

# トライアスロンスクール予定表 2020年10月

曜日	火		水		木		金		土		日	
日					1		2		3		4	
カテゴリー	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ
AM	体操、補強 Bike (回転技術)	スイム (持久力)	Swim (スピード)	スイム (持久力)	Swim (4泳法)	スイム (持久力)	Swim (スピード)	スイム (持久力)	Swim (スピード)	スイム (持久力)	Swim (ディスタンス)	スイム (持久力)
PM		ラン (持久力)		ラン (持久力)		ラン (持久力)		ラン (持久力)		ラン (4年生以上) 11:30~13:00 集合:合宿所 担当:経澤	潮来・東扇島	
日	6		7		8		9		10		11	
カテゴリー	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ
AM	体操、補強 Run Jog or B-up	スイム (持久力)	Swim (スピード)	スイム (持久力)	体操、補強 Bike (3本ローラー)	スイム (4泳法)	Swim (4泳法)	スイム (4泳法)	Swim (スピード)	スイム (4泳法)	Swim (ディスタンス)	スイム (4泳法)
PM		ラン (持久力)		ラン (持久力)				ラン (動き作り)	ラン練 スピード(インターバル) 2000m×4、500m×4 13時~15時 集合:グリーンパーク白沢 担当:経澤			勝手に オールキッズ 14:00~15:30 担当:経澤
日	13		14		15		16		17		18	
カテゴリー	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ
AM	体操、補強 Run スピード	スイム (4泳法)	Swim (スピード)	スイム (4泳法)	体操、補強 Bike (筋肉の使い方)	スイム (スピード)	Swim (4泳法)	スイム (スピード)	お休み (長良川)		Swim (ディスタンス) メニュー提示のみ	スイム (スピード)
PM		ラン (動き作り)		ラン (動き作り)			ラン (スピード)				固定ローラー +ラン1kmインター バル 集合:合宿所 担当:渡辺	ラン (4年生以上) 13:30~15:00 担当:経澤
日	20		21		22		23		24		25	
カテゴリー	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ
AM	体操、補強 Run ペース走	スイム (スピード)	Swim (スピード)	スイム (スピード)	Bike MAXクイデンス 測定	スイム (テスト100m)	Swim (400m測定)	スイム (テスト100m)	お休み (宇都宮トレラン フェスタ)		Swim (ディスタンス) メニュー提示のみ	スイム (テスト100m)
PM		ラン (スピード)		ラン (スピード)			ラン (テスト1km)					
日	27		28		29		30		31		11月1日	
カテゴリー	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ
AM	体操、補強 Run 3km測定	スイム (テスト100m)	Swim (400m測定)	スイム (テスト100m)	Bike	スイム (お楽しみ)	Swim (バタフライ)	スイム (お楽しみ)	Swim (スピード) メニュー提示のみ	スイム (お楽しみ)	Swim (ディスタンス)	スイム (持久力)
PM		ラン (テスト1km)		ラン (テスト1km)			午後:休館日		ラン練 in井頭公園 10~20km走 9:30~11:30 担当:渡辺			ラン (4年生以上) 13:30~15:00 担当:経澤

<ニュース、インフォメーション>

イベント

- 10/10 (土)・・・ゴミ拾いランニング (AM6:00~6:30) 普段使わせて頂いている御幸公園周辺と自分の心を美しく!
- 10/11 (日)・・・勝手にオールキッズ (前回は雨で中止にしましたが晴れることを祈って!)
- 10/24 (土), 25 (日)・・・宇都宮トレランフェスタ (事前の申し込みが必要です。10/4まで切です。)

一般週末練

- 10/10 (土) 13:00~15:00 ランのロングインターバル練習 8/9、9/13と同じメニュー 集合:グリーンパーク白沢
- 10/18 (日) 8:15~9:45 バイク固定ローラー+ラン1kmインターバル 集合:村上塾合宿所
- 10/31 (土) 9:30~11:30 久しぶりに井頭公園で10~20km走 集合:真岡井頭公園西駐車場

\*一般スクールトライアスロン会員・バイク&ラン会員・バイク会員の方は、土日の朝スイム営業時間内に屋外の固定ローラー使用し自主練していただいて結構です。安全にご使用ください。なお自主練の際にはコーチにお声かけください。

- \*スイム 火~金5:30~8:00、土日・祝祭日6:30~9:00 (祝祭日のレッスン6:30~7:30) \*大会遠征・合宿で指導者不在時は休校
- \*早朝駐車場利用時には、車のエンジンを切る、オーディオの音が外に漏れないようにする、大声で話をしない等、近隣住民への御配慮をお願いします。
- \*日が暮れるのが早くなってきました。夕方からのスクールの際は「反射板」の着用を義務付けさせていただきます。各自ご用意ください。ご理解ご協力をお願いします。
- \*キッズスクールの保護者様へ 競技用自転車を購入したい方は、事前にコーチにご相談ください。体の大きさに合っていない自転車、子供に必要な高い高価な自転車は当スクールではお勧めしておりません。

【キッズ】

◆夕方の子供スクールは開始10分前まではお子様を合宿所に来させないようお願いいたします。開始10分前にお越しの場合は、みゆきはらSSの廊下にて待機するようお願いいたします。また、子ども達は合宿所到着後はウッドデッキから出ないようコーチ達から指導させていただきます。(駐車場まで遊んでしまふ危険なため、近隣住民への配慮のため)ご理解ご協力をお願いいたします。◆土曜・日曜・祝日の朝練スイムのレッスン後の遊び時間について、村上監督が不在の時には、安全管理のため子どもたちの遊び時間はなしにさせていただきます。ご理解ご協力をお願いいたします。◆キッズスクールお休み時の連絡について・・・火、水、金のお休みの際は開始30分前までに 本人がコーチにtelしましょう。(本人が電話できない時は保護者から)。土日は前日まで。連絡先 渡辺コーチ 090-4053-0610 (出られない時は留守電への伝言又はショートメールで結構です)

# トライアスロンスクールカリキュラム

カリキュラム

大会遠征・合宿で指導者不在時は休校

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	一般	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	一般	キッズ	
A M	5:30													
	6:00		体操・補強等* /ランorバイク 5:40~6:40	スイム 6:00~6:40	スイム 5:40~6:40	スイム 6:00~6:40	体操・補強等* /ランorバイク 5:40~6:40	スイム 6:00~6:40	スイム 5:40~6:40	スイム 6:00~6:40				
	7:00		スイムフリーコース5:30~8:00 (上記レッスン時も1,2コース確保)		スイムフリーコース5:30~8:00 (上記レッスン時も1,2コース確保)		スイムフリーコース5:30~8:00 (上記レッスン時も1,2コース確保)		スイムフリーコース5:30~8:00 (上記レッスン時も1,2コース確保)		スイム 6:30~7:30	スイム 6:30~7:30	スイム 6:30~7:30	スイム 6:30~7:30
	8:00										スイムフリーコース6:30~9:00 (レッスン時も1,2コース確保)			
	9:00										一般週末練習会** 月数回開催			
P M	14:00													
	15:00													
	16:00													
	17:00		ラン&バイク A: 16:10~17:25 B: 17:35~18:50		ラン&バイク A: 16:10~17:25 B: 17:35~18:50				ラン&バイク A: 16:10~17:25 B: 17:35~18:50					
	18:00													
	19:00				ラン 19:00~20:00									
	20:00	スイムフリーコース 20:00~21:30 (一般スクールのみ)			スイムフリーコース 20:00~21:30 (一般スクールのみ)						スイムフリーコース 18:30~20:00 (一般スクールのみ)			
	21:00													

～レッスンは個々のレベルに合わせて行いますので安心してご参加ください～

\* 5週目、祝祭日の夕方・夜レッスンはお休みになります。

スイム 火～金5:30～8:00、土日・祝祭日6:30～9:00 (祝祭日のレッスン6:30～7:30) \* 大会遠征・合宿で指導者不在時は休校  
\*\*キッズ土曜午後ラン、一般週末練習会の情報は、QRコード読み取りご確認ください。

トライアスロン会員はスイム、バイク、ランすべてのレッスンに参加できます。  
スイム会員はスイムレッスン、バイク会員はバイクレッスン、ラン会員はランレッスンに参加できます。  
ただしチケットを利用して他の種目のレッスンも受けられます。  
スクール会員様は、「宇都宮村上塾会員」価格の対象になります。  
(キッズは1回参加ごとに都度払いのシステムになります。回数券はありません。)

宇都宮村上塾 会員 年会費101万円

宇都宮村上塾 会員外

- チケット: 10,000円で5回分
- ビジター: 2,500円
- キッズ: 1,000円

- チケット: 10,000円で4回分
- ビジター: 3,000円
- キッズ: 1,500円