

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 1月～6月まで、6回の練習になります。
- ①2024年1月21日(日) 9:00～12:00
 - ②2024年2月4日(日) 9:00～12:00
 - ③2024年3月24日(日) 9:00～12:00
 - ④2024年4月14日(日) 9:00～12:00
 - ⑤2024年5月12日(日) 9:00～12:00
 - ⑥2024年6月2日(日) 10:00～13:00(この回だけ10時スタート)
- ※②以降途中からの参加もできます。
※その他はメールにてお問い合わせ願います。
- 3.内容
- ①1/21(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(約1時間)
 - ・スイム基本練習(約2時間)
 - ②2/4(日) 集合：安原スポーツ広場駐車場
受付：8:45
 - ・ローラー台を使用してバイク練習(約2時間)
 - ・ラン練習(約1時間)
 - ③3/24(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)
 - ④4/14(日) 集合：西部市民体育会館(西部プール)駐車場(予定)
受付：8:45
 - ・スイム練習(約2時間)
 - ・ラン練習(約1時間)
 - ⑤5/12(日) 集合：辰巳ダム管理棟横駐車場
受付：8:45
 - ・バイク+ランのブリックトレーニング
バイクコース(1周約6.7km)
ランコース(1周0.5km又は1.0km)
 - ⑥6/2(日) 集合：松任海浜公園室内プール駐車場(予定)
受付：9:45
 - ・スイム練習(約1.5km)
 - ・バイク練習(約40km)
 - ・ラン練習(約10km)
 - ・トランジション練習
 - ・ディスカッション

※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。

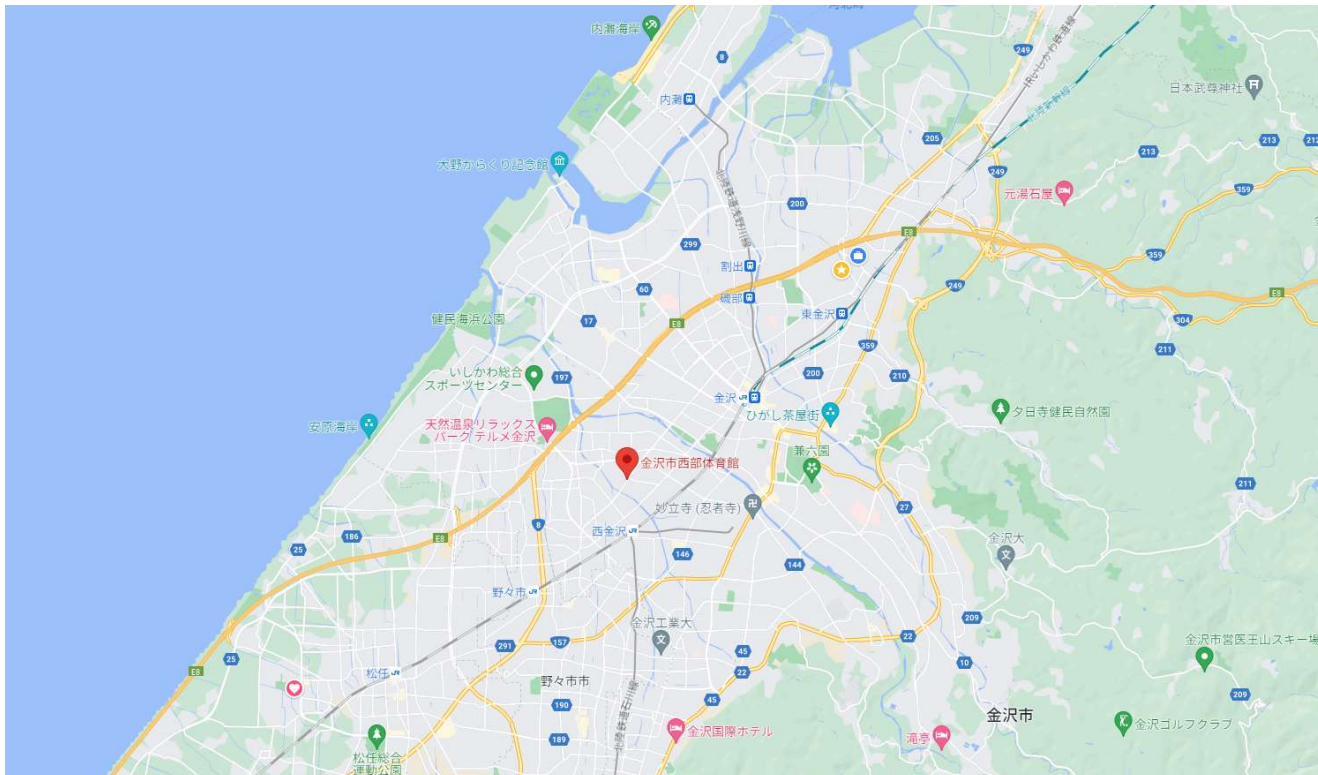
※4月以降の会場④、⑥プール会場に関しては、新年度にならないと判明しない為、予定表記です。

- 4.参加資格 中学生以上
- 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(中高生は 1,000 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(⑥6/2(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
ローラー台(②2/4(日)のみローラー台を使いますので、お持ちの方は当日準備
願います)
※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/QbVnuMkCHnrcfJfh6>
※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。
- 10.申込期間 2023 年 12 月 1 日(金)~2024 年 5 月 30(木)
※途中から参加の方は、当日の 3 日前(木)迄に申し込み下さい。
- 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

①1/21(日)、③3/24(日)、④4/14(日)

西部市民体育会館(西部プール)駐車場

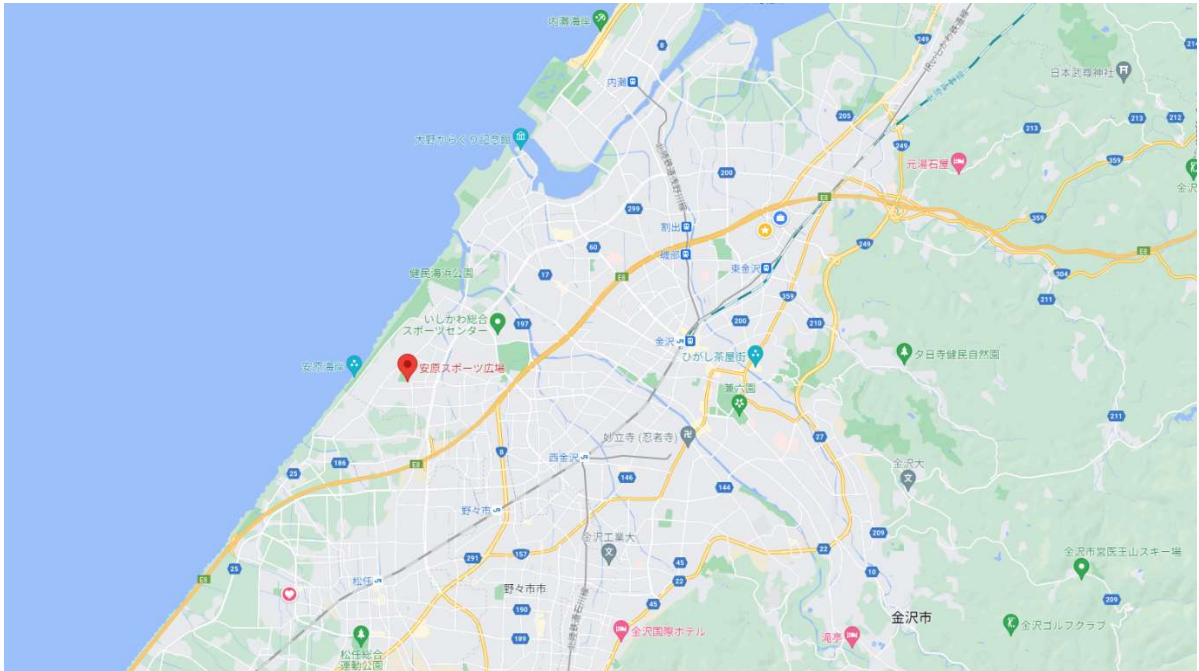
住所：金沢市東力町八 250 番地



②2/4(日)

安原スポーツ広場駐車場

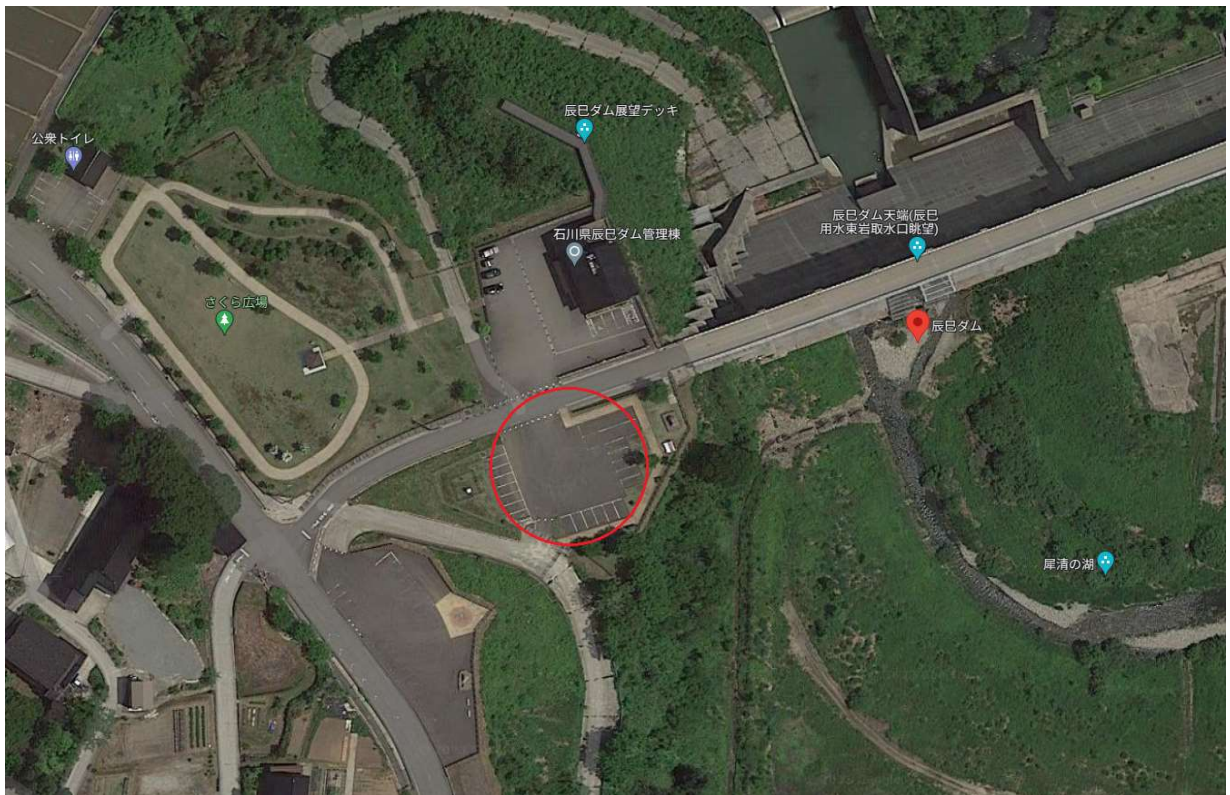
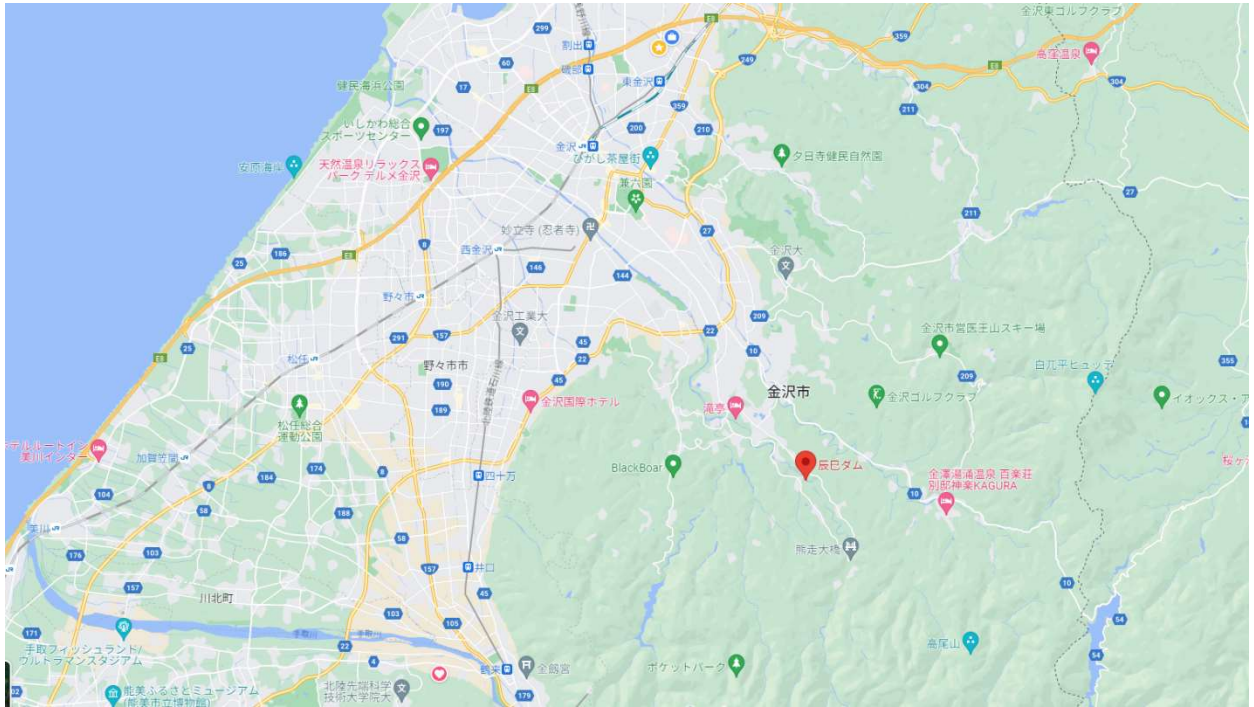
住所：金沢市安原町東 1127 番地



⑤5/12(日)

辰巳ダム管理棟横駐車場

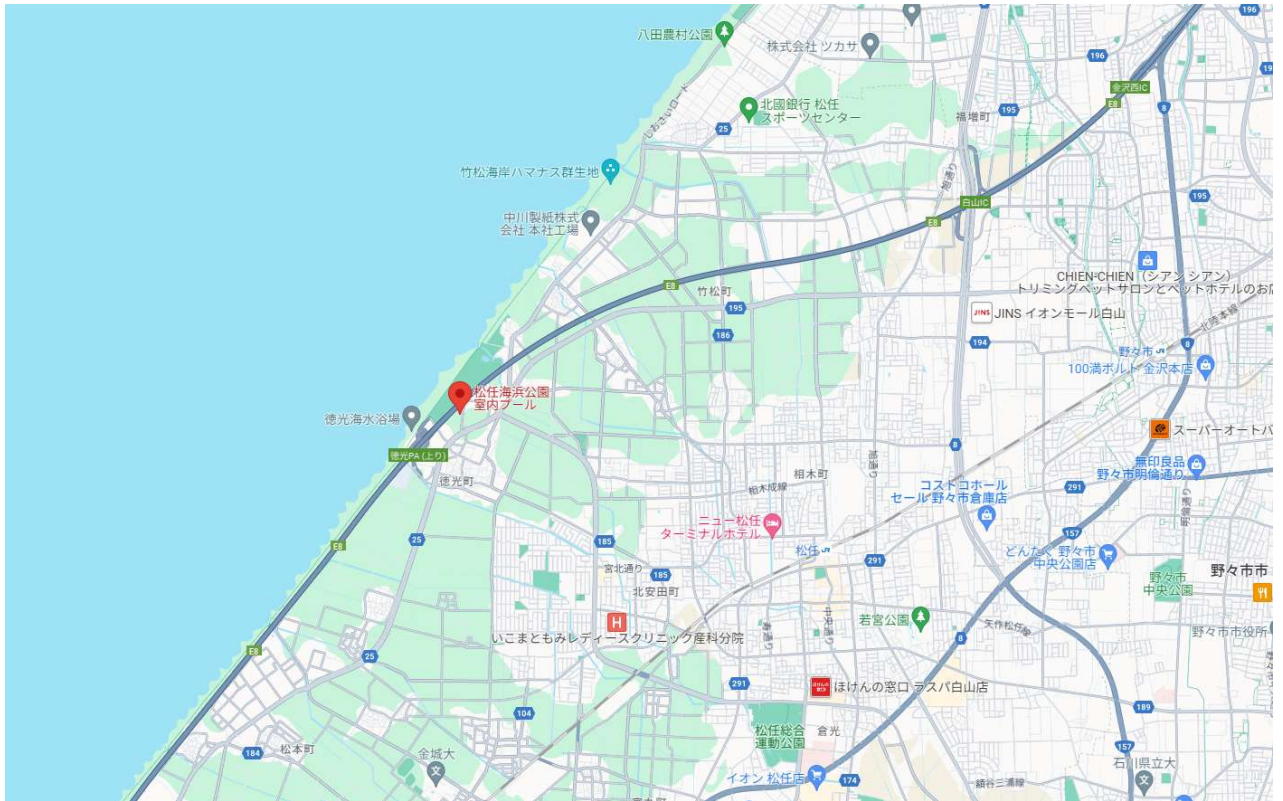
金沢市相合谷町・上辰巳町



⑥6/2(日)駐車場

松任海浜公園室内プール駐車場

住所：白山市徳光町 3206-1



2024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、当日の体調を確認し不調の場合は、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. 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。
12. 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。