

トライアスロン講習会

ミスタートライアスロン・小原工氏による実技&講演会

演題 「未来に向けて できること」

○ 日時：2014年5月11日(日) 10:00~14:00

○ 場所：まちづくり市民交流プラザ・マルチメディアスタジオ

(広島市中区袋町6番36号) (袋町小学校の隣り)

○ 参加費：無料

○ 内容：第1部「講習会&実技」(トレーニング理論、計画の立て方、

レース前の調整方法などの座学。実技は、ランニングとドリル&

補強(体幹)的なトレーニングを予定。)(10:00~12:00)

第2部「講演会」(未来に向けて できること)(13:00~14:00)

○ 備考：運動ができる服装でご参加ください。

☆ 小原工さん プロフィール ☆

1967年2月9日、米子市生まれの47歳。チーム・エフォーツ代表。
シドニーオリンピック日本代表(日本人トップの21位)、日本体育協会公認トライアスロン指導員、JTUコーチ委員・中国ブロック強化担当。チーム・エフォーツのHP=<http://efforts.mycms.jp/56/>
主な戦歴 全日本トライアスロン皆生大会3回優勝(1992,2004,2005)
ASTC アジアトライアスロン選手権5回優勝(1992,1993,1995,1997,1998)、ITUワールドカップ石垣島大会第3位(2000)など。
JTU トライアスロングランプリ最優秀選手賞(1995~2000)6年連続。
2001年 JTUより「ミスタートライアスロン」の称号授与。
座右の銘「天才の力は有限 努力無限なり」

