

福岡県トライアスロン連合スイム&ラン練習会のお知らせ

FTU 強化・普及委員長 武友 寛

水泳を中心とした練習会を行います。50mプールでコースロープを外し、実践向けの練習を安全に行う事が出来ます。初心者を対象としていますが、上級者でも基本に戻る機会として十分に得るものがあるはずです。是非、気軽に参加されてください。

ランニングでは基礎的なフォームや補強運動を行っていきます。

日 時：平成25年9月16日（月）

場 所：筑豊緑地公園 飯塚市仁保 8-25 TEL0948-82-5556

8:00～8:15 受 付（緑地公園プール駐車場）

8:30～9:30 ランニングトレーニング

9:30～12:00 スイムトレーニング

テーマ：泳ぎ方の基礎と練習方法

対象者：小学生～大人まで50m泳げる方

内容：クロールの基礎泳法

初級レベルのテクニック(フィニッシュやストロークのポイント)

普段プールでの練習方法やメニューの作り方

講師：大塚 貴文（トライアスロンチームハイライダー所属）

福岡市内を中心にスポーツ、運動関係のインストラクター、トレーナーとして活動。水泳歴 33 年、指導歴 16 年のキャリアと自身の経験と知識を活かし、「効率よく機能的に効果や結果を出す」を基に水陸共にトレーニング指導を行う。

水泳指導については、基本から技術的、体力向上まで幅広い視野をもち初級から上級者、エキスパートまで具体的にわかりやすく指導ができると好評を得ている。

参加費：2000円（JTU 会員は1000円・強化指定選手は無料）

持ってくる物：水泳用具（ウエットスーツ可）・ランニング用具・補給食・飲み物など

申し込み方法 **9月6日（金）締め切り**

氏名・連絡先・住所・生年月日・年齢・学年をメールか電話でお知らせください。

参加費は当日受付にてお支払いください。

申し込み・問い合わせ先

福岡県トライアスロン連合強化普及委員長 武友 寛

TEL：090-3016-1125 メール：hiro.taketomo@hb.tp1.jp