

# 7/29(日)トライアスロン「オーシャンスイム」初心者セミナー

## 参加者募集のお知らせ

横浜市トライアスロン協会では、9/30（日）開催予定の横浜シーサイドトライアスロン大会に参加を希望する方などを主な対象に、オーシャンスイムセミナーを開催いたします。今回はアテネ、北京、ロンドン、リオデジャネイロと4度のオリンピックを経験された田山寛豪さんを招聘。皆さんが自信をもってスタートできるよう基礎技術をレッスンし、セミナー終盤では模擬レースを体験いただきます。緊急時やパニック時の対応など、安全についても学習いたします。

### ○概要

- ・開催日時：7月29日（日） 12:30～15:00
- ・開催場所：横浜市金沢区「海の公園」
- ・参加資格：横浜シーサイドトライアスロン大会に参加を希望する方などを主な対象とする  
トライアスロン初心者（高校生以上）
- ・参加費用：JTU 登録者（神奈川県連合登録者）2,000 円  
JTU 登録者（神奈川県連合以外登録者）および JTU 未登録者 2,500 円
- ・募集人数：30 名予定（先着順）※定員に達し次第ホームページ上にて募集打ち切りをお知らせします
- ・主催：横浜市トライアスロン協会
- ・共催：横浜シーサイドトライアスロン大会実行委員会事務局  
一般社団法人神奈川県トライアスロン連合
- ・後援：横浜市市民局・横浜市体育協会
- ・保険等：保険加入・AED 配置

### ○スケジュール（予定）

12:30～受付「海の公園」なぎさ広場管理棟前)

<http://www2.umino-kouen.net/>

（最寄り駅はシーサイドライン「海の公園柴口」です）

※受付してから着替えていただき、開会ミーティングを行ないます

12:45～概要説明・自己紹介(スタッフおよび参加者全員)

13:00～ウォーミングアップ、ウェットスーツの正しい着方・脱ぎ方、  
安全対策、スイム基礎講習、模擬レース

15:00 解散

【注意事項等】

- ◆ウェットスーツをご持参ください。※ウェットスーツ未着用での受講はできません
- ◆大会時に着用するレースウェアをご準備ください。大会と同じ状態でスイムトレーニングを体験していただきます
- ◆スイム会場まで砂浜を歩きますのでビーチサンダル等をご持参ください
- ◆温水シャワー付の更衣室をご利用いただけます（200 円）

◇オーシャンスイム初心者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 <<http://entry.mspo.jp/?evcode=YU18>>

◇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](mailto:yokohamatriathlonassociation@gmail.com)>

※天候不良の場合は中止とします。中止のお知らせは、当日朝 6 時までに各自にメールで連絡します。  
※個人的理由によるキャンセルおよび天災または気象状況や海洋状況の悪化などの不可抗力の事由によって、安全確保のためにセミナーを中止または講習内容を変更した場合は参加費の返金はいたしません。あらかじめご了承ください。