

# 学連春合宿開催決定！！

学校やチームの枠を超えて、他大学の選手たちと合同練習

◆日程：2023年3月13日(月)～3月15日(水) (2泊3日)  
※オプションとして前日12日(日)からの宿泊も可能です。

パークホテルさかい

◆主催者：日本学生トライアスロン連合

◆協力：境町、株式会社さかいまちづくり公社

◆宿泊場所：パークホテルさかい (シングルルーム)  
〒306-0408 茨城県猿島郡境町みらい平1-10  
<https://www.parkhotelsakai.com/>



圏央道境古河IC出口左折すぐ  
木の香りが心地よい、北欧風の落ち着いた作り

◆集合時間/場所：3月13日(月) 8:45 パークホテルさかい駐車場

◆練習場所：茨城県猿島郡境町周辺および渡良瀬遊水地周辺

◆参加資格：日本学生トライアスロン連合登録者

◆募集人数：先着35名(先着順)、最小開催人数20名

◆参加費：20,000円(1名・税込)  
◇講師料、宿泊費(夕2食、朝2食)、傷害保険料、諸経費含む  
※オプション：+4,000円(1名・税込)  
◇3月12日(日)前泊費(朝1食)



◆参加特典：ドラフティング講習会未受講者は、本合宿の参加によってドラフティング講習会を修了したとみなします。



## ●講師プロフィール



### 宮塚英也

アイアンマントライアスロン最高峰レース「アイアンマンハワイワールドチャンピオンシップ」において、日本人としてただ一人、夢のトップ10入りを2度に渡って成し遂げた日本最強のアイアンマン。

1992年にはアイアンマン・ワールドシリーズ全7戦中4戦に出場し、「アイアンマン・ワールドポイントランキング」で3位を獲得。さらには日本最高峰のレースの一つ宮古島大会では4度の優勝に輝くなど、デビュー以来17年間、常に日本のトライアスロン界をけん引してきた第一人者。選手時代から「宮塚英也スポーツ研究所」を主宰し、プログラム開発などに着手し、独自のトレーニング理論を確立。



### 白石ラトッレ東幹(ハルキ)

スペイン・オリンピック委員会ハイ・パフォーマンスマスター。  
スペイン水泳連盟ならびにスペイントライアスロン連盟公認コーチ(レベルⅢ)。スペイン・バレンシア県アラクアス市のトライアスロンクラブ「Triculpelat」の監督を7年続けていたが、日本でプロコーチとして活動したいと発起し、2021年9月から拠点を日本へ移し活動。

# 合宿スケジュール(予定)

## ●3月13日(1日目)

9:00~	合宿の内容・目的の説明
	バイク練習
9:30~	基本練習
	集団走行練習
12:00~	昼食・休憩
	ランニング練習
13:00~	ランニングの動きづくり(骨ランセミナー)
	閾値走
	スイム練習
15:00~	前半フォーミング中心
	後半メインスイム
17:00~	シャワー・夕食
19:00~	座学 トライアスロンのトレーニングの考え方
20:00~	一日目終了

## ●3月14日(2日目)

	バイク練習
9:00~	フォーム・ペダリング指導(骨バイクセミナー)
	実走練習
12:00~	昼食・休憩
	ランニング練習
13:00~	ランニング動きづくり(前日の復習)
	持久走
	スイム練習
15:00~	前日の復習としてフォーミング
	オープンウォータースイム練習
17:00~	シャワー・夕食
19:00~	座学・質疑応答

## ●3月15日(3日目)

9:00~	デュアスロン練習
	距離を変えながらラン・バイク・ラン × 3セット
12:00~	全体ミーティングの後解散

※当日の天候によって練習メニューは変更になる場合がございます。予めご了承ください。