



## 教室開催目的

トライアスロンに挑戦してみたい！大会に参加して完走したい！でも、水泳・自転車・マラソンなんて…。どんな練習するの？どんな用具が要るの？鉄人レースでしょ？…。そんなことを教室の練習を通して解決！そして「はるトラ」完走を目指す教室です。そしてあなたも明日トライアスリートになる！

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

講師 小平 博(コダイラ 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

毎月第4土曜日を開催予定日とします。毎週土曜日は「土曜YOURUN」を観音山ファミリーパークで開催中！

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

(高崎市トライアスロン協会入会金 1,000円。年会費1,000円。入会初年度は入会金のみで年会費は無料です)

\* 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

|      | 日時                                    | 場所  | 講習内容  |
|------|---------------------------------------|---|---|
| 第1回  | 2013.11.23<br>受付8:30開始<br>9:00~12:00  | 高崎市和田橋下教習所及び石原緑地ランニングコース                          | バイク乗車の基本練習、集団走行のテクニック・ルール。バイク後のジョギングとタイム計測。                             |
| 第2回  | 2013.12.21<br>受付8:30開始<br>9:00~12:00  | 高崎市浜川運動公園前駐車場<br>井野川サイクリングロード及び<br>浜川温水プール        | 井野川サイクリングロードでバイクライド。ロード走行の基本練習。プールで初歩トレーニングとタイム計測                       |
| 第3回  | 2014.1.25<br>受付8:30開始<br>9:00~12:00   | 高崎市観音山ファミリーパーク<br>第2駐車場及び周辺道路                     | バイクの坂道走行のテクニック練習とランのインターバルトレーニング。                                       |
| 第4回  | 2014.2.22<br>受付8:30開始<br>9:00~12:00   | 前橋市大友町大渡温水プール<br>前駐車場 利根川サイクリング<br>ロード及び大渡温水プール   | バイクからランへの連続トレーニング、<br>ランチミーティング(近くのお店)のあと<br>午後希望者にはスイムも行います。           |
| 第5回  | 2014.3.22<br>受付8:30開始<br>9:00~12:00   | 前橋市大友町大渡温水プール<br>前駐車場 利根川サイクリング<br>ロード及び大渡温水プール   | バイクからランへの連続トレーニング、<br>スイムも行う可能性あります。<br>ランチミーティング(近くの Pasta 屋)も予定       |
| 第6回  | 2014.4.26<br>受付8:00開始<br>8:30~12:00   | 前橋市大友町大渡温水プール<br>前駐車場 利根川サイクリング<br>ロード及び大渡温水プール   | バイク+ラン+スイムの3種目トレーニング<br>※ランチミーティング(近くの Pasta 屋)も予定                      |
| 第7回  | 2014.5.24<br>受付8:00開始<br>8:30~12:00   | 浜川運動公園プール前駐車場<br>箕郷内アッパダウンの周回コース<br>30km及び浜川温水プール | バイクは箕郷内アッパダウンのある周回コース30km<br>トラジションテクニック又はランニング<br>スイムはウェットスーツ着用練習です。   |
| 第8回  | 2014.6.28<br>受付10:30開始<br>11:00~18:00 | 榛名湖合宿   | 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  | 2014.6.29<br>受付8:30開始<br>9:00~15:00   |   | 榛名富士トレイルランニング。<br>トラジションの実践トレーニング。<br>バイク40km・ラン10kmの各自計測。              |
| 第10回 | 2014.7.12<br>受付8:30開始<br>9:00~12:00   | 榛名湖ロッジ前集合<br>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\*

\* 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。

\* 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&申込み 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