**バイク事前研修＆オープンウォータースイム練習会**

**2021年エリート大会・加盟団体推薦に必要となる自転車・事前研修プログラムについて、テスト項目のレクチャー・チェックを行う練習会を開催します。**

**バイク練習の後、海に移動してオープンウォータースイム練習も行います。**

**全国高校生選手権、日本U１５・U19選手権に出場する選手は、出場するために事前研修プログラムの履行(実技ができているかのチェック)が必須となります。積極的に参加して下さい。**

**※この練習会に参加した選手は、練習会内でテスト項目が出来ていれば履行完了となります。２０２１年エリート大会に出場予定で練習会に参加できなかった選手は、テスト項目を行っている動画をFTU強化委員まで送っていただいて、履行を確認することになります。**

**・主催**　　　福岡県トライアスロン連合

**・協力**　　　佐賀県トライアスロン協会

**・期日**　　　２０２１年８月１日(日)８：００～１１：４５

**・会場**　　　バイク：ひびきコンテナターミナル周辺　(北九州市若松区響町３丁目)   
スイム：汐入の里、ひびき海の公園人工海浜(北九州市若松区安屋3684－11)

**・内容**　　　バイク：自転車・事前研修プログラムの履修、トランジション練習

スイム：海を集団で泳ぐ反復練習

**・講師**武友 寛(福岡県トライアスロン連合 強化委員長・VIKING)

　　　　　　武友 潤(福岡県トライアスロン連合 強化委員・TRASOL)

　　　　　　見月 和哉(福岡県トライアスロン連合 普及委員・PAGORU)

　　　　　　柿塚 晋也(佐賀県トライアスロン連合 強化委員長)

**・対象者**　　①２０２１年エリート大会(U15,U-19,U-23選手権、全国高校生選手権)に出場する選手

　　　　　　②国体・インカレに出場する選手　※必須とはなっていませんが、履行を推奨します

**・定員**　　　１５名　＊定員を超える場合の優先順位は、上記①②の順

**・日程**　　　０８：００～０８：１０　ひびきコンテナターミナル集合・受付

　　　　　　０８：１０～０８：３０　全体説明・バイク乗車前の点検

　　　　　　０８：３０～１０：００　バイク技術練習(スラローム・ブレーキング・コーナーリング)

　　　　　　１０：００～１０：１０　小休憩

　　　　　　１０：１０～１０：４０　トランジション練習

　　　　　　１０：４５～１１：００　各自で汐入の里に移動

　　　　　　１１：００～１１：４０　オープンウォータースイム

１１：４５頃　　　　　　総評・解散

**・事前準備**自転車・事前研修プログラムの動画(全８チャプター)をしっかり見てくること。

　　　　　　動画は１つ５分くらいです。下記リンクから確認して下さい。

[ロードバイク基本技術習得と安全管理（お願い） | ニュース / News | JTU Web Magazine -公益社団法人日本トライアスロン連合（JTU）](https://www.jtu.or.jp/news/2021/06/28/35340/)

　　　　　　当日のテスト項目については、自主練習してくることをおススメします。

**・持参物**　　ロードバイク・ヘルメット・グローブ・バイクボトル・飲み物・補給食

スイムウェア・キャップ・ゴーグル・ワセリン・日焼け止め

　　　　　　マスク、健康チェックシート(参加者宛に配信)その他、競技に必要と思うもの

**・参加費**　　２０２１年度ＪＴＵ会員 １５００円 ＊当日徴収します

　　　　　　　＊福岡県強化指定選手は無料

**・その他**　　参加可否・当日の詳細については、申込締め切り後に申込者全員に通知します。  
練習会中の事故・怪我については、自己責任とさせていただきます。参加者各自でスポーツ保険・自転車保険にご加入いただき、対応をお願い致します。

　　　　　　新型コロナウィルス感染対策を実施して開催します。ご協力をお願い致します。

スイム会場について、一般の海水浴場を利用します。夏休み中で海水浴が多いことも想定されるため、可能な範囲でのトレーニングとなることをご了承下さい。

**・申込・問い合わせ先**　件名を【８月１日練習会】として、下記必要事項を本文に記入し、メール送信して下さい。その他、お問い合わせもメール送信下さい。

申込締め切り　７月２６日(月)

1. 氏名 ②電話番号　③JTU登録番号

⑤２０２１年出場レース名　⑤普段のバイク練習の頻度・内容(週１～２回、主にローラーetc)

メール：tc\_aya@yahoo.co.jp (担当：武友綾巳)　　☎０９０－５０８６－１４７３