

## TMTU トライアスロン練習会 for Beginner 開催概要

### 主催：一般社団法人東京都トライアスロン連合

TMTU が主催する、初心者向けトライアスロン練習会を開催いたします。


東京都トライアスロン渡良瀬大会に出場予定の方や、今シーズン初めてトライアスロン大会に参加する方を対象として、トライアスロンのレースに初挑戦しようと考えている方、ぜひ本練習会にご参加ください。

コーチには、トライアスロンのレース経験が豊富な蔵本葵コーチ（東京ヴェルデトライアスロンチーム 所属）をお迎えし、スイム・バイク・ランの3種目だけでなく、トランジションやレースに備える準備など基礎練習・基礎知識を学ぶ機会となるような練習会を予定しています。

レース本番までの不安を少なくして楽しめるように準備をしましょう！

#### ▼実施要項

実施内容	トライアスロン初心者を対象とした3種目（スイム・バイク・ラン）の基礎練習 トランジションの準備や、当日を迎えるための基礎知識
実施日時 内容	4月24日（日） 終了 9:00～11:00（集合8:45） バイク・ラン 1回目 5月21日（土） 9:00～11:00（集合8:45） バイク・ラン 2回目 5月22日（日） 18:00～19:00（集合17:45） スイム 6月11日（土） 9:00～11:00（集合8:45） バイク・ラン 3回目
会場	・スイム アクラブ稲城 <a href="https://www.aclub.com/cms/inagi/">https://www.aclub.com/cms/inagi/</a> * 集合時間までに、直接受付までお越しください。 ・バイク&ラン 彩湖・道満グリーンパーク <a href="http://www.toda-kousha.com/park/">http://www.toda-kousha.com/park/</a> <a href="https://goo.gl/maps/WqdB1ePV4GmCjZ5K9">https://goo.gl/maps/WqdB1ePV4GmCjZ5K9</a> * 集合場所は、「荒川彩湖公園 駐車場」（本概要の最終ページの地図をご覧ください） となります。 集合時間までに、駐車場にお越しください。
対象者	・今シーズン、トライアスロンレースに挑戦しようと考えている方 ・トライアスロンを始めて間もない初心者の方
募集人数	各回：15人～20人程度 * 実施日ごとにお申し込みが必要となりますのでご注意ください。

<p>参加費</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1,500 円／回 ; TMTU 主催 渡良瀬大会にエントリーされた方 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 渡良瀬大会のエントリーが確認でき次第こちらの参加費となります。</li> </ul> </li> <li>・2,000 円／回 ; TMTU 主催 渡良瀬大会にエントリーされていない方</li> </ul> <p>・参加費のお支払い方法</p> <p>各練習会の 5 日前までに、以下の口座までお振り込みをお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* お振り込み手数料は、ご負担いただきたくお願いいたします。</li> <li>* お振り込みの際、本イベントに参加することを示していただくために、以下のキーワードをお振り込みの際にコメントとして追記してください。</li> <li>* <u>キーワード：ビギナー</u></li> </ul> <p>&lt;銀行口座&gt;</p> <p style="padding-left: 40px;">三菱 UFJ 銀行 中野駅南口支店 普通 3955768 (一社) 東京都トライアスロン連合</p>
<p>指導</p>	<p>蔵本葵コーチ(東京ヴェルデトライアスロンチーム 所属)</p> <p><a href="https://verdyclub.com/triathlon/">https://verdyclub.com/triathlon/#</a></p> 
<p>申し込み方法</p>	<p>以下の Google フォームから、必要事項を入力していただき、お申し込みください。</p> <p>Google フォーム URL : <a href="https://forms.gle/HgqocpaXa4DbLnoWA">https://forms.gle/HgqocpaXa4DbLnoWA</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* なお、フォームには各練習会の参加可否をご入力していただくようお願いいたします。</li> </ul> <p>ご入力をお願いしたい項目は以下となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メールアドレス</li> <li>・お名前</li> <li>・郵便番号</li> <li>・ご自宅住所</li> <li>・連絡先電話番号</li> <li>・JTU 会員登録番号：会員登録されている方</li> <li>・緊急連絡先：氏名、電話番号、続柄</li> <li>・参加を希望される練習会：希望される練習会をチェックしてください。</li> <li>・トライアスロン大会 参加経験（予定）の有無と、経験（予定）がある方はその大会を教えてください。</li> </ul>

## ▶諸注意事項

- 1) 雨天でも基本的には実施予定です。ただし、台風など天候の都合で屋外での活動が難しい場合は、オンラインによる初心者向け講座に振り替えさせていただく場合がございます。  
各練習会の実施可否等、詳細はTMTU ホームページ、Facebook 等でご参加いただく皆様にお知らせいたします。天候に不安がある場合、これらの情報をご確認ください。
- 2) 感染対策のため、各練習会で健康チェックシートにご記載いただき持参をお願いします。  
また、当日を含む5日間で体調が思わしくない方は参加を見合わせていただくようお願いいたします。  
なお、体調不良を含め、ご自身のご都合で参加を見合わせた場合は、参加費のご返金はいたしかねますことご了承ください。  
特に、以下の事項についてご理解をいただき、感染対策にご協力ください。  
(参考：スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン；日本スポーツ協会)
  - ①以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。
    - ア 体調が良くない場合（例：発熱 37.5℃以上、咳、咽頭痛などの症状がある場合）
    - イ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
    - ウ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
  - ②マスク（品質の確かな、できれば不織布）を持参し、受付時や、着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクの着用をお願いします。
  - ③厚生労働省から提供されている、新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）を活用願います。
  - ④こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒の徹底をお願いします。
  - ⑤他の参加者、スタッフ等との距離を確保して行動をお願いします（2mの間隔を目安）。
  - ⑥イベント中、緊急時以外は大きな声を出すことは控えてください。
  - ⑦感染防止のための対策について、コーチ／スタッフの指示に従うようにお願いします。
  - ⑧イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、主催者へ速やかに連絡をお願いします。
- 3) 自転車保険など、万一のお怪我に備えた対策をご自身でもお願いいたします。
- 4) 基本的に現地集合、現地解散とさせていただきます。各会場にお越しの際は、お時間に余裕を持ってお越しいただけますと幸いです。

## ▶2022 東京都トライアスロン 渡良瀬大会 のご紹介

開催日：2022年6月19日（日）

開催地：渡良瀬遊水地（群馬県邑楽郡板倉町）

開催種目：スプリントディスタンス 及び スタンダードディスタンス

\*JTU 会員登録が必要になります。

\*詳細は以下のTMTU ホームページよりご覧ください。

<http://www.tmtu.or.jp>

▶会場情報

・アクラブ稲城

❖ 店舗情報・交通案内



・彩湖・道満グリーンパーク

\* 集合場所は、「荒川彩湖公園 駐車場」です。第1回の集合場所と異なりますのでご注意ください。

彩湖の北側に位置する秋ヶ瀬橋から駐車場に入ることができます。駐車場入り口の開門時間は、08:30 となります。

集合時間（08:45）までにこちらの駐車場にお越しください。

