

## 第5回トライアスロンセミナー

トライアスロンセミナーを今年も開催致します。

日本代表を経験した指導実績のあるベテランコーチ陣が指導します。スイムは水深3.3mのプールを利用し、レースを想定した練習を宮古島やバラモンキング、天草の前にいかがですか？

ベテランの方も、今年トライアスロンを始めるという初心者の方も大歓迎です！

なお、今年はスイム後に米国医療特許、ドクターカイロプラティックによるケア・コンディショニング講座をします。トライアスロンに多い怪我や故障の予防、日頃のケアのやり方を学びましょう！

多数の参加をお待ちしております！

【期日】2018年4月1日（日曜日）

【主催】久留米トライアスロンクラブ

【協力】TRASOLトライアスロンチーム  
ウイングストライアスロンクラブ

【場所】福岡総合西市民プール（水深3.3m）

【時間】

大人

9：00 プール集合・受付・入場

9：30-11：15 スイム練習

11：30-13：00 ケア・コンディショニング講習（会議室）

【対象】

心身共に健康な100m以上続けて泳げる方

※初心者はウエットスーツ推奨

【参加費】

スイム 2000円

ケア・コンディショニング 1000円

※参加費は当日徴収致します

【定員】

大人50名

### 【申し込み】

以下のアドレスまで氏名、年齢、連絡先を明記の上、メールをください。

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

締め切り 3月24日 ※申し込みが定員に達した場合、早めに締め切ります。

### 【その他・注意事項】

・事故やケガ等につきましては一切の責任を負いかねますので自己責任でご参加ください

- ・ウエットスーツは着用可能です
- ・プール内での腕時計などは着用禁止になります
- ・西市民プールが発行している水深3.3mプール利用カードは不要です
- ・駐車場開門前に、プール前の道路に路駐しないようご協力ください

### 【指導者】

樋口玲士・・・元OWS日本代表。エリート選手として日本選手権やアジアカップなど国内を転戦。JTU中級指導者、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、久留米トライアスロンクラブコーチ

武友潤・・・2014長崎国体3位。ジャパンカップ大阪大会優勝、三宅島トライアスロン優勝、世界大学選手権出場など。日体協公認トライアスロン指導員、TRASOLトライアスロンチームコーチ

川口綾巳・・・2014年長崎国体優勝。ワールドカップなど海外を中心に転戦しているエリート強化指定選手。東京五輪を目指し活動中。

宇都宮涼太・・・アジアトライアスロン選手権日本代表。天草ITUアジアカップ5位、JTU初級指導者、ウイングストライアスロンクラブコーチ

石束友司・・・ケア・コンディショニング講師

米国連邦政府公認 Doctor of Chiropractic

米国医療特許 ART (Active Release Technique)