

7月12日西海市アクアスロンクリニックのご報告

7月12日、西海市の柳の浜海浜公園でアクアスロンクリニックを開催しました。
大人から小学生まで17名が参加しました。

天気も良く、風も無く、海も凪いでおり、絶好の練習日和です。



遠浅の会場で最初は満ちていましたが、時間が経つにつれ潮が引いていくため、早めに練習会を始めました。

まずは海に慣れるための海スイムから。顔を上げたまま泳ぐ練習、ブイを周る練習などを行いました。



小休憩後、浅い所で速く進むためのスイム、そしてランへのトランジション練習。500m 程度の軽いラン。



休憩後、スイム+ランで総決算。みんなで完走しました。



最後は、参加者と保護者の方々、総勢 30 人くらいで海岸の清掃をして、清々しく終了しました。



参加者および保護者の方々のご協力のもと、事故なく無事に終了できて、素晴らしいアクアスロンクリニックとなったことを改めて御礼申し上げます。