

東京都競技力向上事業<国体候補選手強化事業>
東京都国体候補選手夏季合宿 実施要項

平成 30 年 5 月
(一社)東京都トライアスロン連合
強化委員会

- 1 主催 東京都、公益社団法人東京都体育協会、一般社団法人東京都トライアスロン連合
- 2 合宿名 東京都国体候補選手夏季合宿
- 3 期間 平成 30 年 7 月 9 日(月)～7 月 13(金)
- 4 目的
 - ・ベースの再構築
 - ・アップダウンでのバイクの乗り込み(スキルアップ)
 - ・レース後の積極的なリカバリー(フィジカル&メンタル)
 - ・集団生活力強化
 - ・国体チーム力強化
- 5 実施場所 「桐花園」及びその周辺
〒199-0201 神奈川県相模原市緑区佐野川 1822
<http://tokaen.jp/>
- 6 集合解散 集合:7 月 9 日(月)13 時 現地集合
解散:7 月 13 日(金)12 時現地解散
- 7 指導者 山倉和彦(日体協トライアスロン指導者 / JTU 公認中級指導者)
他
- 8 参加対象者 2018 年 JTU 登録者で、2018、2019 年の国体に東京都から出場する権利を有し
認定記録会の総合級 7 級以上、東京都代表で出場する意思のある者。
- 9 個人負担金 (1)上記対象選手 無料
(2) 上記対象外選手 実費 : 宿泊費 1 泊 2 食 7500 円 x4 日(プール費込)
その他昼食費等
- 10 主な携行品 (1)競技用具および練習用具一式 (2)健康保険証 (3)常備薬
- 11 申込方向・期限 平成 30 年 6 月 30 日(土)までに下記にメールで参加表明の事
一般社団法人東京都トライアスロン連合 山倉和彦
yammer@dm.mbn.or.jp / 090-2647-7836
CC で junsan2000@gmail.com にも同送の事。
問い合わせも同上

以 上

====合宿スケジュール(案)====

7/9(月)

13:00～14:00 宿泊先到着・準備

14:00～16:00 バイク

16:00～18:00 スイム

18:30～ 夕食

20:00～20:30 ミーティング

7/10(火)

06:00～8:00 スイム

08:30～09:30 朝食

11:30～15:00 バイク

16:30～17:30 ラン

18:30～ 夕食&ミーティング

7/11(水)

06:00～8:00 スイム

08:30～09:30 朝食

13:30～15:30 バイク

15:30～16:30 ラン

18:30～ 夕食&ミーティング

7/12(木)

07:30～8:00 朝食

09:30～12:30 バイク

17:00～17:30 ラン

18:30～ 夕食&ミーティング

7/13(金)

06:00～8:00 スイム

08:30～09:30 朝食

10:00～11:30 バイク

12:00 解散

=====