

# 京都丹波 ジュニアトライアスロン体験教室

## はじめに

1981年に日本ではじめてトライアスロンが開催されてから20年以上。国内で開催される大会は200を越え、現在の日本のトライアスロン人口は30万人以上にまで発展しました。また、3種の競技を組み合わせた「健康」に良いスポーツとして、多くの人々に浸透・認知され、女性や教育機関の関心も年々高まってきています。

また、京都丹波地区で初となる大会「第1回京都丹波トライアスロン大会 in 南丹」が7月に南丹八木地域を拠点に開催されます。大会への参加を希望される方のみならず、自転車・ランニングを楽しく基礎から学びたい方も参加出来るようトライアスロンの専門の指導者が2日間に分けて講習を行います。

## 開催概要

日時：2015年3月21日（土）・28日（土）

場所：京都府立口丹波勤労者福祉会館  
及び大堰川緑地公園

主催：京都府南丹広域振興局

主管：京都府トライアスロン協会

協力：京都丹波まるごとスタジアム推進会議準備会

内容：・自転車、ランニングの基礎的な知識  
トライアスロンなど複合競技の紹介  
・自転車、ランニングの技術練習  
・自転車、ランニングの実践トレーニング  
＊水泳はございません 自転車・ランニングのみとなります

対象：・南丹地区の中高生→京都府内  
トライアスロンに興味のある初心者  
京都丹波トライアスロン大会のコースを走ってみたい人  
トライアスロン中級者  
＊2015年度 新中学1年生参加可能

定員：30名

問い合わせ・申込先／京都府トライアスロン協会（担当：佐々木 090-3894-0244）

●FAX:075-393-8277 ●E-mail:Kyoto\_t\_k@ybb.ne.jp

※参加希望者は、氏名・性別・年齢・学校名及び学年・連絡先及び持参する自転車のタイプを記入して、ファックス又はメールで申込みください。

（一日のみ参加される場合は、希望日を明記してください。）

※当日は9時に府立口丹波勤労者福祉会館に直接集合



## スケジュール

### 1日目

- 9:00 受付 京都府立口丹波勤労者福祉会館 第6会議室
- 9:30 開始式 ・講義（自転車・ランニング）・複合競技の面白さ
- 10:30 ランニングドリル練習・ペース走
- 12:00 昼食
- 13:00 バイク安全走行・ドリル練習・ゆっくり長く
- 15:00 終了 京都府立口丹波勤労者福祉会館 第6会議室

### 2日目

- 9:00 受付 京都府立口丹波勤労者福祉会館 第6会議室
- 9:30 開始式 複合競技の面白さ（レースビデオ鑑賞）
- 10:00 ウォーミングアップ・ドリル練習など
- 11:00 トランジション練習
- 12:00 昼食
- 13:00 デュアスロン模擬レース（ラン＋自転車＋ラン）数セット  
ゆっくりライドダウン
- 15:00 終了 京都府立口丹波勤労者福祉会館 第6会議室

ご安心：両日とも体験教室は、体力・技術などに合わせてグループ分けを行いますので、どなたでも参加していただけます。

持ち物：自転車・ヘルメット・手袋・運動の出来る服装・着替え・弁当・給水  
＊変速付きママチャリ・マウンテンバイク・ロードバイク

【講師】日本体育協会・日本トライアスロン連合  
公認 トライアスロン指導員