

# 宇都宮 村上塾 練習会&イベントスケジュール(2012年6月)



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				みゆきがはらSS 朝練クラブ		お休みになります
					★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30	コンチネンタル天草(熊本) 上村・生田目
					トレーニングキャンプ!	
4	5	6	7	8	9	10
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
					★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30	★スイムam6:30~8:00
			★ラン PM7:00~8:30		◎選手練習	ジャパンカップ蒲郡(愛知) 椿・上村・生田目
11	12	13	14	15	16	17
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
					★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30	★スイムam6:30~9:30
			★ラン PM7:00~8:30		◎選手練習	ジャパンカップ酒田(山形) /U-23日本選手権 椿
					ゴミ拾いランニング! *6:00みゆき出発	
18	19	20	21	22	23	24
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
					★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30	★スイムam6:30~9:30
			★ラン PM7:00~8:30		◎選手練習	◎選手練習
25	26	27	28	29	30	
	みゆきがはらSS 朝練クラブ					
					★ランam6:00~6:30 ★スイムam6:30~9:30	
			★ラン PM7:00~8:30		世界学生選手権(台湾) 椿	

※参加料は無料です。施設使用料のみいただきます。施設使用料(スイム):みゆきがはらSS…村上塾会員700円、学生会員500円、会員外1,050円  
 ※練習会への参加は、自己責任になります。各自スポーツ傷害保険への加入を推奨しております。(村上塾会員で加入希望者は手続きいたします。)

## 《練習会内容》

種目	時間	場所	内容
みゆきがはらSS 朝練クラブ	AM6:00~8:00(火-金) *土日は下記★スイム参照	みゆきがはらSS	火・木は6:10から30分、土日祭日は6:30から30分のレッスン有。レベルに合わせた指導いたします。初心者大歓迎!各自で自主練習でもOK!乳幼児は保護者入水で利用可(乳幼児無料)小学生保護者同伴で参加できます(保護者がプールに入らなくてもOK)
★ラン *雨天時中止	時間は上記を御確認ください。	今泉中央公園(公園集合) *お車の方は駐車場を教えますのでお問合せください。	公園内で体操・動き作り・ランニング。レベルに合わせた練習を行います。練習会後に+αで走る方もいます。ぜひ皆さんで楽しみましょう。村上不在時はスタッフがメニューをお伝えします。
★ラン		みゆきがはらSS(駐車場出発)	選手達と一緒に5kmをゆっくりJogしましょう。
★スイム		みゆきがはらSS	6:30から30分のレッスン有。レベルに合わせた指導いたします。初心者大歓迎!(村上不在時はスタッフがメニューをお伝えします。)各自で自主練習でももちろんOK!

※ ★ラン&★スイムの練習会は、初心者から参加できる練習会です!レベルに合わせた指導をいたします。

◎選手練習 エリート選手の練習メニューを自分のレベルで行いましょう!  
 そのときの状況によって、時間・場所・内容は異なりますので、参加希望の方は、村上または渡辺まで事前に連絡しご確認ください。  
 090-2224-4061(村上) 090-4053-0610(渡辺) メール kooji@tf7.so-net.ne.jp

※ ◎の練習会は、競技志向の方向けです。世界を目指す若者達と共に汗を流しましょう!

♪エンジョイチーム練習会

ご希望の方はご連絡ください。担当:090-1435-1024(深谷)

◆チームサイト情報! ★ホームページ★ <http://www.010.upp.so-net.ne.jp/m-j/> ★チームブログ★「GO!GO!村上塾!!」<http://murakamijuku.blog.shinobi.jp/>

◆村上塾会員募集中!..村上塾と一緒にスポーツを楽しみながら、世界への挑戦を応援するメンバー募集中!

お問い合わせ (担当:渡辺) 電話090-4053-0610 メール u\_murakamijuku@yahoo.co.jp

# 宇都宮 村上塾 年間スケジュール(2012年6月以降)

日時	クラブイベント	選手出場大会等	備考
6/2(土)3(日)	一般トレーニングキャンプ		高校生以上
6/3(日)		ジャパンカップ天草大会【熊本県】(上村・生田目)	
6/10(日)		ジャパンカップ蒲郡大会【愛知県】(椿・上村・生田目)	
6/16(土)	ゴミ拾いランニング		
6/17(日)		U-23日本選手権/ジャパンカップ酒田大会【山形県】(椿)	
6/30(土)		世界学生選手権 【台湾】	
7/1(日)		コンチネンタル七ヶ浜大会【宮城県】(菊池・椿・上村・生田目・村上)	
8/12(日)	アイアンマン10		
8/18(土)19(日)	ジュニアキャンプ		小学生
9/15(土)16(日)	一般トレーニングキャンプ		高校生以上

(決定のもののみ記載)