

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2023年12月16日（土） 9時00分から12時00分まで

### 2 会場

カネヨシプレイス（みよし市勤労文化会館）軽運動室  
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）

一般社団法人愛知県トライアスロン協会 浅沼美鈴、柘田貴理丸（他1名）

### 5 活動内容

小雨が降る中、2回目の競技体験を実施しました。前半は、2グループに分かれて、ロードバイクの乗車体験とラダーを使ったトレーニングを行いました。ロードバイクは、真っ直ぐ走ることや決められた位置に停車する練習を行いました。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。その後、室内でトライアスロン競技大会の映像を見ながら競技の魅力やルールの説明を受けました。

後半はプールへ移動し、スイムの練習。目標物を見ながら泳ぐ練習や競技間のトランジションの練習を行いました。各種目の技術や競技規則を知ることによって、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。



ロードバイクに乗る様子①



ロードバイクに乗る様子②



ラダーを使ったトレーニング



スイムの様子

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2023年12月9日（土） 9時00分から12時00分まで

### 2 会場

三好公園陸上競技場、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）

一般社団法人愛知県トライアスロン協会 浅沼美鈴、栞田貴理丸（他1名）

### 5 活動内容

好天に恵まれ、12月とは思えないほど暖かく穏やかな天候の下、1回目の競技体験を実施しました。ランニングとストレッチをした後、まずウォーミングアップで手と足の異なる動きを覚える、リズム体操を行いました。

その後、前半は陸上競技場で、男女に分かれ、ロードバイクの乗車体験、競技間のトランジションの練習を行いました。タイムロスを少なくするための競技間のトランジションの練習では、ヘルメットの着用や靴を素早く履き替えるため、置き方や紐の結び方を工夫する様子が見られました。

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、指定された色のボールを拾う競争をするなど、様々なことに挑戦しました。



リズム体操！順番に動きを覚えます



ロードバイクに乗る様子



トランジションの競争



スイムの様子