

**平成30年度 NPO法人わトライアスロンアカデミー福島
夏季トライアスロンジュニア普及教室 スケジュール**

日時 5月20日(日)、6月3日(日)、6月17日(日)、6月24日(日)、7月8日(日)、7月16日(月祝)、7月22日(日)、8月5日(日)、8月19日(日)、9月23日(日) *9月10日(日)は全国オールキッズ大会

時間 9時から11時30分まで(2時間30分) 集合: 9:00 解散: 11:30

対象 小学4年生から中学3年生まで 定員20名

講師 NPO法人わ トライアスロンアカデミー福島
代表: 蓮沼 哲哉 (オリンピック対策チームU23女子監督)
コーチ: 増子 弘晃 (JTU中級指導者)
コーチ: 杉山 茂生 (JTU中級指導者)
特別コーチ: 菊池日出子 (日本トライアスロン連合エリート強化指定選手)

| 日時 | 指導内容 | | | |
|----------|---|---|--|----|
| | 内容 | スイム | バイク | ラン |
| 1 5月20日 | 【集合場所】 あづま体育館プール受付前 ・教室について説明(9:30~) | 【あづま体育館プール】 10:30~11:30 ・泳ぎの確認 ・トライアスロンスイム | 【体育館周辺】 9:00~10:15 ランニング練習のみ | |
| 2 6月3日 | 【集合場所】 あづま大駐車場内 ・ラン基本動作、タイム測定 ・バイク基本動作 | なし | 【大駐車場周辺】 9:00~11:30 | |
| 3 6月17日 | 【集合場所】 あづま大駐車場内 ・バイク、ラン基本動作 | なし | 【大駐車場周辺】 9:00~11:30 | |
| 4 6月24日 | 【集合場所】 あづま体育館プール受付前 ・強化練習 ・体づくり | 【あづま体育館プール】 10:30~11:30 ・トライアスロンスイム ・実践練習 | 【体育館周辺】 9:00~10:15 ランニング基本動作、ジョグ 体づくり運動 | |
| 5 7月8日 | 【集合場所】 あづま大駐車場内 ・バイク基本動作 ・バイク実走 | なし | 【大駐車場周辺】 9:00~11:30 | |
| 6 7月16日 | 【集合場所】 あづま体育館プール受付前 ・強化練習 ・体づくり | 【あづま体育館プール】 10:30~11:30 ・トライアスロンスイム ・実践練習 | 【体育館周辺】 9:00~10:15 ランニング基本動作、ジョグ 体づくり運動 | |
| 7 7月22日 | 【集合場所】 あづま大駐車場内 ・バイク、ラン基本動作 | なし | 【大駐車場周辺】 9:00~11:30 | |
| 8 8月5日 | 【集合場所】 あづま大駐車場内 ・バイク基本動作 ・バイク実走 | なし | 【大駐車場周辺】 9:00~11:30 | |
| 9 8月19日 | 【集合場所】 猪苗代湖天神浜駐車場 ・オープンウォーター練習 | 【猪苗代湖】 ・トライアスロンスイム ・実践練習 | なし | |
| * 9月9日 | 2018 オールキッズトライアスロン大会・国営昭和記念公園内 * 任意参加 | | | |
| 10 9月23日 | * 後日、ご連絡致します | | | |

* 施設借用のため、場所・時間の変更がある場合はご了承ください。