

トライアスロンレクチャー 4/30(日)

今年は初心者向きと中級者向きを同時開催！

- 初心者向きレクチャー:初めてのトライアスロンレース参加の方向け
トライアスロンとは何か詳しく説明します！大会に向けて準備・大会当日の流れ・レースの準備物などを実践形式で説明するレクチャー会
- 中級者向きレクチャー:トライアスロンレース経験ありの方向け
もう少し楽に速くゴールしたい！実践型スイム・ラン練習会

- 講師:浅井邦人選手(2022栃木国体トライアスロン静岡県監督,2022JTU日本エイジランキング4位(40-44歳区分),公認トライアスロンコーチ1取得)
石田凧帆選手(2022栃木国体トライアスロン静岡県代表,2022JTU日本エイジチャンピオン(25-29歳区分),公認コーチングアシスタント取得)

■日時:4/30(日)8時集合(スイム会場での清掃作業希望者) 9時集合(参加者全員) 11時終了予定

場所:浜松市西区・村櫛海岸駐車場

募集定員:各レクチャー20名程度

募集対象者:レイクハマナ参加者+参加希望者

■主な内容

(初心者レクチャー)

- ①トライアスロンについての説明
・競技について、準備物、心得など
- ②スイム:オープンウォータースイムについて実践体験
・ウエットスーツの着方
・海での泳ぎ方、ブイの見方・回り方の伝授
- ③トランジション:第4の種目トランジションの説明
・トランジションでの準備や準備物について
・トランジションの仕方・ルールの説明
- ④ラン:泳いだ後のランについて実践体験
・トライアスロンのランについて
・ランで気を付けること、心がけること
- ⑤質疑応答

(中級者レクチャー)

- ①スイム:オープンウォータースイム練習
・ブイを使用した実践トレーニング
・オープンウォーターのコツやポイント説明
・フォームや泳ぎ方のアドバイス
- ②ラン:複合トレーニングでのラン練習
・ラン力向上の実践トレーニング
・レース終盤のランについてポイント説明
・フォームや走り方のアドバイス
- ③質疑応答



■参加者準備物:

トライスーツ(トライアスロンができる格好でOK)、ウエットスーツ、ゴーグル、スイムキャップ、ランシューズ、ドリンク/エイド、ランシューズ、キャップ

- 参加費:レイクハマナ出場選手2,000円、希望者3,000円
(講師代、エイド、保険、安全対策費等を含む 当日ご持参下さい)

- お申し込み先:下記、フォームからお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/5fS5JtzvyT>

- お問い合わせ先:レイクハマナ事務局(佐々部)
メール jsasabe@d2.dion.ne.jp

レイクハマナ実行委員会主催 トライアスロンレクチャー

