

# 第4回トライアスロン ドリームゆめ合宿

トライアスロンの聖地に学ぶ

主催 ドリームゆめ合宿実行委員会

後援 鳥取県トライアスロン協会 NPO 法人 皆生スポーツアカデミー

協力 チームエフォーツ チームブレイブ 一般社団法人 真願サポート

お問い合わせ先

夢合宿事務局 NPO皆生スポーツアカデミー

小原 工 090-9501-0091 [tchey-obara@hotmail.co.jp](mailto:tchey-obara@hotmail.co.jp)

八尾彰一 090-9049-4181 [yao.shoichi@teambrave.com](mailto:yao.shoichi@teambrave.com)





## 《第4回トライアスロンドリームゆめ合宿開催要項》

- ・主 催：トライアスロンドリームゆめ合宿実行委員会
- ・後 援：鳥取県トライアスロン協会  
NPO法人皆生スポーツアカデミー
- ・協 力：チームエフォーツ、チームブレイブ、一般社団法人 眞願サポート

- ・期 間：5月3日（木）～5月5日（土） 2泊3日
- ・開催地：鳥取県米子市皆生（日本トライアスロン発祥の地）

・趣 旨：GWにレジェンド小原工さんとトライアスロンの聖地「米子」で合宿を開催いたします。  
ジュニアからエイジグルーパーまでが同じ場所で汗を流して、ワクワクした気持ちで夢を語り喜びを分かち合いたいと思います。（実行委員）

- ・指導スタッフ

小原工 八尾彰一 チームエフォーツ チームブレイブ

- ・参加費：バイクカーニバル参加費、合宿費、宿泊費込みの価格です。

大人 30000 円、ジュニア（中学・高校） 25000 円

※日帰り参加の場合⇒3日間大人 20000 円、ジュニア 15000 円

※宿泊付き 1泊2日の場合⇒大人 20000 円、ジュニア 15000 円

※1日参加の場合⇒7000 円、ジュニア 5000 円

※参加費にはバイクカーニバル参加費、宿泊費、施設使用料、指導料、レクレーション保険料が含まれております。

※参加費返金について主催者側の事情による合宿中止の場合は全額返金いたします。参加者の都合によるキャンセルの場合は返金額が 50%となります。

振り込み手数料は各自負担です

参加費 お振込先：りそな銀行 川西北支店

口座名義：一般社団法人 眞願サポート（シンガンサポート）

口座番号：普通 0090717

- ・定 員：40名（ジュニア含め）
- ・締め切り：4月28日（定員40名になり次第締め切りますのでご注意ください）
- ・参加資格：トライアスロンが大好きで、ワクワクしたい方
- ・申し込み方法：申し込み書に必要事項をご記入いただきメールでご返信願います。

**お申込み後、5日以内に参加費のご入金をお願いいたします。**

・スケジュール

5月3日(木)

- 9時30分 受付 皆生大会スタート会場前 米子市皆生市民プール研修室
- 10時00分 合宿開催式 米子市皆生市民プール研修室
- 10時30分 講習 メンタルトレーニング
- 12時30分 昼食(各自)
- 13時30分 ランニングスキル練習&バイクスキル練習&トランジット練習
- 16時00分 実技練習終了 研修室にて練習の振り返りミーティング
- 17時00分 各自宿泊先へ移動 部屋割り 入浴
- 18時30分 夕食

5月4日(金)

- 7時00分 朝食
- 8時00分 バイクカーニバル受付会場へ移動
- 9時00分 バイクカーニバルスタート  
フィニッシュした者から体操やストレッチ&軽くジョグ
- 16時30分 研修室にて振り返り 明日の予定
- 18時30分 夕食

5月6日(土)

- 6時30分 朝スイム(米子市皆生市民プール) 小原コーチのセッション
- 9時30分 朝食 チェックアウト
- 11時00分 研修室集合 デュアスロン練習説明会 軽食各自
- 12時00分 練習場所へバイクにて移動
- 13時00分 練習開始 ラン+バイク+ラン+バイク+ラン×4セット
- 15時00分 練習終了 研修室へバイクにて移動
- 16時00分 終了式

※参加される方は、各自で自転車保険に加入してください。

※練習に必要な自転車、ヘルメット、シューズ、水着、プルブイなどは各自でご用意ください。

※練習内容は、気象条件などの理由により予告なしに変更する場合がございます。