

海と友達になる

参加費は
無料です!

※海水浴場の入場料、
駐車場などは、参加者
でご負担ください。



アクアスロン初心者のための海スイムセミナー

足がつかない、コースロープがない、波が怖いなど、海で泳ぐことに不安がある皆さんへ
海を安全に楽しく泳ぐ練習をしませんか? ライフセーバーと水泳のコーチがしっかりサポートします。
今年の夏、安心して海を泳ぎたい、それからアクアスロンにチャレンジしたい皆さん
海と友達になって、気持ちのいい夏の海を思いっきり楽しみましょう!

第1回 6/2日
大村市

10時~12時

【場所】ボートレース大村

〒856-0834

大村市玖島一丁目15-1

対象は中学生以上限定です

第2回 6/23日
西海市

10時~12時

【場所】崎戸海浜公園

〒857-3101

西海市崎戸町蠣浦郷2157

第3回 6/30日
川棚町

10時~12時

【場所】大崎海水浴場

〒859-3618

長崎県東彼杵郡川棚町小串郷

第4回 7/7日
川棚町

10時~12時

【場所】大崎海水浴場

〒859-3618

長崎県東彼杵郡川棚町小串郷

第5回 7/21日
諫早市

10時~12時

【場所】結の浜マリンパーク

〒854-1125

諫早市飯盛町池下17-2

第6回 7/28日
諫早市

10時~12時

【場所】結の浜マリンパーク

〒854-1125

諫早市飯盛町池下17-2

第7回 8/1日
大村市

10時~12時

【場所】ボートレース大村

〒856-0834

大村市玖島一丁目15-1

小学生から参加できます

第8回 8/4日
諫早市

10時~12時

【場所】結の浜マリンパーク

〒854-1125

諫早市飯盛町池下17-2

参加
対象

- ①第4回ながよアクアスロン大会にエントリーしているが、海で泳いだ経験がない、または不安な選手。
 - ②海を安全に泳ぎたい、将来アクアスロンにチャレンジしたい、ライフセーバーに興味がある方々。
- ※参加料は無料です。小学生は保護者の同伴をお願いします。

参加
申込

- ①第4回ながよアクアスロン大会にエントリーする方は、大会エントリーと同時に申込ができます。
 - ②大会にエントリーしない方は、右上のQRコードから申込を行ってください。
- ※複数回の参加も可能です。追加の申込や変更、取消は下の問い合わせ先までご連絡ください。

参加
特典

小学生~高校生の参加者にはプレゼント【スイムキャップとサーモボトル】を用意しています!

準備

- ①海で泳ぐ準備~水着、ゴーグル、タオル、日焼け対策(日焼け止クリーム、ラッシュガードなど必要に応じて)その他海水浴に必要な物
 - ②ランニングシューズとラン用ウェア(Tシャツと短パン、キャップなど)~アクアスロンの練習に必要
- ※一般の選手でウェットスーツをお持ちの方は着用してください。また飲み物や補食は各自でご準備ください。
- 参加者の皆さまにクラゲ避けクリーム(ジェリーズガード)を提供します。ご利用ください。



スケジュール(予定)

9:30~9:50	受付
10:00~	開会式、ビーチクリーン活動
10:10~10:15	海で泳ぐとき、気をつけること
10:20~10:50	海で上手に泳ぐ練習
11:00~11:50	アクアスロンに備えた 海スイム+ランの実戦練習 またはライフセーバー体験 (webサイトでお知らせします)
11:50~12:00	閉会

【主催】(一社)海と日本プロジェクトinながさき

【共催】日本財団 海と日本プロジェクト、長与町トライアスロン協会、長崎県トライアスロン協会

大会&セミナーお申し込みは <https://nagayo-aquathlon.jp>



お問い合わせ 長与町トライアスロン協会(大会事務局) ☎080-5219-9177(担当:山野)
海スイムセミナーは、日本財団 海と日本プロジェクトの一環で行われています