

JTU発第06050号
2006年(平成18年)7月6日

ナショナルチーム、アジア選手権代表選手、強化関係各位
<回覧:理事、専門委員長>

(社)日本トライアスロン連合
理事長 荒井 憲二
強化本部長 中山 正夫
強化マネージャー 山根 英紀
(公 印 省 略)

ナショナルチーム、アジア選手権代表選手(エリート、U23、ジュニア)合同強化 合宿(高地トレーニング合宿)のご案内

表記、強化本部の選手強化事業計画に基づき、次のようにアジア選手権ナショナルチーム(エリート・U23・ジュニア)高地トレーニング合宿(一部調整中)を実施いたします。つきましては、合宿への参加期間ならびに希望する移動スケジュールについて、7月12日(水)までにJTU事務局へ連絡をお願いいたします。

- 1) 開催期間:2006年7月24日(月)~8月8日(火)
- 2) 開催場所:長野県南佐久郡佐久穂町八千穂高原
宿泊先:ロッジ・エルケーナ
〒384-0703 長野県南佐久郡佐久穂町八千穂高原スキー場内
TEL 0267-88-4567
- 3) 高地トレーニング合宿趣旨:
 - アジアトライアスロン選手権嘉峪関大会に向けた高地への順応を狙う。
 - 大会までの順応期間として位置づけ、下山後翌日に中国へ渡航し仕上げていく。
 - 高地トレーニング合宿とアジア選手権大会を含めた高地滞在で世界選手権に向けたベストパフォーマンスを狙う。(8月16日~23日に継続開催予定)
- 4) 参加選手の資格別提供内容
 - ナショナルチーム選手及びアジア選手権エリート・U23・ジュニア・代表選手には、交通費と宿泊費7泊8日分を提供する。
 - 自費参加希望選手(1泊2食付7,000円前後×宿泊数)
※ジュニア選手については、ジュニア日本選手権を含め日程調整アジア選手権嘉峪関大会への参加者は、8月8日(火)千葉移動、8月9日(水)出発
- 5) スタッフ(予定)
エマ・カーニー(JOCジュニア選任コーチ、1994年・1997年ITU世界チャンピオン)、山根英紀(JTU強化本部マネージャー)、中島靖弘(JTUジュニア強化委員長新任予定)、千葉智雄(JTUエリート強化委員会U23担当)、山倉和彦(JTU指導者養成委員長)、他支援スタッフ
- 6) スケジュール(案)
 - 第1期(4日間):7月24日(月)~7月27日(木)
 - 第2期(4日間):7月28日(金)~7月31日(月)
 - 第3期(4日間):8月1日(火)~8月4日(金)
 - 第4期(4日間):8月5日(土)~8月8日(火)

○基本パターン例

一日目	15:00-16:30	スイム(八千穂レイク:エアロビック 3000m)
	17:00-18:15	ラン(八千穂自然園:クロカン 10-15K)
二日目	06:30-07:45	ラン(八千穂自然園:クロカン 10-15K)
	10:00-12:00	バイク(コスモス街道:エアロビック 50K)
	17:00-18:15	ラン(八千穂自然園:クロカン:10-15K)
三日目	06:30-07:45	ラン(八千穂自然園:クロカン 10-15K)
	11:00-12:00	スイム(八千穂レイク:タイムトライアル①)
	16:00-17:15	ラン(麦草峠:JOG10-15K)
四日目	06:30-07:45	ラン(八千穂自然園:クロカン 10-15K)
	10:00-12:00	バイク(メルヘン街道:上りタイムトライアル①)

※トレーニングパターンは、現地で担当コーチとの調整のもとアレンジ可能です。
※別紙申込書に参加希望期間ならびにトレーニングに関わる要望をご記入下さい。

[八千穂高原トレーニング環境]※参考資料

- ロッジ・エルケーナ(標高 1,650m、宿泊場所)
- 八千穂レイク(標高 1,450m、スイム1周 750m、遊歩道1周1. 1キロ)
- 八千穂自然園(標高 1,500-1,600m、不整地のクロカンコース1周 2.5 キロ)
- メルヘン街道(標高 900-2130m、ロッジまで15K、麦草峠まで21キロ)
- 麦草峠(標高 2130m、高地トレーニングの最高ポイント)
- コスモス街道(標高 800-1000m、バイクトレーニング片道 8 キロ)

合宿の申し込み JTU事務局:Email jtuoffice@jtu.or.jp

合宿に関する窓口: JTU 強化本部マネージャー 山根 英紀

Email: yanmar@plum.ocn.ne.jp TEL: 090-4812-6127 =以上=