

第6回 ビギナーズトライアスロンin日産スタジアム 参加のご案内

大会に出場するみなさん、保護者のみなさまへ

この度は、『第6回 ビギナーズトライアスロンin日産スタジアム(7/22)』へのご参加、誠にありがとうございます。
安全で楽しい大会になるようにスタッフ一同準備を致しております。

以下の注意事項等を熟読くださり、十分ご理解したうえで会場へおいで頂こう、お願い申し上げます。

- ✓ 大会参加のご案内
- ✓ 撮影申請書
- ✓ コース図
- ✓ 日産スタジアムへのアクセス方法(裏面:第一駐車場から受付までの行き方)

大会当日の大会本部連絡先 m-tel:090-7216-3528

(大会当日の事務局連絡用携帯電話)

ビギナーズトライアスロンin日産スタジアム 大会事務局

〒359-1112 埼玉県所沢市泉町 906-35

m-tel:090-7216-3528 FAX:04-2926-1831 pi7m-ktu@asahi-net.or.jp

1. 大会当日(7月22日)持参する物(忘れるとレースに参加できません。)

- 水着(ちびっこファミリーの部の参加の方は不要です)
- 自転車 (ロードバイクでも、通常街中で乗っている自転車でもどちらでも結構です)
ちびっこファミリーの方は三輪車、ストライダー、などでも結構です。
- 自転車(競技)用ヘルメット(貸し出しは一切ありません)
アイスホッケーやスケートボード用などのプラスチック構造だけの簡易なものではなく、自転車用のものに
限ります。近くの大手玩具店やホームセンター等でも2000円程度から販売されています。
ご注意頂きたいのは、『あご紐』の形状です。首にかけずにカップ形状の『あごあて』であごの先端で紐を支
えるタイプや、紐が伸縮性のあるゴム状のものがローラースケート用などで発売されています。この形状の
ものは転倒したときに外れやすい(簡単に脱げて取れてしまう)のでトライアスロン大会では使用出来ませ
ん。
- 自転車用及びランニング用シューズ

2. 大会当日あれば便利なもの

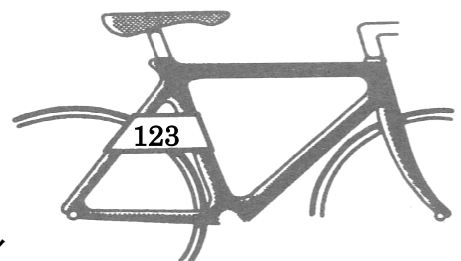
- スイムゴーグル(但しガラス製のものは使用禁止。ちびっこファミリーの部は必要ありません)
- バスタオル
- 帽子(暑くなりそうな時はかぶって走ったほうがよいですよ)

*スイムキャップ(ちびっこファミリーの部はありません)は大会受付時にお渡しするものをご使用下さい。

3. 大会受付(大会当日 全カテゴリー8:00~8:45)

3.1 受付でお渡しするもの

- ・ レースナンバー1枚(自転車競技中は背中、ランニング競技中前面に良く見えるように着用して下さい。)
- ・ レースナンバー用平型の長ゴム紐1本(短い方は追加で差し上げます)
- ・ バイクシール×1枚、ヘルメットシール×1枚
- ・ スイムキャップ(スイム競技中は必ず着用して
下さい。ちびっこファミリーの部はありません)
- ・ プログラム
- ・ お弁当引き換え券(大会本部テントにて10:30
頃からお弁当+お茶をお渡し致します) など
- ・ ちびっこファミリーの部に参加の方には競技終
了後に大会記念タオルをお渡し致します。それ以外の方にはスイ
ム競技終了後にお渡し致します。



3.2 ボディナンバリング(右腕にレースナンバーを記入)をしてもらってください。

以上で受付完了! 準備 OK!

3.3 機材準備(競技会場下見)

トランジションエリア(ちびっこファミリーの部は別途係員から指示があります)にバイク、バイク用具(ヘルメット、バ

イクシューズ)、ランニングシューズ等をセットして下さい。競技が開始されると、エリア内には、立ち入りが制限されますので、早めにセットを済ませて下さい。

低学年のお子様の場合、出し入れが難しい事が考えられます。各自で工夫してセットするために紐などをあらかじめご用意頂くようにお願いします。

競技コースの試走等の下見は8:30~8:50と致します。但し、一部立入出来ないところもありますのでわからないことがあれば現地のスタッフに聞いてください。

3.4 更衣

トランジションエリア脇の更衣テントをご利用ください。

3.5 トイレの場所

トイレは、同スタジアム内の「医科学センター内トレイ(2F)」「東ゲート広場屋外トイレ(3F)」「西ゲート広場屋外トイレ(3F)」をご利用ください。

4. 競技コース(カテゴリーによって周回数が違いますので間違わないようにお願いします)

ちびっこファミリーの部は保護者の方の並走をお願い致します。

種目	スイム	バイク	ラン
ちびっこファミリー(No.501~)	—	100m	50m
小学1~3年生(No.401~)	50m(25m×2)	3km(1km×3 周)	1.5km(1.5km×1周)
小学4~6年生(No.301~)	100m(25m×4)	5km(1km×5 周)	1.5km(1.5km×1周)
中学生(No.201~)	150m(25m×6)	10km(1km×10 周)	3.0km(1.5km×2周)
高校生(No.1~)	150m(25m×6)	10km(1km×10 周)	4.5km(1.5km×3周)
一般 No.5~)	150m(25m×6)	10km(1km×10 周)	4.5km(1.5km×3周)

5. 大会の予定タイムスケジュールと注意事項 雨天決行ですが、荒天の場合は競技内容を変更することがあります。

8:00~8:45: 受付、選手本人が受付を行って下さい。

受付後、

- ① 自転車コースを必ず試走してカーブや路面の状態などをよく確認して下さい。
- ② 試走が終わったら、自転車をトランジションエリア(ちびっこファミリーの部は別途係員から指示があります)にセットして下さい。この時に保護者が場所や手順を教えたり、自転車セットの手助けをしてあげて結構です。トランジションエリアにセットするもの: 自転車、ヘルメット、シャツ、シューズ、帽子、タオルなど。自分の自転車の位置を良く覚えておきましょう。
- ④ レースが始まるとトランジションエリアには準備目的では入れなくなります。
- ⑤ 受付以降のスケジュール(予定です。タイムスケジュールは若干変更になることがあります。)

* 今大会では『参加召集場所』を受付テント脇に設けます。『プール汚れ防止』『足裏やけど防止』の為、必ずシューズ、サンダル等をお履きになりお集まりください。男子選手はシャツなど上着を着てお集まりください。召集場所~スイム会場入り口、スイム会場出口~トランジションエリアまでアスファルトの上を移動します。(天候によってはとても熱いことが予想されます)

プール場内に入る前に全員にレースナンバーの振られた『シューズトレイ』に履物を入れてプールに移動し、必ず「シャワー」を浴びてください。

スイム終了後は『水気とりタオル』を受け取り良く体の水分を拭き取って施設内を移動してください。また、『シューズトレイ』に置いたシューズ、サンダル等を忘れずに履いてトランジションエリアに移動してください。この間は「未計測」ですのでご自分のペースであせらずに落ち着いて行動してください。スイムゴーグル・スイムキャップ・水気とりタオルはトランジションエリアまでお持ちください。

ちびっこファミリーの部はスイム競技はありませんので上記事項の確認・実施は不要です。

8:45 開会式・競技説明会(~9:00)

9:00 ちびっこファミリーの部召集

9:15 ちびっこファミリーの部スタート

9:00 低学年(1~3 年召集) 受付テント脇の「召集テント」集合

- 9:30 低学年(1～3年)競技開始
- 9:15 高学年(4～6年召集) 受付テント脇の「召集テント」集合
- 9:45 高学年(4～6年)競技開始
- 9:45 中学生(召集) 受付テント脇の「召集テント」集合
- 10:00 中学生 競技開始
- 10:45 高校生・一般(受付テント脇の「召集テント」集合
- 10:50～11:00 トランジションエリア一時解放(小・中学生の皆さんのバイク等ピックアップ)

競技進捗により時間が多少前後することがあります。会場アナウンスをよく聞いて指示があつてからトランジションエリアにお入りください。

- 11:00 高校生・一般 競技開始
- 11:30 低学年・高学年・中学生表彰式
- 12:35 競技終了
- 13:00 表彰式・閉会式

なお、上記タイムスケジュールは若干変更になることがあります。ご了承下さい。

- * レースを終了した選手の自転車などのピックアップは会場アナウンスをよくお聞きになり係員の指示に従ってください。

6. 競技ウェアと用具

- ①スイムでは、支給されたスイムキャップを必ず着用してください。足ひれ、パドル等の推進補助具は使用禁止です。本大会ではウェットスーツの着用は禁止です。

バイクでは、上下ウェアを着用し、規定のヘルメットを着用してください。バイクでのペットボトルの使用は落下の危険があるため禁止します。バイクボトルを使用してください。自転車等競技機材の共用(ご家族やお知り合い等で自転車など同じ用品・用具を利用する事)は禁止致します。

ランでは、上下ウェアとシューズを着用してください。『上半身はだか』での競技禁止という意味です。

- ②レースナンバーは、腰回りから下にならない位置に、ランの競技中はウェアの前に、競技中常に全面が見えるようにしてください。バイクの競技中は後ろ面で結構です。レースナンバーの改造、折り曲げは厳禁です。
- ③ナンバーベルト使用時にはレースナンバーが腰から上にくるようにしてください。
- ④バイク用レースナンバーシールは、ヘルメットの前面とバイクの右側に貼ってください。
- ⑤ボディナンバーを右腕に記入してください。

7. スイム競技(ちびっこファミリーの部はスイム競技はありません)

- ①スイム競技は『10秒ごとに一人ずつスタート(ウェーブスタート)』で行います。基本的に番号(レースナンバー)順にスタートしますが、スタート順番が多少前後することがあります。いずれの選手もスタート時刻とスイムフィニッシュタイムを計測しますのでトイレ等で順番が入れ替わってもご心配ありません。
- ②危険回避および体調保全のため、プールサイドやコースロープにつかまり小休止することが出来ます。ただし歩いたりプールサイドやコースロープをつかんで勢いをつけるなどは禁止です。

8. トランジションエリア(ちびっこファミリーの部については当日担当スタッフの指示に従ってください)

- ①競技者および特別に許可を受けた者以外のトランジションエリアへの立入はできません(ご家族や応援の方は入場できません。)
- ②ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締め、フィニッシュ後はバイクを掛けてからストラップを外してください。
- ③トランジションエリア内はバイク乗車禁止です。ペダル片足走行も禁止です。
- ④バイクの前輪の先端が乗車ラインを越えてから乗り、降車ラインを越える前に降りてください。

9. バイク競技

- ①交通規則を守り、表示看板、セイフティー・コーン、大会スタッフの指示に従って競技してください。

②DH バー(中学生以下使用禁止)使用中は特に前方視界が狭まります。「前方注意」「車間距離の確保」は重要な義務です。

③コース右側の追い越しスペースを意識しながら、「キープレフト(左側走行)」(左端から1m、コース幅の左側3分の1以内を基準)で競技してください。

④追い越しは、後方確認し、前走者の右側から行ってください、その際に一声掛けて追い越すと前走者が追い越されることを意識でき、接触の可能性が低くなります。

⑤ドラフティング走行は禁止です。(ドラフティング走行とは、前走者や車の後ろを風よけにして楽に走ることです。)

⑥ドラフトゾーンは、バイク前輪の最先部を起点に、後方7m、横幅3m(両サイド1.5m)の範囲(ローカルルール)です。バイクは約2mですので、2台半分の車間距離をあけてください。

⑦他競技者のドラフトゾーンに入れるのは、追い越そうとしているとき(15秒以内)、危険回避の場合、トランジション出入口などです。

⑧追い越し中は追い抜く意志を持って「前進」している必要があります。そのためドラフトゾーン内では、前走の競技者と同スピードを保ったままではいけません。また追い越されたら、すぐ抜き返したり背後に付いてはいけません。

⑨バイクボトルホルダーに『ペットボトル』を入れての競技は禁止致します。段差・カーブなどでペットボトルが落ちて安全走行が出来なくなる可能性があるからです。専用のバイクボトルをご準備されることをお勧め致します。

10. ラン競技

①自力走行により、規定コースを競技してください。キープレフトを厳守し、右側から追い越してください。

②最終フィニッシュにおける意図的な同着や、同伴／伴走フィニッシュは禁止です。(ちびっこファミリーの部は除く)

11. 周回チェック方法

①バイクの周回チェック

一般・高校生の部(10周回)、中学生の部(10周回)、小4~6年キッズの部(5周回)、小1~3年キッズの部(3周回)では、アンクルバンドによる『機械周回チェック』を行います。周回チェック地点(コース地図を参照)では、十分に減速してください。ただし、周回チェックポイントではご自分の周回数をスタッフに確認する事(スタッフに聞いても回答できません)は出来ませんので周回の確認は選手自身で必ず行ってください。サイクルメーターの装着を奨励します。

②ランの周回チェック

一般・高校生の部(3周回)、中学生の部(2周回)では、輪ゴム配布による周回チェックを行います。周回チェック地点では、十分に減速してスタッフから輪ゴムを受け取ってください。小4~6年キッズの部、小1~3年キッズの部(1周回)は周回ゴムの配布はありません。

一般・高校生の部(3周回)は輪ゴム3本、中学生の部(2周回)は輪ゴム2本で周回終了となりますので、フィニッシュに向かって下さい。分岐場所を間違えないように、十分にコースを理解しておく必要があります。

周回等に関して保護者の方にご理解いただきたいこと。

- ① 明らかに周回不足と判断される場合は残念ながら完走の扱いには致しかねますのでご了承下さい。
- ② 周回数が規定数以上の場合(多く周回してしまった場合)でも順位の繰り上げ措置はできません。
- ③ 立ち入り禁止区域に立ち入り、お子さんに声をかけることのないようにお願いします。
- ④ 競技係員が分岐点で「フィニッシュしてもよい」と言ったり誘導したりすることはいたしません。
- ⑤ 周回不足は全て自己責任となります。周回数が不足しているにもかかわらず、他の選手に追従してフィニッシュしてしまう選手時々見られます。お子様が自主的に周回数を数えて他選手に影響されることのないよう お気を付け下さい。

12. 計時方法について(ちびっこファミリーの部は除く)

本大会は、選手の足首に巻いたセンサー(アンクルバンド)が周回地点・フィニッシュ地点などの床に敷いたセンサー上を通過するタイミングで計時します。又、競技の途中で棄権する場合は、係員にアンクルバンドを渡して下さい。計時ポイントは下記の通りです。

- ①スイムスタート②スイムフィニッシュ③バイクスタート④バイク周回(各回)⑤ランスタート⑥ランフィニッシュ

13. スイム競技とバイク(自転車)競技間の計時中断について(ちびっこファミリーの部は除く)

- ①施設の特性上スイム競技が終了した時点で一度計測を中断いたします。スイム会場～『シューズトレイ』置き場～トランジションエリア～バイクスタート地点まで
- ②バイク乗車地点で計測を再開いたします。バイク～トランジション～ランは中断せずに計測致します。
- ③計測ポイントの合計で競技時間とし着順致します。

14. 計測中断時の注意事項について(ちびっこファミリーの部は除く)

- ①スイム会場からトランジションエリア間は「一般の施設来場者」との行き来があります。
- ②施設の濡れ防止のために、スイム終了後プールサイドにて『水気とりタオル』を全員にお渡ししますのでそれを利用して体に着いている「水気」を十分に拭き取って施設内を移動してください。この間は計測を中断いたしておりますのであせらずにご自分のペースで良く体を拭いてください。お渡し致しましたタオルは「参加賞」としてお持ち帰りください。

15. その他、保護者の皆さん、応援の皆さんへのお願い

- ① 体調に充分ご配慮下さい。この季節は温度・湿度とも高くなることが予想されます。熱射病等の事故が起こる可能性が最も高くなっています。無理をさせずに各自のペースを守らせるようにお願いします。
- ② バイクを十分点検、整備してご来場下さい。以下の点を確認して下さい。
 - ブレーキの利きは充分か。
 - 前後左右に不要な突起物はないか。(転倒/衝突時、自分/相手にけがをさせる)
 - ハブ(車輪の中心軸)のボルトに緩みはないか。
 - ハンドルバーに緩みはないか
 - クランク軸(ボトムブラケット)部分にがたつきはないか
- ③ 選手への個人的援助は禁止されています。従って、例えばレース中飲食物を差し入れることはもちろんのこと、声援と共に順位や秒数を教えるなどといった行為や、伴走行為は、他の競技者との公平性、安全性の観点からご遠慮下さい。目に余る行為に対しては、残念ながら選手が失格となる場合もあります。
- ④ 他の応援者の迷惑とならないよう、十分ご配慮下さい。競技中のお子様に熱中する余り、怒鳴ったり叱ったりしてしまう方がおられます。
- ⑤ トランジションエリアでの注意：
トランジションエリアへの自転車を置く時は、バイクラックのバーのレースナンバー(番号)が張ってある側へ自転車が出て行く方向にセットして下さい。自立スタンドがついた自転車は自立させ、これが無い自転車は後輪を揚げてサドルをバイクラックにかけて下さい。高すぎる場合は手ごろな長さの紐(白色のみ)をあらかじめ各自がご用意下さい。
この紐で輪をつくり、輪の一方をバーに、もう一方を自転車のサドルに掛けて紐の長さを調整すれば、自立スタンドのない自転車でもうまくセットできます。お子様には、エリア全体の配置と、自分の自転車の位置を客観的に理解できるようシミュレーションをしてあげて下さい。
- ⑥ 会場内は屋内外を問わず、全て禁煙とさせていただきます。子供たちの快適なレース環境づくりにご協力下さい。また、ごみはお持ち帰りいただきますようご協力をお願いします。
- ⑦ 保護者や応援の方で写真・ビデオの撮影をする方は、『撮影許可申請』を提出頂き「リボン」を付けてください。付けていない方には係員が撮影を停止させていただきます。競技に関係のない人が赤外線カメラを使って選手の水着姿の盗撮をしている可能性があります。挙動不審な人がいた場合、速やかに本部までお知らせ下さい。
- ⑧ お車でお越しの方は、通常料金で新横浜公園駐車場をご利用になれます。
- ⑨ 会場は、立ち入り許可範囲以外の場所には立ち入りできません。
- ⑩ ランニングコース・バイクコースは一部を除き横断禁止といたします。駐車場へ行く時やコース周辺を通行する際は係員の指示に従い選手の通行に十分注意して下さい。
- ⑪ 大会記録(リザルト)は個別送付等は致しませんので大会2～3日後に大会ホームページ、神奈川県トライアスロン連合ホームページをご覧ください。

競技ルール

日本トライアスロン連合競技規則／運営規則に準じて競技を行います。

1. 本大会において、安全は全てに優先します。

2. 本大会は他人と競い合うことよりも、自分への挑戦、体験を趣旨としています。
3. 大会主催者は、天候、その他の競技条件の悪化により十分な安全が確保できないと判断した場合は、競技時刻・時間・競技距離・競技内容を、変更、或いは中止することがあります。
4. 大会役員は、選手の状態により競技続行が本人、或いは本人周辺の選手/観客に対し危険と判断した場合は、競技を中止させることができます。
5. 競技上の異議申立てはレース終了後30分以内に参加選手は口頭にて、参加選手以外は文書で大会本部(審判長)に申し出て下さい。
6. スイム、バイク、ラン、共通ルール
 - ・ トライアスロン競技中は、一人で行うスポーツです。従って、第三者から選手への個人的援助は一切禁止します(危険防止、あるいは大会担当者によるエイドステーション等は除く)。
保護者や友人などが伴走したり、補給物を渡すことはお止め下さい。又、順位を教えて声援することも、状況によっては選手への重要な助力行為とみなされますので、お止め下さい。
 - ・ 競技中は係員の指示に従って下さい。
 - ・ スポーツマンらしくフェアな態度で参加して下さい
 - ・ レース中苦しくなったら休んでも構いません。但し他の選手のじゃまにならないようにして下さい。
 - ・ 選手は必ずナンバーシールを決められた位置に付けて下さい(バイク(サドル右下)、ヘルメット(正面))
7. スイムルール
 - ・ スイムコース中では本大会で支給されるスイムキャップを被って下さい。
 - ・ ゴーグルを使用しても構いません。(但しガラス製のゴーグルは禁止)
 - ・ 本大会はウェットスーツの着用は禁止です。
 - ・ レース中、コース内で立ち止まって休んでも構いませんが、歩いてはいけません。
 - ・ 助けを求めるときは、泳ぐのをやめて、手を振って下さい。
8. バイクルール
 - ・ 上半身裸でのレース参加は不可です。必ず上着着用してください。女子選手は水着での競技も可です。
 - ・ レース中はもちろん、レース以外でもバイクに乗る時は必ずヘルメットをかぶってください。
ヘルメットは、スイム後、トランジションエリアのバイクラックからバイクを取り出す前に必ずかぶり、バイク終了後、バイクをトランジションエリアのバイクラックに戻してからヘルメットをはずして下さい。
 - ・ ヘルメットの紐は、あごにぴったりとなるように正しい位置に調整して下さい。
 - ・ トランジションエリアの中ではバイクに乗ってはいけません。バイクは押して下さい。
 - ・ バイクは、コースの左側を走行してください。追い越すときは右側から、「右、抜きます」と大きな声で合図して下さい。
 - ・ 危険な走行、他選手の追い越しのじゃまをすることは禁止します。
 - ・ バイクの故障は原則として自分で直さなければなりません。バイクを押して歩くことは構いませんが、他の選手のじゃまにならないよう気を付けて下さい。
 - ・ バイク終了後は、バイクをトランジションエリアの所定の位置に置いて下さい。
9. ランルール
 - ・ レース中は、靴とシャツ(女子選手は水着での競技も可)を必ず着て下さい。
 - ・ コース中通過チェック(周回チェック)を行うところがあります。必ずチェックを受けて下さい。
 - ・ 熱中症(熱射病)を避けるためにできるだけエイドステーションで水分補給をして下さい。
 - ・ 気分が悪くなったら、近くの係員に申し出て下さい。

以上

ビギナーズトライアスロンin日産スタジアム 大会事務局

〒359-1112 埼玉県所沢市泉町 906-35

m-tel:090-7216-3528 FAX:04-2926-1831 pi7m-ktu@asahi-net.or.jp

ヘルメットは以下の3つのポイントを確認する事により、しっかりと被る（かぶる）ことが出来ます。受付前に審判員が確認致しますので事前に調整して会場へお越しください。

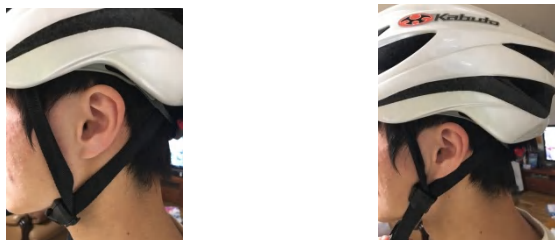
① ヘルメットがおでこをきちんとカバー出来ているか。



↑これは×（女子に多い）

↑これは○

② ストラップが耳をホールドする位置に来ているか。



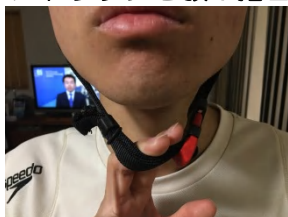
↑これは×（こういう人多い、大人も）

↑これは○（耳をしっかりとホールドする）

ストラップの左右のクリップで調整する。

※メーカーにより左右の調整が出来ないものもありますので審判員に確認してください。

③ ストラップと顎が指2本水平に入るくらいしっかりと締められているか。



↑これは×（こういう人多い）



↑これは○（しっかりとホールドする）

ストラップで伸縮させる。