

## 9/9(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。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ます。また、今回はパラアスリートと一緒にトレーニングする機会を設けました。終盤ではスイムアップ後の移動を見学/体験していただき、パラトライアスロンの街・横浜を実感していただきます。

#### ○概要

- ・開催日時：9月9日(日) ①午前の部 9:00～11:30 ②午後の部 12:30～15:00
- ・開催場所：横浜市金沢区「海の公園」 <http://www2.umino-kouen.net/>
- ・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 未登録登者 2,500 円
- ・募集人数：午前午後各 30 名予定(先着順)
- ・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
- ・講師：アヤトトライアスロンスクールコーチ 名取和正氏
- ・保険等：保険加入・AED 配置

#### ○スケジュール(予定)

##### ①午前の部

- 9:00～ 受付「海の公園」なぎさ広場管理棟前)  
(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
- 9:15～ 概要説明・自己紹介(スタッフおよび参加者全員)
- 9:30～ 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
- 11:30 解散

##### ②午後の部

- 12:30～ 受付「海の公園」なぎさ広場管理棟前)

(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】

- ◇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。
- ◇高温気象が予測される場合は、熱中症に備えて飲料水をご持参ください。ラッシュガード等をお持ちであれば着用してください。また、帽子などの日除け対策もお忘れのないようお願いいたします。
- ◇温水シャワー付の更衣室をご利用いただけます(200円)。無料シャワー&更衣室もあります。
- ◆高温気象対応として、セミナー前日17時時点での開催日正午の横浜地方のWBGT予測が31度を超える場合は開催を中止します。また、開催日に現地でのWBGT計測値が31度に達した際は、屋外での実技を中止し座学へ変更、または早期終了する場合がありますので、ご了承ください。
- ◆当日、体調が優れない場合には無理をなさらず下記までご連絡ください。ご希望に応じて次回以降のセミナーへ振替え受講できるよう再登録させていただきます。

### ◇◇ ご存知ですか？熱中症とは！(環境省/熱中症環境保健マニュアル 2018より) ◇◇

- ・体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性あります。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知って、それを実践することで、完全に防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

### ◇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>>

### ◇お問い合わせ先

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。