

宇都宮 村上塾 練習会&イベントスケジュール(2011年10月)



月	火	水	木	金	土	日
					1 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	2 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習
3	4	5	6	7	8	9
					10 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	11 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習
12	13	14	15	16	17	18
					19 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	20 日本選手権！ (東京・お台場)
21	22	23	24	25	26	27
					28 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	29 ★スイムam6:30~8:00 ◎選手練習
30	31	32	33	34	35	36
					37 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	38 宇都宮トレイルラン2011
39	40	41	42	43	44	45
					46 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	47 日本選手権！ (東京・お台場)
48	49	50	51	52	53	54
					55 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	56 宇都宮トレイルラン2011
57	58	59	60	61	62	63
					64 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	65 日本選手権！ (東京・お台場)
66	67	68	69	70	71	72
					73 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	74 宇都宮トレイルラン2011
75	76	77	78	79	80	81
					82 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	83 日本選手権！ (東京・お台場)
84	85	86	87	88	89	90
					91 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	92 宇都宮トレイルラン2011
93	94	95	96	97	98	99
					100 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	101 日本選手権！ (東京・お台場)
102	103	104	105	106	107	108
					109 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	110 宇都宮トレイルラン2011
111	112	113	114	115	116	117
					118 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	119 日本選手権！ (東京・お台場)
120	121	122	123	124	125	126
					127 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	128 宇都宮トレイルラン2011
129	130	131	132	133	134	135
					136 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	137 日本選手権！ (東京・お台場)
138	139	140	141	142	143	144
					145 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	146 宇都宮トレイルラン2011
147	148	149	150	151	152	153
					154 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	155 日本選手権！ (東京・お台場)
156	157	158	159	160	161	162
					163 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	164 宇都宮トレイルラン2011
165	166	167	168	169	170	171
					172 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	173 日本選手権！ (東京・お台場)
174	175	176	177	178	179	180
					181 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	182 宇都宮トレイルラン2011
183	184	185	186	187	188	189
					190 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	191 日本選手権！ (東京・お台場)
192	193	194	195	196	197	198
					199 みゆきがはらSS 朝練クラブ ★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30 ◎選手練習	200 宇都宮トレイルラン2011

※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！			
アスリートチーム練習会	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 村上塾 年間スケジュール(2011年10月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会	備考
10/1(土)	ゴミ拾いランニング		
10/16(日)	日本選手権応援バスツアー	日本選手権【東京】(菊池・椿・上村・島田)	
10/30(日)	宇都宮トレイルラン		

(決定のもののみ記載)