

正しい姿勢が、速さになる

TRIATHLON BIKE WORKSHOP

-パフォーマンスを支える上半身コンディショニング戦略-

DHポジションの姿勢をとるとレースの後半やトレーニング中に首や背中、腰がつらくなる。空気抵抗のない深い姿勢だと視界を確保しづらい、首の後ろが詰まって前を向きづらい。バイクやランの時に腰が痛くなってしまう。

そんな症状にお悩みの方のための対策を、専門のトレーナーから習ってみませんか？バイクの機材やセッティングの話から、首痛や腰痛を予防するためのトレーニングまで普段は聞けない貴重な講習会となっています。内容としては、

- ①首や腰を痛めないための機材の選び方、セッティングの方法
- ②首に負担をかけないための可動域向上ストレッチ＆エクササイズ
- ③腰や背中に負担をかけないためのストレッチ＆インナーマッスルトレーニング

の3つで構成しております。

ぜひまたとないこの機会にご参加ください。



【期日】 2026年2月22日(日)

【主催】 一般社団法人トライアスロンフクオカ

【場所】 ももち文化センター 第一研修室

【スケジュール】

9:10～ 9:30 集合、受付

9:30～11:30 座学・実技

11:30～12:00 質疑応答・終了次第解散

【対象】 ロードバイクまたはトライアスロン(タイムトライアル)バイクをお持ちの方
腰痛や首痛にお悩みの方、トレーニングの知識を深めたい方

【参加費】 一般(非会員)の方 5000円 トライアスロンジャパン会員の方 3000円

【定員】 20名

※最少催行人数は6名とします

【申し込み】

こちらのフォームから申し込みください

<https://forms.gle/7EYrbg74kbM1qKg97>

※申し込みが定員に達した場合、早めに締め切ります。

【指導者】

樋口玲士

- ・2023世界水泳福岡大会OWSマスターズ部門7位入賞
- ・2018トライアスロン世界選手権エイジ部門日本代表選手
- ・米国BIKE FIT公認バイクフィッター
- ・ドイツIFCO認定フィジカル＆コンディショニングトレーナー

普段からランナーや競輪選手、ウェイトリフティング等の日本トップレベルのアスリートから一般の方の慢性的に悩む症状のコンディショニング改善に対応している