

第5回

KENSOセパスロン大会

【開催日】

令和2年11月15日(日)

※悪天候の場合、中止になります。
また、参加者が30名以下の場合も中止になります。
ご了承ください。

【会場】

- ①25mプール(集合場所)
- ②タピック県総ひやごんスタジアム

※工事の為サブグラウンドに変更になる場合があります。

【受付時間】

- 幼児の部 8:00~8:15 ●1・2年の部 8:30~8:45
- 3・4年の部 9:00~9:15 ●5・6年の部 9:30~9:45

(時間厳守をお願いします)

※受付時に検温を実施します。マスク着用でご来園下さい。
※コロナ対策として、受付時間を各部ごとに設けています。
時間のお間違えが無いようご確認下さい。

【参加費】

¥1,500(当日支払い)

※レンタル備品は別途になります。
・自転車(¥1,000)・ヘルメットレンタル(¥300)
(自転車レンタルは競技用ではありません)

【対象】

- 幼児~6年生の男女
定員：各部12名(先着順)

【申込】

10/17(土)~11/8(日)

・メール、FAX、案内センター窓口
※メール・FAXでの申し込みは送信後に確認のお電話をお願いします。

【コース】

- 幼児の部 スイム25m 自転車400m ラン100m
- 1・2年の部 スイム25m 自転車800m ラン200m
- 3・4年の部 スイム50m 自転車1600m ラン600m
- 5・6年の部 スイム100m 自転車2400m ラン1000m

【準備するもの】

- ・水着、水泳帽
- ・運動できる服装、靴

《お問合せ》

沖縄県総合運動公園 総合案内センター(9:00~17:00)※火曜休園日

TEL:098-932-5114 FAX:098-932-2222

mail:otoiawase@okinawa-kenso.com



スイム・ラン・自転車の
トライアスロン競技を
子ども向けに開催！
1種目ずつ測定をするので、
体に与える負荷を軽減しながら
挑戦できる大会にしています！
スイムではビート板、
ライフジャケットの使用も可能♪
自転車は補助輪付でも可能と、
トライアスロン初心者でも
参加しやすいです！

※スイムは、ライフジャケット・ビート板使用可。
※自転車は、ヘルメット着用必須。
※自転車はギア付き有。
※個人の自転車を使用するため性能に差が出る可能性があります。予めご了承ください。
※コロナ対策で更衣室での密を避けるため、
上着の下に水着を着用して会場までお越しください。

イベント中は写真や動画の撮影等を行います。
HPやFacebook等での掲載に使用しますので、
撮影がNGの方は参加をご遠慮下さい。
コロナの状況によっては、
イベントの内容が変更・中止に
なる場合があります。
内容にご理解・ご協力の上、ご参加下さい。



参加者へお願い

1. 健康チェックをすること。

- ① 平熱を超える発熱がある方は参加を控えること。
- ② 風邪の症状がある方は参加を控えること。

2. 参加者で感染者が出た場合の対応に備え、申込時及び来場時に氏名、連絡先（電話番号）を記入してもらいます。

3. プレー中以外はマスクを着用すること。

4. こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。

5. 密集を避けるため、間隔を確保すること。（1m、できれば2m）

【スポーツ庁の安全に運動するためのポイントです。参考にしてください。】

安全に運動・スポーツ をするポイントは？ Ver.2

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。
マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れて、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつもの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接 三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

- ウォーキング・ジョギング
 - ① 一人又は少人数で実施
 - ② すいた時間、場所を選ぶ
 - ③ 他の人との距離を確保
 - ④ すれ違う時は距離をとる
- 筋トレ・ヨガ
 - ① 自宅で動画を活用
 - ② こまめに換気

なるべく距離をあける

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

スポーツ庁 JAPAN SPORTS AGENCY

本資料は公益社団法人日本医師会の御協力を得て作成しました。(R2.5.22)