

2025. 6. 8

＝近畿ブロック強化普及委員会 強化合宿（2025/兵庫県）開催案内＝

2025 日本選手権等後期シーズンに向けた強化合宿を開催いたします。

競技力向上のみならずメンタル強化も取入れ、近畿ブロック内のエリート、トップエイジ、リージョン、国スポ選手などの可能性を引き出すとともに、コーチングスタッフの学びの場とする。今後に向けて近畿圏内の選手の結束力を高め競技力向上のきっかけ作りを行う。

内 容：プロのメンタルトレーニングコーチを招聘し、各々の「ここの一番に向かう強さ」を身につけ、これまで多くの人に支えられ競技を続けてこれたことに感謝し、心理的安心、安全な場を参加者全員で構築する心の合宿とする。

開 催 日：令和7年8月9日（土）～11日（月）

主 催：兵庫県トライアスロン協会

後 援：JTU 近畿ブロック協議会強化普及委員会

運 営 協 力：チームブレイブ

指導スタッフ：調整中

参加対象者：近畿ブロック内トライアスロン府県競技団体・近畿学連登録者（JTU 登録）会員。

日本選手権近畿ブロック代表選手および来年度挑戦を考えている選手

2025 年度後期シーズン主要な大会で上位を目指している選手

集 合 場 所：9日（土） 猪名川町 B&G 海洋センター

住所：兵庫県川辺郡猪名川町伏見台1丁目1-27

電話：072-767-4100

最寄り駅：日生中央駅[出口]徒歩1分

解 散 場 所：11日（月） 京都府立口丹波勤労者福祉会館

住所：京都府南丹市八木町西田金井畠9

電話：0771-42-5484

最寄り駅：八木駅[出口]徒歩11分

宿 泊 施 設：まんか旅館

住所：兵庫県川辺郡猪名川町上野字町廻り14-1

電話：072-766-0011

定 員：20名

参加費：26,000円/人（宿泊料5食付き、保険代、指導料、施設利用料等）

※補給食、2日目の軽食は参加費に含まれない。各自で用意すること。

※入金は指定口座に振り込む（振り込み先は参加決定通知時にお知らせ）

日程（予定）：※参加決定者には、7月下旬にEメールにて、最終案内を送付致します。

8月9日（土）

06:00 猪名川町 B&G 海洋センター集合

06:15 スイム 泳力アップにつながるプールスイム（90分）

08:30 まんか旅館到着（各自移動）

09:00 ブランチ

10:30 有酸素レベルでのブリック練習 バイク約60km+ラン約10km

16:00 メンタルトレーニング（選手・スタッフ参加）

18:30 夕食 振り返りミーティング 明日の予定

8月10日（日）

- 06:00 スイム コースロープを外して OWS 対策練習
- 08:30 朝食（まんか）
- 10:00 バイク（暑さ対策練習）日吉ダム往復約 90 km（ライド中に軽食）
- 16:00 ラン セットビルドアップ走（メンタルの粘り強化） 2000m×5 セット
- 18:30 夕食 振り返りミーティング、明日の予定

8月11日（月）

- 06:00 朝の散歩と体操
- 07:30 朝食（まんか旅館）
- 08:30 移動（バイク移動） 車移動も可
- 10:30 大堰川公園到着 各自アップ開始
- 11:00 OWS 練習&アクアスロン（楽しく競い合い、さらに強くなる）
- 13:00 終了 現地にて修了式（バイク移動） 現地・まんか旅館解散組に分かれる

申 込 先 : フォームから申請すること <https://forms.gle/YLC9fD5Yj6hR6D7h9>



申 込 期 間 : ~7月26日（土）

参加決定通知 : 7月27日（日）メールにて参加可否・振込先など案内

参加費振込 : 8月1日（金）厳守 \*振込確認後参加確定

持 ち 物 : トライアスロン用具一式・筆記用具・健康保険証・給水等

キャンセル : 8月1日（金）迄 ※入金後のキャンセルの場合、返金は致しかねます。

問い合わせ先 : J T U近畿ブロック強化普及委員会 事務局 小野 陽平  
(Eメール) so232738@yahoo.co.jp (携帯) 090-2111-7547