

Season 18

南関東ステージ

川崎港東扇島大会

兼 日本学生デュアスロン選手権

公式ホームページ

<http://www.calfman.jp/>



Calfman Japan

DUATHLON GRAND PRIX



写真提供：オールスポーツコミュニケーション

- 主催 Calfman Japan 大会実行委員会・公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU)
- 競技主管 一般社団法人神奈川県トライアスロン連合 (KnTU)
- 協賛 株式会社ロータス (ALTRA)、株式会社ジーオーエヌ、江崎グリコ株式会社、
有限会社スポーツアシスト、カリフォルニアレーズン協会、他
- 協力 公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU) 関東ブロック協議会
公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU) 東京ブロック協議会
川崎市トライアスロン協会

おいしさと健康

Glico



エキストラ オキシドライブ
ホエイプロテイン

酸素運搬

に着目した素材
パプリカ
キサントフィル

トレーニング序盤の
パフォーマンスが
最後まで維持できない。
そんな自分は、
もう置いていこう。



エキストラ
オキシドライブ

「呼吸持久力」という考え方を!

EXTRA OXYDRIVE

グリコ パワープロダクション エキストラ オキシドライブシリーズ

ホエイプロテイン420g / サプリメント 90粒

※2週間以上を目安に継続摂取することをおすすめします。



*パプリカキサントフィルの
詳細はWebで!!

エキストラオキシドライブ

検索

<http://cp.glico.jp/powerpro-oxydrive/>



ごあいさつ



大会顧問
公益社団法人 日本トライアスロン連合会長
岩城 光英

カーフマンジャパン・デュアスロングランプリ シーズン 18 を開催するにあたり、トライアスロンファミリーを代表して、皆さまを歓迎申し上げます。

昨年は、国内シーズン開幕前から、世界的な感染症拡大により社会の動きが一変してしまいました。それでも、秋の気配を感じられるようになってから新たな生活様式が定着してきました。様々な制限が続いてはおりますが、大会の開催地の皆様のご尽力に心から敬意を表するとともに、深く感謝を申し上げます。

国内外の渡航が制限されるなど世界的な自粛ムードのなかでの“大会復活”は、選手や関係者に希望の光を見せてくれたかのようです。そして、この度のカーフマンジャパン・デュアスロングランプリの開催発表は、トライアスロン関係者に大きな自信と勇気を与えることとなりました。カーフマンで躍動する選手たちが、開催地に笑顔を届け、2021年シーズンへの活力を生み出すものと期待しております。

結びに、本大会にご支援をいただいた企業・団体そしてボランティアの皆様から心から御礼を申し上げます。カーフマンジャパン・デュアスロングランプリが、選手に愛され、より地域の振興と福祉に役立てるよう、関係者の皆様のご支援をお願いし、安心安全な大会の実施と成功を心よりお祈りいたします。



ごあいさつ



大会副会長
日本学生トライアスロン連合会長
宇佐美 彰朗

第17回日本学生デュアスロン選手権が神奈川県川崎市の川崎港東扇島で、「カーフマンデュアスロングランプリ シーズン18 南関東ステージ」と併催にて開催されることは大きな喜びです。

首都圏から近く、デュアスロン競技の絶好のロケーションである川崎港東扇島で、カーフマンシリーズ最大規模のステージ及び日本学生デュアスロン選手権の場所をご提供いただいたことに対し厚く御礼申し上げます。

本大会は今年で17回目となりますが、デュアスロンの歴史はトライアスロンとほぼ同じ歴史を持つスポーツであり、毎年世界選手権も開催されています。

この競技はトライアスロンとは異なり、スイムがなく、代わりにバイクを間にはさんでランニングを2回行うのが特徴です。

いよいよ今夏には東京でオリンピックが開催されますが、マラソン競技レベルの高い日本人にとっては、世界の舞台での活躍に希望を抱かせてくれるスポーツであるといえます。

いずれはトライアスロンと並び、オリンピック競技となり、金メダリストの輩出も期待できる競技として期待しております。

本大会では、参加する学生諸君が、個人的に素晴らしい競技を展開することはもちろん、各大学の名誉を背負って一杯戦い、その成果を見せて欲しいと強く願う次第です。

最後になりましたが、本年も大会開催に多大なご協力をいただきます川崎市、神奈川県トライアスロン連合をはじめ、関係各位の皆様に対し、心より感謝を申し上げまして、ご挨拶といたします。



大会概要

| | |
|------|--|
| 開催期日 | 2021年2月14日(日) |
| 開催場所 | 川崎港東扇島東公園及び周辺道路 |
| 主催 | Calfman Japan 大会実行委員会 公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU) |
| 競技主管 | 一般社団法人神奈川県トライアスロン連合 (KnTU) |
| 協賛 | 株式会社ロータス (ALTRA)、株式会社ジーオーエヌ、江崎グリコ株式会社、 有限会社スポーツアシスト、カリフォルニアレーズン協会、他 |
| 協力 | 公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU) 関東ブロック協議会、 公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU) 東京ブロック協議会、 川崎市トライアスロン協会 |

大会役員

| | | |
|-----------|--|--------------------------|
| 大会会長 | 公益社団法人日本トライアスロン連合 (JTU) 会長 | 岩城 光英 |
| 大会副会長 | 一般社団法人神奈川県トライアスロン連合 (KnTU) 会長 川崎市トライアスロン協会会長 日本学生トライアスロン連合 (JUTU) 会長 | 渡邊 英夫 嶋崎 嘉夫 宇佐美 彰朗 |
| 大会名誉顧問 | 元川崎市議会議員 | 粕谷 葉子 |
| 実行委員長 | 一般社団法人神奈川県トライアスロン連合 (KnTU) 専務理事 | 高崎 聡 |
| レースディレクター | ネオシステム株式会社 | 清本 直 |
| 技術代表 | 一般社団法人神奈川県トライアスロン連合 (KnTU) | 清水 英一 |
| 審議委員 | 高崎 聡 (一般社団法人神奈川県トライアスロン連合 (KnTU)) 清本 直 (大会実行委員会代表) 清水 英一 (技術代表) | |
| エリート審判長 | 一般社団法人神奈川県トライアスロン連合 (KnTU) | 篠原 永年 |
| エイジ審判長 | 一般社団法人神奈川県トライアスロン連合 (KnTU) | 伊藤 功顕 |
| 事務局 | ネオシステム株式会社 | 早野 貴士・島村 将平 |



新型コロナウイルス感染症対策について

【競技中・会場内について】

- 原則、**選手以外の来場はお控えください。**
但し、**未成年選手、エリート・学生選手権出場選手は1名につき同伴者1名まで可能**です。
- 事前送付内の**リストバンドは会場を出るまで外さない**ようお願いします
※着用していない方を見かけた場合はお声掛けさせていただく場合がございます
- 競技中の選手を除き、**会場内ではマスクの着用**をお願いします
- 開会式や閉会式、競技説明会などの式典は行わずアナウンスで実施します
- 表彰式は行いませんが、**表彰対象の方は表彰物をお渡し**しますので大会本部までお越しください。
※会場でのリザルト掲示は実施しません。後日、大会ホームページに掲載します
- スタートまではマスクを着用**していただきますので使い捨て出来るものをご持参ください
- フィニッシュ後はマスクの配布**をいたしますので必ず着用してください
- 競技中や観戦中は唾や痰は極力、吐かないようにお願いします
- フィニッシュ後のアンクルバンドはご自身で取り外し、回収ボックスへご返却ください
- 他の参加者や運営スタッフとの距離はできるだけ2m以上確保**してください(介助や誘導など一部必要な場合を除く)
- 大きな声での応援、会話はお控えください
- 飲食される場合は出来る限り人との距離を2m以上確保し、対面は避け、会話は極力お控えください
※今年は選手向けの給湯サービスは実施しません
- 感染予防のため、ゴミはご自身でお持ち帰りください
- タオルの共有など他者との間接的な接触はお控えください
- こまめな手洗いやアルコール消毒等による手指消毒を実施してください
- 適宜、スタッフによる会場巡回を実施し、感染症対策のためお声掛けさせていただく場合がございます
その際は、スタッフの指示に従うようご協力ください
- 感染予防のため、更衣テントの準備はございません
※各自、車内等でご準備のうえ参加してください

【大会後について】

- イベント参加後2週間以内にコロナの疑いの発熱、コロナ発症、濃厚接触者として行政指導によりPCR検査を受けた場合は必ず大会事務局へ連絡をお願いします。

カーフマンジャパン大会事務局

TEL: 042-379-5201 (平日 13:00 ~ 17:00) E-mail: info@calfman.jp



大会スケジュール

| 時刻 | 内容 | 人数 | | ナンバー | | 召集時間 | 制限時間 | トランジション | |
|-----------|-------------------------------|-------|-----|---------|-------|-------|-------|---------|---------------|
| | | TOTAL | 区分別 | 番号帯 | 色 | | | CLOSE | OPEN |
| 7:00 | 開門 | | | | | | | | |
| 7:30~9:00 | 受付(全種目) ※1 | | | | | | | | |
| 8:30~9:00 | バイクコース試走可能時間 ※2 | | | | | | | | |
| 9:15~9:25 | 競技上の諸注意(アナウンスのみ) | | | | | | | | |
| 9:30~ | 競技開始 (5秒間隔で1人ずつのローリングスタート) | | | | | | | | |
| | ジュニアクラス (スタート目安 9:30~) | 338 | 11 | 26-36 | 橙 | 9:20 | - | ※3 | 10:10 (予定) |
| | ビギナークラス (スタート目安 9:31~) | | 25 | 1-25 | 緑 | | | | |
| | キッズクラス (スタート目安 9:35~) | | 59 | 37-95 | 赤 | | | | |
| | エイジ女子 (スタート目安 9:40~) | | 29 | 701-729 | 黄 | 9:30 | - | ※4 | 9:10 |
| | 学生OPEN女子 (スタート目安 9:42~) | | 4 | 851-854 | | | | | |
| | エイジ男子60歳以上 (スタート目安 9:42~) | | 13 | 601-613 | | | | | |
| | エイジ男子50歳代 (スタート目安 9:43~) | | 52 | 501-552 | | | | | |
| | エイジ男子40歳代 (スタート目安 9:48~) | | 44 | 401-444 | | | | | |
| | シチズンクラス (スタート目安 9:51~) | | 19 | 901-919 | | | | | |
| | 学生OPEN男子 (スタート目安 9:53~) | | 30 | 801-830 | | 9:40 | | | |
| | エイジ男子29歳以下 (スタート目安 9:55~) | | 24 | 201-224 | | | | | |
| | エイジ男子30歳代 (スタート目安 9:57~) | | 28 | 301-328 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 11:45 | エリートクラス女子・学生選手権女子 競技開始 | | 89 | 9 | 81-89 | 赤 | 11:30 | 90分 | 11:30 ※5 |
| 13:30 | エリートクラス男子・学生選手権男子 競技開始 | 80 | | 1-80 | 黒 | 13:15 | 105分 | | |
| 15:00 | 競技終了 | | | | | | | | |

■ ローリングスタート方式を採用いたします(エリートを除く)。5秒間隔で1人ずつのスタートです。各種目の召集時間とスタート目安時間をご確認ください。

■ 各種目の競技説明会には、召集時にアナウンスいたします。

■ トランジションへのバイクセットアップは、必ず指定された時間内で行ってください。

(上記表内のトランジション「CLOSE」の時間を参照 ※「OPEN」は競技終了後のピックアップ開始時間の目安)

※1 エリート含む全種目受付。遅刻はペナルティ対象となり、競技の安全性が確保できない場合は出場をお断りいたします。

※2 バイクコース試走は「8:45迄」に出発してください。尚、前日のバイクコース試走は禁止です。

※3 制限時間を設けていませんが、競技の安全性を確保できないと判断した場合は、競技を中断していただきます。

※4 「11:40迄」にバイク最終周回に進めない場合は、第2ランへ移行して頂きます。また、エリート競技スタート時には、ラン競技中でもスタート地点付近では一旦停止していただく場合があります。

※5 キッズ・ジュニア・ビギナークラスのバイクピックアップ後より(11:00予定)、バイクセットアップが可能です。時間外にバイクセットアップされる場合は、審判の指示に従ってください。

※6 バイクメカニックの準備はありません。各自で調整のうえご来場ください。

※ 本年は感染症予防のため、給湯サービス、更衣室の準備はありません。



GONTEX



アドバイザースタッフのご紹介

三浦 雄一郎 ・ プロスキーヤー
中島 靖弘 ・ 湘南ベルマーレスポーツクラブ トライアスロンチーム ヘッドコーチ
・ 日本トライアスロン連会マルチサポート委員長

高橋 仁 ・ 帝京平成大学教員 ・ 日本体育協会公認アスレティックトレーナー ・ はりきゅうマッサージ師
・ 元鹿島アメリカンフットボール部「鹿島ディアーズ」トレーナー
・ 元全日本男子バレーボールチームトレーナー



スポーツや医療など使用用途と体の部位によって適した巻き方があります。
巻き方の映像、ご購入はこちらをご覧ください。

<http://www.gon-ff.com>



株式会社ジーオーエヌ
東京都港区虎ノ門 5-13-1 虎ノ門 40MT ビル
TEL 03-5776-3096
FAX 03-5776-3097

GON



競技内容・距離

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| 【エリート】 | 第1ラン：5.0km → バイク：28.8km → 第2ラン：5.0km |
| 【エイジクラス】 | 第1ラン：5.4km → バイク：28.8km → 第2ラン：5.4km |
| 【学生 OPEN クラス】 | 第1ラン：5.4km → バイク：28.8km → 第2ラン：5.4km |
| 【シチズンクラス】 | 第1ラン：5.4km → バイク：28.8km → 第2ラン：5.4km |
| 【ビギナークラス】 | 第1ラン：2.0km → バイク：9.6km → 第2ラン：2.0km |
| 【ジュニアクラス】 | 第1ラン：2.0km → バイク：9.6km → 第2ラン：2.0km |
| 【キッズクラス】 | 第1ラン：1.0km → バイク：4.8km → 第2ラン：1.0km |

表彰

| | |
|----------|--|
| エリート | 男女別各1～3位 |
| 学生選手権 | 男女別各1～3位 ※学連登録者 |
| 学生 OPEN | 男女別各1～3位 |
| エイジクラス男子 | 29歳以下、30歳代、40歳代、50歳代、60歳以上 各1～3位 |
| エイジクラス女子 | 39歳以下、40歳以上 各1～3位 ※エイジクラス年齢は世界戦選考基準の2021年12月31日を基準とします。 |
| シチズンクラス | 男女別各1～3位 |
| ビギナークラス | 男女別各1位 |
| ジュニアクラス | 男女別各1～3位 |
| キッズクラス | 学年別各1～3位 |
| 学連大学対抗戦 | 男子1～3位、女子1位 ※「学生選手権」出場者のうち、同大学内の上位3名の合計タイムを競います。 |

リザルト

会場での掲示はいたしません。

表彰対象の方はアナウンスいたしますので、大会本部にて表彰物をお受け取りください。
リザルトは後日、大会 HP に掲載いたします。

参加賞

- 参加賞
- ①大会オリジナルグッズ（引換券を大会本部の交換窓口へお持ちください）
 - ②グリコ CCD パウダー、カリフォルニアレーズン他
- ※①はエリート、学生選手権、学生 OPEN、エイジ、シチズン参加者のみ



受付

7:30 より受付をいたします。QR Check-in にログインし、QR コードをご提示ください。

新型コロナウイルス感染症対策として、**原則選手以外の来場はお控えください。但し、キッズ・ジュニア・エリート・学生選手権出場の選手 1 名につき同伴者 1 名まで可能です。**

送付物（配布物）

送付物の内容をご確認ください。

①大会プログラム（本誌）：1冊

②ナンバーカード：2枚

前・後に装着してください。

※ナンバーベルト装着可

※前、後を間違えないようにしてください。

(前)



(後)



③ステッカーセット：1枚

ヘルメット用ステッカー：小／3枚

（正面と左右両面）

バイクステッカー：大／2枚

（左右両面から見えるように）

※ミシン目で切れるようになっています



④参加者リストバンド：1本

（未成年選手、エリート・選手権選手は2本）

※大会当日はリストバンドを付けた状態でご来場をお願いします。

※選手は ATHLETE、同伴者は SUPPORT を着用をお願いします。



⑤駐車証：1枚（※申込者のみ）

※駐車証のない方は、会場付近には駐車できません。

※駐車証をお持ちでない方（応援等も含む）

公園内の市営有料駐車場の利用はお避け頂き、**川崎マリエン駐車場**をご利用下さい。



計測用タグ

召集時にお渡しするアンクルバンドには IC タグが挿入されており、こちらで皆さんのタイム計測を行っております。フィニッシュするまでは絶対に外さないでください。また、同時にお渡しするゴムも落下防止の為お付けいただくようお願いいたします。正確な計測を行うため、**IC タグの性質を理解されレースに臨んでください。レース中以外で計測場所に近づくと反応し、集計時のチェックに大きく時間を割かれてしまいます。**尚、今回のレースにおける2回のトランジションタイムは、全クラスともバイクタイムに含まれます。**この大会では最新のタイム計測機器を使用しています。機械計測の記録を最も有効な基準として採用します。フィニッシュ計測マット上で立ち止まったりしないで、通過するようにしてください。**

スポーツ保険

大会保険に基づき大会中の事故を補償いたします。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、戦争や他の争乱などは対象外となります。

- ・死亡：1,000万円
- ・入院日額：5,000円
- ・通院日額：2,500円
- ・賠償責任：1億円
- ・免責：1万円

水分摂取

冬の大会でも体内の水分は確実に失われています。ランコース上のエイドステーション、バイク競技中のポトルで十分な水分摂取を行って、脱水に関して防衛してください。

競技内容の変更及び中止

気象状況などにより大会開催が危険と判断される場合は、大会当日7:00に主催者によりコース・距離などの変更、または中止を決定いたします。雷などで危険な状況が発生した場合は競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断をいたします。

大会公式ホームページで周知いたします。アドレス：<http://www.calfman.jp>

尚、中止・変更があった場合でも参加費の返還はいたしかねます。また、会場までの交通費の補償なども行いかねますのでご了承ください。

トランジション

エリア内は競技者と特別に許可を受けた者以外は立ち入りできません。エリア内はペダル片足走行も含め乗車禁止です。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。

エリア内でのルール遵守にご協力ください。バイクの設置方法が守られていないバイクは、選手への了承を得ずに直しますのでご了承ください。

エリートには専用の用具ボックス(かご)が準備されます。シューズとヘルメットは用具ボックスに入れて下さい。第1ランで使用したランニングシューズを第2ランで使用する場合は、用具ボックスに入れる必要はありません。

車検

車検はとり行いませんので、安全に走行できる状態をご準備の上、参加してください。



スタート方法

エリートを除く、**エイジ・シチズン・キッズ・ジュニア・ビギナークラスはローリングスタート方式**を採用いたします。**5秒おきに1名ずつ**のスタートです。各部門、審判の指示に従い選手待機エリアで待機してください。

計測は**ランコース上の計測マット～フィニッシュマットまでのネット記録**となります。

※選手待機エリア～ランコース上の計測マットの区間は計測されません

スタート直前までマスクの着用をお願いします。**マスクは廃棄しても良いものを着用**ください。

※待機エリア内はスタート選手以外の立ち入りはできません

バイク周回チェック

周回不足と判断した場合は非完走（DNF）となります。スタッフが周回数を数える事はありません。自己責任において規定の周回をカウントしてください。周回数が正しいかどうかの判定は①周回チェックの計測（その場でお答えするものではありません）②各選手のタイム③サイクルコンピューターの距離 ①～③を総合的に判断し、選手が正しく周回したかを判断いたします。

リタイア（DNF）

大会において選手の安全確保は最も優先する事項です。万一レース前やレース中に体調が優れない場合は「勇気あるリタイア」も選択のひとつです。安全に楽しくレースを行ってください。

リタイアする場合は必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨とレースナンバーを報告し、アンクルバンド（タグ）を審判員にお渡しください。

競技ウェア（フロントジッパー付着用）について

●エリート

最高気温 10 度前後が予想されるための防寒対策として今大会では「競技中にファスナーを下げないこと」を条件に、着用を特別に許可します。競技中にファスナーを下げている選手を発見した場合、ペナルティの対象となります。

●それ以外のカテゴリ

本ルールは適用いたしません。ただし、フィニッシュではファスナーを上げるようにしてください。

競技規則

①本大会競技規則は、JTU 競技規則及び ITU 競技規則に準じ、一部ローカルルールとする。

http://www.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU_COMPETITIONRULES_20190207.pdf

上記の JTU 競技規則におけるランおよびバイク部分をよくお読みになり、デュアスロンの競技特性を理解した上でレースに臨んでください。

② この競技は、一人の選手が独力でランニングと自転車（バイク）を連続して行うものである。

③ 計測にアンクルバンドを使用する。競技中常時着用すること

④ 選手はスポーツマンシップをもって行動し、競技中は安全を第一に考え、お互いに迷惑になる行為は慎む。

⑤ 選手は、大会役員（競技役員・コース監察員等）の指示にはすみやかに従うこと。

⑥ 選手が競技規則に違反した場合は、タイムペナルティーまたは、失格になる場合がある。

⑦ 競技役員は、参加選手の競技続行が当人の健康を害したり、致死の恐れありと判断した場合には、競技をやめさせる権限を持つ。

⑧ 選手が競技からリタイヤする場合は、直ちに競技役員に申し出て大会本部に通告する。



ルールについて

今大会は、ドラフティング禁止ルール（エリート除く）で行われます。以下に、JTU ルールブックからの抜粋を引用いたします。

デュアスロンの競技規則について

JTU 競技規則（ラン及びバイク部分）

■ 競技者の心得

- 1 大会は予測できないことの連続である。風、暑さ寒さ、観客や車の飛び出し、見えなくぼみ。危険を察知し、適切な判断で競技する。
- 2 日頃の練習と健康管理。早めの水分補給。マイペース。リタイヤの勇気を持つ。
- 3 ドラフトゾーンやトランジション・スペースなど「競技スペース」を守る。

■ 競技について

- 1 競技は車の運転と同じ＝競技者は運転手。審判員は警察官。車間距離とキープレフト。追越し車線。悪路や渋滞での減速。徐行と加速、ゆずりあいの精神で安全運転。

■ ウェアと用具

- 1 バイクでは、規定のヘルメットと用具。ランではシューズを着用。
- 2 レースナンバーは、四隅を留める。全面が見えるよう気を配る。折り曲げ、変造は禁止。ナンバーベルト使用では、レースナンバーが極端に下にならないよう配慮。
- 3 サングラスは、透明度の高いものがよい。総合フィニッシュでは、サングラスをはずす。
- 4 音響・通信機器の使用は禁止。

■ スムーズな競技とリタイヤ

- 1 危険・妨害行為は禁止。相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守る。
- 2 リタイヤは、スタッフに伝え、大会本部にも連絡する。

■ トランジションエリア

- 1 競技コースの一部。エリア内は乗車禁止。ペダル片足走行も禁止。
- 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る。フィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外す。
- 3 乗車ラインを越えて、一歩以上足を地面に着いてから乗車。降車ラインの手前で、足が一歩以上地面に着いてから降車。

■ バイク（自転車）

- 1 バイクは体に合ったものを使用する。
- 2 ヘルメットを深くかぶり、ストラップをあごにかかるように締める。
- 3 規制されたコースでも、交通規則を守る。表示板、コーン、大会スタッフ、競技役員の指示に従い競技する。
- 4 《前方注意・車間距離の確保》は、重要な義務。転倒や急ブレーキ、相手の動きに注意。エアロバーでは、視界が狭まりブレーキが遅れる。
- 5 キープレフト：左側走行（左端から1m、コース幅の左側1/3以内基準）で競技する。コース右側は追い抜きスペース。
- 6 追越しは、後ろを確認し、前走者の右側から。センター寄りの走者には注意を与える。不安があれば「一声掛けて追越し」と効果的。
- 7 ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止。
- 8 キッズ・ジュニア・ビギナークラスのDHハンドルの装着禁止。



<バイク追い越しと手順>

- 1 「追い越しを試みている」とは、追い越す気持ちを持って前進している状態をいい、先行する選手のドラフトゾーン内において先行する選手と同一の速度を保ったまま走行しているときは、追い越しを試みているとはみなされない。
- 2 先行する選手は、追い越されるまでは加速をして競うことができる。
- 3 追い越しを試みている選手のバイク前輪の最前部が、先行する選手のバイク前輪の最前部より前方に出たときに「追い越された」とみなす。
- 4 追い越した選手は、追い越すときの速度を持続させ、追い越された選手の前輪の最前部から次の距離を引き離してから緩やかにキープレフト走行に入るものとし、キープレフト走行に入る前に速度を緩めてはならない。
 - ・スタンダードディスタンス以下：前方選手の前輪先端から後方10m
- 5 追い越された選手は、追い越された瞬間から加速を止め、次に示した時間と距離を離れてドラフトゾーンから脱しなければならない。
 - ・スタンダードディスタンス以下：前方選手の前輪先端から後方10m、20秒以内
- 6 追い越された選手は、通過した選手のドラフトゾーンから後退し、通過選手のドラフトゾーンから脱しなければならない。ドラフトゾーンから脱落する前に、通過した選手を追い抜くことは、ドラフティング違反となる。

追い越された選手が、規定のタイム以上に通過した選手のドラフトゾーンにいることは、ドラフティング違反となる。
- 7 複数の先行する選手を追い越す場合において、それらの選手の間に入ることによってドラフトゾーンの重なりが生じるときは、これらの選手の間に入ることなく一気に追い越さなければならない。

■ エイドステーション

- 1 スタッフは、止まって渡し、走らない。競技者が注意して受け取る。
- 2 エイドステーション以外での支援は禁止。

注意事項

【全種目共通】

- トランジションエリアには、選手・大会関係者以外は、原則入れません。
- コース上へ、ゴミの投げ捨ては厳禁です。
- アクションカメラやスマートフォンなど、競技を行うために必要のない機器を装着してバイク競技を行うことはできません。
- バイクコースにはエイドステーションはありません。

各自バイクボトルなどに補給ドリンクをご用意ください。(ペットボトルは落下防止の為、ご使用になれません。) スタート前にエイドステーションで補給可能です。エイドステーションは、フィニッシュ及びランコース上にあります。



ルールについて (エリート)

エリートは、ドラフティング走行許可大会（但し、異性間ドラフティングは禁止）となります。

エリートについては、ITU競技規則（和訳版）

「http://www.jtu.or.jp/marshal/pdf/itusport_competition-rules_2019.pdf」の、

5. CYCLING: バイク (P60 ~)、6. RUNNING: ラン (P79 ~)、7. TRANSITION AREA: トランジション (P81 ~) を適用する。

下記ハンドル規定外のバイクでは参加できません

(ITU競技規則 (和訳版) 【5. CYCLING : バイク】より抜粋)

5. CYCLING : バイク

5.2. Equipment : 用具

f.) Handlebars: : ハンドルバー

(i) エリート、U23、ジュニアやユースのドラフティング許可レースでは、以下のハンドルバー規則を適用する。

- 伝統的なドロップハンドルだけを許可する。ハンドルバーは、先端をふさがなければならない。
- クリップオンハンドルバーは、ブレーキレバーの最前部を超えてはならない。
- クリップオンの先方の両先端は、市販の硬質ブリッジでつながれているか、双方が接触していなければならない。
- ブレーキレバー又はギアレバーは、クリップオンハンドルバーに取り付けてはいけない。クリップオンハンドルの最高部と肘あての最低部の高さの差は 10cm を超えてはならない。
- ウォーターボトルとそのホルダーはハンドルまたはクリップオンハンドルバーに取り付けてはいけない。

注意事項

【エリート】

- ホイールステーションは、乗降車ライン付近に設置します。
 - ペナルティボックスは、ランコースに設置します。
 - エアロヘルメット（後ろが尖ったタイプ）の使用を禁止します。
 - 用具入れについて
 - ・第 2 ランにおいて、第 1 ランと同じシューズを使用したい場合、トランジションエリアの用具入れに入れる必要はない。
 - ・ラン用シューズ 1 組は、用具入れではなく地面に置いてよい。
 - ・ラン用シューズは用具入れの 0.5 m 以内に置かなければならない。
- ※強風により用具入れを設置できない場合があります。その場合は用具入れの位置にテープなどでマーキングします。詳細は競技説明会で説明するので、必ず参加するようお願いします。



会場までのアクセス方法

会場は、川崎市の一帯東京湾よりにある因り人工島、扇島の東端にある**東扇島東公園**です。



会場への交通機関

●公共交通機関の場合

川崎駅東口 12 番乗り場、市バス「川 05 系統・東扇島循環」に乗り、30～40 分で「東扇島東公園」下車。降車地点の歩道の足下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】が大会本部となります。

●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。

※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を出ると、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、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。

○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って行くと国道 357 号線東向きに合流します。

T 字路まで直進して下さい。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（ここは一般車両の「出口」になります。）

さらに 300m ほど進むと【選手駐車場】がありますので、係員の誘導に従って下さい。

●輪行の場合

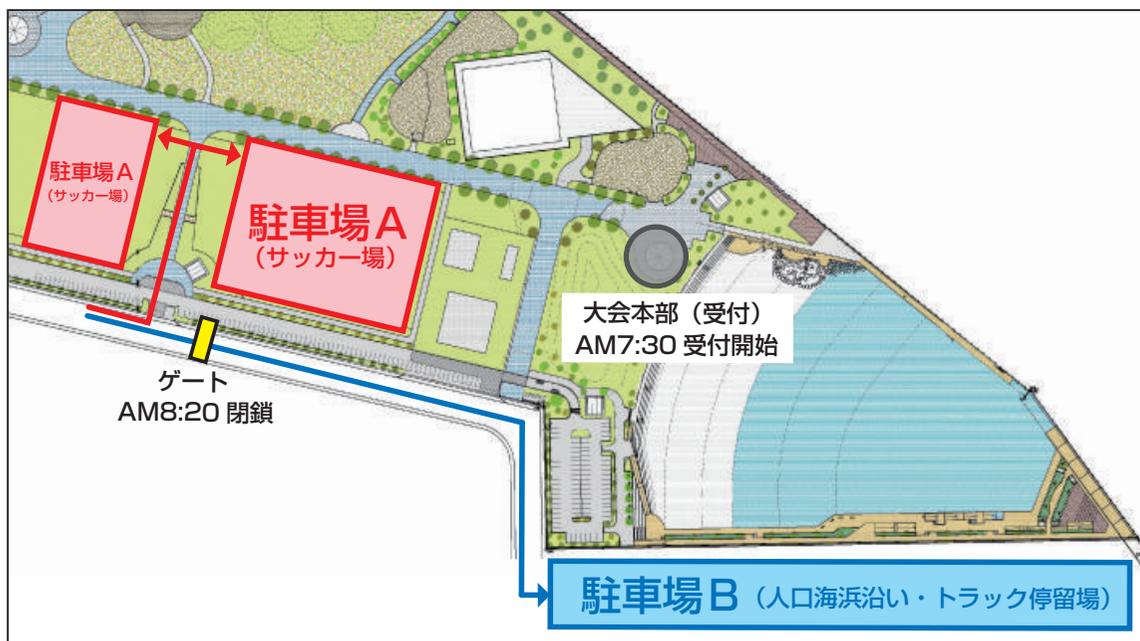
川崎駅等の最寄駅から**会場まで自転車でのご来場（自走）は、お勧めいたしません。**

自転車通行不可の海底トンネルがありますので、歩行者専用トンネル（人道）を自転車から降りて通行していただくことになります。



駐車場について

- 大会会場に自動車でお越しになる場合、**同封されている「駐車証」**をご提示いただきます。
大会指定駐車場をご利用頂きますので、警備員の許可に従って入場をお願いいたします。公道及び港湾道路などへの不法駐車・迷惑駐車はされませんようお願いいたします。
- 駐車料金を未払いの方は、本部受付にて 500 円をお支払い下さい。
- 事前に申込され、駐車許可証のある車両しか駐車場をご利用いただけません。申込を忘れてしまった方は、大会事務局へご連絡ください。
- 駐車場のご案内



※駐車場はA、B 2箇所ございます、駐車許可証をご確認ください。

○選手用「A駐車場」についての注意事項

- ・7:00 開門後は、退場開始についての時間制限はございませんが、16:30 までに退場してください。
公園内の運転はくれぐれもご注意ください。
- ・公園内は徐行、芝生への車両の立ち入りは厳禁です。

○選手用「B駐車場」についての注意事項

【入場時の注意点】

バイクコース試走・設営のため、**8:20** 迄に入庫をお願いします。**(8:20 にゲートを封鎖します。)**
ゲート閉門後の入場は出来ませんので、早めの入場をお願いします。

【退場時の注意点】

エリートクラスのバイク競技終了まで移動は出来ません。

競技終了後の退場の際には、係員の指示に従ってください。

●**駐車証をお持ちでない方 (応援等も含む)**

公園内の有料駐車場の利用はお避け頂き、**川崎マリエン駐車場**をご利用下さい。

カリフォルニア・レーズンで勝っ！

速効×チャージ

「クイック・エネルギー」として
速やかに栄養補給

レーズンの約 80%を占める炭水化物（糖質）には、脳や筋肉のエネルギー源となるブドウ糖が豊富です。
ブドウ糖は、運動中の素早いエネルギー補給に適しています。

スタミナ×維持

長時間にわたってエネルギーを
供給し続ける

レーズンに含まれる食物繊維の働きで、血糖値の急上昇を防ぎブドウ糖が徐々に吸収されるので、長時間に渡り持続的にエネルギーが供給されます。

疲労×回復

運動後に補給して速やかに
疲れをとる

レーズンに豊富に含まれる鉄は、酸素を全身にいきわたらせ疲労回復を助けます。また、多量に含むポリフェノールの抗酸化性が、運動に伴う酸化ストレスから体を守ります。

貧血や冷え性の予防に！



塩分の体外排出を促し減塩に役立つ！



お腹の調子を整え糖質の吸収を抑える！



「けいれん」を予防



長時間の運動などで筋肉がけいれんするのは、発汗によってナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われるのが原因です。レーズンはカリウムを多く含んでおり、けいれんを予防する上でもお勧めです。



ぶどうを 100%天日干しするだけで作られるカリフォルニア・レーズン。小さな一粒に、スポーツプレイヤーに必須の糖質、食物繊維、ミネラルやビタミンがバランスよく含まれています。

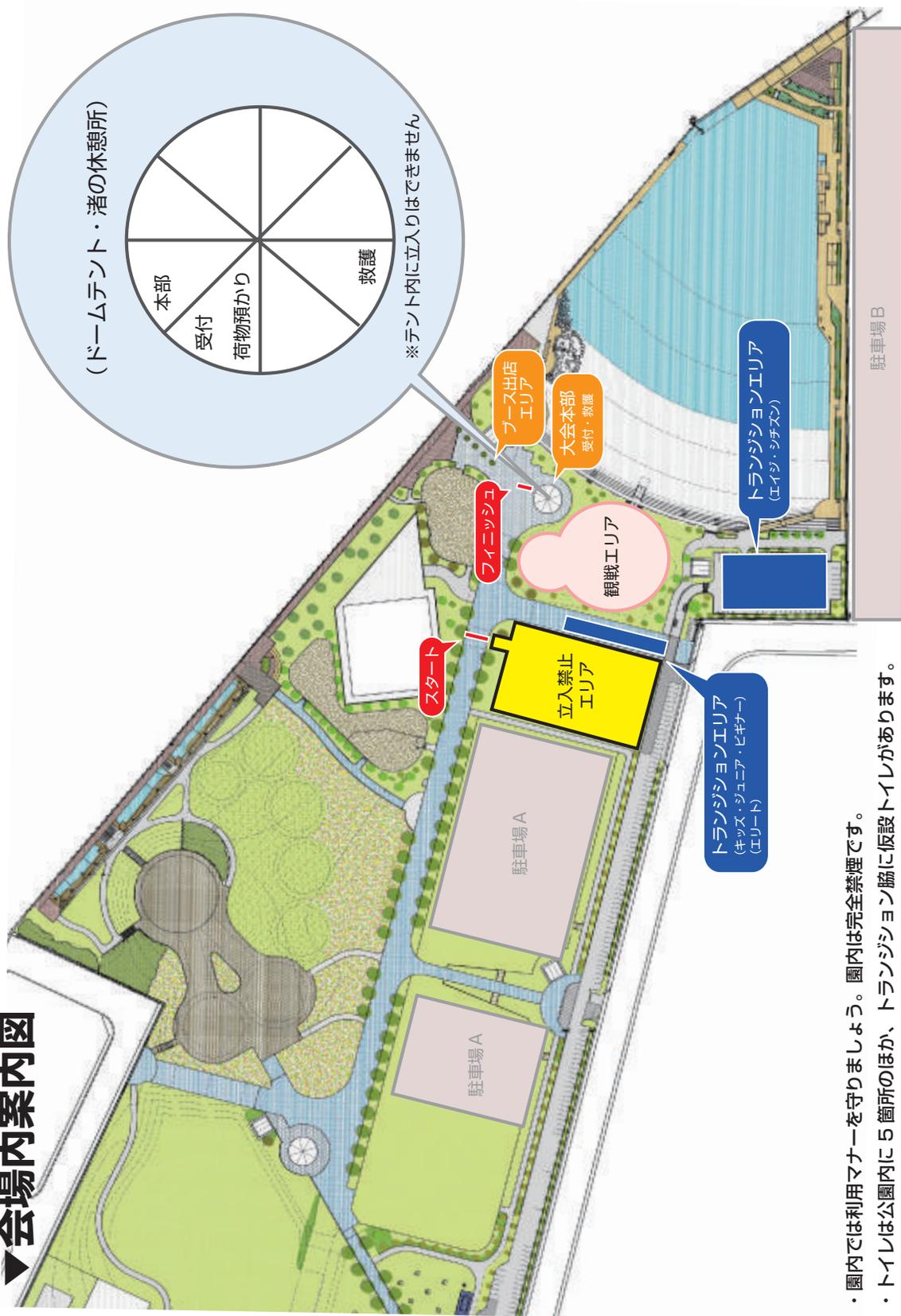
カリフォルニア・レーズンについてもっと知りたい方は…
<https://www.raisins-jp.org/>



カリフォルニア・レーズン協会は
日本障がい者スポーツ協会を応援しています。



▼会場内案内図



- ・園内では利用マナーを守りましょう。園内は完全禁煙です。
- ・トイレは公園内に5箇所のほか、トランジション脇に仮設トイレがあります。



▼ランコース図(キッズ・ジュニア・ビギナー・エリート)



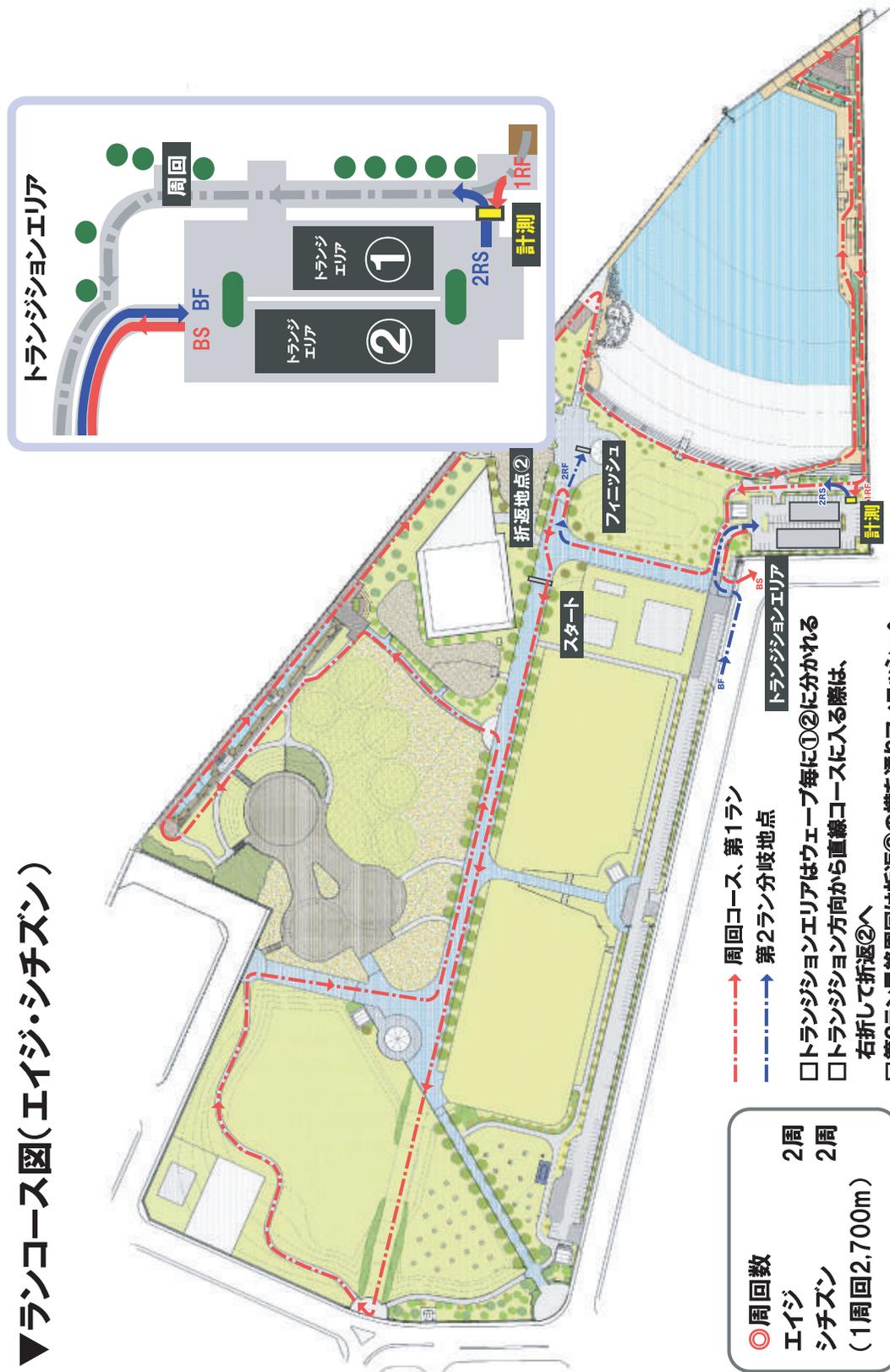
- ◎ 周回数
キッズ 1周
ジュニア・ビギナー 2周
エリート 5周
(1周回1,000m)

- 周回コース、第1ラン
- 第2ラン分岐地点

- 第1ラン最終周回は右折して直接ランジションへ
- 第2ランスタート時は、右折して折返②へ
- 第2ラン最終周回は折返②の横を通りファイニッシュへ



▼ランコース図(エイジ・シチズン)



- 周回コース、第1ラン
- 第2ラン分岐地点

◎ 周回数 2周
 エイジ 2周
 シチズン 2周
 (1周回2,700m)

- トランジションエリアはウェーブ毎に①②に分かれる
- トランジション方向から直線コースに入る際は、右折して折返②へ
- 第2ラン最終周回は折返②の横を通りフィニッシュへ



▼ バイクコース図(全クラス共通)

| | |
|-----------|-------------|
| ◎ 周回数 | 1周 |
| キッズ | 2周 |
| ジュニア・ビギナー | 6周 |
| エイジ・シチズン | 6周 |
| エリート | (1周回4,800m) |

- 最終周回後、折返地点②を折返してからトランジションへ
- 乗車ライン・降車ラインを順守し、カーブでは減速

SPORTS ASSIST

《特設販売ブースのご案内》

大会当日の選手の皆様をアシストします！

場 所 大会本部付近 仮設テント
時 間 選手受付～大会終了

オリジナルウェア・マスク・グッズ・レースウェアのマークのプリント等、イージーアップテントを取り扱っております。(カタログのご用意もございます。)

販売会社



有限会社スポーツアシスト

TEL 042-766-6795

info@s-assist.com

＜キリトリ線＞

特別商品券
¥300

カンファレンスアシストブースにて、スポーツアシストブースにて、¥1,501以上お買い上げの際に、お人様1名様につき1枚のご利用ができます。

ALTRA™



altrafootwear.jp