

トライアスロン普及教室「**Kei**」=継続 特にスイムをうまくなりたい人⇒**A日程**から！

今よりもっと早く・きれいに・楽に！

★**トータル・イマージョン(TI) スイム マスターコーチ 11/26 来沢！**

オープンウォータースイム：トライアスロンに適している 1989 アメリカ人コーチが開発
魚のように泳ぐ、より抵抗の少ない姿勢・推進力の得られる泳ぎを体得する練習方法、
バランス・姿勢や体幹による推進力のコツを成人を対象に教えている！

概要：体の動かし方、練習方法などはコーチが、

個別動画でポイントアドバイス！グループ練習でも体得、コンディショニング等

対象者：18歳以上の方（10代の方は親権者の了解を得てください）

始めてみたい、2018大会完走したい、もっとうまく楽にを習いたい人、大会出場経験のある方

スイム：400位は泳げる人

バイク：原則ロードバイク所有(準備予定の人⇒申出)

ラン：5キロ位は走れる人

指導： 斎藤 徹 日体協トライアスロン指導員、JTU 中級指導者、チームケンズコーチ、

島元哲男 金沢市陸上競技協会指導者、JTU 初級指導者

三宅昌彦 石川県水泳協会評議員

※JTU：日本トライアスロン連合

特別指導：吉野巧哉 **トータル・イマージョン(TI)スイム マスターコーチ(トライアスリート)**

期間：3カ月は継続が原則、**A日程**11月～1月+**B日程**2月～4月、計6ヶ月継続が要

料金：A日程3カ月6回15,000円(TIスイム含)、B日程3カ月6回9,000円

申込：定員14名 申込シート記入⇒協会事務局へFAX./メール **締切：10/28(土)迄**

日時：以下表記の通り 月2回、日曜日8:30～12:30 傷害保険付き

	A日程	開始	会場	内容	終了
①	11/12	8:30	総合公園・内灘プール・会議室	スイム/ラン/TR 研修	12:30
②	11/26	8:30	総合公園・内灘プール・会議室	ラン/ トータルイマージョン	12:30
③	12/3	8:30	金沢西部プール・研修室	ラン/スイム/動画	12:30
④	12/17	8:30	安原スポーツ広場・多目的室	バイク/ラン/動画	12:30
⑤	1/7	8:30	県総合スポーツセンター・周辺	ラン/スイム	12:30
⑥	1/21	8:30	安原スポーツH多目的室・周辺	バイク/ラン	12:30

	B日程	開始	会場予定	内容予定	終了
①	2/4	8:30	金沢西部プール・研修室	ラン/スイム/研修	12:30
②	2/18	8:30	金沢西部プール・研修室	ラン/スイム	12:30
③	3/4	8:30	安原 SH 多目的室・県スポセン	バイク/スイム	12:30
④	3/18	8:30	県総合スポーツセンター・周辺	スイム/ラン	12:30
⑤	4/8	8:30	クレインプール・周辺	スイム/バイク/ラン、スプリント	12:30
⑥	4/22	8:30	金沢西部プール・研修室	スイム/ラン/研修	12:30

準備: スイム スイムキャップ・スイムゴーグル・スイムウェアなど(プルブイ持参可)
バイク ヘルメット・ウェア・バイクパンツ・シューズ・ロードバイクなど
 (ローラー台:所持の方はバイク練習日に持参、持っていない方は申出して下さい)
ラン ランニングキャップ・ランウェア上下・ランシューズなど(当日の天候に合わせて用意)
その他、タオル・ペットボトルドリンク・着替えなど

問合せ: 石川県トライアスロン協会企画担当:090-8099-2932 北川良徳 宛
申込先: HP・FAX: 石川県トライアスロン協会・事務局:076-241-1383 南 正樹

トライアスロン普及教室『**Kei**』 申込シート 2017. .

※この申込シートと次ページの誓約書の2枚をご記入下さい

申込された方: ①の11/12(日)8時30分迄に内灘プール横、総合公園にお集まり下さい

参加費はA日程:11/12・B日程:2/4にお支払い下さい。

○お名前		年齢		10代の方のみ	学生・社会人 : ○付け	続柄
フリガナ		性別		親権者氏名		
携帯電話	-	-	住所	〒		

※協会HP申込: シートに入力の上返送下さい。紙面FAXや提出: 印刷⇒ご記入⇒協会事務局
 誓約書は印刷してご署名の上、参加費と共に提出願います。

◎お聞かせください (ご記入願います) 選択は○を付けて下さい

a. トライアスロン普及教室申込のキッカケとあなたの思いは?

[]
 []

b. トライアスロン経験は、初めて・大会出場経験あり・その他 ()

・大会参加経験ありタイムが判る方…大会名:[] 時間 []

[単種目大会:スイム: [] バイク: [] ラン: []

c. 現在まで他のスポーツ経験…あり・なし

・ある方の種目 []

e. トライアスロン経験ある方: この教室で(スイム・バイク・ラン)の何を向上したい?

[]

f. 受講に当たり現在、トライアスロンで気になっている点・心配なことは?

[]

g. その他ご質問は?

[]

*a~gのご記入情報は、個人情報を除き今後協会活動の参考とさせていただきます

誓約書

私は、石川県トライアスロン協会主催の普及教室『Kei』参加にあたり下記の通り誓います。

1. 私は、教室が公共施設と周辺道路などを利用して行われるため、主催者が設けた指示を遵守し、私個人の責任において安全管理、健康管理に十分配慮をして参加します。体調などに異常が生じた場合や、主催者から中止勧告を受けた場合は、速やかに運動・受講を中止することを誓います。
2. 私は健康状態が良好であり、普及教室への参加に何ら問題が生じることは予想されません。また、アレルギー体質、過敏症などの特異体質や既往症など、さらには宗教上その他の理由により、緊急医療時の為に必要情報がある場合は、事前に申告いたします。
3. 私は、受講中などに負傷した場合や、負傷に基づいた後遺症が発生した場合、あるいは死亡した場合においても、その原因の如何を問わず、普及教室に関わる全ての関係者に対する責任を免除いたします。
4. 私は、普及教室に関する放送・報道等メディアへの肖像・氏名・住所・年齢・競技歴など個人情報の使用を許可いたします。
5. 私は、自然災害・気象条件などの不可抗力によっては、安全確保の為に各回普及教室の中止や内容の変更があった場合において、参加の為に要した諸経費などの支払い請求を行わないことを承諾いたします。
6. 私の家族、親族及び保護者は本誓約書に基づく普及教室の内容を理解し、私の普及教室参加を承諾しております。

石川県トライアスロン協会 御中

平成 年 月 日

参加者 氏名 _____

参加者が10代の方 親権者 氏名 _____

◎ご記入ありがとうございました、教室会場でお待ちしております