

## 2013年 久留米トライアスロン強化合宿

トライアスリート向けのスイムとランの強化合宿をします。

来年に向けスイムを強化したい方、泳ぐのが苦手な方、ぜひご参加ください！

《開催場所》

アクセスジャパン久留米（スポーツガーデン久留米2階）

〒839-0861 福岡県久留米市合川町2125

TEL 0942-38-8616

《対象者》

中学生以上。25m以上泳げる方。心身ともに健康な方。

小学生もレベル次第では参加可能です。お問い合わせください。

《スケジュール》

29日

7:30 アクセスジャパン久留米集合

7:40 合宿説明

8:00-10:00 スイム

13:00-15:00 スイム

15:00-17:00 ラン

30日

8:00-10:00 スイム

13:00-15:00 スイム

15:00-17:00 ラン

19:30-21:00 コンディショニング講義&実技

31日

8:00-10:30 スイム

11:00 解散

《内容》

- ・25mプールでのスイムトレーニング
- ・アンチパドルなどを使ったスイム道具の実践使用(こちらで用意します)
- ・シスチューブを使った陸上トレーニング(シスチューブは参加費用に含まれています)
- ・ファンクショナルトレーニングを中心としたコアトレーニング。
- ・ランニングは外を走ります。クロスカントリーなどを予定しています。
- ・雨天の場合、講義もしくは室内トレーニング
- ・特別講師によるアスリートのためのコンディショニング講義

《指導者》 樋口玲士(ひぐちれいし)

- ・福岡県水泳連盟競泳強化指定コーチ(競泳全国大会輩出多数)
- ・OWS(オープンウォータースイミング)元日本代表 5km・25kmの部
- ・マスターズ日本記録樹立者
- ・2008-2011年 トライアスロン日本選手権出場
- ・2012・2013国際OWS福岡大会優勝
- ・その他トライアスロン・アクアスロン・OWS・マラソン大会表彰台多数

《特別講師》 栗木明裕(くりきあきひろ)

- ・理学療法士
- ・日本体育協会公認アスレチックトレーナー
- ・JOC強化スタッフ(水泳医・科学)
- ・競泳日本代表チームトレーナーとして国際大会帯同

《参加費用》

3日間参加 12000円

※1日参加、もしくは2日間参加の方、

途中参加、途中で抜ける場合はお問い合わせ下さい。参加費が変わります。

※施設使用料・道具購入代金・指導料・昼食代含みます。

※保険が必要な場合、別途1500円必要です。

※スイムのみ参加もOKです(参加費用変わります)。

《宿泊》

宿泊が必要な場合は近場にビジネスホテルが多数(プールから徒歩5~10分程度)ありますので、こちらで手配します。各個人で予約されても構いません。

こちらで宿泊を手配する場合、

1泊・1名5000~6000円程度 朝食付きを予定してます。

昼食はお弁当を用意します。

夕食は別途、各自負担でお願いします。ホテル周辺に食事処は多数あり。

ジュニアの選手(小学生~高校生)はお問い合わせください。

《申込方法・締切・問い合わせ》

以下の連絡先までお申し込みください。その他問い合わせもこちらまで。

090-2851-5100(ソフトバンク)

メールは [xntms794@yahoo.co.jp](mailto:xntms794@yahoo.co.jp) 樋口玲士

締切は12月10日。定員は20名です。定員になり次第締め切らせて頂きます。

11月19日の時点で10名の参加申し込みです。

宿泊希望の方はお早めに申し込み下さい。

それでは県内外からたくさんのご参加お待ちしております！