

## ＝近畿ブロック強化普及委員会 &amp; 近畿リージョン合同強化合宿（2024/兵庫県）開催案内＝

近畿リージョン選手と合同で2024日本選手権等後期シーズンに向けた強化合宿を開催いたします。競技力向上のみならずメンタル強化も取入れ、近畿ブロック内のエリート、トップエイジ、リージョン、国体選手などの可能性を引き出すとともに、コーチングスタッフの学びの場とする。今後に向けて近畿圏内の選手の結束力を高め競技力向上のきっかけ作りを行う。

内 容：プロのメンタルトレーニングコーチを招聘し、各々の「ここ一番に向かう強さ」を身につけ、これまで多くの人に支えられ競技を続けてこれたことに感謝し、心理的安心、安全な場を参加者全員で構築する心の合宿とする。

開 催 日：令和6年8月10日（土）～12日（月）

主 催：兵庫県トライアスロン協会

後 援：JTU 近畿ブロック協議会強化普及委員会

運 営 協 力：チームブレイブ

指導スタッフ：調整中

参加対象者：近畿ブロック内トライアスロン府県競技団体・近畿学連登録者（JTU 登録）会員。  
日本選手権近畿ブロック代表選手および来年度挑戦を考えている選手  
2024年度後期シーズン主要な大会で上位を目指している選手

集 合 場 所：10日（土） 猪名川町 B&G 海洋センター

住所：兵庫県川辺郡猪名川町伏見台1丁目1-27

電話：072-767-4100

最寄り駅：日生中央駅[出口]徒歩1分

解 散 場 所：12日（月） 南丹市八木スポーツフォアオール

住所：京都府南丹市八木町西田柳原15-1

電話：0771-42-5366

最寄り駅：八木駅[出口]徒歩11分

宿 泊 施 設：まんか旅館

住所：兵庫県川辺郡猪名川町上野字町廻り14-1

電話：072-766-0011

定 員：13名

参加費：24,000円/人（宿泊料5食付き、保険代、指導料、施設利用料等）

※入金是指定口座に振り込む（振り込み先は参加決定通知時にお知らせ）

日程（予定）：※参加決定者には、7月下旬にEメールにて、最終案内を送付致します。

8月10日（土）

06:15 猪名川町 B&G 海洋センター集合

06:30 スイム 有酸素系 70%水準

08:30 開催の挨拶と朝食（まんか旅館）

10:00 バイクトレーニング ヒルクライムインターバル 80%水準

12:30 昼食は各自

14:00 暑熱環境下でのトレーニング ラン10kmジョグ 60%水準

16:00 メンタルトレーニング（選手・スタッフ参加）

18:00 夕食

19:00 振り返りミーティング、明日の予定

8月11日(日)

05:30 バイクトレーニング 80km ローテーションライド練習 60%水準  
08:30 朝食(まんか)  
10:00 メンタルトレーニング(選手・スタッフ参加)  
12:30 昼食各自  
休憩タイム・練習の準備  
15:00 ラントレーニング インターバル 80%~95%  
18:00 夕食  
19:00 振り返りミーティング、明日の予定

8月12日(月)

06:00 朝の散歩と体操  
07:30 朝食(まんか旅館)  
08:30 移動  
10:00 OWS&トライアスロン実戦練習(南丹トライアスロンコース)  
ブイターン、 トランジット、集団スイム、アクアスロン、トライアスロン  
14:30 修了式 解散 (南丹市スポーツフォーアオール)

申 込 先 : フォームから申請すること <https://forms.gle/GKhNgieUQUCjpnV6>



申 込 期 間 : ~7月20日(土)  
参加決定通知 : 7月23日(火) メールにて参加可否・振込先など案内  
参加費振込 : 7月28日(日) 厳守 \*振込確認後参加確定  
持 ち 物 : トライアスロン用具一式・筆記用具・健康保険証・給水等  
キャンセル : 7月28日(日)迄 ※入金後のキャンセルの場合、返金は致しかねます。  
問い合わせ先 : J T U近畿ブロック強化普及委員会 事務局 小野 陽平  
(Eメール) so232738@yahoo.co.jp (携帯) 090-2111-7547

