

# INDOOR

コナミスポーツクラブでトライアスロンに挑戦しましょう！！

## スイム300m

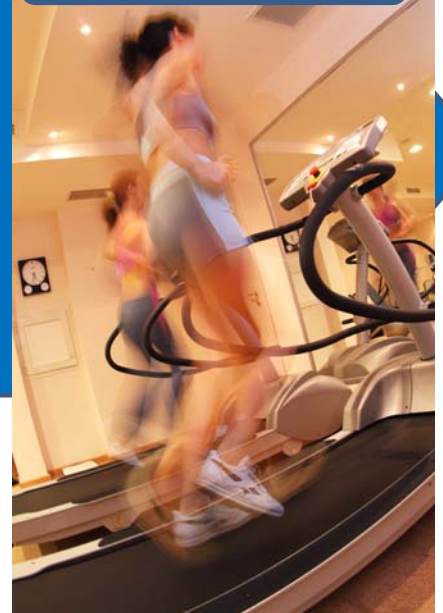


普段からお馴染みの種目ばかりですが、3種目組み合わせると全く新しいスポーツになります。日頃のトレーニング成果を確認する絶好の機会となり、大きな目標に出会えるチャンスとなるかもしれません。

## バイク8,000m



## ラン2,000m



### 【具体的な内容】

種目：Swim300m/Bike8,000m/Run2,000m  
(オリンピックの1/5)を同一人物が連続して行います。  
プールにて300m泳ぐ/ジム内のバイクを8,000mこぐ/  
マシンジム内のランニングマシンで2,000m走った後、  
3種目のタイムを合算します。

(但し、移動時間や着替える時間は含みません)

形式：プールやマシンジムを占有する大会形式ではなく、通常営業時間内で実施し、参加者が自分自身のタイムを測定し、自己申告する個人タイムトライアル方式とします。

記録：参加者の記録を定期的(6月開始予定)に集計し、以下のブログにて公開します。

[mp.i-revo.jp/user.php/honolulu](http://mp.i-revo.jp/user.php/honolulu)

(ハワイプロジェクト公式ブログ)

【会場】 コナミスポーツクラブ内のプールおよびマシンジム

【参加費】 無料

【参加方法】 フロントにてインドアトライアスロンの実施要項とエントリー用紙をお受け取りください。実施要項の内容を確認の上、各自トライアルを実施した後、エントリー用紙に記録を記載し、フロントに提出してください。

**みなさまの積極的なチャレンジをお待ちしております！！**

# コナミスポーツクラブ・インドアトライアスロン大会要項

■開催目的：既にトライアスロンに挑戦している方には日頃のトレーニング成果確認に、初めて参加する方には、フィットネスだけでなく、マスターズスイムやバイクロングライド、マラソンなどの各種大会に参加し、完走を目指すというような具体的な目標をもつきっかけ（機会）作りとして実施します。

■開催会場：全国のコナミスポーツクラブ、アリススポーツクラブ  
(但し、北上、自由が丘駅前、下北沢、船堀、米子、松江、小倉、大手町、青山、大阪およびマシジムまたはプールのない施設を除きます。)

■開催期間：2010年5月から2011年3月まで

■参加資格：コナミスポーツクラブ会員

※JTU会員（ご本人様）の場合は、法人会員にお申し込みされた後に参加可能となります。  
全国のJTU加盟団体から会員登録するとコナミスポーツをお得な法人会員価格でご利用いただけます。 ※JTUとは社団法人日本トライアスロン連合

■参加費：無料

■主催：株式会社 コナミスポーツ&ライフ

■種目：インドアトライアスロン実施の為に、施設を占有する大会形式ではなく、通常営業時間内に各自がタイムを計測し、申請する個人トライアル形式とします。

距離（詳細距離）	グループ	部門
1/5 オリンピックディスタンス 10.3km (S0,3km、B8km、R2km)	1	39歳以下男子
	2	40歳以上男子
	3	39歳以下女子
	4	40歳以上女子

上記内容を参加者自身がひとりで以下に別途定める参加規則に従い、実施する。

■記録公開：以下のブログにて部門別（グループ別）ランキングを公開します。（月1回更新予定）

<http://mp.i-revo.jp/user.php/honolulu/?lp=1>

「ハワイプロジェクト公式ブログ」

■お問い合わせ先：株式会社コナミスポーツ&ライフ

TEL 03-3646-5701

# コナミスポーツクラブ・インドアトライアスロン参加規則

気軽にトライアスロンに挑戦しましょう。

参加に際し、安全のために、以下の内容を事前にご確認ください。なお、以下の内容については予告なく改訂される場合がございます。

## ① スタート前の準備について

- ・バイクおよびランに使用するマシンは予めスタッフに依頼し、予約してください。
- ・持ち物（タオル、シューズ、ウェア、水着、スイミングキャップ、ゴーグル等）
- ・使用する機種の手操作方法は事前にご確認ください。
- ・水分補給できるように飲料が入ったボトルと水分や汗を拭くためにタオルを用意してください。
- ・計測は3種目ともに自己計測の申告制です。（実施順：スイム→バイク→ラン）
- ・完泳・完走後、記憶した記録を指定用紙に記載し、提出してください。
- ・危険を感じた場合にはトライアルを中止してください。
- ・使用する機種により負荷が異なる場合がありますがランキングには考慮されません。

## ② スイムについて

- ・実施店のプール利用規則に準じます。（使用するコースや追い越し方法等については事前にスタッフに確認して下さい。）
- ・計測はプールサイドにあるペースクロックで実施します。
- ・300m完泳タイムを記録してください。（実施店により25mではない場合があります。）

## ③ バイクについて

- ・実施店の利用規則に準じます。
- ・体力レベルに合わせて段階的に負荷調整を実施し、8km完走タイムを記録してください。

## ④ ランについて

- ・実施店の利用規則に準じます。（上限速度が設定されている場合はこれを越えて実施できません）
- ・安全装置を利用し、転倒に注意し、段階的に速度調整を実施してください。
- ・走行中の水分補給は危険なため禁止します。スタート前に補給してください。
- ・傾斜は0%にて実施し、2km完走タイムを記録してください。
- ・完走後、いきなり停止せず、スピードダウンし、クールダウンを実施してください。

## ⑤ トランジション（スイム→バイク→ランの順で種目を移行する間の事）について

- ・競技時間には含みませんので、プール水や汗でぬれた場合にはよく拭いた後、移動ください。
- ・館内を走らないようにお願いします。

## ⑥ 終了後について

- ・計測の結果は記録用紙に記載し、終了後フロントに提出してください。
- ・機器に付着した汗は次のお客様のために備え付けのタオルでお拭きください。

## ⑦ 個人情報情報の守秘義務について

- ・インドアトライアスロンでお預かりいたしますデータは、インドアトライアスロンのランキング作成のみに使用し、社内ルールに則り厳重に管理させていただきます。