

第一回九州トライアスロン指導者研修会

トライアスロンの技術・知識向上のための研修会を開催します。
スクールコーチ、トライアスロン指導に少しでも関わっている方、これから指導に関わりたい方、部活などで後輩の指導をする学生の方。知識として勉強したいという一般の方も参加可能です。

トレーニング中の事故を起こさないための対策や、スイムやバイクなどのスキルアップ、様々なアイテムを使用したトレーニング方法をこの機会に学んでみませんか？

【主催・共催】

久留米トライアスロンクラブ・MLT SPORTS・トライアスロンチーム TRASOL

【協力】 熊本県トライアスロン連合

【期日】 2017年11月11(土曜)～12日(日曜)

【場所】 熊本県 九州学院(室内プール) 熊本競輪場 熊本県立大学 予定

【対象】 トライアスロン指導に関わっている方

これからトライアスロン指導を始めたいと思っている方

一般及び学生トライアスリートの方

【スケジュール】 ※内容や時間帯につきましては変更になる場合があります

9:00～9:30 集合・受付

9:30～9:40 説明

9:40～12:30 午前講義

【1日目】 スクールの運営・死亡傷害事故防止のための安全管理対策

ジュニア・エリートの発掘と育成指導

デバイス(心拍計など)を使用したトレーニング方法

【2日目】 ドライランドトレーニングとスイム指導の実践

12:30～13:30 昼食 ※各自で準備

13:30～16:30 午後講義

【1日目】 競技力向上のためのレジスタンストレーニングの実践

【2日目】 競輪場でのドラフティング・ノンドラフティングの指導と実践

落車を防止するための技術向上

16:30～17:00 質疑応答・解散

【参加費】 12000円(2日間) ※1日のみの場合は6000円

学生割引 8000円(2日間)

※宿泊費は別途自己負担

【定員・締め切り】 定員30名 10月31日締め切り

【問い合わせ・申し込み】

MLTsports ホームページからのネットエントリー。 <http://mlt.jpn.com/>
または、氏名、連絡先を記載の上、下記アドレスまでご連絡ください。

xntms794@yahoo.co.jp (担当・樋口) TEL 090-2851-5100

【指導者・協力者】

樋口 玲士 JTU 中級指導者・久留米トライアスロンクラブコーチ・水泳連盟強化指定コーチ
FitArc 公認ランニングアセスメントスペシャリスト

榎木 祐介 MLTsports 代表・宮崎トライアスロンスクール代表・JTU 中級指導者
GARMIN JAPAN 九州担当

武友 潤 トライアスロンチーム TRASOL 代表・日本体育協会公認トライアスロン指導員
世界大学選手権元日本代表・大阪アジアカップ優勝など

森亮介 熊本県トライアスロン連合強化委員長

【その他・注意事項】

- ・宿泊に関しては各自で取って頂くか、問い合わせ頂ければこちらで準備しておきます。
一泊の費用約5～6000円予定(素泊まり)。
- ・事故やケガ等につきましては責任を負いかねますので、スポーツ保険などに加入のうえ、各自自己責任でご参加ください。