

宇都宮ブレイブ村上塾 練習会&イベントスケジュール(09年8月)

月	火	水	木	金	土	日
ホームページ→ http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-j/ チームブログ→ http://murakamijuku.blog.shinobi.jp/					1	2
ぜひ御覧 ください♪ 楽しい情報 満載☆						Jr日本選手権 長良川大会
3	4	5	6	7	8	9
	みゆきがはらSS 朝練クラブ ※7:30まで					
			★ラン PM7:00~8:30			
10	11	12	13	14	15	16
	みゆきがはらSS 朝練クラブ		お盆休み		みゆきがはらSS 朝練クラブ	
					★ランam6:30~7:00 ★スイムam7:00~9:30 WCチャンピオンシップ ロンドン(菊池)	村上塾イベント ゴミ拾いランニング! *6:30みゆき出発
					レッスンなし	
17	18	19	20	21	22	23
	みゆきがはらSS 朝練クラブ ※7:30まで				大会遠征で休み	
			★ラン PM7:00~8:30		WCチャンピオンシップ 横浜(菊池)	・WCチャンピオンシップ 横浜(櫓) ・世界キッズ横浜
24	25	26	27	28	29	30
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
			★ラン PM7:00~8:30	アジア選手権 韓国 (菊池・櫓)		
31	☆お知らせ☆ ・みゆきがはらSS朝練クラブ 4日~7日・18日~20日は、利用時間が6:00~7:30になります。 ・エンジョイチーム 8月はお休みさせていただきます。9月から再開します!!					

※参加料は無料です。施設使用料のみいただきます。施設使用料(スイム):みゆきがはらSS…村上塾会員700円、学生会員500円、会員外1,050円
 ※練習会への参加は、自己責任になります。各自スポーツ傷害保険への加入を推奨しております。(村上塾会員で加入希望者は手続きいたします。)

《練習会のレベル・内容》

種目	時間	場所	内容
みゆきがはらSS 朝練クラブ	AM6:00～8:00(火-金) *土曜は下記★スイム参照	みゆきがはらSS	火・木は6:10から30分のレッスン有。レベルに合わせた指導いたします。初心者大歓迎！各自で自主練習でももちろんOK！小・中学生は保護者同伴で参加できます。早朝スイムを楽しみましょう！
★ラン	PM7:00～8:30	今泉中央公園(公園集合) *お車の方は駐車場を教えますのでお問合せください。	公園内で体操・動き作り・ランニング。レベルに合わせた練習を行います。練習会後に+αで走る方もいます。ぜひ皆さんで楽しみましょう。村上不在時はスタッフがメニューをお伝えします。
★ラン	AM6:30～7:00	みゆきがはらSS(駐車場出発)	選手達と一緒に5kmをゆっくりJogしましょう。
★スイム	AM7:00～9:30	みゆきがはらSS	7:00から30分のレッスン有。レベルに合わせた指導いたします。初心者大歓迎！ その後は選手達の泳ぎを見ながら自主練習！
※ ★ラン&★スイムの練習会は、初心者から参加できる練習会です！レベルに合わせた指導をいたします。			
◎選手練習	エリート選手の練習メニューを自分のレベルで行いましょう！ そのときの状況によって、時間・場所・内容は異なりますので、参加希望の方は、村上または渡辺まで事前に連絡しご確認ください。 090-2224-4061(村上) 090-4833-1725(渡辺) メール kooji@tf7.so-net.ne.jp		
※ ◎の練習会は、競技志向の方向けです。世界を目指す若者達と共に汗を流しましょう！			
♪エンジョイチーム 練習会	楽しく体を動かすことが大好きな仲間達が、バイク・ラン・ウォーキング♪など、四季おりおりの季節を感じながら、その日の各自の体調や気分です主に日中練習しています。参加したい種目のみの参加でもOKです。また都合の良い時間のみ参加することもOKです。どなたでもウエルカムの自主的な練習会ですので、興味のある方は、担当:林 まで事前に連絡し、ご確認ください。090-4227-0033(林) メール you-you.425@ezweb.ne.jp 毎週日曜は『アンレスじてんしゃの社』主催のバイク練習会「ルルルコース」(初心者歓迎)に参加しています！8時出発です！担当:林(上記)		

◆イベント情報!..... 8月15日「ゴミ拾いランニング!」

◆村上塾会員募集中!..村上塾と一緒にスポーツを楽しみながら、世界への挑戦を応援するメンバー募集中!

お問い合わせ 090-2224-4061(担当:村上) メールkooji@tf7.so-net.ne.jp HP <http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-j/>

宇都宮ブレイブ村上塾 年間スケジュール(09年8月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
8/2 (日)		日本ジュニアトライアスロン選手権(椿、生田目、細田、寺崎)岐阜県	
8/15 (土)	ゴミ拾いランニング		
8/15 (土)		ITUワールドチャンピオンシップシリーズロンドン(菊池)イギリス	
8/16 (日)	アイアンマン10*中止		中止とさせていただきます。 ご了承ください。
8/22 (土)		ITUワールドチャンピオンシップシリーズ横浜(菊池)神奈川県	
8/23 (日)		ITUワールドチャンピオンシップシリーズ横浜(椿)神奈川県 世界キッズトライアスロン横浜大会(生田目、細田、寺崎) 神奈川県	
8/28 (金)		アジア選手権インチョン(菊池、椿) 韓国	
9/5 (土)	ゴミ拾いランニング		
9/6 (日)		ロングディスタンス日本選手権(国分)新潟県	
9/13 (日)		世界選手権ゴールドコースト(菊池、椿)オーストラリア "予定"	
9/13 (日)		全国中学生大会、高校生大会(生田目、細田、寺崎) 東京都	
9/22(火)・23(水)	村上塾秋キャンプ		当初予定から9月21(月)22(火)を 変更。春と同じく宇都宮開催。
9/27 (日)		新潟国体 新潟県	
10/10 (土)	ゴミ拾いランニング		
10/18 (日)		日本選手権お台場(菊池、椿)東京都	
11/7 (土)	ゴミ拾いランニング		
11/8 (日)	アイアンマン10		