

自転車ローラー台アワーレコード挑戦会

Sport Rest 遊戯人セミナー

要項

自転車競技やトライアスロン競技のバイクの練習方法としてローラー台を使ったトレーニングが一般化されています。ローラーの練習は一人で黙々とするトレーニングですが、多くの人が集まり一斉に行うことで、技術の向上や目標ができ競技力の向上につながるイベントになることを願って企画しました。多くの方の参加をお願いします。

1. 主催 吹田市体育協会、吹田市トライアスロン連盟
2. 開催日時 2013年2月16日(土曜日)雨天決行
3. 開催場所 吹田市立総合運動場
4. スケジュール

9:30 受付
10:00 開会式・ルール説明
10:15 アワーレコード挑戦会 開始
11:15 アワーレコード挑戦会 終了
11:45 閉会式 表彰
昼食 (SPORT REST 遊戯人 特製ランチ)
13:00 SPORT REST 遊戯人セミナー
「同一スピードでの自転車ペダルの回転数と乳酸、酸素摂取量、心拍数」
速筋線維群と遅筋線維群の使われ方の特性、それをトレーニングにどう応用するか?

講師 石橋 剛 吹田市トライアスロン連盟理事長
大阪体育大学専攻科卒、JTU トライアスロン中級指導者

15:00 終了

5. 競技内容

固定ローラーの部 (トライアスロン連盟の固定式ローラー台使用)
三本ローラーの部 (3本ローラーは参加者自身で準備して下さい)
自転車の1時間の走行距離を競う。
使用ギヤーはフロント53以内 リヤ15以上とする。

6. 参加費 アワーレコード挑戦会 1000円 注 参加費は大会当日徴収します
昼食+セミナー 1000円 どちらか一方の参加も可能です。
昼食のみは600円です

7. 定員

固定ローラーの部 30名
三本ローラーの部 10名

8. レンタルバイク

競技用自転車(10台)の貸し出しをしますが台数に限りがあります。

9. 申込先 〒565-0835 吹田市竹谷町37-1 吹田市総合運動場内
SPORT REST 遊戯人 担当 石橋 剛 TEL&FAX 06-7171-2009

自転車ローラー台アワーレコード挑戦会
Sport Rest 遊戯人セミナー
申込書

私は大会の趣旨を理解し参加申し込みます。

氏名 _____

生年月日 _____ 年齢 _____

〒番号 _____

住 所 _____

電話番号 _____

参加種別 1. 固定ローラーの部 2. 3本ローラーの部

Sport Rest 遊戯人セミナー 1. 参加する 2. 参加しない

ランチの追加申し込み 食

記録会の参加費は	1000円
セミナーの参加費は昼食付きで	1000円
記録会とセミナー参加で	2000円
ランチの追加申し込みは	600円

大会当日に徴収します

申込先

〒番号565-0835

吹田市竹谷町37-1 吹田市総合運動場内

SPORT REST 遊戯人

電話&ファックス 06-7171-2009