

## (一社) 滋賀県トライアスロン協会 スイム・ラン練習会 (開催概要)

■目的：認定記録会でのタイムアップや次シーズンへ向けてのスイム・ランのタイムアップを目指すトライアスリートが合同練習を行うことで競技力向上を図る。

■主催：一般社団法人滋賀県トライアスロン協会

■場所：高島市今津B&G 海洋センター (滋賀県高島市今津町日置前 3110)

■日程：令和3年12月25日(土) 11時30分～ 受付

12時00分～13時30分 スイム (キック動作の見直しとタイミング)

14時00分～16時00分 ラン (股関節の動きとタイミング)

令和3年12月26日(日) 8時30分～ 受付

9時00分～11時00分 スイム (強度管理とターン動作)

13時00分～15時00分 ラン (ペース走)

■内容：スイム・ラン強化練習

■対象者：トライアスロン愛好者(高校生以上)

定員：30名程度

■講師：入江克之コーチ (所有資格：JSP0 トライアスロンコーチ1、JSP0 水泳上級教師他)

■参加費：2日参加 (施設使用料含む)

JTU 登録者 2,000 円、未登録者 3,000 円

1日のみの参加 (施設使用料含む)

JTU 登録者 1,000 円、未登録者 1,500 円

■持ち物：スイム、ランのできる用意一式、その他各自必要と思われるもの

ビート板やプルブイをお持ちの方は持参ください、筆記具、着替え、補給食、飲料等

■申込み：[https://docs.google.com/forms/d/1-69jpJYQIxupvi0ZHXgJ\\_FMMMFjJZgHWNK8YwCKKnSg/edit](https://docs.google.com/forms/d/1-69jpJYQIxupvi0ZHXgJ_FMMMFjJZgHWNK8YwCKKnSg/edit)

■問合せ：(一社) 滋賀県トライアスロン協会 事務局

〒520-0846 滋賀県大津市富士見台 30-10 原田雄二方

TEL：090-2286-0686 FAX：077-534-2594

E-Mail：sta-harada-uz-2007@ymail.plala.or.jp

※申込書(誓約書は各自熟読下さい。確認したものとします。

■感染症対策：2週間前からの健康管理、マスク着用、ソーシャルディスタンスの徹底をお願いします。

■その他：プール全面を使用し練習します。多数のご参加をお待ちしています。

◇宿泊希望者：宿泊先：民宿 まる秀 場所：高島市今津町日置前 2873-1

料金：6300 円+税 (夕食、朝食、昼食込み) その他：料金は当日宿泊先にお支払いください。