

## ジュニア自転車強化合宿兼トライアスロン教室 開催要項

趣 旨： トライアスロン教室を通し、水泳・自転車・ランニング競技を含めた、各種目の能率的なテクニックの養成、スキルアップを目的とした練習と競技の普及活動を含み初心者でも安全な練習の推進を図る。

主 催： ビートスイミングクラブトライアスロン事業部

後 援： 西海市教育委員会・長崎県自転車競技連盟

協 力： 大瀬戸ふれあいプール・西海市トライアスロン協会

日 程： 平成29年9月23（土）～24（日）

受 付 8:30～9:00 教室開始（準備次第開始予定）

集合場所： 西海市大瀬戸総合運動公園（西彼杵高校近く）

宿 泊： 西彼青年の家

参加費： 8,000円（一泊二日、夕食、朝食2食、保険含み）

5,000円（1日のみ参加OK参加費一日目、二日目どちらか選択）

※長崎県自転車競技連盟ジュニア育成保険加盟の方は2,000円の補助あり

内 容（一日目）

9:30～10:30 スイム練習（水泳のフォーム作り、ドリル）

10:45～11:45 自転車（自転車の引き方・持ち方等）

12:00～12:45 ランニング（フォーム作り）

※スイム・自転車・ランニングが天候によって前後するかもしれません！！

※終了後は大島方面へ自試走周回回り、宿泊施設へ移動

（二日目）西海市自転車協会クリテリウムジュニア特設コース

周回 4.3km(20周回)

問い合わせ：石崎義信

（日本自転車競技連盟審判2種・JTU公認指導者・公認日本体協取得）

携帯：080-8356-3072

PC：[dragon1cook@yahoo.co.jp](mailto:dragon1cook@yahoo.co.jp)

※怪我・事故については保険内のみ、自己責任において参加ください。

施設者及び主催者、講師・指導者は責任はとれません。

※当日入金、但し参加申し込みをしてキャンセルの場合は12日以降50%

キャンセル料が発生し請求いたします。

締め切り：9月10日（日）※締め切りすぎますと保険の適用なしで参加可能

各自自己責任において参加となります。

（切り取り）

ジュニア自転車強化合宿兼トライアスロン教室	
かな	生年月日： 歳
氏名	学校・勤務先：
住所： 電話・携帯：	
備考：	