

— 強いカラダとココロを身につけよう! —



佐渡ジュニア トライアスロン教室

トライアスロンは

ここが良い!!



海や山など
自然との
触れ合いの中で
『豊かな感性』
が磨かれます!!

苦しくも
あきらめない
『強い精神力』
が身につきます!

“全身運動”と
“左右対称”の動きの
3種目を行うことで
『持久力』『俊敏性』
『バランス力』
が鍛えられます!!

頑張って
成し遂げる喜びや
『達成感』
が自分を大きく成長
させてくれます!!



2018 教室生募集!

この教室は、9月の「ジュニアトライアスロン大会」に向け、
トライアスロンの基本的な技術やノウハウを学びます!!
体力づくりとしての参加もちろんOK!!
みんなで一緒にゴールの感動を分かち合しましょう!!

●毎週日曜

●13:30~15:00

●全8回

6月		7月			8月		
17	24	1	8	22	12	19	26

初日は教室開始前にオリエンテーションを行います。保護者の方と一緒に13:30までに「佐渡スポーツハウス」に集合してください。日程と会場の詳細についても17日にご案内します。

主な会場

- ・佐渡スポーツハウス
- ・佐渡市陸上競技場
- ・佐和田海水浴場
- ・佐和田海岸道路

必ず用意する物

- ・水着、ゴーグル、スイムキャップ
- ・バイク、ヘルメット、グローブ
- ・ランニングシューズ

主な内容



スイム練習

- ・4泳法など基本の泳ぎ方
- ・海での泳ぎ方。
- ・集団の中での泳ぎ方の練習。



バイク練習

- ・コーナリング、ブレーキング、立ちこぎ等の技術。
- ・筋力だけに頼らず、バランス力、操作力、俊敏性を鍛える。
- ・交通ルールを守り、事故を起こさない正しい乗り方を学ぶ。



ラン練習

- ・腕ふりや足の運びの動作練習
- ・速く走る為に必要な瞬発力、姿勢を安定させる筋力を鍛える。



複合練習

- ・トランジションを含め、2つの種目を複合的に練習。

指導理念

健全な精神を育成します!

- ▶「挨拶」「感謝の気持ち」など礼儀を大切にします。
- ▶別の年代の子と一緒に練習することで「協調性」や「社会性」を身につけます。

楽しく目標に向かう身体を育てます!

- ▶練習では小さな目標を細かく設定します。目標をクリアしていく中で得る「満足感」や「楽しさ」がもっと上をという「向上心」を育てます。
- ▶大会では、仲間や保護者、コーチみんなで盛り上がり、大きな目標をやり遂げた時の喜びと楽しさが味わえます。

安心安全な指導を行います!

- ▶事故にあわない、起こさないテクニックや知識を教えます。
- ▶危険の少ない安全な場所で練習します。

受講料	6,000円(施設使用料、保険料含む)
対象	小学1年生~中学3年生
参加資格	自転車に乗れる人
定員	20名程度
指導者	日本スポーツ協会公認指導員、JTU公認指導員
申込方法	下記申込書をご記入のうえ受講料を添えて佐渡スポーツハウスへお出しください。

【お問合せ】一般財団法人佐渡市スポーツ協会
☎ 55-2566

平成30年 佐渡ジュニアトライアスロン教室 申込書

【申込締切】平成30年6月10(日)

氏名	(男・女)	学校・学年	(小・中)学校 年
生年月日	平成 年 月 日生(歳)	保護者氏名	Ⓜ
住所	〒 -	電話番号	
		緊急連絡先	