

## 初心者向き トライアスロンレクチャー

初めてトライアスロンにチャレンジする方に  
レイクハマナ完走のアドバイス伝授

Lake  
Hamana  
Triathlon  
in MURAKUSHI  
2023

- 講師: 藤田 裕行氏(所属クラブ)トライWIND 日本トライアスロン協会第二種審判資格  
(主な経歴) ①1992年釜石はまゆりトライアスロンでトライアスロンデビュー ②2006年第1回大井川港トライアスロン大会から2021年(2020年は延期)まで15回連続夫婦出場中 ③2011年、2015年佐渡国際トライアスロンBタイプエイジ優勝  
④2014年JTU/LD年間エイジランキング1位 ⑤2015年ITU/LDスウェーデン世界選手権日本代表  
藤田 亜弥氏(所属クラブ)トライWIND 静岡県トライアスロン協会理事 茨木国体静岡県トライアスロン競技女子代表監督  
日本トライアスロン協会第三種審判資格 日本トライアスロン協会公認指導者資格  
(主な経歴) ①26歳で沼津千本浜トライアスロンデビュー ②2001年宮城県選手権優勝 ③2014年長崎五島国際トライアスロンBタイプエイジ優勝  
同年佐渡国際トライアスロンBタイプエイジ優勝 ④2015年ITU/LDスウェーデン世界選手権日本代表

- 日時: 5/28(日) 8時集合(清掃作業希望者) 9時からレクチャー開始  
場所: 浜松市西区・村櫛海岸駐車場  
募集人員: 20名程度  
募集対象者: 対象者 レイクハマナ参加者+トライアスロン初心者(希望者)

### スケジュール:

- 8:00 村櫛海岸駐車場集合 スイム会場清掃作業(希望者)  
8:45 スイム会場集合 試泳準備(ウエットスーツをご持参下さい)  
9:00~ 講習会(座学)及び質疑応答  
9:45~ ウエット着用の実技  
10:30~ スイム試泳  
11:30 終了予定

参加者準備品 ウエット等スイム用品一式

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)

申し込み先: 右記、フォームからお申し込みください。 <https://forms.office.com/r/ywT1iF9jer>

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](mailto:jsasabe@d2.dion.ne.jp)

初心者向きトライアスロンレクチャー  
5/28(日)開催

