

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2022年10月29日（土） 9時00分から12時00分まで

### 2 会場

イオン三好駐車場、みよしスポーツアカデミー

### 3 プログラム名

トライアスロン

### 4 講師（敬称略）

（一社）愛知県トライアスロン協会 浅沼 美鈴、田口 恭輔

### 5 活動内容

2回目の競技体験プログラムでした。はじめに、前回の復習でリズム体操を行いました。前回、教えていただいた動きを思い出しながら取り組んでいました。ロードバイクは、真っ直ぐ走る、マーカーを置いてジグザグに走る練習を行いました。その後、スイムフィニッシュからバイクへ移行する練習を行いました。ヘルメットを早く確実に被り、乗車ラインまでサドル後ろを押して進むなどトランジションのコツを教えていただき、タイムの短縮に挑戦しました。

後半はプールへ移動し、スイムの練習。オープンウォーター（外で泳ぐ）のときのポイントを教えていただきました。障害物を避けながら「泳ぐ→水中で走る→泳ぐ→イルカ跳び」と泳法を変えながら行いました。各種目の技術や競技規則を知ることで、トライアスロンの新たな魅力を発見することができました。



サドルを持って自転車を運ぶ練習



トランジションの練習（スイムからバイク）



障害物を避けながら泳ぐ練習



参加者全員で記念撮影

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2022年10月15日（土） 9時00分から12時00分まで

### 2 会場

イオン三好駐車場、みよしスポーツアカデミー

### 3 プログラム名

トライアスロン

### 4 講師（敬称略）

（一社）愛知県トライアスロン協会 浅沼 美鈴、田口 恭輔（他1名）

### 5 活動内容

アカデミーの競技体験プログラムで初となる、トライアスロンに取り組みました。前半は、2グループに分かれて、リズム体操とロードバイクの乗車体験を行いました。

リズム体操は、上半身と下半身別々の動きを一緒に行うものを6種類教えていただきました。慣れない動きに苦戦しながら、各自一生懸命練習をしていました。ロードバイクは、サドルを調整した後真っ直ぐ走ることと、マーカーを置いてジグザグに走ることを行いました。慣れない姿勢で最初はふらふらしながらも、時間が経つにつれ上手に乗れるようになっていきました。

後半はプールへ移動し、スイムの練習。水の中で走ることやイルカ跳び、目印に向かって泳ぐことなど様々なことに挑戦しました。



順番に動きを覚えます



真っ直ぐバランスを取りながら



スタートで水の中を走る練習



目印のボールに向かって泳ぎます