

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2024年12月14日（土） 9時00分から12時00分まで

2 会場

イオン三好店駐車場、みよしスポーツアカデミー

3 プログラム名

トライアスロン

4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知県トライアスロン協会 浅沼 美鈴、坂上 悠基

5 活動内容

晴天のもと、2回目の競技体験を実施しました。前半は、ランとバイクの練習を行いました。前回の復習として、ヘルメットを素早く着脱するトランジションの練習を行った後、ロードバイクに乗車し、ブレーキをかけてバイクをしっかりと停車させる練習を行いました。はじめは決められたポイントになかなか停車させることができませんでしたが、講師のアドバイスを聞き徐々に上達する様子が見られました。その後、ランとバイクで競技を実施するデュアスロンの説明を聞き、実際に体験しました。

後半はプールへ移動し、スイムの練習を行いました。各種目の技術や競技規則を知ることで、トライアスロンの新たな魅力を発見することができました。



デュアスロン体験スタート前



ランからバイクへのトランジション



バイクでゴールを目指します



スイム練習後の様子

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2024年12月7日（土） 9時00分から12時00分まで

2 会場

イオン三好店駐車場、みよしスポーツアカデミー

3 プログラム名

トライアスロン

4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知県トライアスロン協会 浅沼 美鈴、田口 恭輔

5 活動内容

1回目の競技体験を実施しました。前半は、2グループに分かれて、ロードバイクの乗車体験と競技間のトランジションの練習を行いました。乗車体験は、ロードバイクに慣れることと真っ直ぐ走る練習を行いました。慣れない姿勢で最初はふらふらしながらも、時間が経つにつれ上手に乗れるようになっていきました。タイムロスを少なくするための競技間のトランジションの練習では、ヘルメットの着用を素早くするため、ヘルメットの置き方を工夫する様子が見られました。

後半はプールへ移動し、スイムの練習を行いました。目標物を見ながら泳ぐ練習やプールに沈められたボールを拾う競争をするなど、様々なことに挑戦しました。



準備体操の様子



ロードバイクに乗る様子



トランジションの練習の様子



スイムの様子