

ジュニア・初心者講習会 （報告）

熊本県トライアスロン連合

第3回ジュニアと一般初心者種目別基本講習会を6月16日（日）行いました。

主催 熊本県トライアスロン連合

日時 集合 各会場入り口別に受付

対象 小学・中学・（一般・高校生は初心者対象ですが、ベテランでも興味のある方は是非ご参加ください）

会場 ラン えがお健康スタジアム室内走路 受付 9時～9時30分 講習会9時30分～11時
スイム パークドームプール 受付 11時30分～12時 講習会12時～14時

参加は10名ほどでしたが

内容 ラン ランニング基本 （姿勢・ 重心移動・身体の使い方）

（ランニングの指導では、姿勢やランニング技術指導を行い、楽に走れるようにしました。）

スイム スイム基本 （プル・キック・呼吸の基本）

（スイム指導においては、正しいプルやキックの指導を行い、正しく楽に基本通り泳げるよう指導しました。）

参加が少人数でまた、田口トライアスロン指導員等のお手伝いもあり、全員に十分な指導がいきとどきました。

ジュニアの参加者の中から国体強化選手を送り出せるよう指導していきたいです。

また、試合形式の練習も行って、大会参加につながるようにくふうしていきたいので、皆さんの協力・ご指導よろしくお願い致します。

チーム武蔵 播正和房

