

## 6 / 6 (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6月13日（日）神奈川トライアスロン大会参加されるビギナーの方を主な参加対象にオーシャンスイムセミナー & ランセミナーを開催することとしました。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、今回はランのワンポイントレッスンを実施。終盤では模擬レースを体験（スイム 300～400m後に、ウェットスーツを脱ぎ、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いただきます。

#### ○概要

- ・開催日時：6月6日（日） ①10:00～12:30
- ・開催場所：横浜市金沢区「海の公園」
- ・参加資格：神奈川トライアスロン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  
※当日封筒などに入れ受け時にスタッフへお渡しください。
- ・募集人数：25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。  
最小開催人数は20名（20名に満たない場合セミナーを中止致します）
- ・募集期間：5月18日～5月23日（14日間の体調チェック記入のため）
- ・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、横浜市スポーツ協会、横浜市環境創造局 南部公園緑地事務所  
横浜市緑の協会 金沢臨海事務所
- ・講師：滝川 満弘（横浜トライアスロン研究所代表）
- ・保険等：保険加入・AED 配置

#### ○スケジュール

9:30～ 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（ランシューズ持参）

・ウェ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20名とし、開催14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ください。

◇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)

◆参加される方は、健康状態確認のためセミナー14日前(5/23)から必ず検温し「体調チェックシート」にご記入いただきます。※体調チェックシート ⇒ 本セミナーWeb サイトよりダウンロードしていただき印刷の上ご使用ください。当日受付時にスタッフにお渡しください。

◇会場までは公共交通機関の利用はお控え頂き、マイカー、バイク等でお越しください。

#### ・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6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14℃に満たない場合セミナーを中止とします。

#### ・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。

◇健康チェックシートを当日スタッフへ提出してください。

◇お申し込みは … [https://www.kn-tu.or.jp/2021yta-seminar\\_06-06](https://www.kn-tu.or.jp/2021yta-seminar_06-06)

◇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](mailto: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時までに各自にメールでご連絡します。