

## 11/23(水・祝) 親子トライアスロンセミナー「ラン初心者講座」参加者募集開始のお知らせ

市民の皆さんと楽しみながらトライアスロンの普及を目指す横浜市トライアスロン協会が主催する初心者向けセミナーです。今回は「走る」について学習します。人体に適した基本動作を意識したランニングドリルを習得していただきます。身に付けたかったこと、知りたかったことが満載です。

### ○概要

- ・開催日時：11月23日（水・祝）
- ・開催時間：9:00～12:00
- ・開催場所：新横浜公園草地広場 <http://www.nissan-stadium.jp/shinyoko-park/map.php>
- ・内 容：ラン講習会
- ・募集期間：10月中旬より募集開始（予定）  
※定員に達した時点で、HP上で募集打ち切りをお知らせします
- ・募集人数：親子ペア（小学生1名＋親1名）20組（先着）  
※お子様のみでの参加、お子様や親御さんの人数が増えても参加可能
- ・参加費用：1組2,000円  
※参加人数が増える場合は1名につき1,000円を追加徴収
- ・主 催：横浜市トライアスロン協会
- ・後 援：横浜市市民局・横浜市体育協会（以上予定）、神奈川県トライアスロン連合
- ・保険等：保険加入（死亡・後遺症1名につき1,000万円・入院日額1名1日4,500円）  
AED配置

### ○スケジュール（予定）

- ・ 9:00～9:15 参加者受付 /新横浜公園草地広場  
※雨天の際は日産スタジアム2階コンコースを予定
- ・ 9:15～9:30 スタッフ・参加者自己紹介
- ・ 9:30～12:00 ①基礎講習「子どもの身体的特性と成長期の運動」  
②実技講習（基本トレーニング・持久走・鬼ごっこ）

◇お問い合わせは、こちらよりアクセスしてください

横浜市トライアスロン協会メールアドレス [yokohamatriathlonassociation@gmail.com](mailto:yokohamatriathlonassociation@gmail.com)

※天候不良の場合は中止とします。中止のお知らせは、当日朝6時までに各自にメールで連絡します

※個人的理由によるキャンセルおよび天災または気象状況の悪化などの不可抗力の事由によって、安全確保のためにセミナーを中止または講習内容を変更した場合は参加費の返金はいたしません。  
あらかじめご了承ください