

## 2018年度 トライアスロンセミナー開催要項

### 開催目的

東村山市トライアスロン連合のメンバーは日々競技に対する問題解決を研究しています。今年度は体作りと自分のバイクをメンテできるように企画しました。この結果が次の大会のレベルアップに繋がるようなればと思います。

日時：2018年（平成30年）7月21日（土）17時～

場所：東村山市スポーツセンター 2階会議室

（東京都東村山市久米川町 3-30-5）TEL：042-393-9222

鉄道：東村山駅東口から徒歩15分 バス：グリーンバス スポーツセンター下車

<http://www.shisetsu.jp/city.higashimurayama.sportscenter/>

参加費：無料（先着30名）

申込方法：下記メールアドレスにお申込ください。

[hm.tri.infor@gmail.com](mailto:hm.tri.infor@gmail.com)

主催：東村山市トライアスロン連合 <http://www.hm-triathlon.jp/>

後援：一般社団法人 東京都トライアスロン連合

1. 野辺山&オクム、ダブル完走に向けたトレーニング紹介  
エムエス・ソリューションズ株式会社 代表  
野辺山ウルトラマラソン完走者 高橋 豊
2. 腰痛予防の決定版  
傍士接骨院 傍士卓朗
3. マラソンシューズ選び（厚底か、薄底か？）  
順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究 辻 秀憲
4. 都連の現況と東村山トライアスロン連合報告  
東京都トライアスロン連合 野田 朋芳  
都連の理事として現況を語っていただきます。

\*セミナー終了後、懇親会（参加自由）を予定しています。

\*万障お繰り合わせの上、多数のご参加をお待ちしております。

以上

