TRIATHLON TEAM UTSUNOMIYA MURAKAMIJUKU

# トライアスロンスクール予定表　2021年7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 |
| AM | | | 体操、補強<br>Bike<br>(回転技術)<br>/ スイム<br>（持久力） | Swim<br>（4泳法）<br>/ スイム<br>（持久力） | Swim<br>（スピード）<br>/ スイム<br>（持久力） | Swim<br>（ディスタンス）<br>/ スイム<br>（持久力） |
| PM | | | / | ラン<br>（持久力） | 固定ローラー<br>+ラン1㎞インターバル<br>集合:合宿所<br>担当：渡辺<br>/ ラン<br>（4年生以上）<br>13:30～15:00<br>担当：経澤 | デュアスロン練　in古賀志<br>（B18－R5）×1<br>+R500×1～2<br>12:30～15:30<br>集合：合宿所<br>担当：経澤 |
| 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<br>Run<br>Jog or B-up<br>/ スイム<br>（持久力） | Swim<br>（スピード）<br>/ スイム<br>（持久力） | 体操、補強<br>Bike<br>（3本ローラー）<br>/ スイム<br>（４泳法） | Swim<br>（4泳法）<br>/ スイム<br>（４泳法） | Swim<br>（スピード）<br>/ 下野キッズ<br>のためお休み | マロニエのため<br>お休み |
| PM | / ラン<br>（持久力） | Run<br>Jog or B-up<br>/ ラン<br>（持久力） | / | / ラン<br>（バイク&ラン） | / | |
| 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<br>Run<br>スピード<br>/ スイム<br>（４泳法） | Swim<br>（スピード）<br>/ スイム<br>（４泳法） | 体操、補強<br>Bike<br>（筋肉の使い方）<br>/ スイム<br>（スピード） | Swim<br>（4泳法）<br>/ スイム<br>（スピード） | Swim<br>（スピード）<br>/ スイム<br>（スピード） | Swim<br>（ディスタンス）<br>/ スイム<br>（スピード） |
| PM | / ラン<br>（バイク&ラン） | Run<br>スピード<br>/ ラン<br>（バイク&ラン） | / | / ラン<br>（スピード） | ラン練<br>ビルドアップ走<br>5-10㎞<br>集合:合宿所<br>担当：渡辺<br>/ ラン<br>（4年生以上）<br>13:00～14:30<br>担当：経澤 | バイク練<br>ロングライド<br>10時～15時<br>集合:合宿所<br>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<br>Run<br>ペース走<br>/ スイム<br>（スピード） | Swim<br>（スピード）<br>/ スイム<br>（スピード） | Bike<br>MAXケイデンス<br>測定<br>/ 成田キッズ<br>のためお休み | Swim<br>（400m測定）<br>/ スイム<br>（テスト25m） | Swim<br>（スピード）<br>/ スイム<br>（テスト25m） | Swim<br>（メニュー提示<br>のみ）<br>/ スイム<br>（テスト25m） |
| PM | / ラン<br>（スピード） | Run<br>ペース走<br>/ ラン<br>（スピード） | / | / ラン<br>（テスト50m）<br>集合：合宿所 | ラン練<br>（2-1.5-1）×2セット<br>13時～15時<br>集合:ドリームプール入口<br>担当：経澤 | / ラン<br>（4年生以上）<br>11:00～12:45<br>集合：合宿所<br>担当：経澤 |
| 日 | 27 | 28※ | 29 | 30※ | 31 | 8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 | 東京オリンピック<br>（女子）<br>のためお休み | Swim<br>（400m測定）<br>/ スイム<br>（テスト25m） | Bike<br>MAXケイデンス<br>測定<br>/ スイム<br>（お楽しみ） | 清原北小<br>トライアスロン大会のため<br>お休み | 東京オリンピック<br>（ミックスリレー）<br>のためお休み | Swim<br>（ディスタンス）<br>/ スイム<br>（持久力） |
| PM | | / ラン<br>（テスト50m） | / | / ラン<br>（テスト50m）<br>集合：合宿所 | | デュアスロン練<br>（農道）<br>12:30～14:30<br>担当：経澤<br>/ デュアスロン練<br>（4年生以上）<br>14:30～16:00<br>担当：経澤 |
| | | Run<br>3㎞測定 | | | | |

<ニュース、インフォメーション>

※7/23（金）、30（金）　休館日なのでキッズの夕方のスクールは営業時間変更（17:00～18:20）でやります。合宿所集合でお願いします。

※7/28 (水)　　水慣れ教室の為、朝スイムは7:30までの短縮営業です。

イベント

7/17（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をみんなで美しく！

キッズ

週末スイム練は100m1分20秒切りが参加基準になります。1分20秒切って意欲ある子は選手練習時+30分特別メニューに挑戦しよう！

一般週末練

7/3（土）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

7/4（日）12:30～15:30　デュアスロン練in古賀志（B18－R5）×１セット　R500m×1～2　マロニエを意識して　集合：村上塾合宿所

7/17（土）8:15～9:30　ビルドアップ走　5～10ｋｍ　集合：村上塾合宿所

7/18（日）10:00～15:00　日光or鹿沼方面ロングライド　集合：村上塾合宿所

7/24（土）13:00～15:00　河内陸上競技場を使ってスピード練　集合：ドリームプール入口

＊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いたします。

＊夕方からのスクールの際暗くなる時には「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。ご理解ご協力お願いいたします。

【キッズ】

◆夕方のキッズスクールは開始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、みゆきがはらSSの廊下にて待機するようお願いします。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。（駐車場で遊んでしまい危険なためと、近隣住民への配慮のため）ご理解ご協力お願いいたします。◆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）

TRIATHLON TEAM UTSUNOMIYA MURAKAMIJUKU

# トライアスロンスクールカリキュラム

## カリキュラム

| | | |
|---|---|---|
| 一　般 | 中学生以上が参加できるレッスンです | ＊小学高学年参加可　レッスン有 |
| キッズ | 小学生が参加できるレッスンです | ＊中学生参加可　レッスン有 |

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 |
| AM | 5:30 | | 体操・補強等＊/ラン 5:40～6:40 高学年参加可 | 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＊/バイク 5:40～6:40 高学年参加可 | スイム 6:00～6:40 | スイム 5:40～6:40 | スイム 6:00～6:40 | | | | |
| | 6:00 | | | | | | | | | | 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 |
| | 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） | | スイムフリーコース6:30～9:00（レッスン時も1，2コース確保） | | 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） | |
| | 8:00 | | | | | | | | | | 一般週末練習会＊＊ 月数回開催 | | | |
| | 9:00 | | | | | | | | | | | | | |
| PM | 13:00 | | | | | | | | | | ラン＊＊(4年生以上) 月数回開催 中学生参加可 | | | |
| | 14:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | 16:00 | | | ラン＆バイク 1部:16:10～17:25 2部:17:35～18:50 2部へ 中学生参加可 | | ラン＆バイク 1部:16:10～17:25 2部:17:35～18:50 2部へ 中学生参加可 | | | ラン＆バイク 1部:16:10～17:25 2部:17:35～18:50 2部へ 中学生参加可 | | | | | |
| | 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | 18:00 | | | | | | | | | | スイムフリーコース 18:30～20:00（一般スクールのみ） | | | |
| | 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 20:00～21:30（一般スクールのみ） | | | | | | | |
| | 21:00 | | | | | | | | | | | | | |

～レッスン内容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週目及び祝祭日の夕方・夜の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・フリーコース、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1口1万円 | 宇都宮村上塾 会員外 |
|---|---|
| ●チケット：10,000円で5回分 | ●チケット：10,000円で4回分 |
| ●ビジター：2,500円 | ●ビジター：3,000円 |
| ●キッズ：1,000円 | ●キッズ：1,500円 |