



# 佐渡ジュニア 参加者募集！

## トライアスロン教室

—— 強いカラダとココロを身につけよう！ ——

この教室は、9月の「ジュニアトライアスロン大会」に向け、基本的な技術やノウハウを学びます。競技に必要な持久力、俊敏性、バランス力などを鍛え、苦しくても諦めない精神力を身につけましょう。

日曜

13:30～15:00

全4回

|       |      |       |
|-------|------|-------|
| 6月    | 7月   | 8月    |
| 26(日) | 3(日) | 21(日) |

※各日の練習会場についてはお申し込み時ご案内します。

### 主な練習



#### 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。



#### バイク練習

- ・コーナリング、ブレーキング、立ちこぎなどの技術。
- ・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

- ・2つ以上の種目を複合的に練習。トランジションなど。

21日は『佐渡ジュニアトライアスロン1日教室』も兼ねており『1日教室』の参加者と合同で行うため、13:30～15:30となります。

### 主な会場

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

### 必ず用意する物

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

- ・着替え
  - ・補給用ドリンク
- 共通

### 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。
- ・大会本番では仲間や保護者、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を味わえます。

#### ●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  | 4,500円(施設利用料、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(最少催行人数10名)                      |
| 指導者  | 日本スポーツ協会公認指導員<br>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。 |

一般財団法人 佐渡市スポーツ協会  
佐渡市吉岡1675(佐渡スポーツハウス内)  
☎0259-55-2566  
<http://www.scsf.jp/>



2022年 佐渡ジュニアトライアスロン教室 申込書

【申込締切】2022年6月18日(土)

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