

# 宇都宮 村上塾 練習会&イベントスケジュール(2013年10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						ゴミ拾いランニング! *6:00みゆき出発	お休みになります
* 今月より、今泉中央公園から場所が変更になりますのでご注意ください! 雨天中止時の連絡体制のためにも、参加希望者はサークルスクエアへの事前登録をお願いします。詳しくは一番下の欄参照。			★夜ラン PM7:00~8:30		☆朝ランam6:00~6:30 ☆スイムam6:30~9:30 県協会主催 講習会 東京国体 選手: 島田・高田 監督: 伊藤	◎選手練習	
7	8	9	10	11	12	13	
みゆきがはらSS 朝練クラブ							お休みになります
			★夜ラン PM7:00~8:30		☆朝ランam6:00~6:30 ☆スイムam6:30~9:30	日本選手権 橋・生田目 応援バスツアー!	
14	15	16	17	18	19	20	
みゆきがはらSS 朝練クラブ							
			★夜ラン PM7:00~8:30		☆朝ランam6:00~6:30 ☆スイムam6:30~9:30	◎選手練習	◎選手練習
21	22	23	24	25	26	27	
みゆきがはらSS 朝練クラブ							お休みになります
			★夜ラン PM7:00~8:30		☆朝ランam6:00~6:30 ☆スイムam6:30~9:30	◎選手練習	宇都宮トレイルラン WCグアタペ(コロンビア) 橋
28	29	30	31	どなたでも御参加いただける練習会を、今年から充実させています! サークルスクエアというWebサイトを活用し、出欠確認などもWeb上で行っていきませんが、インターネットをお使いになれない方は、渡辺までお問合せください。 詳しくは、チームブログの左上の information 「練習会Webシステム運用の御案内」からご確認ください。			
みゆきがはらSS 朝練クラブ							
			★夜ラン 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) *土日は上記☆スイム参照	みゆきがはらSS	火・木は6:10から30分、土日は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)
★夜ラン *雨天時中止	時間は上記を御確認ください。	みゆきがはらSS近くの公園(公園集合) *駐車場はみゆきがはらSSジャリ駐車場をお使い下さい。【会場のご案内:みゆきがはらSSを背に正面の道路を左折一突き当りバイクショップを左折一踏み切り通過一派出所の交差点を通過一左手に日本信号一その正面の公園が会場】公園までは約800mあります。(徒歩約10分)	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。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。 *中止かどうかの判断に迷うような天候の際には、サークルスクエア及びチームブログにてお知らせいたしますのでご確認ください。 *参加希望者はホームページ「村上塾練習会スケジュール」よりサークルスクエアへの事前登録をお願いします。
☆朝ラン		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。*予定が変更になることもございますのでご了承ください。
☆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!

※ ★夜ラン&☆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。

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!

◎選手練習 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!

◆チームサイト情報! ★ホームページ★ <http://www.murakamijuku.com/> ★チームブログ★「GO!GO!村上塾!!」<http://blog.ap.teacup.com/murakamijuku/>

◆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(10:00~17:00) メール u\_murakamijuku@yahoo.co.jp

# 宇都宮 村上塾 年間スケジュール(2013年10月以降)

日時	クラブイベント	選手・監督 出場大会 & 遠征等	備考
10/3. 10	快適ランニング		ビッグツリー
10/5(土)	ゴミ拾いランニング		
10/5(土)	栃木県協会主催 講習会	国体競技 トライアスロン 【東京三宅島】(島田・高田・監督:伊藤)	
10/13(日)	日本選手権応援バスツアー	日本選手権 【東京お台場】(椿・生田目)	
10/27(日)	宇都宮トレイルラン		
10/27(日)		ワールドカップ グアタペ 【コロンビア】(椿)	
11/3(日)	アイアンマン10&チャリティーマラソン		みゆきがはらSS ろまんちっく村
11/9(土)	栃木県協会主催 講習会		
12/1(日)	栃木県協会主催 講習会		

(決定のもののみ記載)