

4 / 4 (日) トライアスロン「オーシャンスイム&ラン」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、2012年度に「オープンウォータースイム教室」という名称でオーシャンスイムセミナーをスタートし 10 年目を迎えました。今年も新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けセミナー開催を検討してきましたが、参加者を5月16日（日）横浜大会参加されるビギナーの方を中心にオーシャンスイムセミナーを開催する事としました。厳しい練習環境の中、オーシャンスイムでのトレーニングが十分ではないビギナーの皆さんが自信をもって大会でのスイムスタートができるよう基礎技術の指導は勿論のこと、今年からはランのワンポイントレッスンをし、スイムセミナー終盤では模擬レースを体験（スイム 300～400m後に、ウエットスーツを脱ぎ、ランシューズを履き 1～1.5 kmランをしていただきます。）緊急時やパニック時の対応など、安全についても学習して頂きます。

○概要

- ・開催日時：4月4日（日） ①10:00～13:30 ワンセミナー
- ・開催場所：横浜市金沢区「海の公園」
- ・参加資格：横浜大会に参加されるビギナーの方、スイムが苦手な方（高校生以上）
- ・参加費用：JTU 登録者（神奈川県連合登録者）2,500 円
JTU 登録者（神奈川県連合以外登録者）および JTU 未登録者 3,000 円
- ・募集人数：20名（先着順）※定員に達し次第 Web サイト上で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：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、公益財団法人横浜市スポーツ協会、公益財団法人横浜市緑の協会
海の公園管理センター
- ・講 師：
- ・保険等：保険加入・AED 配置

○スケジュール

- 9:45～ 受付：「海の公園」なぎさ広場管理棟前
<http://www.hama-midorinokyokai.or.jp/park/uminokouen/>
（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
- 10:00～ 概要説明、自己紹介・準備体操・ラン/ワンポイントレッスン・
ウエットスーツの正しい着脱方
- 11:00～ ウォーミングアップ、スイム基礎講習、模擬レース（アクアスロン）
- 12:30 解散

【注意事項等】

・コロナ対策、開催条件

- ◇横浜大会の開催が中止となった場合は、本セミナーも中止とします。
- ◆今後のコロナウイルス感染症拡大などにより実施が厳しいと判断される場合は中止する場合があります。
- ◇最小開催人数を各回 14 名とし、開催 7 日前の時点でその人数に満たない場合は中止とします。
- ◆参加費は当日封筒などに入れスタッフにお渡し下さい。
- ◇横浜大会に参加されるビギナー及びスイムを苦手としているビギナーの方に限定します。
- ◆感染防止の為、以下備品は主催者で用意いたしません。各人でご用意願います。
水分、塩分、補給食、レスチューブ(必要な方)、ワセリン、日焼け止め、使い捨て手袋、
スイムゴーグル、ゴーグル曇り止め、レジャーシート(荷物置き用)
- ◇会場までは公共交通機関の利用はお控え頂き、マイカー、バイク等でお越し下さい。

・会場、設備

- ◇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。
- ◆例年温水シャワー付の更衣室をご利用いただいていたましたが、設備が休業のため温水シャワーはご利用頂けません。(更衣室のみ利用可、ただし一度の収容人数は 8 名まで)
また、水道水(温水ではない)の蛇口と簡易シャワーがあります。
近くにシーサイド・スパ八景島があります。

・低温対策

- ◇低温気象が予測される場合は、ベンチコート、ダウンなどご持参ください。手袋などがあると冷えから体を守ります。また 4 月でも紫外線が強まる事も想定されるため日除け対策もお忘れのないようにお願いします。
- ◆低温気象対応として、前日の天気予報により 1 4℃に満たない場合セミナーを中止としご連絡いたします。

・その他

- ◇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受講できるよう再登録させていただきます。

◇お申し込みは … MSPO エントリー <https://entry.msपो.jp/?evcode=YU20>

◇お問い合わせは … 横浜市トライアスロン協会メールアドレス yta.info@kn-tu.or.jp

※天候不良の場合は中止とします。(大雨、強風など) 中止のお知らせは当日朝 6 時まで各自にメールでご連絡します。

※個人的理由によるキャンセル、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り、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。