

## 2024年 近畿リージョン合宿 開催案内

主催：公益社団法人日本トライアスロン連合（JTU）

助成：公益財団法人日本オリンピック委員会（JOC）  
選手強化NF事業／次世代アスリート育成事業

協力：JTU 近畿ブロック協議会

宿泊：サンロイヤルホテル亀岡駅前  
住所：京都府亀岡市亀岡駅北1丁目7-7  
電話：.0771-23-1126

日程：2024年 12月21日（土）～12月23日（月）

実施場所：京都府：亀岡市 南丹市 猪名川町

参加基準：  
・JTU リージョナル事業タレント選手  
・JTU リージョナル事業タレント候補選手  
（ご応募いただいた選手の中から、JTU リージョナル育成事業の規定に則り  
近畿リージョンチームにて選考・決定させていただきます。）

参加定員： ※上記参加基準に則り選考

参加費：タレント選手 運営補助など負担金なし  
※宿泊費など JTU 負担（昼食各自負担）  
候補選手 19,000 円  
※参加費内訳...宿泊費（昼食各自負担）・保険料  
※参加決定選手に後日振込先をご連絡させていただきます。

活動内容：基礎体力強化（スイムトランの持久能力を高めるトレーニングの実施）

申込期間：～11月30日（土）

参加可否連絡：12月1日（日）メールにて参加可否・振込先など案内

参加費振込：12月7日（土）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：12月3日（火）迄 ※入金後のキャンセルの場合、返金は致しかねます。

問い合わせ及び申込先：近畿リージョン事業 事務局（佐々木）

メール：masa10keep87@gmail.com

【スケジュール】※予定

活動内容

持久力能力を高めるトレーニングの効果を最大限に得るため、適切な強度の範囲で実施する。  
(適切な強度＝最高心拍数の70%)

12月21日(土)

- 13:00 受付「サンガ スタジアム B-1 会議室」
- 13:15 オリエンテーション(合宿の内容について共有)
- 14:00 ランニングジョグ 45分+流し 100m×10本
- 16:00 ストレッチ
- 18:30 メンタル講義「サンガ スタジアム B-1 会議室」竹内講師
- 20:40 練習の振り返り

12月22日(日)

- 05:00 サンロイヤル亀岡駅前出発 ※スタッフ送迎
- 06:15 菌田コーチの持久力を高めるスイムトレーニング ※猪名川町 B&G 海洋センター
- 11:00 池端トレーナーの動きづくりセッション
- 13:00 移動(自転車)南丹市デュアスロンコース
- 14:00 ランニングペース走(ロード) 10km(70%) 中学生 6km(70%) +流し 100m×10本
- 18:30 メンタル講義「サンガ スタジアム B-1 会議室」中村講師
- 20:40 練習の振り返り

12月23日(月)

- 05:00 サンロイヤル亀岡駅前出発 ※スタッフ送迎
- 06:15 入江コーチの持久力を高めるスイムトレーニング※猪名川町 B&G 海洋センター
- 11:00 移動(自転車)南丹市デュアスロンコース
- 11:45 ランニングペース走(ロード) 20km(70%) 中学生 15km(70%) +流し 100m×10本  
ランの後、ストレッチ
- 14:00 振り返りと終了式「スポーツ・フォア・オール会議室」
- 15:00 解散

※メンタル講師：竹内博士氏・中村友也氏

活動場所

「スイム」

12月22日 「猪名川町 B&G 海洋センター」 7:00～8:30

12月23日 「猪名川町 B&G 海洋センター」 7:00～8:30

兵庫県川辺郡猪名川町伏見台 1-1-27

TEL : 072-767-4100

集合・解散・講義室

集合 「サンガスタジアム B-1 会議室」

〒621-0807 京都府亀岡市亀岡駅北 1丁目 8番地 2

TEL : 0771-25-3331

解散 「スポーツ・フォア・オール会議室」

宿泊施設

「サンロイヤル亀岡駅前」

〒621-0807 京都府亀岡市亀岡駅北 1丁目 7-7

TEL : .0771-23-1126