

◆W T S 横浜大会に参加予定の方向けビギナー講習会（全10種目セッション）のご案内

【W T S 横浜大会参加者：トライアスロン競技を確実に完走するための実技講習会】3月～大会当日まで分（計21回）



◆これからトライアスロン大会参加を控えている方が自信を持って当日を迎えるため、トライアスロンの基礎のすべてを伝授する安心の実技セミナーです。

※各セッションはそれぞれ平日と日曜日の2回以上を実施し、スケジュールが合わない場合でも振替で受講できるような仕組みです

★スイムから始まって、バイク、ランだけではなく、3種目をつなぐための「トランジション」の練習も行います。また道具選び、日常の練習方法、レース直前までの準備、最後にはレース当日のアップの方法など、ビギナーにとって分からないすべての事を伝授し、確実にレースを完走できるようにしっかりとサポートします。

★トライアスロンはスイムを完泳すれば、完走率は85%まで高まります。つまり確実に海のスイムを泳ぎ切る知識と経験がまず肝心です。そのため、このセッションでは海の実技セッションの回数を多くしました。会場は海の周辺地域をベースにしています。

★最後の講習セッションでは、海を使って実際にミニトライアスロンも体験できます。

不安でいっぱいの皆様！ この講習会に参加するだけで不安解消し、自信を持って当日を迎えることができます。

◆講習期間：2017年3月2日（木）～2017年5月14日（日）レース当日まで全10種目の実技セッション

◆募集条件：第8回W T S 横浜大会参加のビギナーの方

◆参加費用：全10回の講習会参加費用 ※プール施設利用料などが別途必要です
すでにエントリー済みの参加者：¥20,000

◆定員：15名（一般募集）

◆参加特典

①期間中はヨコハマトライアスロンスクールのセッションへ無料で参加できます。※施設利用料が別途かかります

※YOKOHAMAトライアスロンスクールホームページ

<http://www.yokohama-triathlon.com/school/>

②横浜トライアスロン研究所オリジナルTシャツプレゼント（¥2500）

③ZOOT商品（ウエットスーツ、トライウェア、ランニングシューズなど）特別価格販売

④走水「Water Run-d」での有料サービスがすべて無料

◆内容：

・各セッションはW T S 横浜大会でトライアスロンに参加する為の全10回のプログラム構成ですが、参加できなかったプログラム分は通常のスクールセッションに参加する中で補講することができます。

【注】セッションの一部はヨコハマトライアスロンスクールのプログラムを利用しますので、受講者は必ずしもこの講習会参加者だけではありません。

・これから道具をそろえる方は先に購入せずにご相談ください。自分に合わない間違った道具を買ってしまうようなことなく、ご自身にとって最適なアイテム選びをアドバイスいたします。

・会場は主に横浜市内の各種スポーツ施設と横須賀市観音崎／走水のクラブハウス及びその周辺地域で行います。

※横浜トライアスロン研究所・走水サテライト「Water Run-d」横須賀市走水1-6-1 マリンハイツ401号

◆スケジュール

① 3月02日（木）オリエンテーション及びランニング基礎①	11時～13時 @みなとみらいスポーツパーク
① 3月05日（日）オリエンテーション及びランニング基礎①	17時～19時 @横浜西スポーツセンター
② 3月09日（木）トライアスロンスイム基礎①（プール）	11時～13時半 @西スポーツセンター
② 3月12日（日）トライアスロンスイム基礎①（プール）	19時半～21時半 @横浜国際プール
③ 3月16日（木）バイク基礎①	10時半～13時半 @馬堀海岸（Water Run-d集合）
③ 3月19日（日）バイク基礎①	9時～11時半 @本牧ふ頭シンボルタワー
④ 3月23日（木）安全講習セミナー+プールスイム②	11時～15時 @横浜西スポーツセンター
④ 3月26日（日）安全講習セミナー+プールスイム②	15時～18時 @横浜西スポーツセンター
⑤ 3月30日（木）海のスイム①	10時～12時 @横須賀市同心町海岸（Water Run-d集合）
⑤ 4月02日（日）海のスイム①	9時～12時 @横須賀市同心町海岸（Water Run-d集合）
⑥ 4月13日（木）海のスイム②+バイクライド②	10時～16時 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑥ 4月16日（日）海のスイム②+バイクライド②	9時～16時 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑦ 4月20日（木）海のスイム③+バイクライド③+ランニング②	10時～16時 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑦ 4月23日（日）海のスイム③+バイクライド③+ランニング②	9時～16時 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑧ 4月27日（木）ウォーミングアップ方法+トランジション練習	13時～16時 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑧ 5月03日（水）ウォーミングアップ方法+トランジション練習	13時～16時 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑧ 5月04日（木）ウォーミングアップ方法+トランジション練習	9時～11時半 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑨ 4月30日（日）トライアスロンインターバル（仕上げ）	13時～16時 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑨ 5月04日（木）トライアスロンインターバル（仕上げ）	13時～16時 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑨ 5月07日（日）トライアスロンインターバル（仕上げ）	13時～16時 @横須賀市同心町海岸・その周辺（Water Run-d集合）
⑩ 5月14日（日）大会本番：ウォームアップ方法、会場でのサポート	

◆申込：3月3日（金）午後12時までにメールにてお申し込みください。

※メール：school@yokohama-triathlon.com

★申し込み時に以下の内容を明記ください。

・氏名／性別／連絡用携帯電話番号

★申し込みは先着順です。定員になり次第締め切ります。

★傷害保険などは入っていませんので、万が一に備えてご自身でスポーツ障害保険にご加入下さい。

※公益社団法人日本トライアスロン連合が提供する「スイム・バイク・ラン保険」への加入をお勧めします。

<http://www.jtu.or.jp/news/2016/160401-1.html>

★注意：風や波などの当日の気象条件によって内容と会場が変更になる場合があります。

★事前に健康診断を受けるなど、ご自身で健康状態を管理してください。

もしも心臓疾患に関係する診断を受けた事がある方は必ず事前にお知らせください。

★また、過去に毒性の海洋生物に刺された経験がある方は、必ず先にお伝えください。

※不明点やご質問があれば上記アドレスへのメールまたは下記携帯電話へお問い合わせ下さい。

横浜トライアスロン研究所

代表 滝川満弘

Mobile：090-8312-2308

E-mail：takikawa@yokohama-triathlon.com

