

トライアスロンに興味はあるけど ...  
やってみたいけど何からやれば ...  
今のやり方であってるのかな ...

Takeshi Aoyama

「マラソン」「トライアスロン」プロフェッショナル・コーチ

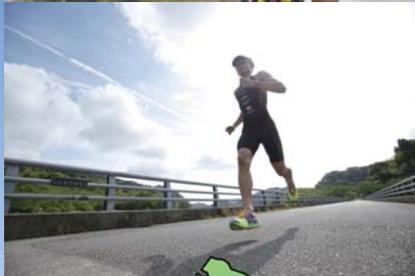
走るし泳ぐ 青山 剛 のあと乗る

# “きさら”の“トラセミ”

## 木更津トライアスロン・セミナー 2016

「泳ぐ！ 駆ける！ 飛ぶ？ さあトライアスロンを楽しんじゃおう！」

本セミナーの参加費はこの度の  
熊本地震への義援金とさせていただきます



第1回 2016.6/12 SUN  
室内クリニック 日

第2回 2016.7/3 SUN  
バイク&ラン 日

第3回 2016.8/7 SUN  
プールスイム 日

第4回 2016.8/21 SUN  
海スイム 日



申込は **FAX** もしくは **トライアスロン・ルミナ エントリー** で  
<http://triathlon-lumina.com/>

お問い合わせ・参加申込みについては下記までご連絡ください！

きさらづスポーツコミッション 事務局 担当 篠田・鶴岡  
<http://kisarazu-sc.jp/> mail info@kisarazu-sc.jp

TEL : 0438-25-1377 FAX : 0438-25-1320 (木更津市観光協会内)

**開催概要**

**泳ぐ！ 駆ける！ 飛ぶ？ さぁトライアスロンを楽しんじゃおう！**

2015年からスタートした「木更津トライアスロン」が今年も8月28日に開催されます！

トライアスロンは水泳・自転車・ランニングを続けて行う、誰と競うでもない、自分と闘うスポーツです。今年には1.5kmスイム+40kmバイク+10kmランのオリンピック・ディスタンス、半分の距離のスプリント・ディスタンスの他に、各パートをリレーで行う種目も追加されました。

トライアスロンに興味がある、やってみたくはいいけど何からどうすれば良いかわからない、始めたいけれど自己流で教わったことがない、そんな皆様の為にきさらづスポーツコミッションでは計4回のトライアスロン入門セミナーを開催します！4回すべて受けることをおすすめしますが、受けたい回のみ参加もOK！

夏に向けてしっかり準備してトライアスリート・デビューしましょう！

また、今回皆さまからいただく参加費は、熊本地震への義援金とさせていただきます。

青山 剛 氏（プロフェッショナル・コーチ/TEAM AOYAMA代表）

※元五輪トライアスロン・ナショナルチーム・コーチ。現在は競技者だけではなく子供、初心者、ランナー等幅広くプロコーチとして活躍の場を広げている。鋸南ヒルズマラソン、銚子半島ハーフマラソン等、千葉県内のスポーツ・イベントでレースディレクター等を務める。きさらづスポーツコミッション 顧問・特別コーチ。

著書に、「走らないランニングトレーニング」「カラダが硬い人でもできる！効くストレッチプログラム」

「マラソンで自己ベストを出したいなら、全力で走るな！」「レースに勝つための最強トライアスロントレーニング」

「どんどん走れる体になる！青山剛のスイッチ・ランニング」等

**講師**

**第1回**

室内クリニック（トライアスロンに挑戦する為の基本知識）「トライアスロンデビューを目指そう！」

日時 2016年6月12日（日）10時00分から12時30分まで（受付 9:30）

会場 木更津市民総合福祉会館（千葉県木更津市潮見2-9）

対象者 中学生以上 約50名（定員を超える応募があった場合先着順）、条件 なし

参加費 ①KSC(きさらづスポーツコミッション)会員 無料 ②非会員 1,000円

**第2回**

バイク&ラン・クリニック「バイク⇒ランをやってみよう！」

日時 2016年7月3日（日）10時00分から13時00分まで（受付 9:30）

会場 矢那川ダム公園（千葉県木更津市矢那）

対象者 中学生以上 約50名、条件 基本的にMTB、クロスバイク、ロードバイク準備（応相談）

参加費 ①KSC(きさらづスポーツコミッション)会員 2,000円 ②非会員 4,000円

**第3回**

スイム・クリニック（プール）「大会に出られる泳力づくり！」

日時 2016年8月7日（日）10時00分から12時30分まで（受付 9:30）

会場 トップサイド木更津アウルスイミング（千葉県木更津市潮見3-11-14）

対象者 中学生以上 約50名、条件 100m連続して泳げること、ウェットスーツなしでOK

参加費 ①KSC(きさらづスポーツコミッション)会員 2,000円 ②非会員 4,000円

**第4回**

海スイム・クリニック「安心して海で泳げるようになるう！」

日時 2016年8月21日（日）10時00分から13時00分まで（受付 9:30）

会場 鋸南町保田海岸 サンセットブリーズ保田（千葉県安房郡鋸南町大六1032）

対象者 中学生以上 約50名、条件 100m連続して泳げること、ウェットスーツなしでOK

参加費 ①KSC(きさらづスポーツコミッション)会員 2,000円 ②非会員 4,000円

**主催・運営**

きさらづスポーツコミッション

**協力**

Team AOYAMA

**特別協賛**

三田飲料株式会社(サンフィールド)、東光建設株式会社、株式会社ペットベット(PETVET)、醍醐倉庫株式会社、ブライダリウムミュー(株式会社丸三屋)

下記申込書にご記入いただき、FAXにてお申込みください。

『青山 剛 の "きさトラ" の "トラセミ"』 参加申込書

**FAX : 0438-25-1320**

締切は各セミナーの1週間前です！

【お申込日 年 月 日】

氏名	TEL	セミナー	第1回	第2回	第3回	第4回
	FAX	参加 ○・×				
	きさらづSC会員・非会員	mail	申込×切	6/5	6/26	7/31

**問い合わせ先**

きさらづスポーツコミッション 事務局 担当 篠田・鶴岡

〒292-0067 千葉県木更津市中央1-1-6 きさらづみらいラボ内 Tel:0438-25-1377 Fax:0438-25-1320 (木更津市観光協会内)

ホームページ <http://kisarazu-sc.jp> Eメール [info@kisarazu-sc.jp](mailto:info@kisarazu-sc.jp)