

第15回 川崎港トライアスロンin東扇島 兼 第9回 川崎キッズ・ジュニアトライアスロン大会

2022JTUトライアスロンエイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ対象大会

オンライン競技説明会

開催日：2022年10月2日（日）

開催場所：川崎市東扇島東公園周辺

主催：川崎港トライアスロン in 東扇島大会実行委員会

主管：一般社団法人 神奈川県トライアスロン連合(KnTU)

お伝えする内容

1. 大会スタッフ紹介
2. 主なCOVID-19対策（コロナ対策）
3. 大会までの準備
4. 会場までのアクセス・駐車場
5. 大会スケジュール
6. 距離・周回数
7. 制限時間
8. 大会当日受付の流れ
9. 競技規則
10. 競技の流れ
11. コースマップ
12. 最後に



1. 大会スタッフ紹介

大会役員・実行委員会		
大会名誉会長	嶋崎 嘉夫	(しまざき よしお)
大会会長	中山 俊行	(なかやま としゆき)
大会実行委員長	高崎 聡	(たかさき さとし)
レースディレクター (RD)	杉浦 博	(すぎうら ひろし)
大会本部	杉浦 真由美	(すぎうら まゆみ)
チームリーダー (TL)	中丸 明寛	(なかまる あきひろ)
技術代表 (TD)	新津 桂一郎	(にいづ けいいちろう)
審判長 (HR)	竹内 史	(たけうち ちかし)

審議委員	
大会会長	中山 俊行
大会実行委員長	高崎 聡
技術代表 (TD)	新津 桂一郎

2. 主なCOVID-19対策（コロナ対策）

1. 泳ぐ前までマスク着用をお願いします。
2. フィニッシュしたらマスクを着用してください
3. 会場での手指消毒を実施してください。
4. 「密」の回避をお願いします。
5. 体温37.5℃以上の場合は参加をお断りします

Triathlon Safety for racing
新しい習慣を身につけよう

The infographic contains the following tips:

- ヘルスチェック** (Health Check): レース前は必ずヘルスチェックを (Before the race, always do a health check).
- 手洗いと消毒** (Hand Washing and Disinfection): こまめな手洗いと消毒 (Frequent hand washing and disinfection).
- 時間に余裕をもった行動** (Action with Time Margin): 受付や準備には余裕をもとう (Allow for margin at reception and preparation).
- オンラインの活用** (Use of Online): オンライン受付や説明会を活用しよう (Use online reception and explanation sessions).
- ソーシャルディスタンス** (Social Distancing): スイム・バイク・ラン・ウォーミングアップ いつでもソーシャルディスタンス (Swimming, cycling, running, and warm-ups: always maintain social distancing).
- ゴミ捨てゴミの分別** (Waste Disposal and Separation): ペットボトルや紙コップはゴミ箱へ (Plastic bottles and paper cups go in the trash bin).
- ハグや握手は控えよう** (Avoid Hugs and Handshakes): 健康は気持ちでたえあおう (Maintain health with good feelings).
- 応援は拍手で** (Cheer with Applause): 応援は拍手でおくろう (Cheer with applause).
- 周囲への注意と配慮を** (Attention and Consideration for Others): 行き・帰り・宿泊先でも注意と配慮を忘れずに (Remember attention and consideration during travel, return, and accommodation).

Logos at the bottom: **JTU TRIATHLON JAPAN** (公益社団法人 日本トライアスロン連合), **NTT 東日本**, **NTT 西日本**

3. 大会までの準備

1 体調チェック（9月26日～10月2日 08:30）

- ✓ メールでご案内の「QRチェックイン」マイページから体調管理を行ってください。

2 競技説明会／WEBテスト（9月26日～10月2日 08:30）

- ✓ この競技説明会動画を視聴してから、WEBテストを実施してください。
- ✓ WEBテストは「QRチェックイン」マイページよりご回答ください。

3 「参加同意書」の記入（～10月1日）

- ✓ 神奈川県トライアスロン連合HPより「参加同意書」をダウンロードしてください。
- ✓ 印刷・記入したものを、当日会場へ持参して提出してください。

3. 大会までの準備

4

大会支給品の受け取り（受け取り後、すぐに確認）

- ✓ 大会申込時に登録の住所へ事前送付しています。内容物を確認ください。
- ✓ 万一届かない場合や、不足の場合は、**大会事務局にお問い合わせ**ください。

<大会支給品>

- ① レースナンバーカード × 1
- ② バイク・ヘルメットステッカー × 1
- ③ ランチ券 × 1
- ④ スイムキャップ × 1
- ⑤ トランジションバッグ × 1
- ⑥ アミノバイタル × 1
- ⑦ 写真申込チラシ

3. 大会までの準備

5

ボディーマーキング（当日の出発前、または当日の受付会場）

- ✓ 左右上腕部に、ボディーマーキングします。
- ✓ **油性マジックにて、レースナンバーを記入**します。
- ✓ ご自宅で実施できる方は、事前に実施してから来場ください。
- ✓ 当日の受付会場でも、マジックを準備しております。



6

レースナンバーの取り付け（～10月1日）

- ✓ **前日までに、支給品のレースナンバーを取り付けておく**ことを強くお勧めします。
- ✓ ナンバーベルトをお持ちでない方には、当日受付会場でお渡しします。

◆バイクシール
（右側面）



◆ヘルメットシール
（正面）



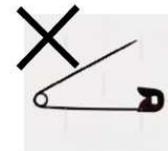
◆レースナンバー



「バイクの時は後ろ」
「ランの時は前」から
見えるようにしてください。

◆レースナンバー取り付け方法

↓ナンバーベルトをご用意ください。



◆安全ピンは禁止



4. 会場までのアクセス・駐車場

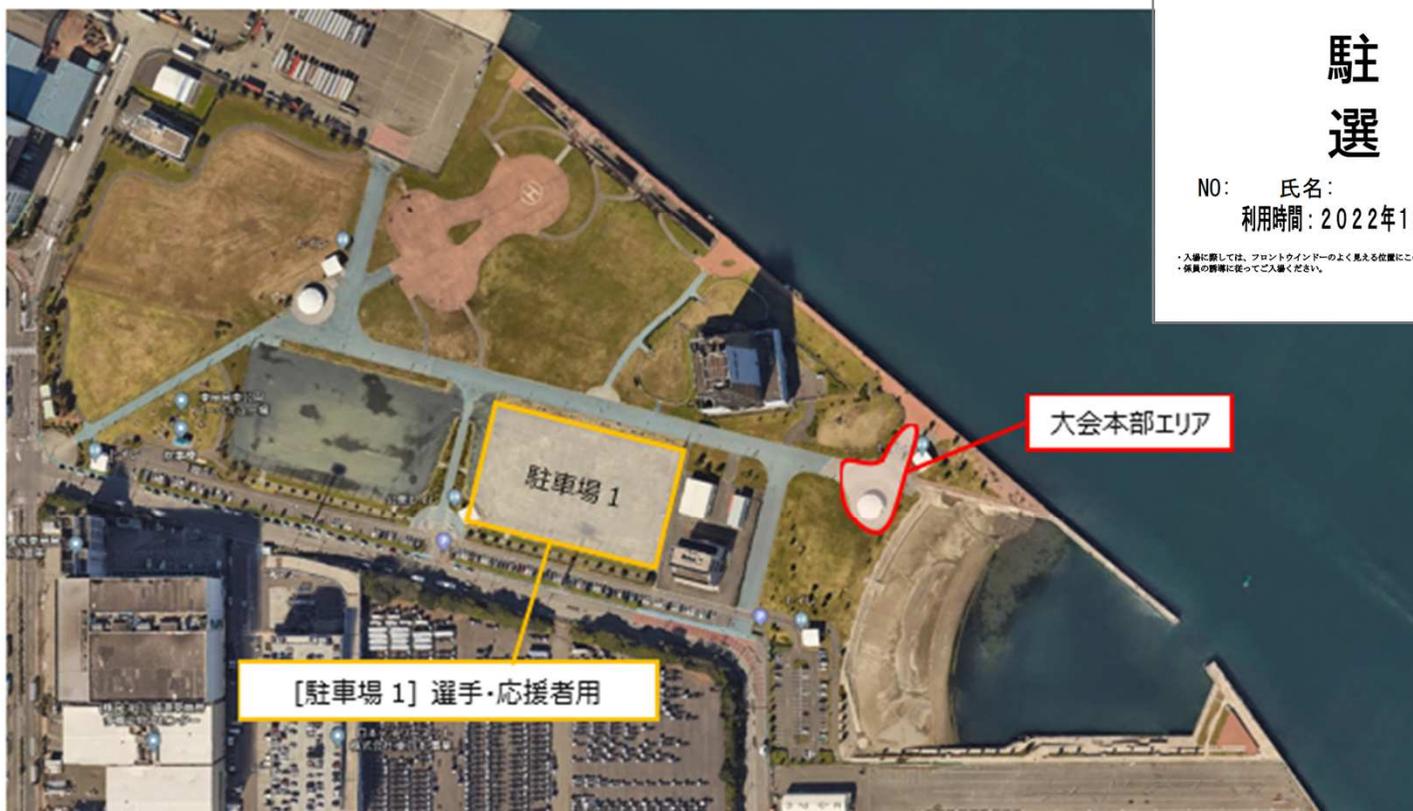


- 自家用車 : 海底トンネルを抜けて東京方面へ。
- バイク（自転車） : 海底トンネルは「人道」を押して通行。車道は自動車専用・通行禁止。
- バス : 川崎駅東口から、川05系「東扇島循環」乗車、「東扇島東公園前」下車。

4. 会場までのアクセス・駐車場

➤ 自家用車で来場される方へ

- ✓ 「駐車証」：神奈川県トライアスロン連合HPより**ダウンロード・印刷**
- ✓ 「駐車場1」：選手・応援者用の駐車場にて**駐車証を提示して入場**



第15回川崎港トライアスロンin東扇島
第9回川崎キッズ・ジュニアトライアスロン大会

**駐 車 証
選 手**

NO: 氏名: 車種: ナンバー
利用時間: 2022年10月2日(日) 07:15~17:00

・入場の際は、フロントウインドーのよく見える位置にこの駐車証を表示して下さい。
・係員の誘導に従ってご入場ください。

川崎港トライアスロン大会実行委員会

5. 大会スケジュール



来場～競技開始前		
07:15	駐車場オープン	
07:15～08:30	受付（全カテゴリー）	
07:45～08:40	トランジションチェックイン	キッズ・低学年／キッズ・高学年／ジュニア
07:45～09:00	トランジションチェックイン	スプリント／一般／一般リレー
08:30～08:35	開会式	アナウンスのみ
08:35～08:40	競技説明会	アナウンスのみ（当日変更点の説明）

競技	招集	スタート
1 キッズ・低学年の部	08:50	09:00～
2 キッズ・高学年の部	09:05	09:15～
3 ジュニアの部	09:20	09:30～
4 スプリントの部	10:00	10:10～
5 一般の部	11:15	11:30～
6 一般リレーの部		

 **招集時間を確認！** 遅れないように準備！

5. 大会スケジュール

競技終了後		
09:50～10:20	トランジションオープン (バイクピックアップ)	キッズ・低学年／キッズ・高学年／ジュニア
10:45～11:00	表彰式	キッズ・低学年／キッズ・高学年／ジュニア
11:20～12:30	トランジションオープン (バイクピックアップ)	スプリント
12:20～12:35	表彰式	スプリント
14:50～16:00	トランジションオープン (バイクピックアップ)	一般／一般リレー
16:00～16:15	表彰式	一般／一般リレー
16:15～16:20	閉会式	アナウンス

6. 距離・周回数



カテゴリー		距離	スイム	バイク	ラン
1	キッズ・低学年の部	2.55km	50m (50m×1)	1.5km (0.75km×2)	1.0km (1.0km×1)
2	キッズ・高学年の部	3.1km	100m (100m×1)	2.0km (1.0km×2)	1.0km (1.0km×1)
3	ジュニアの部	7.2km	200m (200m×1)	5.0km (5.0km×1)	2.0km (1.0km×2)
4	スプリントの部	25.25km	750m (375m×2)	20.0km (5.0km×4)	5.0km (2.5km×2)
5	一般の部	51.5km	1500m (500m×3)	40.0km (5.0km×8)	10.0km (2.5km×4)
6	一般リレーの部				

- ✓ 参加するカテゴリーの「周回数」をしっかりと頭に入れておきましょう。
- ✓ 周回数の管理は、選手自身の責務として行う必要があります。
- ✓ 何周回目なのかを、テクニカルオフィシャル（審判員）・スタッフに聞いてもお答えすることはできません。

7. 制限時間

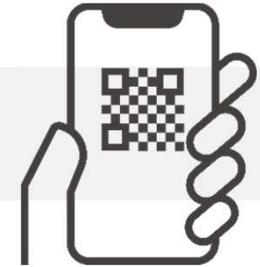


カテゴリー		スイム	バイク	ラン
1	キッズ・低学年の部	-	-	-
2	キッズ・高学年の部	-	-	-
3	ジュニアの部	-	-	-
4	スプリントの部	30分	80分 (1時間20分)	120分 (2時間)
5	一般の部	60分	190分 (3時間10分)	240分 (4時間)
6	一般リレーの部			

- ✓ 制限時間を超えて競技を続けている場合には、テクニカルオフィシャル（審判員）よりお声掛けいたしますので、指示に従って行動してください。

8. 大会当日受付の流れ

1 受付：QRチェックイン（07:15～08:30）



- ✓ 全カテゴリー共通にて、大会本部エリアで受付を行います。
- ✓ 「QRチェックイン」マイページにて、**QRコードを表示して受付に並んでください。**
- ✓ **注意：「WEBテスト」「体調チェック」未完了の場合QRコードが表示されません。**

2 受付：「参加同意書」提出（07:15～08:30）

- ✓ 印刷・記入した**「参加同意書」**を、受付にて提出してください。

3 受付：ボディーマーキング（07:15～08:30）

- ✓ 左右上腕部に、ボディーマーキングします。
- ✓ **油性マジックにて、レースナンバーを記入します。**
- ✓ ご自宅などで実施済の方は、受付での実施は不要です。

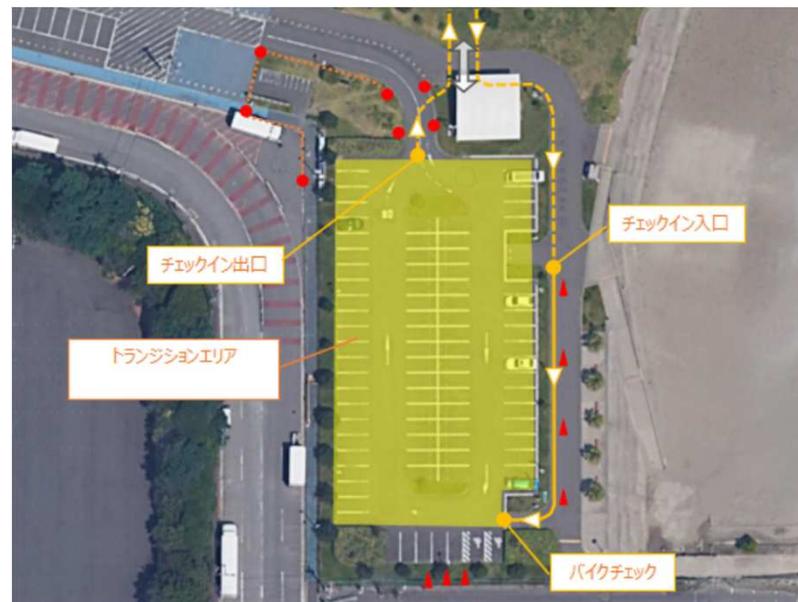


8. 大会当日受付の流れ

4

トランジションチェックイン（07:45～09:00）

- ✓ 受付終了後、トランジションへ移動してください。
- ✓ バイク・レースキットを準備してセッティングをお願いします。
- ✓ チェックイン入口で、**バイク、レースナンバーステッカー、ヘルメットを確認**します。
- ✓ **ヘルメットを被り、ストラップを締めた状態**でお越しください
- ✓ バイク整備に不安のある方は、本部付近のメカニックにご相談ください。
- ✓ トランジションエリア内は、選手以外立ち入り禁止です。（**保護者も入れません**）



9. 競技規則



- 適用ルールについて
 - ✓ 本大会は「日本トライスロン連合競技規則/運営規則」及び「ローカルルール」が適用されます。

- アクションカメラ（GoPro等）、ヘッドセット
 - ✓ 着用してレースに出場することはできません。バイクへの装着も不可です。

- スマートフォン
 - ✓ バイクへの取り付けは、GPS/サイクルメーターとして使用する場合に限り許可します。通話や撮影に使用することは禁止します。

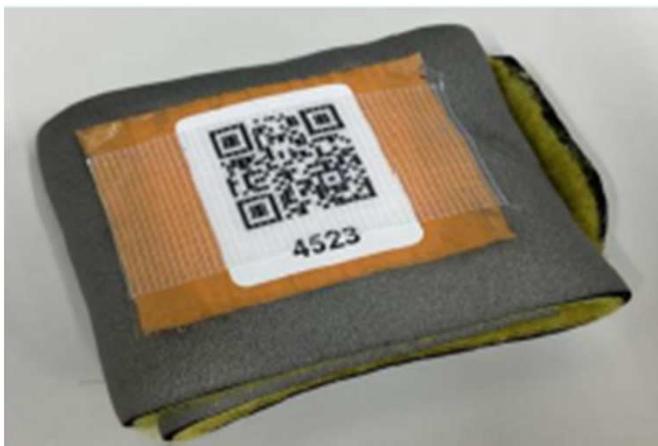
- 競技用具
 - ✓ 「自転車」・「自転車(競技用)ヘルメット」・「自転車及びランニング用シューズ」は、大会当日に選手自身で持参してください。
 - ✓ 忘れた場合はレースには参加できません。(当日の貸し出しはありません。)

9. 競技規則



➤ 記録計測・リタイアについて

- ✓ 足首に装着する**アンクルバンド**にて計測します。
- ✓ 必ず計測マット上を通過し、**フィニッシュまで必ず足首につけておいてください**
- ✓ 不通過の場合は完走扱いになりません。
- ✓ リタイアする際、競技を止める時は、近くのテクニカルオフィシャル（審判員）に**リタイアする旨と理由を伝えて、アンクルバンドを渡してください**



10. 競技の流れ…スイム招集～試泳

➤ 招集について

- ✓ 海岸の砂浜にスイム招集エリアがあります。
- ✓ **アンクルバンドを受け取り足首に装着**ください。
- ✓ **招集時間を確認**して移動をお願いします。

➤ マスクについて

- ✓ **招集エリアまで必ず着用**してお越してください。
- ✓ 入水前に外して、回収箱へ入れてください。

➤ 試泳について

- 試泳対象：スプリントの部／一般の部／一般リレーの部
- スタッフの誘導に従って、**必ず試泳**してください。
- しっかり心拍数を上げて、スタート準備してください。

競技		招集
1	キッズ・低学年の部	08:50
2	キッズ・高学年の部	09:05
3	ジュニアの部	09:20
4	スプリントの部	10:00
5	一般の部	11:15
6	一般リレーの部	



10. 競技の流れ…スイムスキップ

➤ スイムスキップについて

- ✓ スイムに不安のある選手は、**スイム競技をせずにバイクからスタート**できます。
 - ・ スキップ対象：スプリントの部／一般の部／一般リレーの部
- ✓ 希望する選手は、**当日スイム招集エリアにてスイムスキップを申告**してください。
- ✓ 試泳後に不安がある場合にも、スキップ申告することができます。
- ✓ スイム競技開始後のスキップは認められません。
- ✓ スキップの場合は、参考記録（SKIP）となります。

カテゴリー	受付時間	受付場所	招集時間	スタート時間	スタート場所
スプリントの部	10:00	スイム招集エリア	10:20	10:30	スイムスキップゾーン
一般の部／一般リレーの部	11:15	スイム招集エリア	12:20	12:30	スイムスキップゾーン



10. 競技の流れ…スイム



レスチューブ

➤ ウェットスーツの着用について

カテゴリー	ウェットスーツの着用基準
キッズ・低学年の部 キッズ・高学年の部 ジュニアの部	着用自由 ※着用してもよい
スプリントの部 一般の部 一般リレーの部	着用必須 （トライアスロン用ウェットスーツ） ※ラッシュガード不可 ※未着用の場合は、スイムスキップでのスタートを認めます

➤ スイムキャップについて

✓ **大会支給品のスイムキャップ**を必ず持参して着用してください。

➤ ローリングスタートについて

✓ **5秒おきに2人ずつスタート**します。

✓ テクニカルオフィシャル（審判員）の指示に従ってスタートしてください。

➤ レスチューブについて

✓ **装着を許可**します。膨らませた場合にはDNF（リタイア）となります。

➤ 競技中の安全確保について

✓ コースロープにつかまって小休止することは可能です。（前に進むのは禁止）

✓ 救助が必要な時は、**片手を頭の上で振り、声を出して救助を求めてください。**

✓ ライフセーバーが皆さんの安全を見守っています。

10. 競技の流れ…トランジション1

➤ トランジションの流れ（スイム→バイク）

- ① ウェットスーツ等、スイムの用具を置く
- ② ヘルメットを被り、ストラップを締める（バイクを下す前にストラップを締める）
- ③ バイクをラックから下ろす。
- ④ バイクを押して、乗車ラインまで移動する。（乗車ラインまで乗車禁止）
- ⑤ 乗車ラインを越えたら、バイクに乗る。



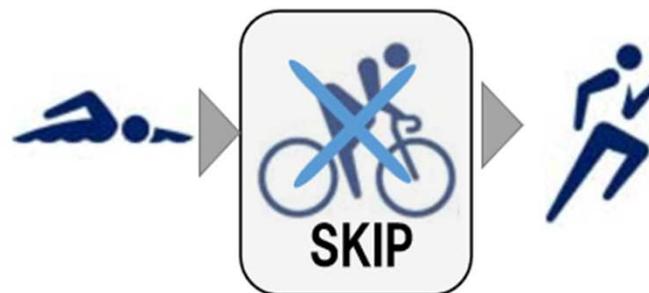
➤ 選手以外の立ち入り禁止

- トランジションエリア内は、選手以外立ち入り禁止です。（保護者も入れません）

10. 競技の流れ…バイクスキップ

- バイクスキップについて（一般リレーの部のみ）
 - ✓ バイクパートを予定していたリレー選手がバイク競技しない場合、または競技中に DNF となった場合、次のランの選手からスタートすることができます。
 - スキップ対象：一般リレーの部
 - ✓ 希望する選手は、当日トランジションリレーゾーンにてバイクスキップを申告してください。
 - ✓ スキップの場合は、参考記録（SKIP）となります。

カテゴリー	受付時間	受付場所	スタート時間	スタート場所
一般リレーの部	13:00	トランジションリレーゾーン	13:10	トランジションリレーゾーン



10. 競技の流れ…バイク

- 試走はありません
 - ✓ 事前にコースマップ等で、**コース・周回数等を把握**してください。
- コース上の停車車両について
 - ✓ **トレーラー等がコース上に停車しているケース**があります。
 - ✓ 前方をしっかりと確認して、競技を行ってください。
- ドラフティングは禁止
 - ✓ 他の競技者の**ドラフトゾーン（10m以内）**に入って走行することは禁止。
 - ✓ 選手同士が横に並行して、**並んで走行することは禁止**。
 - ✓ 追い越し中は追い抜く意思を持って「前進」している必要があります。

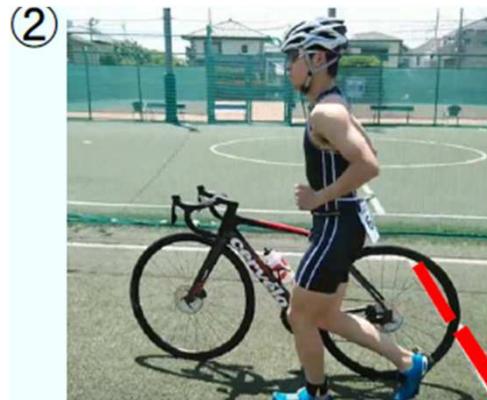


- サイクルコンピュータについて
 - ✓ 周回数を距離で確認するために、**サイクルコンピュータ装着を強く推奨**します。
- **レースナンバーは背中側**に見えるように着用してください。

10. 競技の流れ…トランジション2

トランジションの流れ（バイク→ラン）

- ① 降車ラインの手前で、バイクを降りる。
- ② バイクを押してトランジションへ入り、所定の場所へバイクを掛ける。
(バイクを掛けるまで、ヘルメット・ストラップは外さない)
- ③ ヘルメットを外す。
- ④ ランシューズを履いて、ランスタート



10. 競技の流れ…ラン・フィニッシュ

- コースの事前確認
 - ✓ 事前にコースマップ等で、**コース・周回数等を把握**してください。
 - ✓ 当日会場にてコースの確認をお願いします。
- フィニッシュゲート付近の事前確認
 - ✓ 周回コースとフィニッシュゲートが併設されています。
 - ✓ 当日会場にて確認し、間違えないように注意してください。
- **レースナンバーは正面側（お腹側）**に見えるように着用してください。

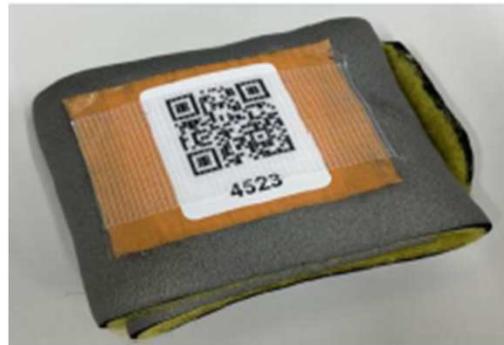
- フィニッシュ後の流れ
 - ① **アンクルバンドを外して、回収箱に入れる。**
 - ② ミネラルウォーター・マスクを受け取る。
 - ③ **マスクを着用する。**

- リザルトの掲示
 - ✓ 当日速報：速報版のリザルトを、本部にて掲示します。
 - ✓ 公式リザルト：翌日以降にホームページにて公開します。



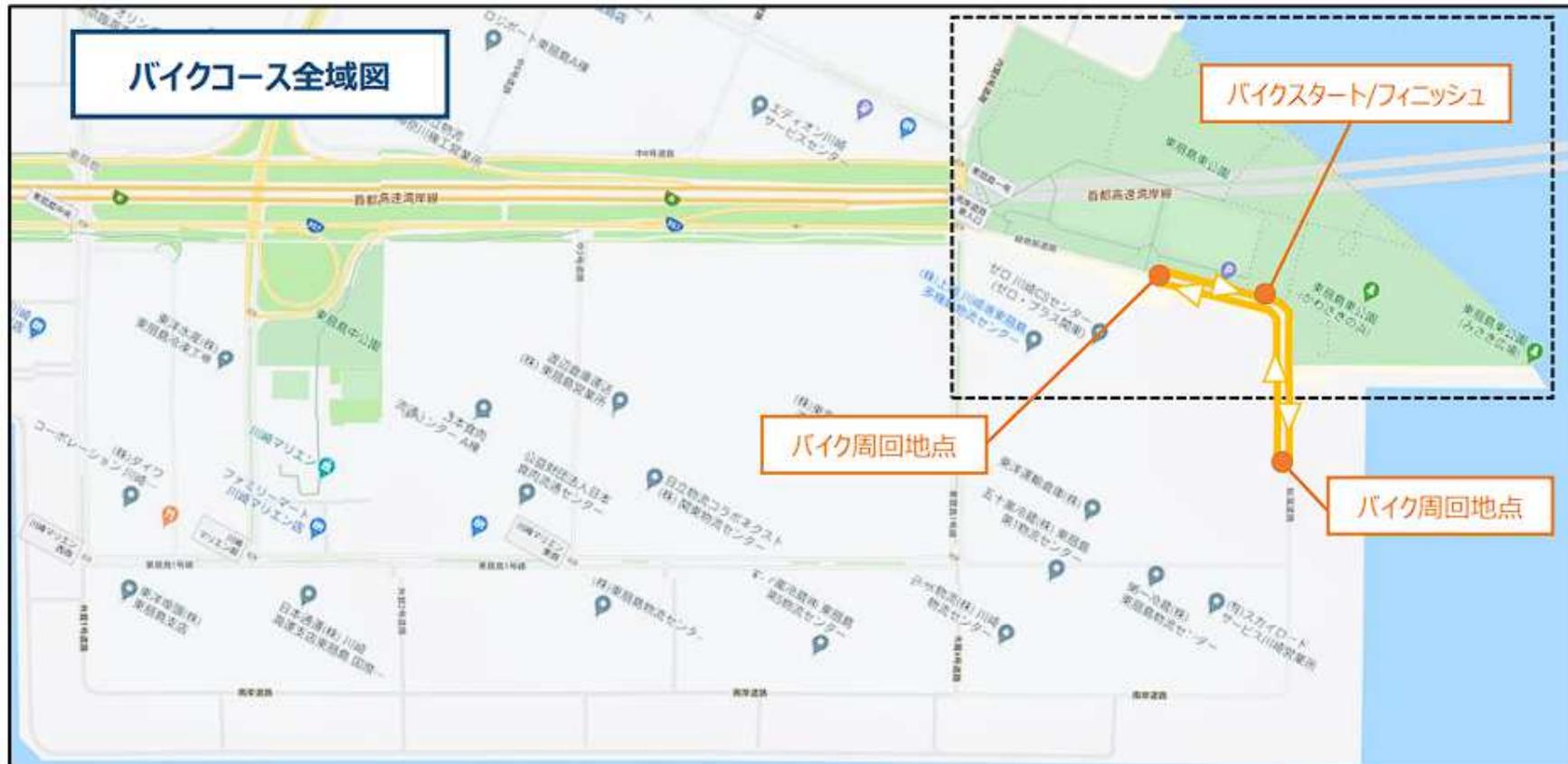
10. 競技の流れ…リレー

- リレーゾーン
 - ✓ パート間のリレーは、**トランジションエリア内のリレーゾーン**にて実施します。
 - ✓ バイク・ランのパートの選手は、リレーゾーンに集まってください。
- リレー方法
 - ✓ **アンクルバンドを渡してリレー**してください。



11. コースマップ

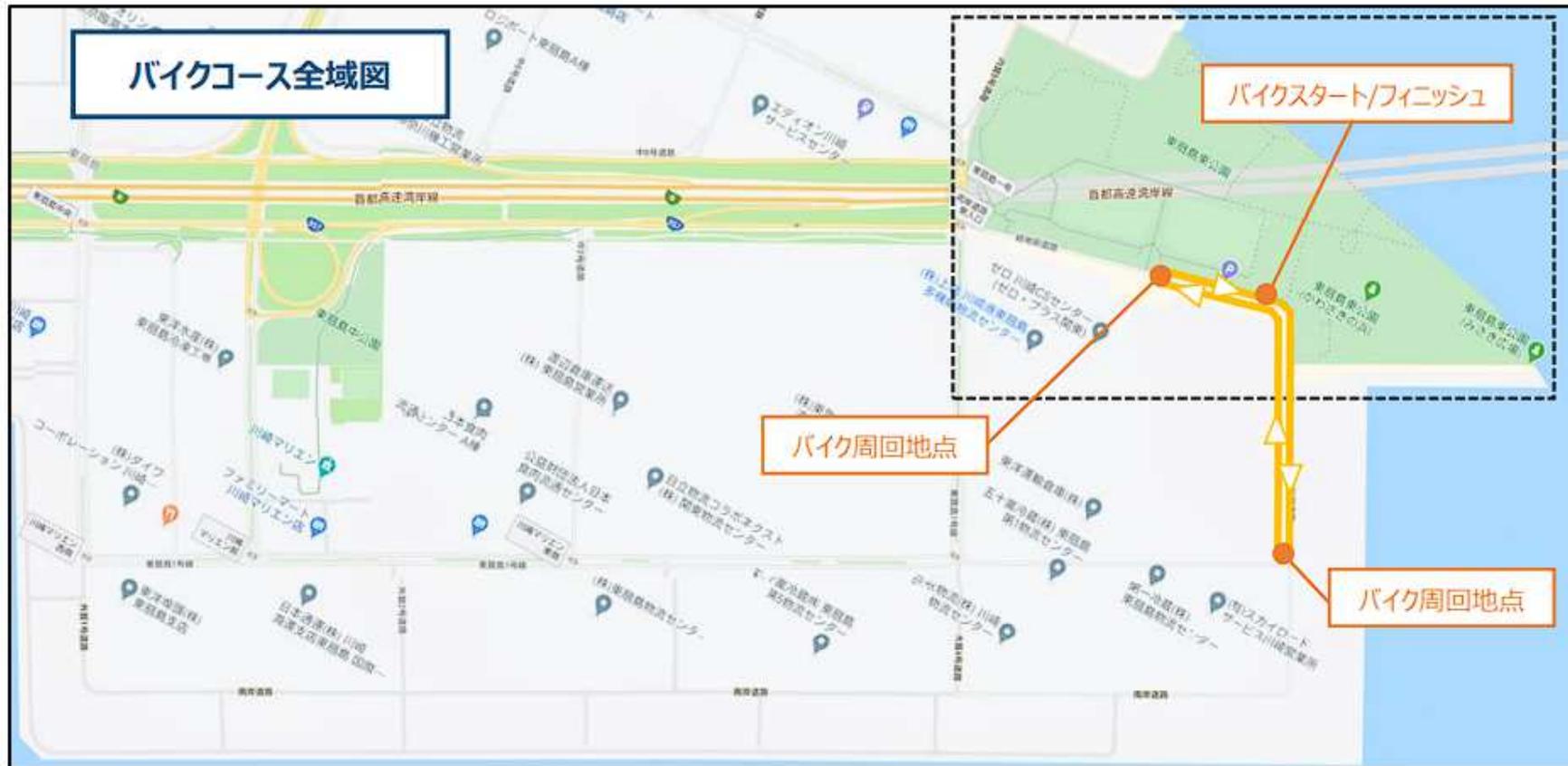
1. キッズ・低学年の部 (小学 1-3 年)



- バイクは**2周回**です
- 間違えないように！

11. コースマップ

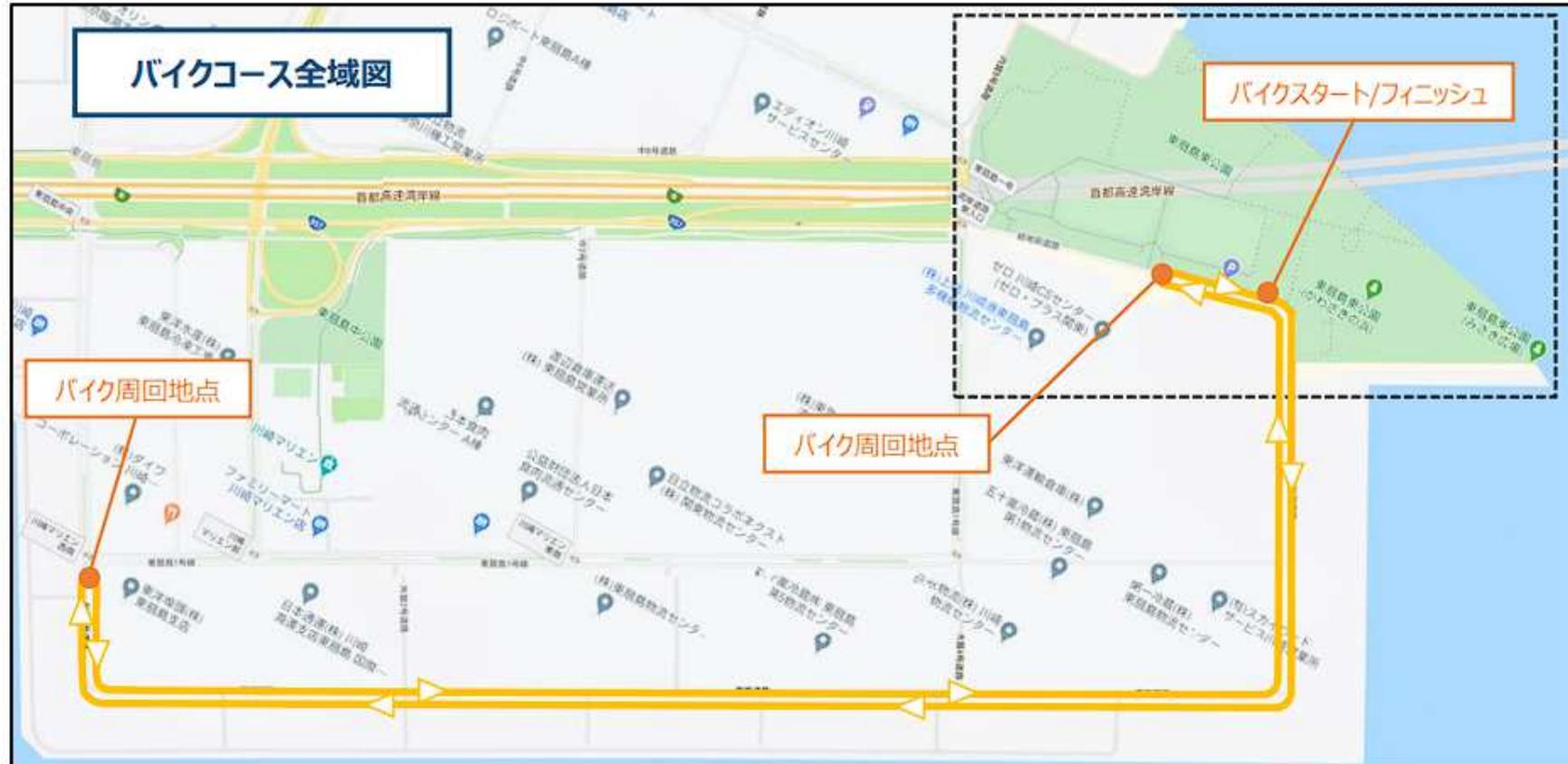
2.キッズ・高学年の部 (小学 4-6 年)



- バイクは**2周回**です
- 間違えないように！

11. コースマップ

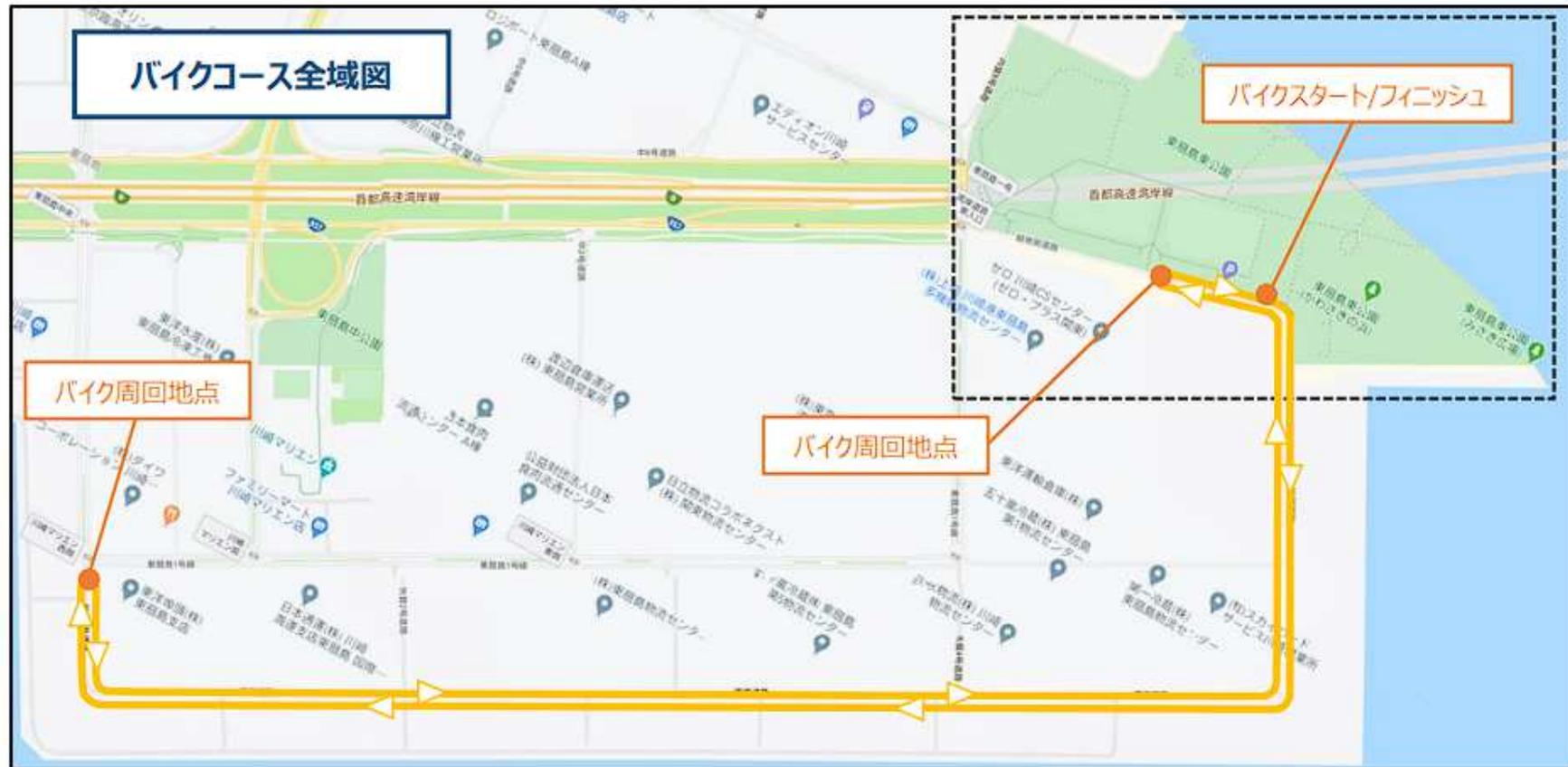
3.ジュニアの部（中学生）



周回地点、間違えないように！

11. コースマップ

4.スプリントの部



- バイクは**4周回**です
- 間違えないように！

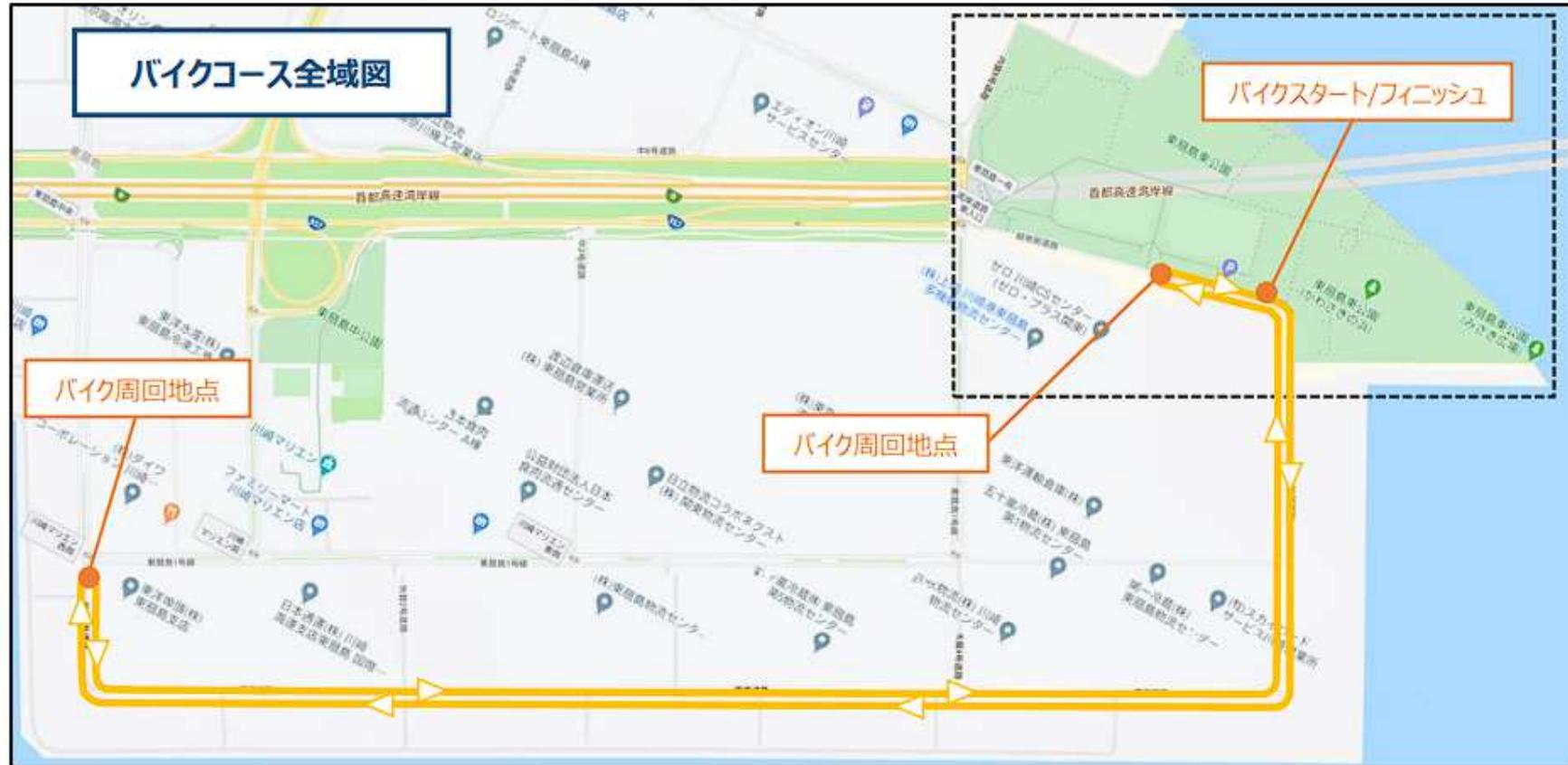
11. コースマップ

5.一般の部 6.一般リレーの部



11. コースマップ

5.一般の部 6.一般リレーの部



- バイクは**8周回**です
- 間違えないように！

12. 最後に

➤ 大会当日の天候について

- ✓ **10月は天候により、暑さ・寒さの両方の対策が必要な季節です。**
- ✓ 天気予報を確認して、適切な対策の準備をお願いします。
 - 好天の場合：熱中症対策
 - 雨天の場合：低体温症対策

➤ 熱中症対策

- ✓ 帽子、タオル、（氷）保冷剤、水、経口補水液（OS-1）等持参など

➤ 低体温症対策

- ✓ 長袖ウェアの重ね着、防寒具の準備、温かい飲み物の持参など

大会会場でお会いしましょう！



大会当日は、この白黒のユニフォームをテクニカルオフィシャル（審判員）とボランティアスタッフが、皆さんの活躍を支えます

体調に気を付けて、日頃の練習の成果を出して頑張ってください