

## 第2回トライアスロンセミナー

トライアスロン初心者、愛好者向けに水深3.3mプール（全面利用）と、会議室を利用して、海を想定したスイム実践トレーニング、会議室を使ってトレーニング方法やレース中の補給方法などのバイクやランの座学講習会を開催致します。これからトライアスロンを始める方、始めて間もない方、ショートやロングレースの完走を目指したい方、タイムアップを狙いたい方、指導者として勉強したい方など、ぜひご参加ください。

期日 2015年4月5日

場所 福岡市総合西市民プール

時間 8:30-8:50 プール玄関集合・受付

9:00-11:00 スイム練習（コースロープ無し）

11:00-13:00 バイク座学 1階会議室

目的 海で泳ぐ初心者または中・上級者のための事故防止および技術向上  
レースで無理なく完走するためのトレーニングプランの指導

参加対象 100m以上泳げる方（中学生以上）

初心者はウエットスーツ推奨

スイムのみ、座学のみ等はお問い合わせください。

参加費 4000円 当日徴収

\* プール使用料含む

申し込み

[xntms794@yahoo.co.jp](mailto:xntms794@yahoo.co.jp)

上記のアドレスまで氏名、連絡先を添えてメールをください。

なお、ケガや事故などは自己責任となりますので、ご了承ください。

スタッフ

スイム担当 樋口玲士

オープンウォータースイミング ワールドカップ日本代表

トライアスロン日本選手権2008-2011出場

マスターズ日本記録樹立（個人メドレー）

日本トライアスロン連合初級指導者

久留米トライアスロンクラブコーチ

福岡県水泳連盟強化指定コーチ

ランナーズマイスター（初級）

・武友潤（たけともじゅん）

エリート強化指定選手、JTU初級指導者。

2008世界大学選手権出場。

2009ジャパンカップ大阪大会優勝。

2010アジアカップ天草大会7位

日本選手権 13位

2012三宅島トライアスロン 優勝

2014長崎国体 3位

座学担当 原田博二

アイアンマン世界選手権7回、パワーマンゾーフインゲン大会、X-TERRAマウイ大会等の世界大会に出場。元マラソン選手（ベスト2時間20分台）

UCI国際カテゴリー（エリート）のロードレースにも出場

鹿児島県トライアスロン協会理事（~2012年3月）

鹿児島県国体チーム監督兼コーチ（~2012年3月）

鹿屋体育大学大学院 体育学修士（運動生理学）

JTU中級指導者

日体協トライアスロン指導員

American College of Sports Medicine (ACSM)

NSCA

スピニング公認インストラクター（JGSI ; Certified Spinning Instructor）

NESTA×POLAR ハートレイトパフォーマンススペシャリスト

問い合わせ

トライアスロンセミナー担当 樋口玲士

xntms794@yahoo.co.jp