

トライアスロン競技（「パラ選手ラン強化練習会・伴走体験・育成事業」）実施要項  
（千葉県障害者スポーツ競技団体支援事業）

1 目的

パラトライアスロン大会への出場を目指す障がいを持つ選手（パラ選手）のランニング強化、及び伴走の体験・育成事業

視覚障がい者選手にはランニングにおける身体の使い方、練習方法、呼吸方法、フォーム指導を行い、また、健常者にはアイマスクを付けて視覚障がい者のランニング体験を行うと共に伴走勉強会、伴走体験を行うことで、伴走についての理解を深めてもらう事業

2 主催 千葉県トライアスロン連合  
（パラトライアスロン委員会）

3 実施期日・内容

- (1) 期日 2021年4月～3月の土曜日、日曜日または祝日  
時間 午前8:45（集合）～11:30（解散） 約3時間
- (2) 場所 千葉県千葉市稲毛海浜公園周辺\*  
手賀沼ランニングコース（柏市、我孫子市）

\*参加人数、参加者の属性、天候等の状況に応じて開催場所を決定する

(3) 参加人数（予定）（各回）

①イベント1回あたり

パラ選手4名、伴走体験者4名、スタッフ・介助者12名 計20名を予定

②参加延べ人数 計2回開催

計20名／1回 × 2回開催 延べ参加人数 40名を予定

- (4) 講師 中村順子（千葉県トライアスロン連合 競技普及アドバイザー  
JASA 公認水泳コーチ 登録 0376656）

(5) 活動内容

1) 障がい者選手向けラン強化練習会

・障がい者選手向け練習として、稲毛海浜公園、手賀沼ランニングコース（柏市、我孫子市）などにおいて、ウォーミングアップ、身体の使い方、呼吸方法、ドリル練習、練習方法やフォームの指導、LSDなどを行う。

2) 伴走体験・育成

・伴走体験と育成として、障がい者の伴走伴歩を楽しむチームであるバンバンクラブの協力を受け（予定）、伴走の基本や注意点を学び、健常者同士でチームを組んでアイマスクを付けてブラインドランニング体験と伴走体験とを行うことで、伴走を実践し、伴走への理解を深める。

(6) 参加費用

0円から3,000円（練習内容、会場使用料等に応じる）

#### 4 その他、実施上の留意事項など

- ・障がい者と健常者が一緒に練習を行うこと（障がい保険は各自で加入参加が前提）
- ・障がい者選手との交流を通じて、障がい者やパラスポーツへの理解を深めてもらい、パラ活動、ボランティア支援者の輪を広げる
- ・原則千葉県民が対象 ただし、他県障がい者選手については体験参加を受け入れる
- ・新型コロナウイルス感染症対策（健康チェック、検温、マスク着用、手指消毒など）

（体験会の周知方法）

- ・ホームページ <https://chiba-triathlon.jp/>
- ・Facebook（例：<https://ja-jp.facebook.com/ChibaTriathlonUnion/>）
- ・その他 SNS、会報誌、電子メールにも掲載

（申し込み方法） 電子メール他、SNS 応募フォーム

（連絡先） 千葉県トライアスロン連合パラトライアスロン委員会宛て

（スポーツ傷害保険） 自己契約、自己責任対応でのイベント参加承諾

（個人情報取り扱い） 参加条項で同意の上対応

以上