

トライアスロン練習会

開催要項

- 1.主催 石川県トライアスロン協会(ITA)
- 2.日程 ①2023年3月5日(日) 9:00~12:00
②2023年4月2日(日) 9:00~12:00
③2023年5月14日(日) 9:00~12:00
④2023年6月4日(日) 10:00~13:00(この回だけ10時スタート)
※全4回(単発参加可能)
- 3.内容 ①3/5(日) 集合：西部市民体育会館(西部プール)駐車場
受付：8:45
・練習会の全体説明、各パートの練習方法等紹介
・スイム基本練習(約2時間)
- ②4/2(日) 集合：西部市民体育会館(西部プール)駐車場
受付：8:45
・ラン練習(約1時間)
・スイム練習(約2時間)
- ③5/14(日) 集合：ぷらっとパーク徳光 PA(下り)(松任海浜公園左横)
受付：8:30
・バイク練習(約14kmの往復コース)
・ラン練習(約1時間)
・トランジション練習
- ④6/4(日) 集合：松任海浜公園室内プール駐車場
受付：9:30
・スイム練習(500m)
・バイク練習(10km)
・ラン練習(5km)
・ディスクッション
- ※各回、複数の種目を続けて行うブリックトレーニングを基本とします。
※練習時間及び距離は表示の通り予定しておりますが、天候等により変更もあります。
- 4.参加資格 18歳以上(高校生除く)
- 5.参加対象 初心者・今年大会完走を目指している方・(大会に向けて)自信のない方・練習の仕方がわからない方等。
- 6.参加費 各回1,500円(プール利用料、傷害保険、他)
※各回開催日3日前(木)迄に、協会口座へ振込願います。(手数料は各自ご負担願います。)
※参加する回数分を一度に振込も可能です。
※JTU会員登録はこちら <https://www.jtu.or.jp/register/>
- 7.募集定員 各回7名ほど

- 8.必要な物
- スイム：水着、スイムキャップ、ゴーグル、プルブイ(持っている方)
ウェットスーツ(④6/4(日)のみ持参可能)
- バイク：自転車、ヘルメット、ウェア、グローブ、バイクシューズ、防寒用具、
ドリンクボトル
※自転車の整備は事前に各自で行って下さい。
- ラン：ウェア、ランシューズ、帽子、防寒用具
※主催者側でドリンク 1 本(500ml)用意します。他各自でジェル等必要な物を
準備して下さい。
- 9.申込先
- Google フォーム <https://forms.gle/RpKjXXudpXhzzeu1A>
※各回開催日 3 日前(木)迄に、上記申込フォームにて登録完了して下さい。
※全 4 回への参加・後半だけの参加・最終日 1 回だけの参加など、ご自身のご都合
に合わせて決めて下さい。
- 10.申込期間
- 2023 年 2 月 5 日(日)～2023 年 6 月 1(木)
※①3/5(日)の練習会は、 3/2(木)締切とします。
②4/2(日)の練習会は、 3/30(木)締切とします。
③5/14(日)の練習会は、 5/11(木)締切とします。
④6/4(日)の練習会は、 6/1(木)締切とします。
- 11.振込先
- 北國銀行 西金沢支店 普通 308227 口座名義 イシカワケントライアスロンキョウカイ
- 12.問合せ先
- 石川県トライアスロン協会
〒921-8054 石川県金沢市西金沢 1 丁目 7 石川県トライアスロン協会事務局
E-mail max2ishikawa@outlook.jp

①3/5(日)、②4/2(日)駐車場



③5/14(日)、④6/4(日)駐車場

※5/14(日)は、高速道路側の駐車場ではありません。ETCゲートを通さないよう注意して下さい。



2023年 トライアスロン練習会

誓約・同意書

私はこの練習会参加にあたり、下記の事項を誓約・同意いたします。

1. 練習会主催者が設けた、規約規則指示に従います。
2. この練習会は競技ではないので、参加者同士でスピードを競うことなく、安全第一を心がけ、練習には丁寧にアスリートとしてのマナー・技術向上などに取り組みます。
3. 練習会会場到着から、終了後帰路につく迄、私個人の所持品・用具の使用管理など、一切に責任を持ちます。
4. 練習会参加者には、主催者がスイム・バイク・ランの練習中に不慮の事故が発生し、ケガによる通院・入院、障害、死亡に備え協会で一定の保険に加入していますが、参加者各位でも、傷害保険・賠償責任保険に常時加入をして参加ください。
5. 私は練習中に起きた不慮の事故によるケガ・障害・死亡については、主催者加入の傷害保険から給付の範囲以上の請求はせず、他者に損害を与えた場合など、自己責任で対応いたします。
6. 私は健康状態良好で練習会に参加します。練習途中で不調になった場合、自ら申し出し練習を中止いたします。
7. 各回練習会参加時、朝体温測定して受付で、体温・体調を記入報告し、不調の場合は、開始時間前迄に担当者に連絡して休みます。
8. 私は、練習会参加中に負傷・急病時には、担当者による応急手当と指示に従い、場合によっては救急搬送対応となることを了承します。
9. 私は、気象状況等により、練習会が急遽中止・短縮されても、参加費の払戻しされないことを了承します。
10. 私は、練習中の私の画像・氏名などが新聞やメディア・主催者に掲載・使用されることを許可します。
11. 私は、参加にあたり、健康状態のチェック票等に記載した事項や記載事項が真実であることを誓います。
12. 振り込まれました参加費は、当日急遽不参加時、返金されないことを了承いたします。
13. これらの事項を承認し、参加申込フォームにチェックいたします。

トライアスロン練習会 3日前～当日の体温・健康チェックシート

○皆さんそれぞれウイズコロナ！ ■濃厚接触ありの方⇒お休み下さい

氏名 年齢 歳 住所

連絡先(携帯電話) - -

毎回受付に提示		①3/5(日)練習会		②4/2(日)練習会		③5/14(日)練習会		④6/4(日)練習会	
		朝体温		朝体温		朝体温		朝体温	
		3/2(木)	℃	3/30(木)	℃	5/11(木)	℃	6/1(木)	℃
		3/3(金)	℃	3/31(金)	℃	5/12(金)	℃	6/2(金)	℃
		3/4(土)	℃	4/1(土)	℃	5/13(土)	℃	6/3(土)	℃
		3/5(日)	℃	4/2(日)	℃	5/14(日)	℃	6/4(日)	℃
体調：良い。以下の項目に該当	なし								
咳(せき)・のどの痛み	あり								
息苦しさや胸の痛み	あり								
だるさ・めまい・頭痛	あり								
身体は重い・疲れ	あり								
下痢・激しい腹痛	あり								
家族・身近に感染	あり								
感染症陽性者と接触	あり								

※該当する項目に を記入して下さい。

※当日から5日間間に発熱等感染が判明の場合は、石川県トライアスロン協会担当者までご連絡下さい。

※提出個人情報については、石川県トライアスロン協会のもとで管理し、健康状態、参加可否の判断、

連絡にのみ使用します。