

# トライアスロン練習会（ジュニア・一般初心者向け）

<主催> NPO 法人熊本県トライアスロン連合

<日時> 2021年12月 12日（日）

受付時間 9：30～9：50

練習会開始時間 10：00

終了予定時間 13：30

<会場> えがお健康スタジアム

1階 練習場入り口に集合お願い致します

<対象> 小学生・初心者（学生・一般でトライアスロンに興味がある方）



<練習内容>

オリエンテーション

準備運動 レクリエーション（アイスブレーキング） 10分

1. ランニングの基礎指導 50分

①正しい姿勢と重心移動を利用したランニング方法

②ランニングが楽になる呼吸法

③安定したランニングフォーム

休憩後 デュアスロンを行う

2. デュアスロン体験 1時間30分

①ローラー台を使用して、バイク・ランのブリックトレーニング

②ペダリングの基礎練習

③乗車姿勢

④3点調整の仕方

⑤バイク アンド ランの2種目

<参加費> 500円（保険料含む）

<お申し込み・問い合わせ> 090-5485-0375 普及委員長 播正和房

<締め切り> 12月8日

# 感染防止対策事項

## <トライアスロン ジュニア・一般初心者向け 練習会>

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、練習会におけるガイダンスに沿って、安全、安心に配慮し開催します。概要については下記のとおりです

### 【基本注意事項】

1. 観客は関係者のみ
  - ・参加選手、指導役員（役員・補助員）、チーム関係者（監督・コーチ・顧問）、保護者、家族のみ入場可能
2. 「3密」の回避
  - ・密閉（換気が悪い）・密集（多くの人密集）・密接（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声）
3. 感染症対策
  - ・手洗い（石けん）、手指消毒の徹底。（アルコール消毒液は当日入り口受付に用意）
  - ・マスクの着用、咳エチケットの徹底
4. 練習参加者・指導役員・保護者へのお願い
  - ・「3密」を避けた行動
  - ・日頃からの検温、体調管理
  - ・練習会終了後、2週間以内に発熱などの症状があった場合の報告。（最寄りの保健所・主催者へ）

### 【練習会参加について】

下記に該当する場合は練習会に参加できない

- ①練習会当日検温で37.5℃を超え、強い倦怠感と息苦しさがある場合。  
（練習会受付時に非接触体温計で体温チェック）
- ②発熱がなくても風邪症状や体調不良がある者
- ③過去2週間以内に、風邪・感冒症状（発熱・せき・鼻水など）で受診や服薬をしたもの。
- ④同居家族や知人・友人に感染が疑われる人がいる場合

### 【その他の注意事項】

- ①他の保護者、練習参加者、指導役員との距離を十分確保し利用すること
- ②すべての人において、大声を出しての応援、集団での応援は禁止する
- ③練習会が終わったあと速やかに帰路につくこと

# お願い

陸上競技場周囲への駐車は、許可車両以外、駐車できません。  
こちらに駐車されると車両の把握が出来ず、出入口の施錠ができません。  
下記、(メイン駐車場・パークドーム駐車場)をご利用ください。

また、陸上競技場ご利用の場合は、南北線沿いに専用駐車場を設けました  
のでご案内します。



※関係者出入口  
許可車両以外進入禁止

※調整池 出入口  
(大会時駐車場)

【お問い合わせ】  
熊本県民総合運動公園 陸上競技場  
TEL 096-380-0782