

『青山 剛 の "きさトラ" の "トラセミ"』 ～KSC木更津トライアスロン・セミナー2018～

開催概要

泳ぐ！駆ける！飛ぶ？ さあ新たなチャレンジを！ 今年もU-18枠も新設！

自衛隊基地内を駆け抜ける、日本最大規模の大会「木更津トライアスロン」が今年も8月26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、自分を試すスポーツです。
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、各パートを2～3人のチームで行うリレー、半分の距離のスプリント・ディスタンスの各種目、今年には更にスプリント距離のU-18枠が新設され高校生も参加可能になりました！

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のかわからない、始めたけれど自己流で教わったことがない、海で泳ぐことに不安がある、そんな皆様の為にきさらぶスポーツコミッションではバイクと海スイムに分けて、2回のトライアスロン・セミナーを開催します！

2回の開催を共に受けることをおすすめしますが、受けたい回のみでの参加もOK！

まわりのラン仲間や自転車仲間、スイム仲間を誘って新しいチャレンジを始めてみませんか？

夏に向けてしっかり準備してトライアスリート・デビューや自己記録更新を狙いましょう！

講師

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。Bianchiサポートライダー、きさらぶスポーツコミッション 顧問・特別コーチ。

著書に、「仕事ができる人の走り方」「医者に歩きなさいと言われたら読む本」「走らないランニングトレーニング」「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」「どンドン走れる体になる！青山剛のスイッチ・ランニング」等

第1回

バイク&ラン・クリニック「バイク&トライアスロンの基礎と応用」

日 時 2018年7月22日 (日) 9時30分から12時30分まで (受付 9:00)

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30名、条件 基本的にMTB、クロスバイク、ロードバイク準備 (ヘルメット必須)

※バイクをお持ちでない方にBianchi試乗車を準備出来ます！ (先着順)

参加費 ①KSC(きさらぶスポーツコミッション)会員 2,000円 ②非会員 4,000円 ③高校生以下 500円

第2回

海スイム・クリニック「安心して海で泳ぐ為の基礎知識と練習方法」

日 時 2017年8月5日 (土) 9時30分から12時00分まで (受付 9:00)

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30名、条件 50m連続して泳げること、ウェットスーツなしでもOK

参加費 ①KSC(きさらぶスポーツコミッション)会員 2,000円 ②非会員 4,000円 ③高校生以下 500円

※海岸に併設された合宿所にてシャワー、着替えが出来ます！

主催・運営

きさらぶスポーツコミッション

協力

Team AOYAMA

特別協力

ビアンキ Bianchi

協賛

SWITCH (三田飲料)

下記申込書にご記入いただき、FAXにてお申込みください。FAX申込みの方は当日受付にての参加費支払いとなります。

『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】

フリガナ 氏 名	TEL	セミナー	第1回	第2回
	FAX	参加 ○・×		
	きさらぶSC会員・非会員・高校生以下 (○を付けて下さい)	mail	申込〆切	7/15
備考 バイクレンタル等				

問い合わせ先

きさらぶスポーツコミッション 事務局 担当 鶴岡

〒292-0067 千葉県木更津市中央1-1-6 きさらぶみらいラボ内 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