

東京都競技力向上事業〈国体候補選手強化事業〉 東京都国体候補選手合宿 実施要項

令和2年6月28日
(一社)東京都トライアスロン連合
強化委員会

- 1 主催 東京都、公益社団法人東京都体育協会、一般社団法人東京都トライアスロン連合
- 2 合宿名 東京都国体候補選手女子合宿
- 3 期間 令和2年7月13日(月)～7月18(土)・5泊6日
- 4 目的
 - ・次年度国体及びシーズン後半大会に向けた3種目の基礎体力向上
 - ・COVID-19の活動自粛による競技力の現状把握と向上
 - ・自然豊かな環境を利用して総合体力の向上
 - ・温泉を利用した集中的なリカバリーを促す
 - ・集団生活力強化
 - ・国体チーム力強化
- 5 実施場所 「春日温泉かすがの森」及びその周辺
- 6 宿泊場所 春日温泉かすがの森
住所：〒384-2205 長野県佐久市春日 2258-1
URL：www.kasuganomori.com
- 7 集合解散 集合：7月13日(月) 10時 東京出発
解散：7月18日(土) 17時 東京解散
- 8 指導者 山倉和彦(日スポ協トライアスロンコーチ)
- 9 参加対象者 2020年JTU登録者で、2020年国体候補選手、2021年の国体に東京都から出場する権利を有し東京都代表で出場する意思のある者。
- 9 個人負担金 (1)上記対象選手 無料(交通費に関しては要確認)
- 10 主な携行品 (1)競技用具および練習用具一式 (2)健康保険証 (3)常備薬
- 10 その他
 - (1)参加時に別紙「健康調査書」を提出すること。
 - (2)体調管理に努め、参加2週間前から毎日朝晩2回の検温を実施し、体調が合宿参加にあたり良好であると判断できること。

- (3) SNS等を用いた本合宿に関する情報の公開は禁止とする。
- (4) 合宿中の傷病については、応急処置と加入する以下の傷害保険の補償範囲内で対応しますが、各自においても自転車保険等へ加入するなどの対応を推奨する。なお、器材の破損は一切補償しません。

以 上

====合宿スケジュール(案)====

7/13(月)

10:00～ 東京()集合・出発
13:30～14:00 かすがの森到着・準備
14:00～15:30 ラン(かすがの森セラピーロード)
16:00～17:00 スイム(各自フリー)
18:00～ 夕食
19:00～19:30 ミーティング

7/14(火)

06:00～08:00 スイム
08:15～ 朝食
10:30～14:00 バイク 70～80km(UP-DOWN)
14:30～16:00 ラン(各自フリー・かすがの森セラピーロード)
18:00～ 夕食&ミーティング

7/15(水)

06:00～07:30 スイム
07:45～ 朝食
10:30～12:30 ラン(Pace)
15:30～17:00 バイク(HillClimb)
18:00～ 夕食&ミーティング

7/16(木)

08:00～09:00 朝食
12:00～14:00 バイク(B-UP)
14:30～16:00 ラン(かすがの森セラピーロード)
18:00～ 夕食&ミーティング

7/17(金)

06:00～08:00 スイム
08:15～ 朝食
10:30～14:00 バイク 70～80km(UP-DOWN)
14:30～16:00 ラン(各自フリー・かすがの森セラピーロード))
18:00～ 夕食&ミーティング

7/18(土)

06:15～08:00 スイム
08:15～ 朝食
10:30～12:30 バイク
14:00～ 移動・出発

17:00

東京到着・解散

