

11/23(日) 親子で楽しむ トライアスロンセミナー



ご家族そろってトライアスロンを始めませんか？

【トライアスロンとは】スイム・バイク（自転車）・ランを連続して行う競技。2000年シドニー大会よりオリンピック種目となりました。本年9月のアジア大会では女子・男子とも金・銀を独占、混合リレーも初代王者の座を獲得。マルチスポーツの華として注目を集めています。

スケジュール（予定）

- ・ 9:00～ 参加者受付および自己紹介（横浜市スポーツ医科学センター3階研修室）
- ・ 9:15～ 参加者自己紹介
- ・ 9:30～ 基礎講習①トライアスロンの楽しさとは（新横浜公園）
実技講習②トライアスロンの理想的なランフォーミングとは（新横浜公園）
- ・ 11:00～ 着替え（更衣室がご利用いただけます）
- ・ 11:15～ 座学③キッズアスリートの栄養学（横浜市スポーツ医科学センター3階研修室）
- ・ 12:00～ 解散

◇親子トライアスロンセミナーに参加ご希望の方は、こちらよりご応募ください

<https://questant.jp/q/WH9CG8XU>

◇その他のお問い合わせは、こちらよりアクセスしてください

yokohamatriathlonassociation@gmail.com

概要

- 開催日時：11/23（日）9：00～12：00
- 開催場所：新横浜公園および横浜市スポーツ医科学センター3階研修室
- 内容：
 - ①ラン講習会（太尾トライアスロンクラブのコーチの皆さん）
 - ②キッズアスリートの栄養学（影山のぞみさん。食育講師&ベジフルティーチャー。全国の小学校での食育授業や講演会、料理教室、レシピ提案等で活躍）
- 募集人数：親子ペア（小学生1名＋親1名）30組先着順
※お子さんのみの参加、お子さんや親御さんの人数が増えても参加可能です
- 参加費用：1組2,500円（当日、受付時に徴収させていただきます）
※参加人数が増える際は参加費（小学生1名1,000円・親1名1,500円）を追加させていただきます
- 主催：横浜市トライアスロン協会
- 後援：横浜市民局、横浜市体育協会、神奈川県トライアスロン連合
- 保険等：保険加入（死亡・後遺症1名につき1,000万円・入院日額1名1日4,500円）AED配置