

11/14日(日) トライアスロン・ランセミナー

参加者募集のお知らせ

横浜市トライアスロン協会では、トライアスロン初心者を対象としたランセミナーを開催いたします。当セミナーはトライアスロンの「ラン」に特化した内容となっており、その基礎を学ぶことで、日々のトレーニングの質の向上を見込むことができます。また基礎練習後にはW T C S 横浜大会ランコースの一部を試走したいと思っています。皆さまどうぞ奮って申し込みください。

○概要

- ・開催日時：11月14日(日) 9:00~12:00
- ・開催場所：横浜臨港パーク北側芝生海側
- ・参加資格：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) 2,500 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：10月14日～10月30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：横浜市民局、横浜市スポーツ協会、株式会社横浜国際平和会議場
- ・講師：下方純代氏
- ・保険等：保険加入・AED 配置

○スケジュール

8:30～ 受付：横浜臨港パーク 北側芝生海側

<https://www.pacifico.co.jp/visitor/floorguide/outside/tabid/207/Default.aspx>

(最寄り駅はみなとみらい線 新高島駅から15分、横浜駅東口から30分)

※更衣室はありません。セミナーを受けられる服装で集合してください。

9:00～ 概要説明、自己紹介・準備体操・ランセミナー開始

10:30 基礎トレーニング、ドリル、身体の使い方、筋トレ紹介

10:45 山下公園、港の見える丘公園へ試走

11:40 臨港パークへ(静的ストレッチ)

12:00 解散

【注意事項等】

・**コロナ対策、開催条件**

- ◆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。
- ◇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、使い捨て手袋、マスク
- ◆参加される方は、健康状態確認のためセミナー14日前(10/31～)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、設備**

- ◇更衣室、シャワーの用意はしておりません。各自動ける服装で受付け、参加願います。

・**高温対策**

- ◇11月ですがランニングをするので水分、塩分補給をしっかりと行い熱中症に注意してください。(小休憩は適時入れセミナーを実施致します) また帽子などの日除け対策もお忘れのないようにお願いします。

・**その他**

- ◇当日、体調が優れない場合には無理をなさらず必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_11.14
 - ◇**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時までに各自にメールでご連絡します。

以上