



# トレーニングキャンプ&ミニトライアスロン

9/18~19



**初心者～上級者まで、どなたでも満足していただけるプログラムです。**  
**1泊2日のトライアスロンキャンプ。レベル別指導、好評の技術練習と、**  
**ビデオ撮影。一人一人へのアドバイスを柱に、3種目の技術を徹底指導、**  
**トレーニングアドバイスします。2日目にはミニトライアスロン記録会。**

- ◆主催:宇都宮ブレイブ村上塾
- ◆開催日:2010年9月18(土)～19日(日) (1泊2日)
- ◆会場:栃木県宇都宮市 ◆宿泊:宇都宮市ロマンチック村
- ◆対象:高校生以上の男女
- ◆参加費:18000円、村上塾会員15000円(宿泊費、2食分、施設使用料、保険、指導料)
- ◆定員:25名(家族同伴の方は事務局に相談) ◆締切:定員になり次第締め切ります
- ◆最終案内:開催1週間前に郵送いたします。

## キャンプスケジュール

### 9月18日(1日目)

10:00 集合(宿泊施設)

※電車の方は宇都宮駅へスタッフが迎えにあがります。

AM トレーニング理論、体操、動作作り講習会  
(昼食は自己負担になります)

PM スイムレッスン  
バイクレッスン

夕食、ビデオチェック、懇親会

◆指導:村上晃史(日本体育協会公認指導者) ◆スタッフ:トライアスロン村上塾スタッフ&選手

**★世界を目指す!村上塾の選手達も参加します!**

菊池日出子(プロ)



09世界選手権U-23日本代表

10日本トライアスロン連合強化指定選手

椿浩平(大学生)



09日本スプリントチャンピオン

10ナショナルチーム選手

### 9月19日(2日目)

AM ランレッスン

朝食

スイムレッスン

トライアスロンTT (S400m+B10km+R3kmを予定)

※スイム測定後、移動してB+Rを行います。

正午 終了予定

これからトライアスロン  
を始める方大歓迎です!  
レベルに合わせて指導し  
ます!

◆申込み方法:下記の申込み用紙を郵送 or FAX し、参加費を郵便振替でお送りください。

■送り先:〒321-3236 栃木県宇都宮市竹下町 358-46 宇都宮ブレイブ村上塾

※問い合わせ tel 090-4053-0610(渡辺) fax028-667-8534 Eメール [u\\_murakami\\_juku@yahoo.co.jp](mailto:u_murakami_juku@yahoo.co.jp)

■郵便振替口座:宇都宮ブレイブ村上塾 記号 00190-2-154757

【トレーニングキャンプ申込み用紙】

■氏名 \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_ ■年齢 \_\_\_\_\_ 歳 ■男、女 \_\_\_\_\_ ■メールアドレス \_\_\_\_\_

■住所〒 \_\_\_\_\_ ■TEL \_\_\_\_\_

■コメント \_\_\_\_\_

## 誓約書

宇都宮ブレイブ村上塾トレーニングキャンプ&ミニトライアスロンに参加するにあたり、いかなる事故についても一切、私又は私の保護者・親族の責任において処理し主催者に求償いたしません。また悪天候等でスケジュールが変更になっても参加料の返還は求めません。

■ \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

■参加者署名捺印

印 ■保護者署名捺印(18歳以下)

印