

ふくしまスポーツキッズ発掘事業 第2ステージ

体験プログラム【トライアスロン競技】実施！

主催：福島県トライアスロン協会

共催：福島県・(公財)福島県体育協会

後援：福島県教育委員会・福島県高等学校体育連盟・福島県中学校体育連盟

- 期 日 令和3年10月23日(土)
- 会 場 あづま総合体育館室内プールおよび運動公園内多目的スペース
- 指 導 者 杉山 茂生 氏(福島県トライアスロン協会)
浅野 優雅 氏(福島大学トライアスロン部)
藤倉 萌映 氏(福島大学トライアスロン部)
岡田 浩寿 氏(福島県トライアスロン協会) 他
- 参加人数 11名
- 内 容

あづま総合運動公園で行われた体験プログラムトライアスロン競技では、11名のキッズが参加し、新型コロナウイルス感染症拡大防止策のため、「スイム」は実施できませんでしたが、「バイク」・「ラン」の2つの運動を体験しました。

ウォーミングアップをした後、「ラン」では、股関節の動きをよくするドリルなどを行い、速く走るために必要なフォームを学びました。「バイク」でははじめに、自分の自転車の点検の仕方やヘルメット装着競争を行ったのち、ジグザグ走行を体験しました。ハンドル操作だけでなく、曲がる際の見線や体の倒し方を身に付けることができました。最後は、種目の切り替えに適應する為の練習「ブリック練習(ヘルメット着脱→ラン→ヘルメット装着)」をチーム対抗リレー形式で実施しました。参加者はトライアスロン競技のヘルメット早く切り替えるなど工夫しながら楽しく取り組んでいました。

① 速く走るためのドリル練習



② ジグザグ走行



③ ブリック練習～チーム対抗リレー



④ 集合写真



※ 保有する個人情報の取り扱いについて

お子様の個人情報は、(公財)福島県体育協会が個人情報の保護についての規程を遵守し、適切な運用管理を行います。