

## あいちトップアスリートアカデミー【ユース】活動報告

1種目 トライアスロン

2日時 2022年9月3日（土） 7時30分から11時まで

3会場 みよしスポーツアカデミー、三好公園

4指導者（敬称略） 愛知県トライアスロン協会 理事 浅沼 美鈴

### 5活動内容

ユース種目「トライアスロン」に所属しているアカデミー生の練習の様子を紹介しします。ユース生は、みよし市で活動しているトライアスロンクラブ「ALPHA」のみなさんと一緒に指導を受けています。このクラブは小学生から社会人までが所属し、トライアスロンの練習をしています。この日は朝7時30分にフリースイミングから始まり、8時からコーチの浅沼先生による指導が始まりました。コースごとに泳法を変えたり、プルだけで泳いだりと1時間休憩なしでしっかりと泳ぎました。

スイム後は、三好公園に移動し、グループごと各コースに分かれバイクに乗り1時間ほど各目的地に向かい走りました。グループによっては、急な坂道を上るコースがあり、ハードな道のりもコースに含まれていました。

ラストは三好公園に戻り、リレー形式のランニング。みんな最後の力を振り絞って走りきる様子がとても印象的でした。



「ALPHA」のみなさんと



1時間しっかり泳ぎます



スイム後のバイク



リレー形式のランニング