

宇都宮 村上塾 練習会&イベントスケジュール(2011年9月)



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			みゆきがはらSS 朝練クラブ			
			☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	マロニエトライアスロン大会 (井頭公園)
5	6	7	8	9	10	11
			みゆきがはらSS 朝練クラブ			
			☆ラン PM7:00~8:30	世界選手権 U23(中国)	★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 全国高校生大会(東京)	★スイムam6:30~9:30 世界選手権エリート(中国) オールキッズ(東京)
12	13	14	15	16	17	18
			みゆきがはらSS 朝練クラブ			
			☆ラン PM7:00~8:30		★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	お休みとなります
19	20	21	22	23	24	25
			みゆきがはらSS 朝練クラブ			
WCS世界選手権シリーズ 横浜大会(神奈川)			☆ラン PM7:00~8:30	アジア選手権 (台湾)		ジャパンカップ村上大会 (新潟)
26	27	28	29	30		
			☆ラン PM7:00~8:30			

※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6:30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！小学生は保護者同伴で参加できます(保護者がプールに入らなくてもOK)。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	6:30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！(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！			
アエツヨリチーム練習会	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://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 村上 塾 年間スケジュール(2011年9月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
9/4(日)	マロニエトライアスロン		
9/9(土)		世界選手権 北京大会U-23【中国】(椿)	
9/10(土)		全国高校生チャレンジトライアスロン大会【東京都】(生田目)	
9/11(日)		オールキッズトライアスロン大会【東京都】(横島)	
		世界選手権 北京大会エリート【中国】(菊池)	
9/17(土)	ゴミ拾いランニング		
9/19(月)		WCS世界選手権シリーズ 横浜大会【神奈川】(菊池)	
9/23(金)		アジア選手権【台湾】(菊池、椿)	
9/25(金)		ジャパンカップ村上大会【新潟】(上村)	
10/16(日)		日本選手権【東京】	
10/30(日)	宇都宮トレイルラン		

(決定のもののみ記載)