

## オリンピック庭田清美さんによる直接指導!!

### 8/26(日)キッズ「アクアスロン」セミナー参加者募集のお知らせ

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、キッズのための「オーシャンスイム」セミナーです。今回は、初めてトライアスロンがオリンピック競技種目となった2000年シドニー大会に出場された庭田清美さんをゲストアスリートとしてお招きします。オリンピックの直接指導で、身に付けたかったこと、知りたかったことが体験できるチャンスです。

#### ○概要

- ・開催日時：8月26日(日) 9:00～11:30
- ・開催場所：横浜市金沢区「海の公園」
- ・参加資格：補助なしで泳げる小学生
- ・参加費用：1,500円
- ・募集人数：20名予定(先着順) ※定員に達し次第HP上にて募集打ち切りをお知らせします
- ・保険等：保険加入・AED配置
- ・主催：横浜市トライアスロン協会
- ・共催：横浜シーサイドトライアスロン大会実行委員会事務局  
一般社団法人神奈川県トライアスロン連合
- ・後援：横浜市市民局・横浜市体育協会
- ・講師：元五輪代表 庭田清美さん
- ・保険等：保険加入・AED配置

#### ○スケジュール(予定)

09:00～受付「海の公園」なぎさ広場管理棟前

<http://www2.umino-kouen.net/> (最寄り駅はシーサイドライン「海の公園柴口」です)

※受付してから着替えていただき、開会ミーティングを行ないます

09:15～(25分) 概要説明、自己紹介、安全指導

09:40～(90分) 準備体操、ウォーミングアップ、基礎講習、アクアスロン模擬レース

11:10～(20分) 庭田選手と参加者による座談会(質問アワー、講和など)

11:30 解散

#### 【注意事項等】

- ◇スイム会場まで砂浜を歩きますのでビーチサンダル等をご持参ください。
- ◇高温気象が予測される場合は、熱中症に備えて飲料水をご持参ください。ラッシュガード等をお持ちであれば着用してください。また、帽子などの日除け対策もお忘れのないようお願いいたします。

◇温水シャワー付の更衣室をご利用いただけます（200円）。無料シャワー＆更衣室もあります。

- ◆高温気象対応として、セミナー前日 17 時時点での開催日正午の横浜地方の WBGT 予測が 31 度を超える場合は開催を中止します。また、開催日に現地での WBGT 計測値が 31 度に達した際は、屋外での実技を中止し座学へ変更、または早期終了する場合がありますので、ご了承ください。なお、キッズのセミナー中止基準は、上記 WBGT 指数をより厳しく設定する予定です。
- ◆当日、体調が優れない場合には無理をなさらず下記までご連絡ください。ご希望に応じて次回以降のセミナーへ振り替え受講できるよう再登録させていただきます。

◇◇ ご存知ですか？熱中症とは！ ◇◇

- ・体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性あります。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知って、それを実践することで、完全に防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

（環境省/熱中症環境保健マニュアル 2018 より）

◇お問い合わせ先

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や海洋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。