

大人の為のトラックスプリングキャンプ in 伊豆 CSC

募 集 要 項

主 催	一般財団法人日本サイクルスポーツセンター
目 的	一年中練習環境が整っている伊豆ベロドロームを使用し、心拍計を使用したトレーニング方法や、写真を使用したペダリング理論などの講義を入れながらスキルの向上を目的とし、アマチュア向けのキャンプを1泊2日で開催する。
開 催 日	平成29年3月4日(土) - 5日(日)
開催場所	伊豆ベロドローム(静岡県伊豆市大野 1826)
参加資格	20歳以上のトラック競技愛好者 ※トラックレーサーに乗れる方。 ※両日参加できる方。
スケジュール	3月4日(土) 集合: 13:00 3月5日(日) 解散: 16:00 予定
定 員	20名(定員になり次第、募集を締め切らせて頂きます。 最低催行人数を5人とさせていただきます。)
参加費	15,000円/人(宿泊代、5日昼食、保険代含) ※伊豆サイクルスポーツクラブ会員 2,000円割引
集合場所	伊豆ベロドローム事務所(サイクルスポーツセンター入場ゲート前) 〒410-2402 静岡県伊豆市大野1826番地 TEL 0558-79-0004 ※昼食を済ませ、自転車を組立てた状態で集合してください。
持 ち 物	①トラックレーサー ②着替えなどの身の回りの携行品 ③保険証の写し
申込方法	・定員20名になり次第締め切らせていただきますゆえ、 事前に下記問合せ先まで空き状況をご確認の上 、メールもしくはFAXにて下記問い合わせ先まで申込書を送りください。 ※参加費につきましては、開催初日の受付時にお支払いください。
申込締切日	平成29年2月22日(水)
注意事項	・お申込後のキャンセルにつきましては、 <u>平成29年3月1日(水)15時迄</u> にご連絡をお願い致します。それ以後は全額キャンセル料をいただきます。 ・宿泊は合宿所サitelになります。アメニティグッズは備えられておりませんので各自ご用意ください。 ・参加受諾書は申込締切後にメールにて送らせていただきます。
講 師	沼部早紀子(日本体育協会公認自転車競技コーチ、健康運動指導士) 木庭翔吾(日本体育協会公認自転車競技コーチ)
問合せ・申込先	〒410-2402 静岡県伊豆市大野 1826 (一財)日本サイクルスポーツセンター 競技振興部 Tel 0558-79-0004 Fax 0558-79-0036 E-mail accj@csc.or.jp

大人の為のトラックスプリングキャンプin伊豆CSC

参加申込書

フリガナ		性別	男・女
参加者氏名		年齢	歳
生年月日	昭和・平成 年 月 日	身長	cm
自転車競技歴	年	血液型	型
自宅連絡先	住所	〒 都道府県 市町郡区	
	T E L	()	携帯 ()
	F A X	()	E-mail
緊急時連絡先	フリガナ	続柄	
	氏名		
	T E L	()	携帯 ()

誓約書

私(参加者)は、平成29年3月4日から5日に実施される「大人の為のトラックスプリングキャンプin伊豆CSC」(以下、「トラックキャンプ」という。)への参加にあたり、下記の事項を誓約致します。

記

- 私は、主催者が定める規則・指示を遵守すると共に、健康管理には十分注意を払い参加します。
- 私は、トラックキャンプ期間中における負傷、疾病等により、主催者からトラックキャンプの続行が困難であると判断された場合は、中止勧告を受け入れます。
- 私は、トラックキャンプ期間中において負傷した場合、また後遺症が発生した場合、或いは死亡した場合においても、その原因のいかんを問わず主催者に対し、傷害保険の補償範囲を超える責任の一切を免除します。
- 私は、主催者の責に帰すべからざる事由により、トラックキャンプが中止となった場合においても、主催者に対してその責の追求並びにトラック合宿への参加に要した費用等の請求は致しません。
- 私は、主催者が承諾したトラックキャンプに関連する広告・メディアなどに、自身の肖像・氏名などが使用されることを了承します。

一般財団法人日本サイクルスポーツセンター
会長 平柳豊 殿

私は、募集要項並びに誓約書を含む内容について承諾したことを誓い、本申込書に記する参加者の意思の基、トラックキャンプへ申し込むことに同意致します。

平成 年 月 日

(氏名・捺印)

(印)

大人の為のトラック・スプリングキャンプ in 伊豆CSC (スケジュール；1日目)

- 13:00 集合・開講
- 13:15～ ストレッチ
基礎体力測定
(垂直とび・背筋・長座体前屈・握力)
- 14:00～ フォーム・ペダリングチェック
(ローラーに乗りながら写真)
- 15:00～ トレーニング開始 {心拍計装着}
- 17:00～ トレーニング終了
- 17:10～ ストレッチ講座
- 17:40～ 講義 (写真を見ながらフォーム・ペダリングについて)
- 18:30～ 食事
- 22:00～ 就寝

大人の為のトラック・スプリングキャンプ in 伊豆CSC (スケジュール；2日目)

- 7:00～ 食事
- 8:30～ 移動
- 8:50～ 集合 伊豆ベロドローム
- 9:00～ 講義 (トレーニングの組立・心拍計について)
- 10:10～ トレーニング開始 {心拍計}
(講義の内容を意識しながら実践)
- 12:00～ 昼食
- 13:30～ トレーニング開始 {心拍計}
(スタンディング練習を中心)
- 15:30～ トレーニング終了
- 16:00～ 解散

※すべて予定となっておりますので、内容は変更する可能性もあります。