

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 in ろまんちっく村

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を行います。



これから
トライアスロンを
始める方
大歓迎です!

1泊2日の
トライアスロン
キャンプ

主催：一般社団法人 宇都宮村上塾

開催日：【春】2014年5月24日(土)～25日(日)
【秋】2014年9月20日(土)～21日(日)

会場：栃木県宇都宮市
宿泊：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
締切：【春】2014年5月10日(土)
【秋】2014年9月6日(土)
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!



橋 浩平(プロ)
2013 アジア選手権U23
チャンピオン
2013 世界選手権U23 日本代表



生田目 颯(大学生)
2011 全日本高校生大会 優勝
2013 U23日本選手権 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げます。
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
日本トライアスロン連合公認トライアスロン指導者
JOC ナショナルコーチアカデミー修了
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またはホームページからWEB申し込み、参加費を口座振込でお送りください。

- 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
- 問い合わせ **090-4053-0610** 担当/渡辺 [受付時間/AM10:00~PM5:00] Eメール info@murakamijuku.com
- 振込先 足利銀行 本店 普通口座 口座番号 5065944 口座名義 シヤ)ウツノミヤムラカミジユク

【トレーニングキャンプ申込用紙】

希望する内容に☑を入れてください。

■参加希望 【春】(5/24~25) 【秋】(9/20~21)

(ありがな)

■氏名 _____ (印)

■生年月日 西暦 年 月 日

■年齢 歳 ■男 女

■緊急連絡先 TEL _____ (ご関係)

■バイクレンタル希望の有無 希望する 希望しない (_____ cm)

■住所 〒 _____

■TEL(自宅) _____ ■TEL(携帯) _____

■mail(PC) _____ ■mail(携帯) _____

■既往歴・アレルギー等
(主催者に伝えておく必要があればご記載ください。)

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)