

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（ドラフティング）・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/JSPC トライアスロンコーチ 3

上畑真彩

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。