

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2025年12月6日（土） 9時00分から12時00分まで

### 2 会場

イオン三好店駐車場、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）

一般社団法人愛知県トライアスロン協会 浅沼 美鈴、舟田 貴理丸  
(他2名)

### 5 活動内容

晴天のもと、トライアスロンの2回目の競技体験を実施しました。前半は、ランとバイクの練習を行いました。ランシューズを素早く着脱するトランジッションの練習を行った後、ロードバイクに乗車し、ブレーキを上手に使いながら、決められたポイントを8の字を描くようにバイクを小回りさせる練習を行いました。はじめは大回りしてしまうことが多く、うまくバイクを操縦することができませんでしたが、講師のアドバイスを聞き、徐々に上達する様子が見られました。その後、ランとバイクで競技を実施するデュアスロンの説明を聞き、実際に体験しました。

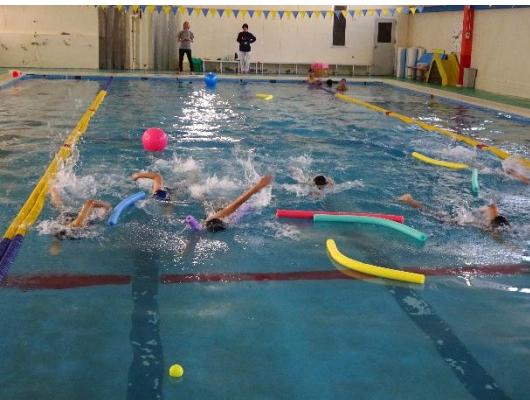
後半はプールへ移動し、スイムの練習を行いました。障害物を避けながら、目標に向かう泳ぎ方を学びました。各種目の技術や競技規則を知ることで、トライアスロンの新たな魅力を発見することができました。



デュアスロン体験スタートの様子



バイクでゴールを目指す様子



スイム練習の様子



集合写真

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2025年11月29日（土） 9時00分から12時00分まで

### 2 会場

イオン三好店駐車場、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）

一般社団法人愛知県トライアスロン協会 浅沼 美鈴、枠田 貴理丸  
(他1名)

### 5 活動内容

トライアスロンの1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トランジッショ（種目を切り替える移行区間）の練習を行いました。乗車体験は、ロードバイクで真っ直ぐ走ることやスラローム練習を行いました。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。トランジッショの練習では、タイムロスを少なくする方法として、ヘルメットの着用を素早くするために、ヘルメットの置き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、スイムの練習を行いました。目標物を見ながら泳ぐ練習やプールに浮かべた障害物を避けながら泳ぐ練習、浅瀬で効率的に進むためのイルカ跳びなどに挑戦をしました。



講師の先生方



ロードバイクに乗る様子



トランジッショの練習の様子



集合写真