宇都宮トライアスロンスクール予定表　2026年11月

曜日	火		水		木		金		土		日	
日											1★	
カテゴリー											一般	キッズ
AM											キッズ／一般：スイム 合同レッスン　渡辺	
PM											日本選手権	
日	3		4		5		6		7		8	
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	ラン　村上 ドリル+スピード動作 スイム(フリー)	スイム　渡辺 （持久力）	スイム　村上 （レッスン：スピード）	スイム　村上 （持久力）	バイク　村上 （レッスン：回転技術） スイム(フリー)	スイム　村上 （持久力）	スイム　渡辺 （レッスン：ディスタンス）	スイム　渡辺 （持久力）	キッズ／一般：スイム 合同レッスン　渡辺		お休み	
PM		休館日		ラン　村上 （持久力）				ラン　渡辺 （持久力）	キッズ/一般:ラン ドリル＆ペース走 10:30～12:30　担当：渡辺 集合:真岡井頭公園西Pﾚﾝﾀﾙ自転車前			
日	10		11		12		13		14		15	
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	ラン　メニュー＊6時まで渡辺指導 スイム(フリー)	スイム　渡辺 （４泳法）	スイム　渡辺 （レッスン：スピード）	スイム　渡辺 （４泳法）	お休み		スイム　渡辺 （レッスン：ディスタンス）	スイム　渡辺 （４泳法）	キッズ／一般：スイム 合同レッスン　渡辺		お休み 宇都宮マラソン	
PM		ラン　渡辺 （動き作り）		ラン　渡辺 （動き作り）				ラン　渡辺 （動き作り）	キッズ/一般:ラン ドリル＆ペース走 9:15～10:30　担当：渡辺 集合:合宿所			
日	17		18		19		20		21★		22	
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	ラン　村上 ドリル+スピード動作 スイム(フリー)	スイム　渡辺 （スピード）	スイム　村上 （レッスン：スピード）	スイム　村上 （スピード）	バイク　村上 （レッスン：回転技術） スイム(フリー)	スイム　村上 （スピード）	スイム　村上 （レッスン：ディスタンス）	スイム　村上 （スピード）	スイム　村上 （レッスン）	スイム　渡辺 （スピード）	キッズ／一般：スイム 合同レッスン　村上 ＊キッズテストは実施	
PM		ラン　村上 （スピード）		ラン　村上 （スピード）				ラン　村上 （スピード）	キッズ/一般:ラン ドリル＆トレラン 10:30～12:00　担当：村上 集合:宇都宮森林公園駐車場		シーズンオフパーティ	
日	24		25		26		27		28		29★	
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	ラン　村上 ドリル+スピード動作 スイム(フリー)	スイム　渡辺 （テスト25m）	スイム　村上 （レッスン：スピード）	スイム　村上 （テスト25m）	バイク　村上 MaxCadence測定 スイム(フリー)	スイム　村上 （テスト25m）	スイム　村上 （レッスン：ディスタンス）	スイム　村上 （テスト25m）	スイム　村上 （ビデオチェック）	スイム　渡辺 （テスト25m）	キッズ／一般：スイム 合同レッスン　渡辺 ＊キッズお楽しみは実施	
PM		ラン　村上 （テスト50m）		ラン　村上 （テスト50m）				ラン　村上 （テスト50m）	キッズ/一般:ラン ドリル＆ペース走 10:30～12:00　担当：村上 集合:河内運動公園			

3年生以上のお子様で、ロードレーサーを購入希望者は、各ご家庭のご判断により、スクールでも使用を認めます。購入される際にはコーチにご相談ください。

＊スクールでロードレーサー使用できる条件は以下になります。

1．一人で自転車を持ち上げることが出来る。
2．自分で前輪・後輪をはずせる。
3．チェーンのお手入れなど自転車の整備ができる。
4．車の積み込みを手伝える。
5．危険予知を察知しながら周りの状況を見て練習できる。

＜ニュース・インフォメーション＞

★シート上げが始まります。男性会員の皆様お手伝い宜しくお願い致します。レッスンはシート上げ後となりスタートが遅れる事があります。

★週末、競技コース練習は6:00～7:30(一般スクールの方も参加可)。キッズ＆一般レッスン7:30～8:30となります。

★11/21(土)、競技コース練習は6:30～(一般スクールの方も参加可)。キッズ＆一般レッスン7:30～8:30となります。

★11/1(日)29（日）は、シート上げ・かけ人員確保のため、営業及び競技コース7:00～(一般スクールの方も参加可)。キッズ＆一般レッスン7:30～8:30となります。

＜イベント＞

11/21(土)・・・ゴミ拾いランニング(ＡＭ6：00～6：30)普段使わせていただいている御幸公園付近をみんなで美しく！ゴミ袋持参。　集合：みゆきがはら校プール玄関
11/22(日)・・・シーズンオフパーティ（今年もニナー賢治選手参加予定。年間表彰もあります！）お申し込み受付中！

●一般練習について

バイク…初級～…どなたでも参加OK。基本から丁寧にバイク技術を学びます。　中級～…公道を安全に走れる方。集団走行ができる方、時速30km前後で走れる方が対象です。
ラ　ン…技術練習:ランニング走法の動作習得、故障予防のレッスン。正しい動作で故障を防ぎ速く走れる技術習得を目指します。
バイク+ラン…シーズン中の連続練習。レースで力を発揮できます！

●キッズ＆一般合同練習

ランインターバル…河内運動公園陸上競技場利用の際は集合：河内陸上競技場ドリームプール入口　利用料金小学生100円/一般200円
鬼怒グリーンパーク利用の際は集合：鬼怒グリーンパーク白沢内のクジラオ遊具ブジェとなります。
宇都宮美術館利用の際は集合：宇都宮美術館芝生エリアの東屋跡。
＊その他練習場所・集合場所については「宇都宮トライアスロンスクール」グループLine【ノート】内『週末練習集合場所まとめ』に位置情報含め記載あり。

＊バイク実走レッスン参加者へ　　パンク修理セット・携帯電話・補給食・防寒ウェア等携行、反射板（リフター）やテールランプ等装着ください。
＊一般スクールトライアスロン会員・バイク＆ラン会員の方は、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。
＊みゆきがはら校：平日 スイム（火曜日～金曜日)AM5:30 ～8:00（レッスン5:40～6:40）/　★週末&祝祭日 スイム6:00～9:00（レッスン7:30～8:30）
＊キッズスクール：平日スイムレッスン6:00～6:40/週末スイムレッスン7:30～8:30。午後ラン、バイクレッスン17:15～18:30
＊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「反射板たすき」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。
　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）
◆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。
◆キッズスクールお休み時の連絡について・・・・**参加予定曜日の夕方練習にお休みの際は**キッズスクールグループLineにご連絡ください。

宇都宮トライアスロンスクール　みゆきがはら校

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		ラン 5:40～6:40 スイム(フリー)	スイム 6:00～6:40	スイム 5:40～6:40	スイム 6:00～6:40	バイク 5:40～6:40 スイム(フリー) 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	土日祝日のレッスン時間変更あり。予定表ご確認ください。			
	6:00													
	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 6:30～7:30	スイム 6:30～7:30	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 6:30～7:30	スイム 6:30～7:30
	8:00													
	9:00										一般週末練習会** 月数回開催	LINE にて出欠		
PM	13:00										ラン** 月数回開催 中学生参加可	LINE にて日時 場所連絡		
	14:00													
	15:00													
	16:00													
	17:00			ラン＆バイク 17:15～18:30 中学生参加可		ラン＆バイク 17:15～18:30 中学生参加可				ラン＆バイク 17:15～18:30 中学生参加可				
	18:00													
	19:00													
	20:00	スイムフリーコース 20:00～21:30 （一般スクールのみ） トライアスロン・スイム会員			スイムフリーコース 20:00～21:30 （一般スクールのみ） トライアスロン・スイム会員		スイムフリーコース 20:00～21:30 （一般スクールのみ） トライアスロン・スイム会員							
	21:00													

＊一般トライアスロン会員様は、みゆきがはら校＆Forest校の全てのプログラムにご参加いただけます。

～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レッスンはお休みになります。

週2回会員様は、5週目夕方レッスンお休み分は週末練習等ご参加いただき、その週のなかで2回ご参加ください。

＊祝祭日の朝のレッスンは土日同様に7:30～8:30になります。

【現スクール会員様の他種目レッスン参加について】　＊トライアスロン会員様以外
・他校、同校の1レッスン　1,000円（税込）
・他校、同校の2種目以上レッスン　2,000円（税込）