

## 福岡県強化合宿(スイム・ラン)

- ・目的 2～3月開催のJTU認定記録会での自己記録更新を目指し、自己の目標の確認、トレーニング計画と目的を明確にし、強化練習を行う。また、同世代の高い意識を持った選手同士が強化練習を通して交流し、競技力・人間力を高めることも目的とする。
- ・主催 福岡県トライアスロン連合
- ・期日 2022年2月11日(金)～2月13日(日)
- ・会場 スイム ビートスイミングクラブ北九州(北九州市八幡西区鷹ノ巣2-6-18)  
グローバルマーケットアクアパーク桃園(北九州市八幡東区桃園3-1-6)  
ラン 本城陸上競技場(北九州市八幡西区御開4-16-1)
- ・宿泊 ホテル AZ 北九州若松店(参加費と別に自己負担) ※福岡県強化指定選手は予算範囲内で補助  
※宿泊予約は主催者側で一括して行います。当日に各自で宿泊施設にて支払いをお願いします。  
2段ベッドに2人1部屋の場合、朝夕2食付で1泊4500円程  
※近隣の選手は、自宅からの通い参加可能
- ・スタッフ 武友潤(FTU強化委員・TRASOL 代表)  
樋口玲士(FTU 普及委員・トライアスロンアカデミア代表)  
武友綾巳(HPT 九州沖縄リージョナルリーダー・FTU強化委員)  
他、サポートスタッフ数名
- ・参加対象 高校生以上、2022年度公式大会出場を目指し、2～3月 JTU 認定記録会に出場する選手
- ・参加費 1日2000円 全日程参加の場合5000円  
\* 福岡県強化指定選手は参加費無料 ※2022年 JTU 会員未登録者は1日当たり1000円増
- ・定員 15名 ※11/12日はプールコース予約可否で微調整
- ・スケジュール(予定)  
2月11日(金) スキル+有酸素ベース&ミーティング  
13:30頃 グローバルマーケットアクアパーク桃園集合  
スイム練習・ラン練習・ミーティング(2/6 認定記録会の振り返り)  
2月12日(土) スキル・フィジカルワーク&有酸素ベース  
午前 スイム練習・フィジカルトレーニング  
午後 ラン練習・セルフケア講習  
2月13日(日) ペースワーク&ミーティング  
午前 ミーティング(目標設定&振り返り)・スイム練習・ラン練習  
13:00頃 終了・解散予定  
※詳細のタイムスケジュールは参加者宛に連絡します。  
※空き時間に可能な範囲での個別相談にも対応予定です。事前に調整します。
- ・持参物 スイム・ラン練習用具(レースシューズ、レース水着も)、補給食、防寒対策、筆記用具、宿泊に必要な荷物、保険証コピー、マスク、体調チェックシート
- ・その他 合宿中の怪我について、主催者側で加入の保険の範囲内での対応となります。また、新型コロナウイルス感染状況によっては開催内容の変更、中止となる可能性があります。ご了承のうえお申込み下さい。
- ・申込 Google フォームより <https://forms.gle/M5c2yLURm31vd1ij7> 申込期間:1月23日～31日(先着順)
- ・問い合わせ先 福岡県トライアスロン連合強化委員 武友綾巳 [mailto:tc\\_aya@yahoo.co.jp](mailto:tc_aya@yahoo.co.jp)