

宇都宮 村上塾 練習会&イベントスケジュール(2012年5月)



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
					★ランam6:00～6:30 ★スイムam6:30～9:00	★スイムam6:30～9:30
			×ラン 体育館が休みのため		◎選手練習	◎選手練習
7	8	9	10	11	12	13
	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	★スイムam6:30～9:30
			☆ラン PM7:00～8:30		◎選手練習	◎選手練習
14	15	16	17	18	19	20
	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	★スイムam6:30～9:30
			☆ラン PM7:00～8:30		◎選手練習	渡良瀬遊水地大会 上村・生田目・國分・島田
21	22	23	24	25	26	27
	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	お休みになります
			☆ラン PM7:00～8:30		WTSマドリッド大会 (スペイン)菊池	◎選手練習
28	29	30	31	オリンピック最終選考会！ 皆様の応援、よろしくお願い いたします！！		
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
			☆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OK！乳幼児は保護者入水で利用可(乳幼児無料)小学生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)
★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！			
♪エ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://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:渡辺) 電話090-4053-0610 メール u_murakamijuku@yahoo.co.jp

宇都宮 村上塾 年間スケジュール(2012年5月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会等	備考
5/12(土)	ゴミ拾いランニング		
5/20(日)		渡良瀬遊水地大会(上村・生田目・國分・島田)	
5/26(土)		ワールドトライアスロンシリーズマドリッド【スペイン】(菊池)	オリンピック最終選考会！
6/2(土)3(日)	一般トレーニングキャンプ		高校生以上
6/10(日)		ジャパンカップ蒲郡大会【愛知県】(椿・上村・生田目)	
6/17(日)		U-23日本選手権/ジャパンカップ酒田大会【山形県】(椿)	
6/26～30		世界学生選手権	
8/12(日)	アイアンマン10		
8/18(土)19(日)	ジュニアキャンプ		小学生
9/15(土)16(日)	一般トレーニングキャンプ		高校生以上

(決定のもののみ記載)