

## 東京都競技力向上事業<ジュニア選手・育成強化事業>

### 東京都ジュニアトライアスリート Winter Camp 実施要項

2024年10月27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 東京都ジュニアトライアスリート春季強化キャンプ
- 3 期間 2025年1月4日(土)～6日(月) 2泊3日
- 4 合宿先 Sport & Do Resort リソルの森  
【住所】 〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野 521-4  
【URL】 <https://www.resol-no-mori.com/>  
【電話】 0475-35-3333
- 5 主なスケジュール ※詳細は別紙「スケジュール一覧」参照  
集合日時 2025年1月4日(土) 13:00 集合場所 フォレストアカデミー  
解散日時 2025年1月6日(月) 11:00 解散場所 トリニティ書斎
- 6 参加条件 下記のいずれの条件も満たすこと。12名程度
  - (1) 2024年度 TMTU 強化選手 ABC であること。ただし U15 選手は 2023 年 11 月以降の記録会で 12 級以内であること。(強化練習会参加基準と同じ)。
  - (2) 応募人数が多く選抜が必要な場合、2024 年度の TMTU 強化指定ポイントを A5 点・B3 点・C1 点とし、2024 年度の練習会・通い合宿の参加ポイントを合計して高い順に選抜する。
  - (3) 人数が満たない場合は、テスト生を受け入れる。ただし、2023 年 11 月以降の公認記録会に参加していることを条件とし、そのタイム順で選抜する。記録会でのベストのタイムを申し込み時に申告すること。〇〇年〇〇で開催の記録会と明記。

- 7 参加費 強化指定 A・B 選手 無料      強化指定 C 選手 15000 円  
                 テスト生 30000 円

**【参加費負担に含まれるもの】**

宿泊費(2泊分／1泊2食)、昼食費(2日分)、現地施設利用料、国内旅行傷害保険料、指導料、雑費など。

**【参加費に含まれないもの】**

自宅から集合場所及び解散場所から自宅までの交通費、自転車運搬料

- 7 申込期日:2024年11月24日(日)まで

申込先:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScspwozJHPgcDNI6t316Vdm3S7YF6G33Zp8mevzHl31JoTZLA/viewform>

参加可否を2024年11月27(水)までに通知し、参加費の振り込みは12月3日(火)までとする。

- 8 問い合わせ・連絡先 一般社団法人東京都トライアスロン連合 強化委員会

堀越和彦      メールアドレス: [ihopeyoulikeitjp@yahoo.co.jp](mailto:ihopeyoulikeitjp@yahoo.co.jp) / TEL:090-8462-1073

※緊急時の連絡以外はできる限りメールにて連絡願います。

旅行名		東京都ジュニアトライアスリート Winter Camp 実施行程						
期間		令和7年1月4日(土)～1月6日(月) 2泊3日						
日	月	スケジュール	食事			練習内容 など	場所	
			朝	昼	晩			
1 日 目	1 月 4 日 (土)	13:00 集合 リソルの森				フォレストアカデミー集合、荷物と自転車を預ける	フォレストアカデミー	
		13:30 バイク				ENDURANCE/40K or MTB/30K	長柄10Km周回コース or Gravel Link	
		15:00 バイク終了				バイクはフォレストアカデミーにて保管、スイムの準備もしてトラックへ		
		15:15 ラン				DRILL/CC/JOG/5K	MTC屋外コース	
		16:15 ラン終了						
		16:30 スイム	×	×	○	INTERVALS/4000m	MTC屋内プール	
		18:00 スイム終了、入浴					MTC	
		19:00 夕食					MTC	
		20:00 ミーティング					フォレストアカデミー	
		21:00 コテージへ移動				荷物を持って宿泊コテージへ車で移動 ※自転車はフォレストアカデミー		
		22:00 就寝					宿泊コテージ	
		2 日 目	1 月 5 日 (日)	05:30 起床				スイムの準備をして車で移動
06:30 スイム						AEROBIC/6000m	MTC屋内プール	
08:30 スイム終了								
09:00 朝食							MTC	
12:00 昼食							MTC	
13:30 バイク+ラン						DUATHLON	長柄町周辺	
15:30 バイク+ラン終了	○			○	○			
16:00 スイム						INTERVALS/4000m	MTC屋内プール	
17:30 スイム終了、入浴							MTC	
18:30 夕食							MTC	
19:30 ミーティング							フォレストアカデミー	
20:30 コテージへ移動								
21:30 就寝					宿泊コテージ			
3 日 目	1 月 6 日 (月)	06:00 起床				スイム、ランの準備をして車で移動	宿泊コテージ	
		07:00 スイム+ラン				AQUATHLON	MTC屋内プール	
		09:30 スイム+ラン終了	○	○	×			
		10:00 朝食兼昼食					MTC	
		11:00 解散					トリニティ書斎	