



# MCAひのさとトライアスロンスクール 活動のご案内



MCAひのさとトライアスロンスクール

## 【クラブの運営方針】

- ・トライアスロンを通じて地域の方へ体力の維持向上をはかります。
- ・コミュニケーション能力を育成します。
- ・自ら課題を見つけ、克服する態度を育成します。
- ・学校のカリキュラムに合わせた活動を行います。
- ・多目的、多世代、多種目に対応した活動を行います。

見学・体験  
大歓迎!!

## 【練習日程および活動場所】

### ○練習日程(2025年1月1日現在)

月(火):練習案内メール配信日

水:18時50分からスイム@イトマン宗像(小学生、大人中心:4回/月)

木:18時50分からスイム@イトマン宗像(高学年、中高生以上:対象4回/月)

土:9時から10時半ランorバイク(夏季はサマータイム実施)

日・祝日:不定期/午前練習

※週間天気予報、コーチの都合から毎週練習の案内をします。

※練習参加はすべて必須ではありません。来られる範囲でご参加ください。

※スイムは泳げなくても、自転車が乗れなくても参加OKです。

### ○練習場所:送迎はありません。

- ・スイム(水泳):イトマン宗像
- ・スイム(夏季土日):北斗の水くみ海浜公園(釣川河口の海岸)など
- ・バイク:宗像大社高宮宮駐車場など⇒玄海サイクリングロード
- ・ラン:宗像ユリックスなど

### ○大会等

・トライアスロン、アクアスロン(スイム+ラン)、マラソン大会、陸上競技会に参加します。(任意)

### ○会費

会費:5,000円/1人(兄弟・家族割引あり:スイム練習は別途プール利用料を徴収します。)

※会費は当NPO法人の活動に賛同いただける方より徴収しているものです。

よって、上記練習は当NPO法人に賛同いただき、会費を納めている方が参加できる活動です。

(練習への参加回数、参加種目による会費の違いはありません。年会費、Tシャツ代別途徴収)

### ○指導者(他、ボランティア指導員在籍)

- ・山中良晃:JSPOTトライアスロンコーチⅢ・国際トライアスロン連合公認コーチ・保体教諭専修免許
- ・木藤康之:JSPOTトライアスロンコーチⅠ・日本トライアスロン連合公認審判(第1種)

↓ブログ

※活動の様子などはブログをご覧ください。



### MCAひのさとトライアスロンスクール

(特定非営利活動法人総合型地域スポーツクラブMCA)

理事長/トライアスロンヘッドコーチ 山中良晃

電話:090-7533-2490(できればメールでお願いします)

メール:[hinosatotriathlon@gmail.com](mailto:hinosatotriathlon@gmail.com)

H P:<http://mca-tri.com/>

ブログ:<http://blog.livedoor.jp/hinosatotriathlon/>