

〈募集要項〉

4/4（土）親子トライアスロンセミナー「ラン初心者講座」参加者募集開始のお知らせ
市民の皆さんと楽しみながらトライアスロンの普及を目指す横浜市トライアスロン協会が主催する初心者向けセミナーです。今回は「走る」について学習します。人体に適した基本動作を意識したランニングドリルを習得していただきます。身に付けたかったこと、知りたかったことが満載です。

○概要

- ・開催日時：4月4日（土）
- ・開催時間：9：00～12：00
- ・開催場所：新横浜公園草地広場
 - ・新横浜公園 <http://www.nissan-stadium.jp/shinyoko-park/map.php>
- ・内 容：ラン講習会
- ・募集人数：親子ペア（小学生1名＋親1名）先着20組
 - ※お子様だけの参加、お子様や親御さんの人数が増えても参加可能
- ・参加費用：1組2,000円（当日受付時に徴収いたします）
 - ※参加人数が増える場合は1名につき1,000円を追加徴収
- ・主 催：横浜市トライアスロン協会
- ・後 援：横浜市市民局・横浜市体育協会（予定）・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1,000万円・入院日額1名1日4,500円）・AED配置

○スケジュール（予定）

- ・9：00～9：15 参加者受付 /新横浜公園草地広場
- ・9：15～9：30 スタッフ・参加者自己紹介
- ・9：30～12：00 ①基礎講習「子どもの身体的特性と成長期の運動」
②実技講習（基本トレーニング・持久走・鬼ごっこ）
 - ※雨天の際は日産スタジアム2階コンコースを予定
- ・12：00 解散
 - ※進行時間については多少前後する場合があります

◇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

応募フォーム <https://questant.jp/q/WH9CG8XU>

◇その他お問い合わせは、こちらよりアクセスしてください

横浜市トライアスロン協会メールアドレス yokohamatriathlonassociation@gmail.com