

宇都宮村上塾はトライアスロン競技でオリンピック金メダリストを育てる活動を、宇都宮で展開しているチームです。

TRIATHLON
TEAM
UTSUNOMIYA
MURAKAMI



宇都宮村上塾主催 ～プロがスーパーテクニックを伝授～

トレーニングキャンプ & ミニトライアスロン



トライアスロンを
始めたい方から
上級者まで、どなたでも
満足していただける
プログラムです。
レベル別指導、
好評の技術練習とビデオ撮影。
一人一人へのアドバイスを柱に、
3種目の技術を徹底指導します。
2日目にはミニトライアスロン記録会。



1泊2日の
トライアスロン
キャンプ

これから
トライアスロンを
始める方
大歓迎です!

主催：宇都宮村上塾

開催日：【春】5月18日(土)～19日(日)
【秋】9月21日(土)～22日(日)

会場：栃木県宇都宮市
宿泊：【春】宇都宮市サイクリングターミナル(宇都宮市福岡町 1074-1)
【秋】ろまんちっく村(宇都宮市新里町内 254 番地宇都宮市農林公園内)

対象：高校生以上の男女
定員：20名(家族同伴の方は事務局に相談)
※定員になり次第締め切ります

参加費：18,000円、学生および村上塾会員 15,000円
(施設使用料、宿泊費、2食分、保険料、指導料)

最終案内：開催1週間前に郵送またはメール添付にて
お送りいたします。

世界を目指す!

村上塾の選手たちも
参加します!



椿 浩平(大学生)
2012 アジア選手権世界選手権
日本代表
2012 U-23日本選手権 優勝



生田目 颯
2011 全国高校生大会 優勝
2012 全国高校生大会 2位

キャンプスケジュール

1日目

10:00 集合(宿泊施設)
※電車の方は宇都宮駅へ
スタッフがお迎えにあがります。
トレーニング理論、
体操、動作作り講習会
12:00 バイク移動(プールへ)
昼食(自費)
13:00 スイムレッスン
15:00 バイクレッスン
夕食、ビデオチェック、
懇親会

2日目

06:00 ランレッスン
朝食
08:00 スイム技術
トライアスロンTT
(S400m+B10km+R3km)
※スイム測定後、移動してB+Rを行います。
13:00 終了予定

指導：宇都宮村上塾 村上晃史
日本体育協会公認トライアスロン指導者
日本代表コーチ
スタッフ：宇都宮村上塾スタッフ&選手



申込み方法 下記の申込み用紙を郵送orFAXし、参加費を郵便振替でお送りください。

※またはホームページよりネットエントリーできます。(宇都宮村上塾で検索)

村上塾 | 検索

- 送り先 〒321-0982 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町31-48 光コーポA-105 宇都宮村上塾合宿所
- Eメール u_murakamijuku@yahoo.co.jp ■ 郵便振替口座:宇都宮村上塾 記号00190-2-154757
- 問い合わせ **090-4053-0610** 担当/渡辺 [受付時間/AM10:00~PM5:00]

【トレーニングキャンプ申込用紙】

(ふりがな)

■住所 〒

■氏名

(印)

■生年月日 西暦 年 月 日

■TEL.

メールアドレス
(携帯・PC)

■年齢 歳 ■男・女

■コメント

誓約書

年 月 日

トレーニングキャンプ&ミニトライアスロンに参加するにあたり、いかなる事故についても一切、私又は私の保護者・親族の責任において処理し主催者に求償いたしません。また悪天候等でスケジュールが変更になっても参加料の返還は求めません。

■参加者署名捺印

(印)

■保護者署名捺印(18歳以下)

(印)