

# 2025 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、9回の練習になります。
- ①2025年1月19日(日) 10:00～12:00
  - ②2025年1月26日(日) 10:00～12:00
  - ③2025年2月 2日(日) 10:00～12:00
  - ④2025年2月16日(日) 10:00～12:00
  - ⑤2025年3月 2日(日) 10:00～12:00
  - ⑥2025年3月 9日(日) 10:00～12:00
  - ⑦2025年4月13日(日) 9:00～12:00
  - ⑧2025年5月11日(日) 9:00～12:00
  - ⑨2025年6月 1日(日) 10:00～14:00
- ※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
- ①1/19(日) 集合：松任海浜公園室内プール駐車場  
受付：9:30
    - ・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)
  
  - ②1/26(日) 集合：松任海浜公園室内プール駐車場
  - ③2/ 2(日) 受付：9:45
  - ④2/16(日) ・スイム練習(約2時間)
  - ⑤3/ 2(日)
  - ⑥3/ 9(日)
  
  - ⑦4/13(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)
  
  - ⑧5/11(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)
  
  - ⑨6/1(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
    - ・ディスクッション

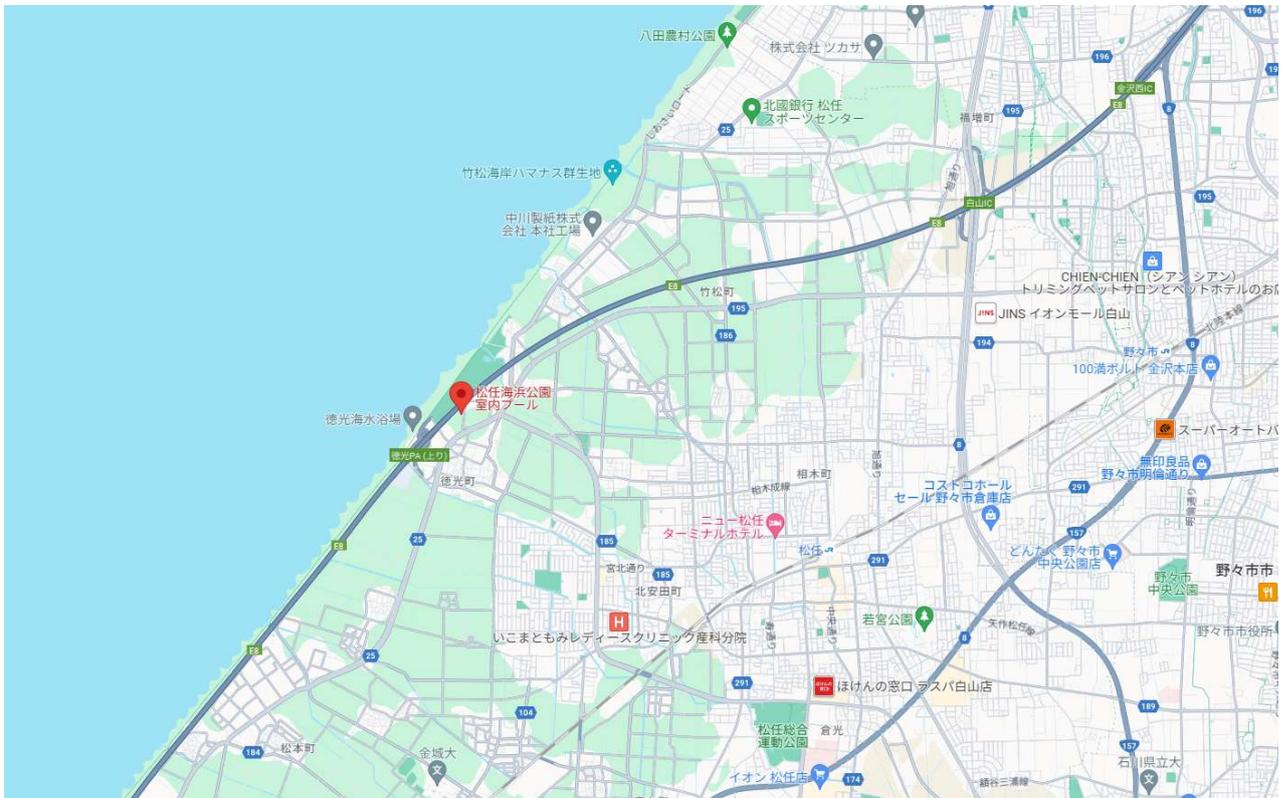
※練習時間及び距離は表示の通り予定しておりますが、天候等により変更もあります。  
※4月以降の会場⑦、⑨プール会場に関しては、新年度にならないと判明しない為、  
予定表記です。

- 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(◎6/1(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/dvmLbtJWfnud5Wg69>  
※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 2024 年 12 月 9 日(月)~2025 年 5 月 29(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 [info@ishikawa-tri.com](mailto:info@ishikawa-tri.com)

①1/19(日)、②1/26(日)、③2/2(日)、④2/16(日)、⑤3/2(日)、⑥3/9(日)、⑨6/1(日)

松任海浜公園室内プール駐車場

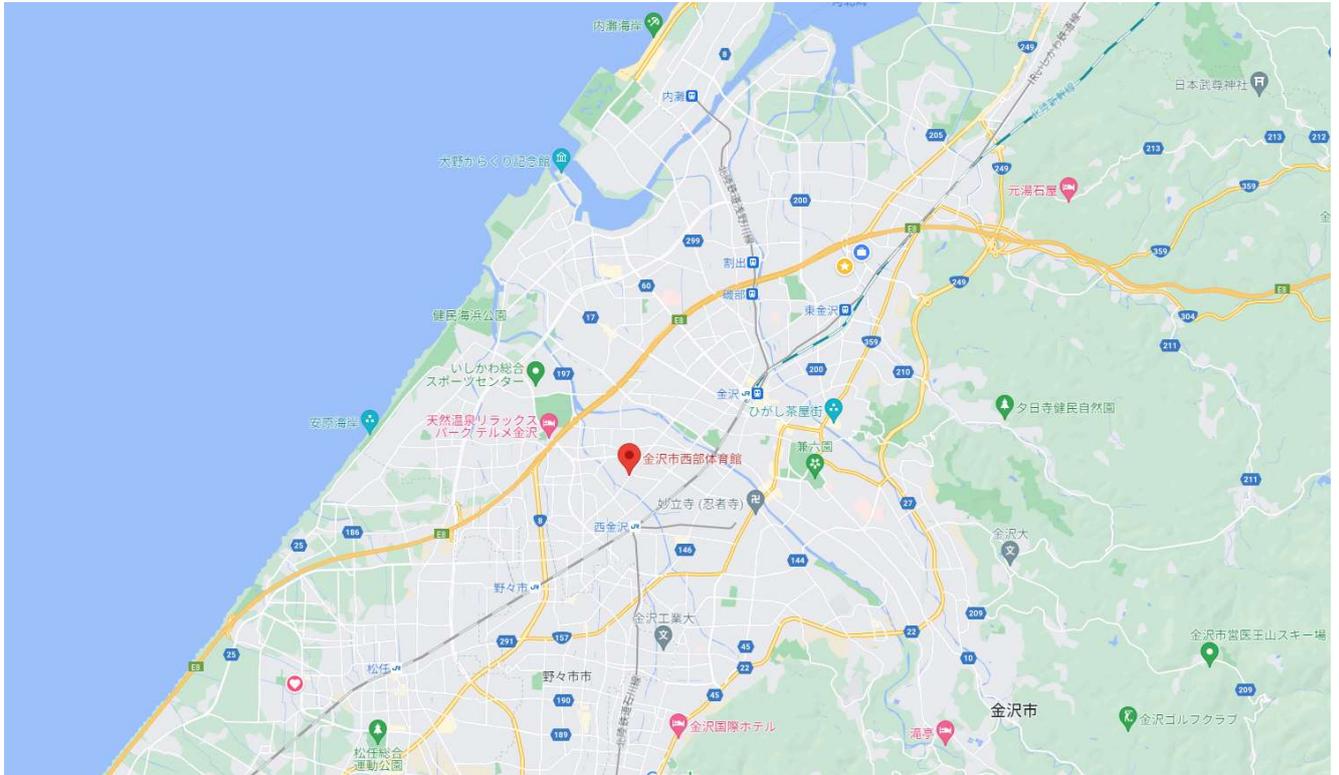
住所：白山市徳光町 3206-1



⑦4/13(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



⑧5/11(日)

辰巳ダム管理棟横駐車場

金沢市相合谷町・上辰巳町

