

## 第二回ボルダリング日本代表強化合宿のご案内

きたる 2012 年 2 月 28 日（火）、29 日（水）の二日間フランスからルートセッター/トンデ・カティヨ氏を招いて日本代表合宿が開催されます。

### トレーニング内容とテーマ

**実技：**ワールドカップで主流の三角ハリボテの処理とマントル技術。変則ダブルダイノ及びコーディネーションの意識

**座学：**トレーニング理論

**日時：**2012 年 2 月 28 日（火）、29 日（水）

\* 28 日午前 9 時開始～午後 7 時

\* 29 日午前 9 時開始～午後 6 時

**場所：**「BJC 会場 1」

**長崎県長崎市 旧長崎南商業高校体育館**

**〒851-0242 長崎県長崎市北浦町 2885-1**

**最寄り駅：JR 長崎駅よりバス**

**参加費：**28,000 円

**持ち物：**チームユニフォーム（チームベスト含む）、筆記用具

\* 講習会中はチームユニフォーム着用のこと。

**宿泊先：**各自ご用意ください

## 代表強化合宿メニュー

**2月28日（火）**

9：00 受付

9：15 全体に関する説明

9：30 ウォーミングアップ

軽いジョグ、コーディネーション系  
ストレッチ、簡単なクライミング

11：00 コンペティション形式トレーニング

13：30 終了

休憩

15：00 アナライズ&セッション形式トレーニング（最後に高難度課題のセッション）

18：00 終了予定

**2月29日（水）**

9：00 ウォーミングアップ

軽いジョグ、コーディネーション系  
ストレッチ、簡単なクライミング

11：00 コンペティション形式トレーニング

13：30 終了

休憩

15：00 アナライズ&トレーニング（最後に高難度課題のセッション）

18：00 終了

## 第2回ボルダリング日本代表強化合宿参加申込書

氏名	
住所	
携帯電話番号	
メールアドレス	

\*本講習には自主判断の元、自己責任で参加するものです。講習中不測の事故の発生した場合にも主催者は責を追うものではありません。

上記事項を熟知した上で、ボルダリング日本代表強化合宿に参加を希望します。

署名：

(20歳未満は保護者の承諾が必要です)

本申込書はサイン捺印の上、講習会当日に持参のこと。