

主催:のどじまトライアスロン大会実行委員会

2018年10月～月2回いっしょにまず3ヶ月!

クロールを不安なく泳ぎたい人!

トライアスロン普及教室『Kei』 **A日程+B日程**⇒コツを習得!

○ スイム:もっときれいに・効率良く・楽に・長い間!・・・改善⇒ Kクラス

より抵抗の少ない姿勢・推進力の得られる泳ぎ 姿勢や推進力のコツを!

○ やってみたい! けどどうやって?・・・初チャレンジ⇒ Cクラス 来年大会に!

ランナー スイマー チャリダー! 一つはできる、でも・・・という人もできる!

概要:改善方法・練習方法など、コツを! トランジションエリアの準備など

個別動画でもポイントアドバイス!

対象:概ね15歳以上の方(10代の方は親権者の了解を得てください)

スイム:K:300位泳げる・大会経験あり、 C:100位泳げる

バイク:K:約1時間走れる・大会体験あり、 C:原則ロードバイク所有(準備予定)

ラン:K:5km以上走れる・大会経験あり、 C:1km位は走れる

指導:島元哲男 JTU 初級指導者、金沢市陸上競技協会指導者、フルマラソン教室コーチ

瀧田 稔 のどじま大会実行委員、佐渡国際トライアスロン大会A・珠洲トラA完走者

スタッフ:北川良徳 のどじま大会実行委員、JTU 初級指導者 ※JTU:日本トライアスロン連合

☆オプションスイムレッスン:選択制(別費用) 姿勢・ストロークなど長く楽に泳げるコツ を身につける

指導:吉野巧弥 TIS マスターコーチ、東京から11月4日・12月・2月に各1回予定、水中撮影あり

期間:3カ月は継続しよう **A日程**10月～12月+**B日程**1月～3月、6ヶ月=できる力!

料金:A日程3ヶ月6回5,000円、B日程3ヶ月6回5,000円、A・Bの初回説明時払い

申込:最小遂行人数6名 申込書⇒事務局へFAX. **締切**A:10/8(月)、B:12/26(水)

日時:以下表記の通り 月2回、日曜日の概ね8:30～12:30 (傷害保険は各自備えを!)

	A日程	開始	予 定 会 場	内 容 予 定	終了
①	10/14	9:00	金沢市西部憩いの家・周辺道路	説明/スイム・ラン	12:30
②	10/21	9:00	白山市森島・藤倉周辺手取川沿い	バイク/ラン	12:30
③	11/11	8:30	金沢西部プール・周辺	ラン/スイム	12:30
④	11/25	8:30	金沢安原スポーツ広場多目的室・周辺	バイク/ラン	12:30
⑤	12/2	8:30	県総合スポーツセンター・周辺	ラン/スイム	12:30
⑥	12/16	8:30	金沢安原 S 広場多目的室・周辺	バイク/ラン	12:30

	B日程	開始	会 場 予 定	内 容 予 定	終了
①	1/6	8:30	金沢西部プール・隣接公園	説明/ラン・スイム	12:30
②	1/20	8:30	金沢西部プール・隣接公園	ラン/スイム	12:30
③	2/3	8:30	安原 SH 多目的室・県スポセン	バイク/スイム	12:30
④	2/17	8:30	県総合スポーツセンター・周辺	ラン/スイム	12:30
⑤	3/3	8:30	クレインプール・周辺・森島藤倉	スイム/バイク/ラン、スプリント	12:30

⑥	3/24	8:30	金沢西部プール	スイム/ラン	12:30
---	------	------	---------	--------	-------

準備:スイム スイムキャップ・スイムゴーグル・スイムウェアなど(プルブイ持参可)
 バイク ヘルメット・ウェア・バイクパンツ・シューズ・ロードバイクなど
 (ローラー台:所持の方はバイク練習日に持参、持っていない方は申出して下さい)
 ラン ランニングキャップ・ランウェア上下・ランシューズなど(当日の天候に合わせて用意)
 その他、タオル・ペットボトル・ドリンク・着替えなど

問合せなど:のとじまトライアスロン大会実行委員 普及担当:090-8099-2932北川良徳 宛
 申込 HP・FAX:のとじまトライアスロン大会 HP・事務局:nanao-bay@kmd.biglobe.ne.jp 酒井田泰孝
 FAX076-262-7613 920-0024 金沢市西念 2-4-8 アパガーデンズ駅西 1302

トライアスロン普及教室『Kei』 申込シート 2018. (.)

※この申込シートと次ページの誓約書、2枚をご記入の上ご送付下さい

A①:10/14 B①:1/6 9時に金沢市東力 西部市民憩いの家2F会議室にお越し下さい

参加費はA日程:10/14・B日程:1/6に持参払込願います

○お名前		年齢		社会人・学生 ○付け下さい	10代の方は親権者名	続柄
フリガナ		性別		住所(市町まで)		
携帯電話	-	メール				

※HP. 申込:申込シート・誓約書⇒入力の上ご返送。 FAX申込:印刷⇒ご記入⇒事務局

◎お聞かせください(ご記入願います) 選択は○を付けて下さい

a. トライアスロン普及教室申込のキッカケとあなたの思いは?

[]
[]

b. トライアスロン大会経験は、初チャレンジ・大会出場経験あり・その他 ()

・大会参加経験あり⇒タイムが判る方…大会名:[] 時間 分
[単種目大会:スイム: バイク: ラン:]

c. 現在まで他のスポーツ経験…あり・なし

・ありの方 種目 []

d. トライアスロン経験ある方:この教室で(スイム・バイク・ラン)の何を改善したい?

[]

e. 受講に当たり現在、トライアスロンで気になっている点・心配なことは?

[]

f. その他ご質問は?

[]

*a～fのご記入情報は、個人情報を除き今後活動の参考とさせていただきます

誓約書

私は、のとじまトライアスロン実行委員会主催の普及教室『Kei』参加にあたり下記の通り誓います。

1. 私は、教室が公共施設と周辺道路などを利用して行われるため、主催者が設けた規約・指示を遵守し、私個人の責任において安全管理、健康管理に十分配慮をして参加します。体調などに異常が生じた場合や、主催者から中止勧告を受けた場合は、速やかに運動・受講を中止することを誓います。
2. 私は健康状態が良好であり、教室への参加に何ら問題が生じることは予想されません。また、アレルギー体質、過敏症などの特異体質や既往症など、さらには宗教上その他の理由により、緊急医療時の為に必要情報がある場合は、事前に申告いたします。
3. 私は、受講中などに負傷した場合や、負傷に基づいた後遺症が発生した場合、あるいは死亡した場合においても、その原因の如何を問わず、教室に関わる全ての関係者に対する責任を免除いたします。
4. 私は、教室に関する放送・報道等メディアへの肖像・氏名・住所・年齢・競技歴など個人情報の使用を許可いたします。
5. 私は、自然災害・気象条件などの不可抗力によっては、安全確保の為各回教室の中止や内容の変更があった場合において、参加の為に要した諸経費などの支払い請求を行わないことを承諾いたします。
6. 私の家族、親族及び保護者は本誓約書に基づく教室の内容を理解し、私の教室参加を承諾しております。
7. 本誓約書以外の事柄については、JTU個人情報保護方針・競技規則等に準じ、のとじまトライアスロン大会実行委員会の判断に従い解決することを承諾いたします。

のとじまトライアスロン実行委員会 御中

平成 年 月 日

参加者 氏名 _____

ご参加が10代の方 親権者 氏名 _____

◎ご記入ありがとうございました、教室会場でお待ちしております