

トライアスロン・スイムパート対策教室 開催要項

トライアスロン・スイム対策教室～効率的な泳ぎでタイムアップを目指そう！～

開催目的

トライアスロンのスイムパートで求められる、効率の良いフォーム・集団泳（ドラフトイング）・レース対応力を強化します。
プール練習を中心に、オープンウォータースイムに対応できる実践的なスキル習得を目指します。

対象

中学生以上、50m 以上泳げる方

※トライアスロン大会出場予定者、またはスイムタイムの向上を目指す方。

開催期間・日程

令和 8 年 1 月～2 月 (全 4 回)

第 1 回 1 月 17 日(土) 第 2 回 1 月 24 日(土)

第 3 回 2 月 7 日(土) 第 4 回 2 月 14 日(土)

18:00～20:00

会場

ビートスイミングクラブ北九州 (25m5 コース屋内温水プール)

〒806-0047 福岡県北九州市八幡西区鷹の巣 2 丁目 6-18

内容

- ストローク効率改善 (姿勢矯正・省エネフォーム)
- 呼吸リズムとヘッドアップ練習
- 集団泳・バトル対策
- 長距離持久練習 (ペース感覚づくり)
- ウェットスーツ着用練習

※レベルに応じてグループ分けを行います

定員

12 名 (全 4 回参加者を優先)

参加費

全 4 回 8,000 円

都度参加 1 回 3,000 円

※プール使用料・指導料・保険料含む

持ち物

水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル、飲み物、補給食
(必要に応じてウェットスーツ)

申込方法

12月27日（土）より受付開始

- ・申込フォーム：[申し込みフォーム](#)

- ・お問い合わせ先：武友潤（Email:bumptakeyan0917@yahoo.co.jp）

申込締切

1月10日（土）※各日定員になり次第締切

講師

武友潤

トライアスロンチーム TRASOL コーチ/Jspo トライアスロンコーチ3

上畠真彩

2025年九州ブロック選手権優勝・2025年アジアU23トライアスロン選手権日本代表

注意事項

- ・体調不良時は無理をせず休んでください。
- ・レッスン中の安全には十分配慮しますが、万が一の事故については、当方加入の保険の範囲内で対応となります。ご同意のうえ申し込みをお願いします。