

宇都宮ブレイブ村上塾 練習会&イベントスケジュール(09年9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 | | | | | | ♪エンジョイチーム練習会 |
| | | | ♪エンジョイチーム練習会 | | ★ランam6:30~7:00 ★スイムam7:00~9:30 | |
| | | | ★ラン PM7:00~8:30 | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| みゆきがはらSS 朝練クラブ | | | | | | ♪エンジョイチーム練習会 |
| | | | ♪エンジョイチーム練習会 | 世界選手権 オーストラリア (菊池・細田) | | 世界選手権 オーストラリア (椿) |
| | | | ★ラン PM7:00~8:30 | | デザイナーズフェスティバル! (宇都宮) 村上塾紹介を展示 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| みゆきがはらSS 朝練クラブ | | | | | | ♪エンジョイチーム練習会 |
| | | | ♪エンジョイチーム練習会 | | ★ランam6:30~7:00 ★スイムam7:00~9:30 | ◎選手練習 |
| | | | ★ラン PM7:00~8:30 | | ◎選手練習 | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 朝練クラブ お休み | | みゆきがはらSS 朝練クラブ | | ♪エンジョイチーム練習会 | ♪エンジョイチーム練習会 |
| | 村上塾トレーニングキャンプ | | ♪エンジョイチーム練習会 | | | 新潟国体 (監督:村上 選手:金田一) |
| | | | ★ラン PM7:00~8:30 | | | |
| 28 | 29 | 30 | みゆきがはらSS 朝練クラブ | | | |
| | | | ホームページ→ http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-i/ | チームブログ→ http://murakamijuku.blog.shinobi.jp/ | | |
| | | | ぜひ御覧ください♪ 楽しい情報満載☆ | | | |

※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。)

《練習会のレベル・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) *土曜は下記★スイム参照 | みゆきがはらSS | 火・木は6:10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・中学生は保護者同伴で参加できます。早期スイムを楽しみましょう！ |
| ★ラン | PM7:00~8:30 | 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 | AM6:30~7:00 | みゆきがはらSS(駐車場出発) | 選手達と一緒に5kmをゆつくりJogしましょう。 |
| ★スイム | AM7:00~9:30 | みゆきがはらSS | 7:00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！その後は選手達の泳ぎを見ながら自主練習！ |
| ※ ★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) 090-4833-1725(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 | 楽しく体を動かすことが大好きな仲間達が、バイク・ラン・ウォーキング♪など、四季おりおりの季節を感じながら、その日の各自の体調や気分で主に日中練習しています。参加したい種目のみの参加でもOKです。また都合の良い時間のみ参加することもOKです。どなたでもウエルカムの自主的な練習会ですので、興味のある方は、担当まで事前に連絡し、ご確認ください。担当:【土日:090-4227-0033(林)】【木:090-1435-1024(深谷)】 毎週日曜は『アンレスじてんしゃの社』主催のバイク練習会「ルルルコース」(初心者歓迎)に参加しています！8時出発です！担当:林(上記) | | |

◆イベント情報！………… 9月5日「ゴミ拾いランニング！」

◆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 090-2224-4061(担当:村上) メールkooji@tf7.so-net.ne.jp HP <http://www010.upp.so-net.ne.jp/m-i/>

宇都宮ブレイブ村上塾 年間スケジュール(09年9月以降)

| 日時 | クラブイベント | 選手出場大会 | 備考 |
|---------------|---------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 9/5 (土) | ゴミ拾いランニング | | |
| 9/11 (金) | | 世界選手権ゴールドコースト(菊池、細田)オーストラリア | |
| 9/13 (日) | | 世界選手権ゴールドコースト(椿)オーストラリア | |
| 9/13 (日) | | 全国中学生大会、高校生大会(生田目、細田、寺崎) 東京都 | |
| 9/12・13 (土日) | デザイナーズフェスティバル | | 村上塾紹介を展示します。 |
| 9/22(火)・23(水) | 村上塾秋キャンプ | | 当初予定の9月21(月)22(火)から変更。春と同じく宇都宮開催。 |
| 9/27 (日) | | 新潟国体 新潟県 | |
| 10/10 (土) | ゴミ拾いランニング | | |
| 10/18 (日) | | 日本選手権お台場(菊池、椿)東京都 | |
| 11/7 (土) | ゴミ拾いランニング | | |
| 11/8 (日) | アイアンマン10 | | |