

# 第 11 回川崎港トライアスロン in 東扇島 兼 第 5 回川崎ジュニアトライアスロン大会

## 東扇島東公園開園 10 周年記念

### 参加選手の皆様への参加案内

このたびは、当大会に参加申込をいただきまして、誠に有り難うございます。

第 11 回目となるこの大会は、例年同様たくさんの選手の皆様にお申し込み頂きました。また、ジュニア大会を独立した名称として更なるジュニア世代の普及・発展に微力ながら貢献できればと思います。安全を第一に楽しい一日を皆さんに過ごして頂けるよう精一杯の運営を行う所存でございます。シーズン終盤のトライアスロンを思う存分楽しんでください。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

■あなたのレース No. は、封筒の宛名欄に記されています。また、参加種目や性別も記入してありますので間違いがないかご確認ください。もし間違いがあれば下記大会事務局までご一報お願いいたします。

- オリンピックディスタンス: 個人 1~480 リレー 481~494
- 高校生: 個人 501~504
- エンジョイディスタンス: 個人 505~584 リレー 601~606
- トラガール: 個人 701~705
- ジュニア(中学生): 751~768
- キッズの部: (1~3 年生) 801~851 (4~6 年生) 901~953

#### ■ 参加選手のウェア『前あきジッパー』について

『この規則の施行に関しては、罰則やペナルティを目的とするものではありません。ただし現場で着用していた場合「前が開かないようにして下さい」「次回からは、前空きでは無いユニフォームをお願いします。』と声をかける場合があるかもしれません。今年、51.5km 以下のレースに出場予定のエイジ選手が新しいユニフォームを用意する時は、前空きで無いものを用意することをお奨めします。』

以下書類を web にてご確認ください。

- 参加案内 1 部 (この書類です。全 6 頁)
- 撮影申請書(大会当日ご家族・ご友人の方が写真撮影ご予約の方は、印刷し必要事項をご記入のうえ、大会本部の受付窓口のスタッフにお渡しください)
- コース図
- 会場までのアクセス方法

以下書類は郵送いたします。

駐車券 1 枚(おひとり(個人部門)若しくは 1 チーム(リレー部門)1 枚)。当日お忘れになりますと有料となりますのでご注意ください。リレー部門の方は 1 台に同乗してお越しください。

会場までのアクセス方法(駐車券裏面) (最寄の駅などから会場までの『自走』での来場はお勧めいたしません。自転車通行不可のトンネルがあります。『人道(歩行者専用トンネル)』を自転車から降りて移動して頂く事になります。)

大会当日(10/21)スケジュール(予定)

駐車場ゲートオープン		7:15	
選手受付		7:45~8:45	
小・中学生向け競技説明会(日本語、英語)		8:45~8:50	
開会式		8:50~9:05	
競 技	キッズ4年~6年の部	召集時刻 9:05	9:15~9:35 スイムキャップ黄色
	キッズ1年~3年の部	召集時刻 9:10	9:25~9:42 スイムキャップ水色
	ジュニアの部	召集時刻 9:20	9:35~10:10 スイムキャップピンク
	トラガールの部	召集時刻 9:20	9:35~10:10 スイムキャップ水色
	高校生の部	召集時刻 9:45	10:00~11:55 スイムキャップピンク
	エンジョイディスタンス(全員)	召集時刻 9:45	10:00~11:55 スイムキャップ黄色
	エンジョイディスタンス リレー(全員)		
	トラガール・ジュニア・キッズ表彰式(注 1)		10:20~10:40
	オリンピックディスタンス(1~170)	召集時刻 10:25	10:40~14:25 スイムキャップ水色
	オリンピックディスタンス(171~340)	召集時刻 10:55	11:10~14:55 スイムキャップピンク
オリンピックディスタンス(341~)	召集時刻 11:25	11:40~15:25 スイムキャップ黄色	
オリンピックディスタンスリレー(481~)			
表彰式 閉会式(注 2)		15:25~15:55	

トライアスロンスイム競技後オープンウォーターレースが12:30(予定)より開催されます。

注 1、2: 表彰対象の方が表彰式を欠席された場合、後日大会事務局から表彰盾・副賞などを後日お送りすること(着払い)

の発送も同様)は致しませんのでご了承ください。

#### 会場でのビデオ、写真撮影(携帯電話付属カメラなども含む)について

残念ながらトライアスロンを含む多くのスポーツ会場では、不健全な目的での撮影行為が見られることがあります。近年の撮影機材の小型化、高性能化には目を見張るものがあります。このため、本人の同意を得ない撮影を容易に行うことが可能となっています。当大会では、参加選手の肖像権の尊重するとともに、健全な社会環境を目指し、すべてのビデオ、写真撮影(携帯電話付属のものを含む)について、事前の登録者に限ってこれを許可します。撮影を希望される方は「撮影申請書」を受付時にご提出願います。撮影許可された方の証として『リストバンド(登録章)』をお渡しいたします。

選手のご家族、ご友人の方であっても、会場内での撮影には、大会本部に目的、対象選手、身元を明らかにしていただき、登録章を身につけて頂くことになります。登録章を身につけていても、不特定の選手を対象にした撮影はお断り致します。原則として、選手本人の同意のない撮影は行わないでください。

記録写真として、あるいは芸術写真としての撮影を希望される場合は、前述の登録のほかに大会側で貸与するジャケットを着用して頂きます。また、主催者が特に認めた場合を除き、各種メディア(インターネット個人ページを含む)への御本人、ご家族、ご友人以外の写真、動画等の掲載をお断り致します。ご家族、ご友人等の応援、観戦で来場される方にもご説明をお願い致します。趣旨をご理解頂き、ご協力をお願い申し上げます。

#### 会場への経路案内

会場は、川崎市の一帯東京湾寄りにある人工島、扇島の東端にある東扇島東公園です。

##### 1. 会場への交通機関

###### ➤ 公共交通機関の場合

川崎駅東口 24 番乗り場: 市バス「川 05 系統・東扇島循環」30~40 分で「東扇島東公園」下車。

降車地点の歩道の足元に案内が出ています。バスの進行方向最初の交差点に東公園の正面入口があります。公園内の『渚の休憩所』が大会本部になります。

###### ➤ お車の場合

首都高利用の場合は、東扇島出口を出て、国道 357 号線を東進して下さい。つきあたりの T 字路が東公園です。(なお、東京方面から首都高を横浜方向に利用して東扇島ランプで出ると、国道 357 号線を西進する方向に出ますので、約 500m 直進(西進)して最初の信号のある交差点で右折し首都高をくぐって、反対側にある国道 357 号線の東進路に入り東向きに戻して下さい。)交通取り締まりにご注意ください。

川崎市街地方向から川崎港海底トンネルを利用する場合は、海底トンネルを抜け出た最初の分岐点を左に入り左カーブの坂道を上がっていくと国道 357 号線東向きに合流します。T 字路まで直進してください。

その T 字路を右折し、最初の交差点を公園に沿って左折すれば、すぐに駐車場のゲートが見えます。(これは一般車両の「出口」。)さらに 300m ほど進むと『選手駐車場 2』、更に 500m ほど進むと『選手駐車場 1』がありますので係員の誘導に従ってください。

##### 2. 駐車について

大会会場に自動車でお越しになられる場合、お送りした『駐車証』をフロントガラス内側に掲示し大会指定駐車場をご利用下さい。警備員、看板の指示に従って入場をお願いします。公道及び港湾道路などへの不法駐車・迷惑駐車をされないようお願いします。『駐車証』をお忘れになると『一般来園』として別途有料での駐車となります。

##### 3. 『駐車場 1』『駐車場 2』について

今大会は選手用駐車場を 2ヶ所確保致しております。『駐車場 1』はランジションエリアのすぐ隣で、またスムーズな一般道への退出ができますが、全選手のバイク競技終了(14:20 予定)まで退出できません。『駐車場 2』はランジションエリアまで少々距離(200m 程)がありますが基本的に退出が自由(但し、警備員・スタッフの指示に従ってください)にできます。駐車状況(満車になった場合など)により警備員がどちらか一方の駐車場に誘導させて頂く事がありますのでご了承ください。

#### 大会補償について

大会補償規定に基づき、大会中の事故を補償します。ただし、故意、犯罪行為、麻薬などの使用、精神障害、他覚症状のない“むちうち症”または腰痛、大会直前 12 ヶ月以内の既往症と因果関係のある疾病による身体障害、地震、噴火、津波、戦争その他の争乱などは、対象外となります。・死亡 500 万円・入院日額 5,000 円・通院日額 3,000 円  
※競技参加に際し、傷害保険、生命保険など各自で十分な保険に加入されることをお奨め致します。

#### 保険と医療

メイン会場のメディカルテントには、医師及び看護師が常駐します。必要に応じ病院へ搬送しますので、健康保険証(本証もしくは写し)を持参してください。

#### ゴミ分別とマナーの徹底

大会会場でのゴミは、持ち帰りをお願いします。おひとりに一枚ずつゴミ袋をお渡しいたしますので飲食などのゴミは各

自お持ち帰りいただきますようお願い致します。公園内にはゴミ箱は設置いたしておりませんので予めご了承ください。

### 貴重品預かり

『車のキーのみ』大会本部でお預かりいたします。レースナンバーをスタッフにお伝え下さい。

紛失、盗難等の責任は負いかねますので、各自で十分な管理をして下さい。

トランジションエリア奥の更衣テント脇に「選手用荷物置き場」を設置致します。どうぞご利用ください。

### 競技進行の手順

#### 1. 受付・健康チェック

大会受付前に、体調について自己チェックをしていただくための「問診票」を配布します。当日の体調、前日の飲酒の有無、睡眠時間などコンディションを左右すると思われる事項を記入し、受付に提出してください。その結果、体調に問題があると思われる方は、医師、看護師による健康相談を受けていただきます。なお、健康相談はどなたでも受けることができます。

#### 2. 支給品(当日): プログラム1部/人、参加記念オリジナルシャツ・パンツ 1 式/人、トランジションバッグ1枚、レースナンバー1枚(リレー部門はチームで2枚)、レースナンバー取付用ゴム紐(ご持参のナンバーベルトの利用可-会場でも販売予定)、ナンバーシール(バイク1枚、ヘルメット1枚)、\*昼食引換券 1 枚/人、ゴミ袋 1 枚/人

\*昼食引換券では『オムライスランチ』『和食弁当』のいずれかを選択できます。いずれも先着順で無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

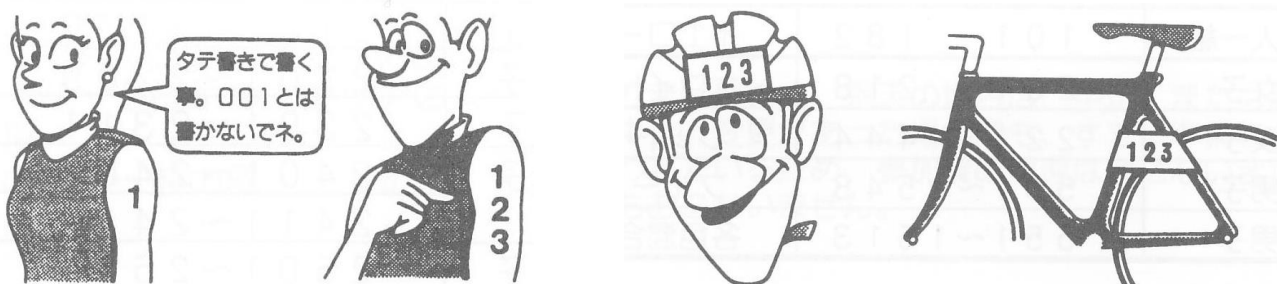
飲食用の容器、お箸、梱包ビニール、缶・ビン、食べ残しなど、全てのゴミはお渡しする『ゴミ袋』等に入れご自宅にお持ち帰りください。会場内にはゴミ箱はございません。よろしくご協力お願いします。

#### 3. 車 検

車検等はいりませんが、各自で点検整備を行うほか、事前にバイクショップなどでの整備をお薦めします。当日はバイクメカニックサービスを受けられますが、有料になることがありますので予めご了承ください。

#### 4. ナンバリング

受付後に、レースナンバーを両腕にマジックで書いてください。スタッフもお手伝いいたします。



#### 5. レースナンバー

レースナンバーはバイク競技においては背面に、ラン競技においては正面に表示してください。ナンバーシールは、ヘルメットの前面とバイクサドル左下フレームに貼ってください。

#### 6. 開会式・競技説明

全部門 8:45~9:00 開会式、競技説明には必ず出席して下さい。レース内容の変更など重要事項をお知らせします。

#### 7. トランジション

- ✓ 着替えはトランジション・エリア若しくはトランジション・エリア脇のテントでお願いします。衣類、レース用品などは、トランジションバッグに入れてください。
- ✓ トランジションエリア内へのバイクセットは、下記の時間に行ってください。
  - ・キッズ・ジュニアの部は、8:45まで
  - ・その他の部門 9:45まで(但し、キッズ・ジュニアの競技中は立入りを規制させて頂く事があります)
- ✓ その後は、原則的に立入禁止です。やむをえずエリアに入る場合は、審判員の指示に従って入ってください。
- ✓ 競技終了後のバイク等のピックアップは基本的に全選手のバイク終了後になります。但し、レースに支障の無い範囲で一時的にトランジションエリアを開放することがありますが、その場合も係員の指示に従ってください。

#### 8. 計測用アンクルバンド

スタート準備が整った選手は(召集時刻までに)、スイムスタート地点に進んでください。足首に装着する「アンクルバンド」を配布します。アンクルバンドには、タイム計測、バイク、ランの周回チェックで使用する発信器が内蔵されていま

す。はずれ予防の輪ゴムをお渡し致しますのでこちらも必ずアンクルバンドの上からとめてください。

## 9. タイム計測

スイムフィニッシュ、バイク周回、ランスタート、ラン周回、総合フィニッシュのタイムチェックポイントでは、無線式センサーによるタイムチェックを行います。計測地点を確実に通過するようにしてください。

## 10. 昼食

『オムライスランチ』若しくは『和食弁当』のいずれかを選択できます。10時30分以降(予定)『ランチ券』を引き換えにお受け取りください。ご希望のランチをおうけとりになれないこともありますのでお早めに引き換えされることをお勧めいたします。また、本部近くの飲食販売ブースでは数店の飲食販売も予定しております。ぜひご利用ください。

## 11. 表彰式

- ・キッズの部、ジュニアの部 トラガールの部 10:20頃(予定)
- ・エンジョイデスタンス、オリンピックデスタンス、同左ルー、高校生 15:25頃(予定)

## 12. 棄権の申告

途中棄権する方は、レースナンバーを外して近くの係員に『棄権します』と申しでてアンクルバンドを返却してください。アンクルバンドの紛失、破損、持ち帰りは、計測業者から¥5,000を請求させていただきます。

## 13. 他人名義での出場

他人名義での出場が判明した場合、即刻出場資格を失います。万が一の際にも大会補償規定の対象外となるなど、選手本人が不利益を被るだけでなく、道義的にも許されない行為であることをご認識ください。

## 14. 医療と猛暑対策

当日は体調を十分整えるとともに、睡眠不足、徹夜明け等での参加はご遠慮ください。飲酒は想像以上に内臓に負担をかけるため、大会前日の飲酒は控えるようにしてください。少しでも体調の異常を感じたら、医療テントで診察を受けてください。当日は、レース中はもちろん、スタート前から十分な水分補給を行い、脱水症状に注意してください。

## 15. 荒天の場合(雨天決行ですが、悪天の場合は競技内容の変更をすることがあります。)

予備日を設けておりませんので、荒天の場合は、中止、または距離・内容の変更を実行委員会で決定します。中止、変更があった場合でも、すでに準備物の手配、保険契約の締結など大会準備が行われているため、参加費の返還はおこないません。また、会場までの交通費、宿泊費などの諸費用の補償などもおこないません。

## 16. 記録集の発行

すべての種目で完走証(個票)を大会ホームページで、記録一覧表と共に閲覧・印刷可能です。年代別表彰状の発行・送付は行いませんのでご了承ください。

大会ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/shake/hand>(完走証印刷はこちらからどうぞ)

\* 神奈川県トライアスロン連合公式HP URL <https://www.kn-tu.or.jp/>

\* TRI-X HP URL <http://www.tri-x.jp/>

## 公正で安全な競技のために

### 1. トライアスロン・ルールの概要

- どんなスポーツを行うにあたって、そのルールを知ることは競技参加にとって必須事項です。以下、大会出場にあたり特に重要な部分を抜粋しましたので、必ずお読みください。詳細については、JTU競技規則参照。  
([http://www.jtu.or.jp/marshal/pdf/jtu\\_competition\\_rules\\_2006.pdf](http://www.jtu.or.jp/marshal/pdf/jtu_competition_rules_2006.pdf) からダウンロードできます)
- JTUルールの目的は、競技者がスポーツマン精神により、公正で安全な競技を行うことです。健康と安全は競技者個人の責任により守るものです。また大会は競技者の一般良識を前提に開催されます。
- 正しく競技を行うために「競技コースと環境」「競技規則」「ローカルルール」「交通規則」を正しくご理解ください。

### 2. 競技者の心得

- スイムをはじめ広域な競技コースを使用するトライアスロンでは、常に危険が待ちかまえていると言えます。常に危険を察知し適切な判断で競技を行うように心がけてください。
- 自分のペースを守り、早めの水分補給を心がけてください。体調不良等により競技を続行することに不安があれば、リタイアすることも勇気ある決断です。
- 事前に競技コースを熟知しておいてください。各種目における周回数選手自身が責任を持って管理し競技してください。周回数不足は未完走となります。
- 競技者は、第三者(他競技者、コーチ、観客など)の援助・助力を受けて競技することはできません。援助・助力とは、特定の競技者の優位のために「直接的なアシスト行為」を行うことです。なおエイドステーションなど定められた場所では大会関係者からの援助を受けることができます。また事故などの緊急時や危険回避のために必要な場合はこの限りではありません。
- 危険・妨害行為は禁止です。相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守ってください。

- 練習中や移動中など競技中以外でも、バイク走行中は必ずヘルメットを着用してください。
- 大会当日の選手の皆さんへの重要なお知らせはすべて「公式掲示板」に掲載いたしますので、競技前後に確認するようにしてください。
- 応援の方や競技中ではない選手は競技コースに侵入することが出来ません。
- 

### 3. 競技ウェアと用具

- 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(ローカルルール)。足ひれ、パドル等の推進補助具の使用は禁止です。オリンピックディスタンス(同リレーも含む)では必ずウェットスーツを着用してください。
- バイクでは、上下ともウェアを着用し、自転車用ヘルメットを着用してください。(上・下半身とも裸厳禁です)
- ランでは、上下ともウェアとシューズを着用してください。(上・下半身とも裸厳禁です)
- レースナンバーは、腰回りから下にならない位置にしっかりと装着し、競技中常に全面が見えるようにしてください。レースナンバーの改造、折り曲げは厳禁です。
- ガラス機器、イヤホン等(補聴器類は除く)の機器を携帯、装着して競技することを禁止します。
- 「RESTUBE」の持ち込み装着を許可致します。但し、利用した場合(膨らませた場合)はDNF(未完走)になります。主催者からの貸し出しはありません。

### 4. スイム競技

- 危険回避および体調保全のため、コースロープにつかまり小休止することが出来ます。ただし歩いたりコースロープ等をつかんで勢いをつけるなどは禁止です。
- 救助を必要とする場合は、競技を停止し、片手を頭の上で振り、声を出して救助を求めてください。
- **リレーの部に限りスイムスキップを認めます。スイム競技の途中リタイア、制限タイムオーバーに関わらず、リレーの部スイム競技スタート 15 分後(エンジョイ)／同 60 分後(一般)にバイク競技をスタートします。計測は行いますが、記録は参考となります。**

### 5. トランジションエリア

- 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基本的に入場できません。)
- 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。
- トランジションエリア内はバイク乗車禁止です。
- 選手のバイクが乗車ラインを越えた後に、片足が乗車ラインを越えて着地してから乗車してください。選手のバイクが降車ラインの手前において、片足が降車ライン手前に着地してから降車してください。

### 6. バイク競技

- 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。
- 小中学生の DH バーの装着は禁止です。
- 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。
- 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。
- 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走ることです。)
- ドラフトゾーンは、バイク前輪の最前部を起点に、後方 10mの範囲です。バイクは約2mですので、5 台分の車間距離をあけてください。
- 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(20 秒以内)、危険回避の場合などです。
- 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。(ブロッキング違反の対象になります)
- **レース時間以外の道路占有許可がおりていませんのでバイクの試走は禁止です。**

### 7. ラン競技

- 自力走行により、規定コースを競技してください。右側通行を厳守し、左側から追い越してください。
- 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原則禁止です。
- 緊急時には、人命尊重の観点から、レース中であっても、競技の中断を要請することがあります。

## コースの説明と競技上の注意

### 1. スイム競技

*キッズの部1-3年	50m(片道 50m を片道)
*キッズの部4-6年	100m(片道50m を 1 往復/ブイ折返し)
*ジュニアの部	200m(片道 100m を 1 往復/ブイ折返し)
*トラガールの部	200m(片道 100m を 1 往復/ブイ折返し)
*エンジョイデスタンス(リレー含む)、高校生	400m(片道 100m を 2 往復/ブイ折返し)
*オリンピックデスタンス(リレー含む)	1500m(L字形 500m/周を 3 周回 3 ウェーブに分けての時間差スタート)

### 2. バイク競技

*キッズの部1-3年	1.0km(1.0km のコースを1周)
*キッズの部4-6年	2.0km(1.0km のコースを2周)
*ジュニアの部	5.0km(5.0km のコースを1周)
*トラガールの部	5.0km(5.0km のコースを1周)
*エンジョイデスタンス(リレー含む)、高校生	20.0km(5.0km のコースを4周)
*オリンピックデスタンス(リレー含む)	40.0km(5.0km のコースを8周)

- 周回チェック箇所では、アンクルバンドに内蔵された IC チップから信号を読み込みます。ただし、周回数は自己管理が原則です。各自で周回数を間違えないように注意してください。周回数の自己確認のためにサイクルメーターの使用を奨励します。大会スタッフ・審判員が『選手の周回数を指示・カウント』は致しません(出来ません)のでご了解下さい。
- バイクコースには、エイドステーションはありません。ドリンクなどの補給物は各自で用意して下さい。
- コース上では、基本的に左側を走行してください。追い越す選手は後方を確認した上で、「抜きます」と声をかけ右側から抜いてください。
- トランジションエリアの各自のナンバーの位置にバイク、ヘルメット、シューズ等を置いてください。
- 転倒などにより負傷した選手には、怪我の程度に応じてスタッフが競技を中止させることがあります。また、救急車等の緊急車両の走行時にはコースを開けてください。
- 事故防止するためにも、他車の走行に配慮し、自己本位の走行はしないでください。

### 3. ラン

*キッズの部1-3年	500m(500m の周回コースを1周)
*キッズの部4-6年	1.0km(1.0km の周回コースを1周)
*ジュニアの部	2.0km(2.0km の周回コースを1周)
*トラガールの部	2.0km(2.0km の周回コースを1周)
*エンジョイデスタンス(リレー含む)、高校生	5.0km(2.5km の周回コースを2周)
*オリンピックデスタンス(リレー含む)	10.0km(2.5km の周回コースを4周)

- ランコースは、右側通行を厳守し、コースの右側を走行してください。
- エンジョイデスタンス(リレー含む)、オリンピックデスタンス(リレー含む)の周回チェックポイントでは、輪ゴムを配布します。輪ゴムの数で各自で周回数を間違えないようにチェックしてください。
- コース上には、給水ポイントが数箇所用意してあります。脱水症状にならないように水を早め早めに補給してください。また、熱射病予防のため、帽子の着用を奨励します。

### 4. リレー部門に関する注意事項について

- 引継方法： リレー部門参加者の計時用のアンクルバンドは、取り外しのできるタイプです。次の選手へこのアンクルバンドを受け渡して競技の引継を行ってください。
- リレーゾーン： トランジションの隣に「リレーゾーン」を設けます。リレーゾーンで引き継ぎを行ってください。次の種目を行う競技者は、審判員の指示に従ってリレーゾーンで待機してください。
- スイム競技者： スイム競技者は、大会指定スイムキャップを装着し競技を行ってください。スイムを終了したら、歩行、走るなどの方法でトランジションエリアに移動し、リレーゾーンで引継いでください。
- バイク競技者： バイク競技者は、レースナンバー(背中)、ウエア、ヘルメットを装着の上リレーゾーンで待機してください。スイムから引継後バイクラックからバイクを押して移動し、乗車ラインを超えてからバイクに乗車、競技を行ってください。バイク終了は、降車ライン手前で降車し、バイクラックにバイクを置いてからリレーゾーンに向かい、ランに引継いでください。
- ラン競技者： ラン競技者は、レースナンバー(前面)、ウエア、シューズ等を装着の上、リレーゾーンで待機してください。