

# 宇都宮ブレイブ村上塾 練習会&イベントスケジュール(2010年3月)

| 月                     | 火              | 水  | 木                  | 金  | 土                                          | 日                            |
|-----------------------|----------------|----|--------------------|----|--------------------------------------------|------------------------------|
| 1                     | 2              | 3  | 4                  | 5  | 6                                          | 7                            |
| みゆきがはらSS 朝練クラブ        |                |    |                    |    |                                            |                              |
|                       |                |    | ★ラン<br>PM7:00~8:30 |    | ★ランam6:20~6:50<br>★スイムam7:00~9:30<br>◎選手練習 | ◎選手練習                        |
| 8                     | 9              | 10 | 11                 | 12 | 13                                         | 14                           |
| みゆきがはらSS 朝練クラブ        |                |    |                    |    |                                            |                              |
|                       |                |    | ★ラン<br>PM7:00~8:30 |    | ★ランam6:20~6:50<br>★スイムam7:00~9:30<br>◎選手練習 | ◎選手練習                        |
| 15                    | 16             | 17 | 18                 | 19 | 20                                         | 21                           |
| みゆきがはらSS 朝練クラブ        |                |    |                    |    |                                            |                              |
|                       |                |    | ★ラン<br>PM7:00~8:30 |    | ★ランam6:20~6:50<br>★スイムam7:00~9:30<br>◎選手練習 | ◎選手練習                        |
| 22                    | 23             | 24 | 25                 | 26 | 27                                         | 28                           |
| FT<br>ファーストラ<br>アスロン! | みゆきがはらSS 朝練クラブ |    |                    |    |                                            | WCムールラバ<br>オーストラリア<br>(菊池・椿) |
|                       |                |    | ★ラン<br>PM7:00~8:30 |    |                                            |                              |
| 29                    | 30             | 31 |                    |    |                                            |                              |
|                       | みゆきがはらSS 朝練クラブ |    |                    |    |                                            |                              |

※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。)

## 《練習会内容》

| 種目                                                | 時間                                                                                                                                                             | 場所                                        | 内容                                                                                           |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| みゆきがはらSS<br>朝練クラブ                                 | AM6:00～8:00(火-金)<br>*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)<br>*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                                               | AM6:20～6:50                                                                                                                                                    | 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                                  | 7:05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！<br>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！<br>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。<br>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<br>練習会                                  | ご希望の方はご連絡ください。担当:090-1435-1024(深谷)                                                                                                                             |                                           |                                                                                              |

◆イベント情報! …… 3月6日「ゴミ拾いランニング!」 3月22日「ファーストラアスロン!」

◆チームサイト情報! ★ホームページ★ <http://www.010.upp.so-net.ne.jp/m-j/> ★チームブログ★「GO!GO!村上塾!!」<http://murakamijuku.blog.shinobi.jp/>

◆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 (担当:村上) 携帯 090-2224-4061 メール kooji@tf7.so-net.ne.jp

# 宇都宮ブレイブ村上塾 年間スケジュール(2010年3月以降)

| 日時           | クラブイベント     | 選手出場大会                       | 備考      |
|--------------|-------------|------------------------------|---------|
| 3/6 (土)      | ゴミ拾いランニング   |                              |         |
| 3/22 (月・祝)   | ファーストライアスロン |                              | ラグザにて開催 |
| 3/28 (日)     |             | ワールドカップ ムールラバ (オーストラリア) 菊池・椿 |         |
| 4/3 (土)      | ゴミ拾いランニング   |                              |         |
| 5/15 (土)     | ゴミ拾いランニング   |                              |         |
| 5/16 (日)     | トレイルラン記録会   |                              |         |
| 5/22(土)23(日) | 春キャンプ       |                              |         |
| 6/19 (土)     | ゴミ拾いランニング   |                              |         |
| 6/20 (日)     | あじさい祭り      |                              |         |
| 9/5 (日)      | マロニエ大会      |                              |         |

(決定のもののみ記載)