

2023年5月3日(水・祝) 東京都トライアスロン連合主催  
オープンウォータースイム(OWS)練習会 開催のお知らせ


2023年3月27日  
(一社) 東京都トライアスロン連合

(一社) 東京都トライアスロン連合では、トライアスロン・パラトライアスロンをより一層楽しんでいただくためレース出場を検討されている方や、今後トライアスロンレースに参加したいと考えているパラアスリートや初心者エイジトライアスリートが海で泳ぐための安全なスイムスキルを身につけるためのオープンウォータースイム(以下OWS)練習会を以下の日程で開催します。

## 記

## ▼募集要綱

主催	一般社団法人東京都トライアスロン連合
趣旨	オープンウォーター環境での水慣れや、恐怖心を減少させる練習を行う。パラトライアスロンのスイムパートや OWS の競技力を向上するためのトレーニングを行う。
日時と会場	2023年5月3日(水曜日・祝日) 対象者：パラアスリート、エイジ初心者トライアスリート
受付時間	10:00
場所	場所 お台場海浜公園 着替え用テントを準備いたします。着替えを済ませてから、ビーチ(徒歩1分)集合
練習時間	初心者・パラ / 10:30-12:00 準備体操後、入水
練習会場	お台場海浜公園
指導者	庭田清美氏
参加資格	中学生以上のトライアスロン愛好者もしくはこれからトライアスロンやパラトライアスロンを始めたいと考えている方。 初級：25m以上泳げる方。海での水泳が初めて、慣れていない、またはプールでない環境で泳ぐことに恐怖心がある方
募集人数	30人
参加料	参加費 2,250円/人(手数料250円、傷害保険代含む)
申し込み方法	エムスポ： <a href="https://entry.msports.jp/?evcode=UP23">https://entry.msports.jp/?evcode=UP23</a>
練習会内容	初級：陸上での準備体操後、水慣れ、泳ぎの基本、オープンウォータースイミングの基本技術の練習を行います。
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ウェットスーツ着用義務（ウェットスーツが無い場合にはレンタル別途事前申請が必要）</li> <li>■ ゴーグル、キャップ、水着</li> <li>■ タオル、防寒着</li> <li>■ OWS用フロートブイなど、補助具をお持ちであれば持参してください</li> </ul>
最低開催人数	5名

中止の場合	悪天候などで中止の場合は、当日の 6:00 am までに TMTU Facebook イベントページにその旨掲載します
新型コロナウイルス感染拡大防止について	<p>入水練習時、シャワー時以外はマスクを着用してください          会話をする際は十分な間隔を確保して行ってください          下記のいずれかに該当する場合は、自主的にご参加を見合わせてください</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 当日、37.5 度以上ある場合や体調がよくない場合</li> <li>- 練習会開催日から 2 週間以内に発熱があった場合</li> <li>- 同居家族や身近な人で新型コロナウイルス感染が疑われた場合</li> </ul> <p>練習会参加後 2 週間以内に新型コロナウイルスに感染した場合は主催者まで迅速にご連絡ください</p>
その他	指導者 1 名、ライフガード 3 名、地上監視 2 名
【指導者紹介】	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>コーチ：庭田清美さん</b></p> <p>オリンピックに 3 回出場し最高位は 9 位。日本選手権 3 回優勝、ワールドカップにて表彰台に上がるなど、トップアスリートとして数々の成績を残す。</p> <p>2017 年より 20 年続けてきた競技生活にひと区切りをし、各地でゲスト出場、セミナー、大会ゲスト MC など行い、2019 年から稲毛インターナショナルトライアスロンクラブでヘッドコーチを務める。またトライアスロンオーストラリア五輪チームのコーディネーターとして、日本での合宿大会サポートも行っている。</p> </div> </div>
当日の緊急連絡先	090-7635-2939 (片倉)
問い合わせ先	一般社団法人東京都トライアスロン連合 事務局 E-mail : <a href="mailto:tmtu@tokyo.email.ne.jp">tmtu@tokyo.email.ne.jp</a>
開催予定地図	