

万全のコンディションで大会へ

多くの参加者は、大会の直前に現地に入り、そのまま出場します。これは社会人アスリートの宿命であり、これら含めコントロールすることも、総合力の一つです。しかし、ワーケーションと大会のパッケージに参加することにより、**仕事をしながらも、万全のコンディショニング**で大会に挑むことができます。**コースを知り尽くした**地元トライアスリートとの走行会によって、**事前に試走できる**ことも大きな魅力です。



万全の準備で大会へ

ワーケーション導入例

ワーケーションの1日は、開放的な空間でお仕事をするだけでなく、普段では出会えない事を体験できます。

ワーケーションの一日

point
1

仕事も趣味・レジャーも
無駄な移動時間を削減

【通勤時間】

往復1.5時間 ➡ 徒歩0分

point
2

余暇増大による
個人時間の創出

【趣味時間】

週間8時間 ➡ 週間21時間

point
3

高いリフレッシュ効果で
心身ともに健康的な生活



06:00

起床

06:30

バイクを楽しむ

リフレッシュ効果

08:00

ホテルで朝食

地産地消の食事で
SDGsへの貢献も!!

09:00

海見える部屋で勤務

クリエイティブな発想も!!

12:00

お気に入りのお店でランチ

13:00

海見える部屋で勤務

18:00

ホテルで夕食

地域との交流

19:00

トライアスロン仲間と趣味談義

21:00

自室へ

ワーケーションで休みも充実

休日には地域貢献活動も！

ワーケーションの一日(4/9)

point
1

地域の皆さんと清掃活動
を行い、地域貢献を

point
2

地元有志とのバイク
トレーニングを通じて友好を

point
3

長期滞在のメリットを最大限
に生かし、大会でベストの
パフォーマンスを

ジョギングを楽しむ

リフレッシュ効果

地域の皆さんと会場周辺のクリーン活動

大会のCS ambassadorに

2日後の大会に向けてバイクトレーニング

トライアスロン仲間と趣味談義



06:00

起床

06:30

ジョギングを楽しむ

08:00

ホテルで朝食

地産地消の食事で
SDGsへの貢献も!!

10:00

地域の皆さんと会場周辺のクリーン活動

大会のCS ambassadorに

12:00

CS ambassador認定式、昼食

13:00

2日後の大会に向けてバイクトレーニング

18:00

ホテルで夕食

地域との交流

19:00

トライアスロン仲間と趣味談義

21:00

自室へ

ワーケーションプラン概要、スケジュール

主なスケジュール

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 4/2 (金) | 石垣島入り、ホテルで休養 |
| 4/3 (土) | ワーケーション |
| 4/4 (日) | 八重山トライアスロン有志と
バイクトレーニング (雨天中止) |
| 4/5 (月) | ワーケーション |
| 4/6 (火) | ワーケーション |
| 4/7 (水) | ワーケーション |
| 4/8 (木) | ワーケーション |
| 4/9 (金) | 清掃活動、バイク含めた大会への調整 |
| 4/10 (土) | 大会への調整、休養 |
| 4/11 (日) | 石垣島トライアスロン出場 |
| 4/12 (月) | 帰宅 |

9泊10日、朝食のみ (4/11大会当日は朝食がありません)

参加特典

<CS ambassador (社会貢献アンバサダー) 就任>

地域や大会の地域貢献活動と一緒にしてくれる大会参加アスリート
・2021年4月9日(金) 午前10時から予定している、会場周辺クリーン活動に参加が可能な方。(会場集合・解散)
・CSアンバサダーの証として、認定パッケージ(認定証、参加賞、CSパートナー限定パーカー)を進呈いたします。
※大会エントリー後に、公式ホームページのエントリーフォームより申し込み。
石垣市で発行する【あんしん島旅パスポート】に登録が必須となります(無料)
https://www.ishigaki-covid19.com/pages/4232733/page_202009151750

<記念グッズ>

大会公式ボトル



大会公式BIGタオル



<八重山トライアスロン有志とのバイクトレーニング>

コースを知り尽くしたメンバーとのバイクトレーニングは、トレーニングだけではなく、石垣島トライアスロンにも好結果をもたらすことでしょう

石垣島の環境

4月の温暖な気候は、仕事、トレーニング、大会参加にベストな環境です

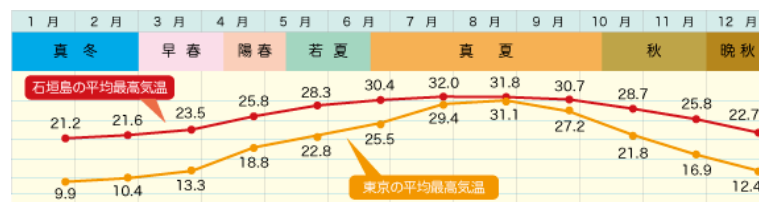
平均気温25.8というトライアスロン×ワーケーションにベストな環境

【作業効率】

仕事場の温度を20度から25度に上げたところ、タイピングのエラーが40%も減少し、その結果、仕事量としては150%も増加（2.5倍）したという調査があります。また、よりよいアイデアが出てくる環境は人が一番リラックス出来る気温25度前後の場合が多いとのデータが出ています。

【運動効率】

- ① 筋力トレーニングに最適な気温は26度～28度と言われています。少し暑いように感じるかもしれませんが、人体を守るためには少し暖かい方が安全。血液循環もよくなるので怪我をしにくく、また、筋肉を回復させるホルモンが出やすい温度でもあります。
- ② 有酸素運動に最適な気温は22～24度と言われています。動きが激しいため体から熱が出て、また、出た汗をどんどん蒸発させる必要があります。



【睡眠向上】

適度な疲労感、静かな町、快適な気温で日常とは別の睡眠がとれるでしょう。

■ 石垣までの交通

