

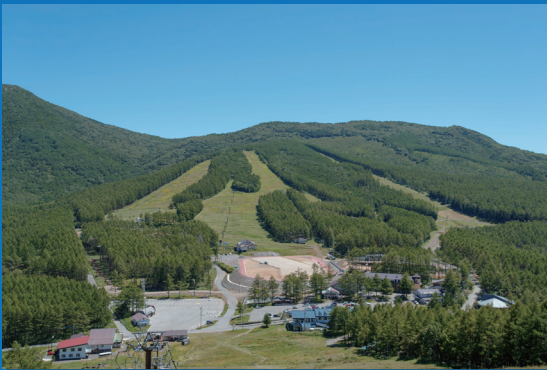


マスタースで  
記録を出したいあなたに  
おすすめ!!

日本初! 今話題の高地トレーニングプール完成記念

湯の丸高地プール **参加者募集**

# トレーニング体験セミナー



長野県東御市にある湯の丸高原スポーツ交流施設は、東京から約2時間、1,730mのエリアで、陸上や水泳の高地トレーニングを行うことができる施設です。高地での運動は持久力の向上につながるため、広く注目を集めています。10月には日本初の高地トレーニングプールもオープン! プール完成記念として開催する当セミナーでは、マスタース日本記録保持者の小泉飛鳥氏をコーチに招き、高地トレーニングにおける効果と方法を学びながら、トレーニングを体験していただきます。普段できない貴重なトレーニングをぜひ、体験してみてください!



内観イメージパース

(※参加資格は裏面をご確認ください)

湯の丸高地トレーニングプール  
10月20日オープン!

開催日

2019/11/23.土  
~ 11/24.日

参加費

セミナー参加費無料

但し、宿泊費(4人部屋)、食事3食、施設利用料、懇親会費として

18,000円

の実費分を頂戴いたします

コーチ

マスタース(40~44歳区分) 日本記録保持者 小泉飛鳥氏

Aty株式会社 代表取締役社長



3歳から水泳を始め、小学生から高校3年生まで東京スイミングセンターに所属して全国大会で活躍。その後、明治大学水泳部(アクラブ調布)に所属し大学生活でも水泳漬けの毎日を送る。大学卒業後はスポーツクラブのメガロスに入社し、吉祥寺店にて約5年水泳指導に携わり、28歳の時に独立。エーティースイミングとして活動を開始してから12周年を迎え40歳の今でも記録に挑戦している。現在、40歳区分マスタース日本記録を多数保持。40歳区分マスタース世界記録に挑戦中です。

【選手戦歴】日本選手権(競泳)400m個人メドレー4位/国民体育大会(競泳)400m個人メドレー優勝/全国中学水泳競技大会400m個人メドレー準優勝/全国高校総体(インターハイ)400m個人メドレー準優勝/全国ジュニアオリンピックカップ優勝多数

主催: 長野県東御市

# セミナー開催要領

- 開催日 2019年11月23日(土)、24日(日)【1泊2日】
- 会場 湯の丸高原(長野県東御市) ※上田駅から会場までの主催者による無料送迎あり
- セミナー内容 高地トレーニング環境における水泳指導、高地トレーニングの効果と方法を学ぶ講義など。オプションツアーとして、東御市内観光もお楽しみください。(別途参加費がかかります)
- 参加資格 週に1~2回以上の練習をしている方。かつ、次のレベルを満たす練習ができる方：サイクルタイム100m×4本を①2分30秒以内②2分程度③1分30秒以内(練習の組み分けの参考にしますので、下部の申込書で①~③を選択してください)
- 集合日時 11月23日(土) 14:00~14:30 湯の丸高原ホテルフロントにてチェックイン
- 参加料金 18,000円(湯の丸高原ホテル宿泊(4人部屋)、食事3食、施設利用費、懇親会費)
- 募集定員 先着30名
- 締め切り 11月2日(土)《定員になり次第募集締め切り》  
※お申しいただいた後、11月8日(金)までにお振込みをお願いします。ご入金を確認できた時点でご予約確定となります。
- 持ち物 参加証(申込書)、着替え(トレーニングウェア等)、スイミング用具一式、室内トレーニングシューズ、防寒着など

## 湯の丸高地プールトレーニング体験セミナー スケジュール

### 1日目<11/23(土)>予定

- 13:20 新幹線ご利用の場合上田駅集合、バスで移動
- 14:00 湯の丸高原ホテルチェックイン
- 14:30 オリエンテーション、講義(高地トレーニングの効果と方法について)、施設見学、自由練習(ホテル内研修棟2階)
- 16:30 プール練習(特設プール)
- 19:00 夕食(湯の丸アスリート食堂)、その後懇親会(ホテル内食堂)
- 20:30 入浴・休憩・自由時間(トレーニングルーム使用可)・就寝

### 2日目<11/24(日)>予定

- 7:00 朝食(湯の丸アスリート食堂)、自由行動
- 8:30 ホテルチェックアウト
- 9:00 自由時間(室内トレーニング、散策)
- 10:30 プール練習(特設プール)
- 12:30 昼食(湯の丸アスリート食堂)、自由行動
- 14:00 解散 ※希望者はJR上田駅へバス移動(主催者にて)  
※オプションツアー参加者は別車両で移動

#### ■参加規約 ※必ずご確認のうえお申込みください。

- ・自己都合による宿泊費入金後の参加人数の変更、キャンセルはできません。
- ・私(参加者、以下同じ)は、心疾患・疫病などなく、健康に留意し、十分な体調管理をしてこのセミナーに臨みます。また、傷病、事故、紛失などに対し、自己の責任においてこのセミナーに参加します。
- ・私は、セミナー開催中に主催者よりセミナーの続行に支障があると判断された場合、主催者のセミナー参加中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・セミナー運営上の指示に従います。
- ・私は、セミナー開催中の事故・傷病への補償は主催者が加入した保険の範囲内であることを了承します。(イベント保険に加入)
- ・私の家族、親族は、セミナーへの参加を承諾しています。
- ・私は、セミナーの映像・写真・記事・記録など(氏名・年齢・性別・記録・肖像など個人情報並びに肖像権)が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレットなどに報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用権は主催者に属することを承諾します。
- ・私は、今セミナーに登録した個人情報を、主催者が次回以降の案内に限り利用することを承諾します。

## 参加申込書 参加申込書にご記入の上、FAXかホームページの申込みフォームでお申込み下さい。

**FAX 0268-62-7702 HP <http://tomikan.jp/> 締切 2019/11/2 必着**

氏名	(ふりがな) -----	生年月日	年 月 日	年齢	性別
住所	メール				
連絡先	携帯番号 FAX番号	緊急連絡先	氏名 電話番号		
バス利用	1. あり 2. なし 上田駅からバスをご利用の方は、 ありに○をして下さい	サイクルタイム (100m×4本)	①2分30秒以内 ②2分程度 ③1分30秒以内	参加規約確認の上お申込みください。 (確認後、右記に○印してください)	
オプション申込み	1. あり 2. なし ※詳細はHPをご覧ください	人気のチーズ工房「アトリエド・フロマージュ」工房見学ツアー 3,800円 / お一人様 長野県初のチーズ工房アトリエド・フロマージュで工房見学と試食をお楽しみください			最少催行人数：8人 定員 16人
お支払い方法	銀行名：信州うえだ農業協同組合 東御支所 口座名義：一般社団法人 信州とうみ観光協会 旅行部		口座番号：普通 0207686 ※お申込み後、1週間以内にご入金ください		

■お申込み・お問い合わせ 湯の丸高原高地スイミングセミナー事務局

受託元：(一社) 信州とうみ観光協会

〒389-0516 長野県東御市田中 279 番地  
TEL：0268-62-7701 FAX：0268-62-7702

長野県知事登録 第 地域-603号 募集型企画旅行実施可能区域  
【東御市・上田市・小諸市・佐久市・立科町・嬬恋村(群馬県)】  
営業時間 9:00 ~ 17:00 (年末年始のぞく) ※観光案内所は水曜定休  
E-mail: info@tomikan.jp 総合旅行業務取扱管理者 / 須田治男

