

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12月)

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		みゆきがはらSS 朝練クラブ				
					★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	★スイムam7:00～9:30
			☆ラン PM7:00～8:30		◎選手練習	◎選手練習
6	7	8	9	10	ゴミ拾いランニング！ * 6:20みゆき出発	
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					12
					★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	★スイムam7:00～9:30
			☆ラン PM7:00～8:30		◎選手練習	◎選手練習
					2010報告会&忘年会	
13	14	15	16	17	18	19
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
					★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	★スイムam7:00～9:30
			☆ラン PM7:00～8:30	埼玉県強化合宿（宇都宮）		
20	21	22	23	24	25	26
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
			☆ラン× 体育館が休みのため		★ランam6:20～6:50 ★スイムam7:00～9:30	★スイムam7:00～9:30
			◎選手練習			
27	28	29	30	31	2011年1月1日 初日の出登山(古賀志山)！ 5時20分出発 集合：宇都宮森林公園 駐車場(ジャパンカップ自転車レースのスタート場所) * 各自懐中電灯持参のうえ、防寒対策もお願いしますね！	
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
			☆ラン× 体育館が休みのため			
◎選手練習				寒中水泳(鏡子)		

※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 朝練クラブ	AM6:00～8:00(火-金) *土日は下記★スイム参照	みゆきがはらSS	火・木は6:10から30分、土日祭日は7:05から45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 *雨天時中止	時間は上記を御確認ください。	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		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		みゆきがはらSS	7:05から45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！(村上不在時はスタッフがメニューをお伝えします。)各自で自主練習でももちろんOK！
※ ★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) 090-4053-0610(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！			
Jrインジョイチーム 練習会	ご希望の方はご連絡ください。担当:090-1435-1024(深谷)		

◆チームサイト情報！ ★ホームページ★ <http://www010.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！..村上塾で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12月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
12/4(土)	ゴミ拾いランニング		
12/11(土)	2010シーズンオフパーティ報告会 & 忘年会		アピア
12/23～31		選手年末合宿(宇都宮)	
12/31(金)	寒中水泳(銚子)		
1/1(土)	初日の出登山(古賀志山)		

(決定のもののみ記載)