

第2期チャレンジはるトラ教室



水泳なんてずっとしたことがないよ～。どんな自転車を使うの？ちょっと走れば「セイセイ!!!」昨年から開催した「チャレンジはるトラ教室」は、そんな言葉が行き交う中スタート。そして第2回ははるトラ大会参加者の全員が見事完走を果たしました。さあ、今度はあなたがチャレンジャーです。そして明日はあなたもトライアスリートです。

高崎市トライアスロン協会は、活動を通して愛好者を増やし、健康で明るい街づくりに貢献します。

講師 小平 博 (コダaira ヒロシ) 公益社団法人 日本体育協会 トライアスロン公認スポーツ指導者
紹介 高崎市根小屋町在住 群馬県トライアスロン協会理事長・高崎市トライアスロン協会特別顧問

受講対象者は、18歳以上でトライアスロンにチャレンジしたい未経験者・初心者ですが、ベテランも歓迎です！

*受講料は、高崎市トライアスロン協会会員は500円、非会員は1,000円です。また、施設利用料は、別途要となります。

(第2期より企画準備及びコーチ費用としてワンコインレッスンとなります。)

*教室開催は、全10回を予定しています。徐々にレベルを上げていきますが、途中参加・限定参加は自由です。****

*トライアスロン用のグッズ・自転車・日常のトレーニングetcなんでも教室の合間やランチタイムなどに相談しましょう****

教室スケジュール：毎回定員は20名で締め切らせて頂きます。

	日時	場所	講習内容
第1回	2014/11/22 (土) 受付8:30開始 9:00~13:00	前橋市大友町大渡温水プール前 駐車場 利根川サイクリング ロード及び大渡温水プール	バイク乗車の基礎練習。利根川サイクリングロードで走行練習。スイム基礎練習。
第2回	2014/12/20 (土) 受付8:30開始 9:00~13:00	前橋市大友町大渡温水プール前 駐車場 利根川サイクリング ロード及び大渡温水プール	バイク30kmからラン5km。利根川サイクリングロードで走行練習。スイム基礎練習。
第3回	2015/1/17 (土) 受付8:30開始 9:00~13:00	前橋市大友町大渡温水プール前 駐車場 利根川サイクリング ロード及び大渡温水プール	バイク30kmからラン5km。利根川サイクリングロードで走行練習。スイム基礎練習。
第4回	2015/2/21 (土) 受付8:30開始 9:00~13:00	前橋市大友町大渡温水プール前 駐車場 利根川サイクリング ロード及び大渡温水プール	バイク1H+ラン1H+スイム0.5Hの通し練習。利根川サイクリングロードにて各自のペースで折り返し。
第5回	2015/3/21 (土) 受付8:30開始 9:00~13:00	前橋市大友町大渡温水プール前 駐車場 利根川サイクリング ロード及び大渡温水プール	バイク乗車の基礎練習。利根川サイクリングロードで走行練習。スイム基礎練習。
第6回	2015/4/18 (土) 受付8:00開始 8:30~13:00	高崎市浜川プール前駐車場 箕郷方面バイク・トラジション・スイム(ウェットスーツ着用)	バイク30kmアップダウンの周回コース。トラジションテクニック。ウェットスーツ着用でのスイム。ランの用意も忘れずに。
第7回	2015/5/23 (土) 受付8:00開始 8:30~13:00	高崎市浜川プール前駐車場 箕郷方面バイク・トラジション・スイム(ウェットスーツ着用)	バイク30kmアップダウンの周回コース。トラジションテクニック。ウェットスーツ着用でのスイム。ランの用意も忘れずに。
第8回	2015/6/20 (土) 受付9:30開始 10:00~18:00	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> 日程はこちらに変更しました 榛名湖合宿 </div>	トラジションの実践トレーニング・バイクコースサイクリング・ランコースのジョギング。トライアスロンのルール講習。夜は懇親会で盛り上がりましょう。
第9回	2015/6/21 (日) 受付8:30開始 9:00~15:00		榛名富士トレイルランニング。トラジションの実践トレーニング。バイク40km・ラン10kmの各自計測。
第10回	2015/7/18 (土) 受付8:30開始 9:00~12:00	榛名湖ロッジ前集合 はるトラ大会コース	スイムエリアの清掃活動を1時間行う。高崎市長の許可を得られれば榛名湖にてスイム。昼食後バイク40km・ラン10km各自計測。

お願い

申し込み：氏名・携帯電話番号・メールアドレスを下記(小平)まで

*トレーニングスケジュールは、天候また諸事情により中止・変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*毎回、教室終了後にランチミーティングを予定します。いろいろと意見交換しながらトライアスロン知識も高めましょう。

*教室は皆さんの自己責任・自己判断でご参加下さい。教室開催中の一切の事故・盗難・傷害・損害について主催者は責任を負えません。

お問合せ：高崎市トライアスロン協会顧問 小平 博宛 〒370-1214 高崎市根小屋町2313-10 E-mail:teammind@kfd.biglobe.ne.jp

★自転車・ヘルメットは2台まで貸し出しできます！自転車を借りたい場合は、上記までご連絡ください。★当日連絡は小平博 090-1811-5888 迄