

トライアスロンのオリンピック パラリンピアンと一緒に泳ごう！

2025 年 **3 月 20 日** (木) **祝日** 10:00～

■■第 1 回 東京アスレティッククラブ 55 周年記念イベント■■

トライアスロンのオリンピック、パラトライアスロンのパラリンピアンと一緒に泳ぐイベントを開催します！

この特別な機会をお見逃しなく！ パラトライアスロンの紹介も実施予定♪

中上級スイムはオリンピックの加藤友里恵コーチ、初級スイムはパラリンピアンの木村潤平コーチがこの日のために考えた 55 周年記念メニューと一緒に泳ぎます！皆さまのご参加お待ちしております！

- 場 所 「東京アスレティッククラブ中野」(〒164-0001 中野区中野 2-14-16)
- 対 象 ① 25m 完泳できる方 ②100m を2分以内で泳げる方 ※13 歳以上
- 集 合 TAC 中野ロビー集合(2 階) 9:45
- 解 散 TAC 中野ロビー解散(2 階) 12:00 予定
- 定 員 ① 初級者 ②中上級者 各 20 名
- 参加費 ¥550(税込)/人 *TAC55 周年記念イベントにつき特別料金
- 講 師 加藤友里恵コーチ、木村潤平コーチ
- 申 込 3 月 19 日(水曜日)12 時まで 右記 QR コードよりお申込みください。※WEB でお申し込みができない方はフロント窓口にて直接お申し込みください。
- 持ち物 ・水着 ・スイムキャップ ・ゴーグル ・他スイム用具 ・飲み物 ・タオル 等



【スイムレベルの参加条件】(何かあればご相談ください)

- ・中上級者:100m を2分以内で泳げる人
- ・初級者:25m を1人で完泳できる人、目指したい人

【注意事項】

- ・TAC 中野ロビーに集合し、簡単にオリエンテーションを行います。(レッスン内容の説明及び注意点を説明)
- ・TAC 中野のロッカーにて着替え、荷物預け可能です。終了後シャワー等の利用可能です。(終了から 30 分)
- ・レッスン時はプールの別レーンには他の利用者もいらっしゃいます。
- ・現地までの往復交通費は各自ご負担ください。
- ・キャンセル料 当日 100%、前日 50%、中止の場合は無料(当日の連絡先 080-4838-1962)

	日程表	詳細
9:45	受付(9:45～9:55)	TAC中野に集合
↓	ロッカー利用	ロッカーキーは各自で管理
10:00	プールへ移動	館内ルールを守って移動
10:05	挨拶、パラトライアスロンの紹介	スイムデモ実施
10:30	スイムレッスンスタート	コーチの指示のもと実施
↓	レッスン実施	テーマごとのレッスン開催
12:00	スイムレッスン終了	ロッカーへ移動
↓	TAC館内のシャワー等利用	館内ルールを厳守
12:30	解散	最終退館

【講師 加藤友里恵コーチについて】

3 歳から水泳を始め、小 5 の時に背泳ぎでジュニアオリンピック出場。高校から陸上の長距離に専念し、大学では女子駅伝部に所属。各大会で活躍をみせる。卒業後は実業団のスターツ陸上競技部に入り、全日本実業団駅伝、千葉国際駅伝に出場。足の故障をきっかけにトライアスロンへ転向。2010 年 11 月、稲毛インターナショナルトライアスロンクラブに「一般クラス」で入会。その後、オリンピックを目指し、2014～2015 年国内外で好成績を収める。2016 年 ITU 世界トライアスロンシリーズケープタウン大会で 8 位入賞を果たし、リオデジャネイロオリンピックの日本代表の切符をつかんだ。(結果 46 位) 2014、2015 年日本デュアスロン選手権チャンピオン、プーケットアジアビーチゲームズデュアスロンチャンピオン、過去 5 回トライアスロンアジアカップ優勝実績あり。



【講師 木村潤平コーチについて】

先天性の下肢不全により、5 歳の頃から松葉杖を使用。小学 1 年から競泳を始め、アテネ 2004 大会からパラ競技複数種目でパラリンピックに 3 大会連続出場。2013 年からパラトライアスロンにチャレンジし、競泳で培った技術や知識を武器にリオ 2016 大会ではパラトライアスロン日本代表として初出場を果たし、10 位。世界ランキング上位選手として、海外レースを転戦。東京 2020 大会では、パラトライアスロン PTWC クラスで 6 位入賞。2023 年、ワールドトライアスロンパラシリーズ横浜大会で、初優勝。パリ 2024 大会では、8 位入賞を果たす。

