

Season20

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



SPORTS
ASSIST



写真提供：オールスポーツコミュニティ

- | | |
|------|--|
| 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 |

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

日頃からトライアスロン、パラトライアスロンそして関連マルチスポーツの普及と発展に貢献しているカーフマンジャパンデュアスロングランプリ シーズン 20 が開催されるにあたり、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。

一昨年来、思うように大会が開催できない時期が続きましたが、昨夏、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会が実現したことは、多くのスポーツ関係者を勇気づけました。また、各地域の皆様の柔軟な対応により、全国各地で約 300 の社会貢献活動が実施され、トライアスロンファミリーの底力も感じることができました。

このようなスポーツの世界においても、持続可能な開発目標（SDGs）への貢献が求められています。スポーツを通じた健康増進・体力向上、地域創生・活性化の推進は、トライアスロン界が目指す指針と一致するものです。さらに、自然を活用して行われるトライアスロンならではの取り組み方法は様々です。まずは、私たち一人ひとりが日常的にできる環境問題へのアプローチの検討を提唱します。

「すべての挑戦を応援します！世界へ羽ばたけ、トライアスリート！」を合言葉に、全国各地のトライアスロン関係者の皆様と一致団結し、心新たに「健康スポーツ・トライアスロン」の普及・発展に力を合わせて取り組んで参りたいと考えておりますので、より一層のお力添えをよろしくお願いいたします。

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には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 シーズン 20 が、選手に愛され、より地域の振興と福祉に貢献できるよう、関係者の皆様のご支援をお願いし、大会の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、川崎市の東扇島で「カーフマンジャパンデュアスロングランプリ南関東ステージ」と併催にて開催されることは大きな喜びです。

都心からほど近く、デュアスロン競技を行うには絶好のロケーションである川崎港東扇島で、カーフマンジャパンデュアスロングランプリ及び日本学生デュアスロン選手権の場をご提供いただいたことに対し厚く御礼申し上げます。

本大会は新型コロナウイルス感染症の影響もあって3年ぶりの開催となりますが、デュアスロン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、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。

一昨年の夏には東京でオリンピックが開催されましたが、いずれはデュアスロンもトライアスロンと並ぶオリンピック競技となって、日本から金メダリストが輩出される日が来ることを期待しております。

学生諸君にとっては、コロナ禍という厳しい状況に直面し、大きな戸惑いや不安を抱えながら様々な制限のもと、トレーニングに励んできたことと思います。本大会では、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力一杯戦い、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、このような社会情勢の中、大会開催に多大なご協力をいただきます川崎市、川崎市スポーツ協会、(一社)神奈川県トライ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、ご挨拶いたします。



Calfman Japan

DUATHLON GRAND PRIX SEASON18

南関東Stage

大会概要

開催期日	2023年2月12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 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	中山 俊行 嶋崎 嘉夫 宇佐美 彰朗
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）	伊藤 功顕
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）	糊澤 信
事務局	ネオシステム株式会社	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】

- 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
- 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
- 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。
- 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 2 m 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 10:00 ～ 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	トランジッション			
		TOTAL	区分別	番号帯	色			CLOSE	OPEN		
7:00	開門										
7:30～9:00	受付（全種目） ※1										
7:45～	トランジッションバイクセットアップ開始										
8:40～9:10	バイクコース試走可能時間 ※2										
9:25～9:45	開会式／競技説明会（参加必須）										
10:01	キッズクラス 競技開始	000	00	No - No	赤	9:45	— ※3	9:20	10:50 (予定)		
10:02	ジュニアクラス 競技開始		00	No - No	橙						
	ビギナークラス 競技開始		00	No - No	緑						
10:03	エイジクラス 第1ウェーブ 競技開始					9:45	— ※3	9:20	13:30 (予定)		
	男子 40 歳代	000	00	No - No	青						
	男子 60 歳以上		00	No - No							
	女子		00	No - No							
	シチズン		00	No - No							
	学生 OPEN 女子		00	No - No							
11:00	エイジクラス 第2ウェーブ 競技開始					10:45	— ※4				
	男子 29 歳以下	000	00	No - No	黄						
	男子 30 歳代		00	No - No							
	男子 50 歳代		00	No - No							
	学生 OPEN 男子		00	No - No							
11:10～	ビギナー・ジュニア・キッズ 表彰式										
11:40～	競技説明会（参加必須） （エリート）										
12:45	エリート女子 競技開始	000	00	No - No	赤	12:30	105 分	12:20	15:00		
13:30	エリート男子 競技開始		00	No - No	黒	13:15	90 分	※5			
15:00～	表彰式／閉会式										

■ 各種目の競技説明会には、必ずご出席いただけますようお願いいたします。

■ 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「8:55 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 「12:40 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（11:30 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。

※7 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。



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2023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。
クラブ対抗戦	1～3位（所属クラブ毎の合計ポイント制 ※要事前登録）

リザルト

会場での掲示はいたしません。

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。

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

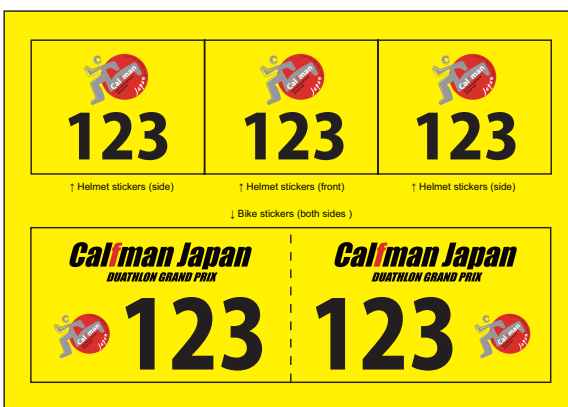
ヘルメット用ステッカー：小／3枚

（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



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に付けて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。

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。周回数が正しいかのどうかの判定は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た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、World Triathlon 競技規則に準じ、一部ローカルルールとする。

https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2022/03/WorldTriathlon_competition-rules_JP_2022.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、見えないくぼみ。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。リタイアの勇気を持つ。
- 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ア

- 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 リタイアは、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。
- 9 エリート・学生選手権クラスのクリップオン（DH バー、アタッチメントバー等含む）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、World Triathlon 競技規則（簡易和訳版）

「https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2022/03/WorldTriathlon_competition-rules_JP_2022.pdf」の、

5. CYCLING: バイク（P55 ～）、6. RUNNING: ラン（P71 ～）、7. TRANSITION AREA: トランジション（P73 ～）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

（TRI 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。

●クリップオンは 2023 年 1 月 1 日からは、使用できない。

注意事項

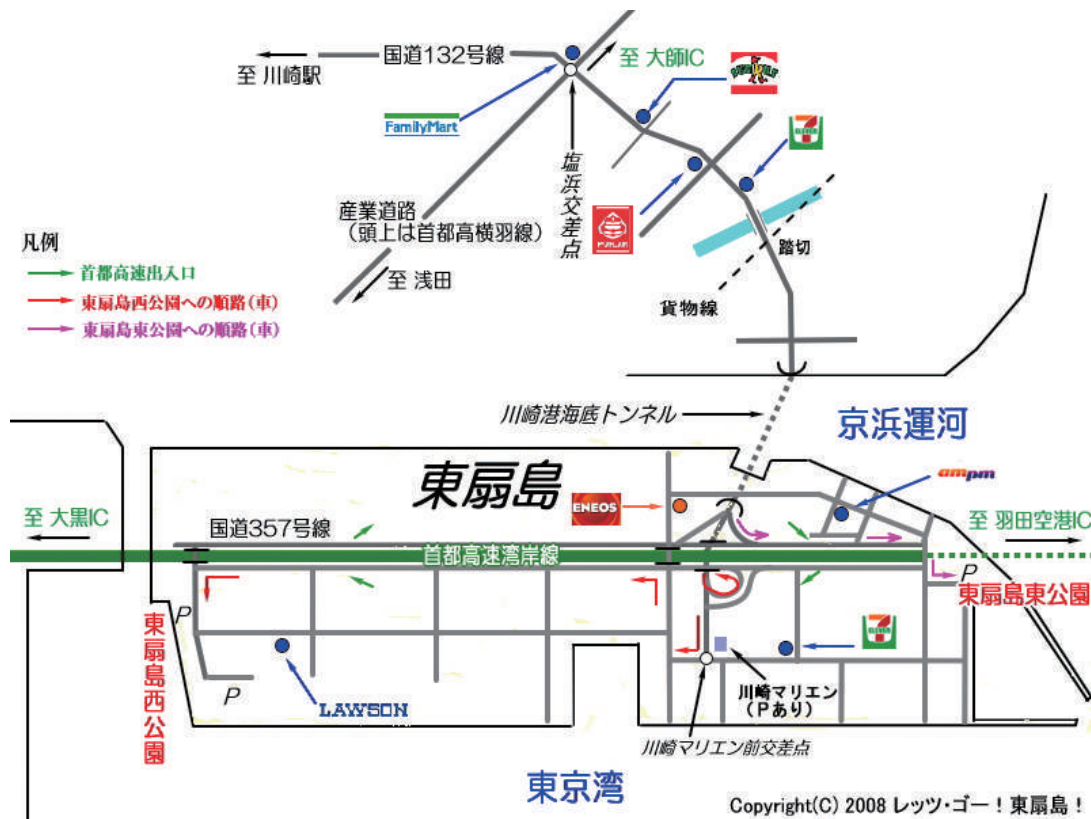
【エリート】

- 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

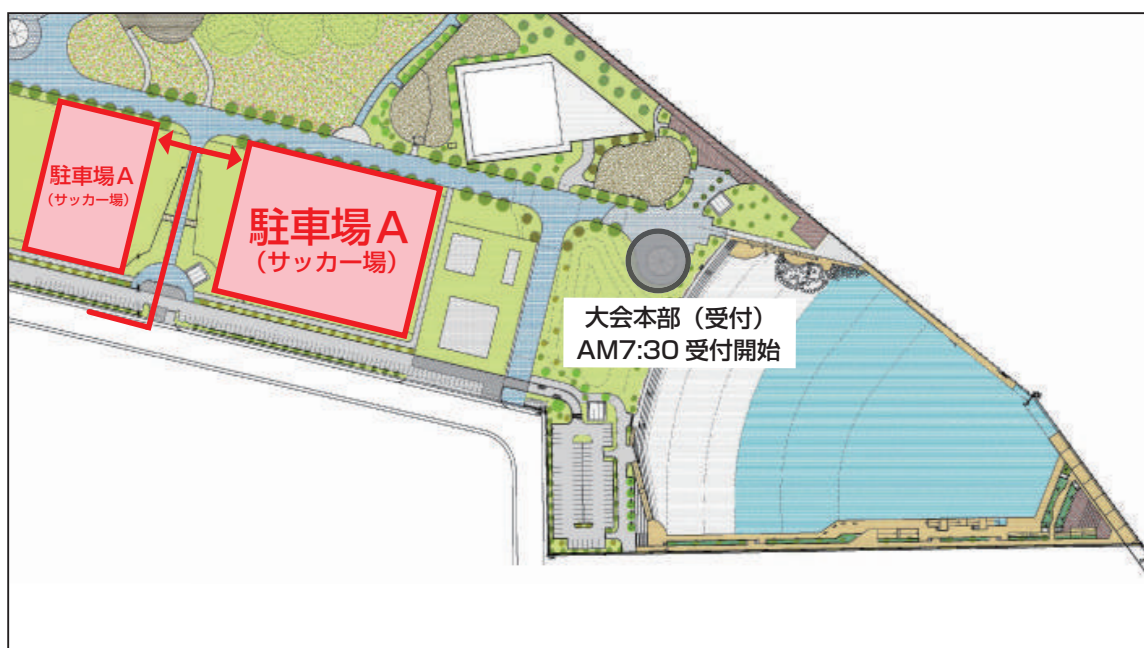
川崎駅等の最寄駅から**会場まで自転車でのご来場（自走）は、お勧めいたしません。**

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。
- 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。
- 駐車場のご案内



- 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。

- 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

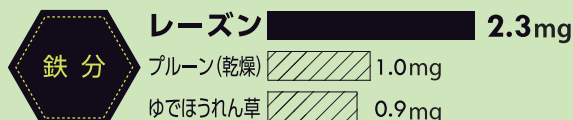
レーズンに含まれる食物繊維の働きで、血糖
値の急上昇を防ぎブドウ糖が徐々に吸収される
ので、長時間に渡り持続的にエネルギーが供
給されます。

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。

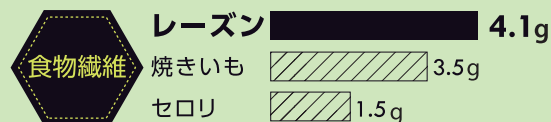
貧血や冷え性の予防に！



塩分の体外排出を促し減塩に役立つ！



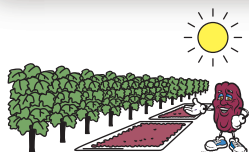
お腹の調子を整え糖質の吸収を抑える！



「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。



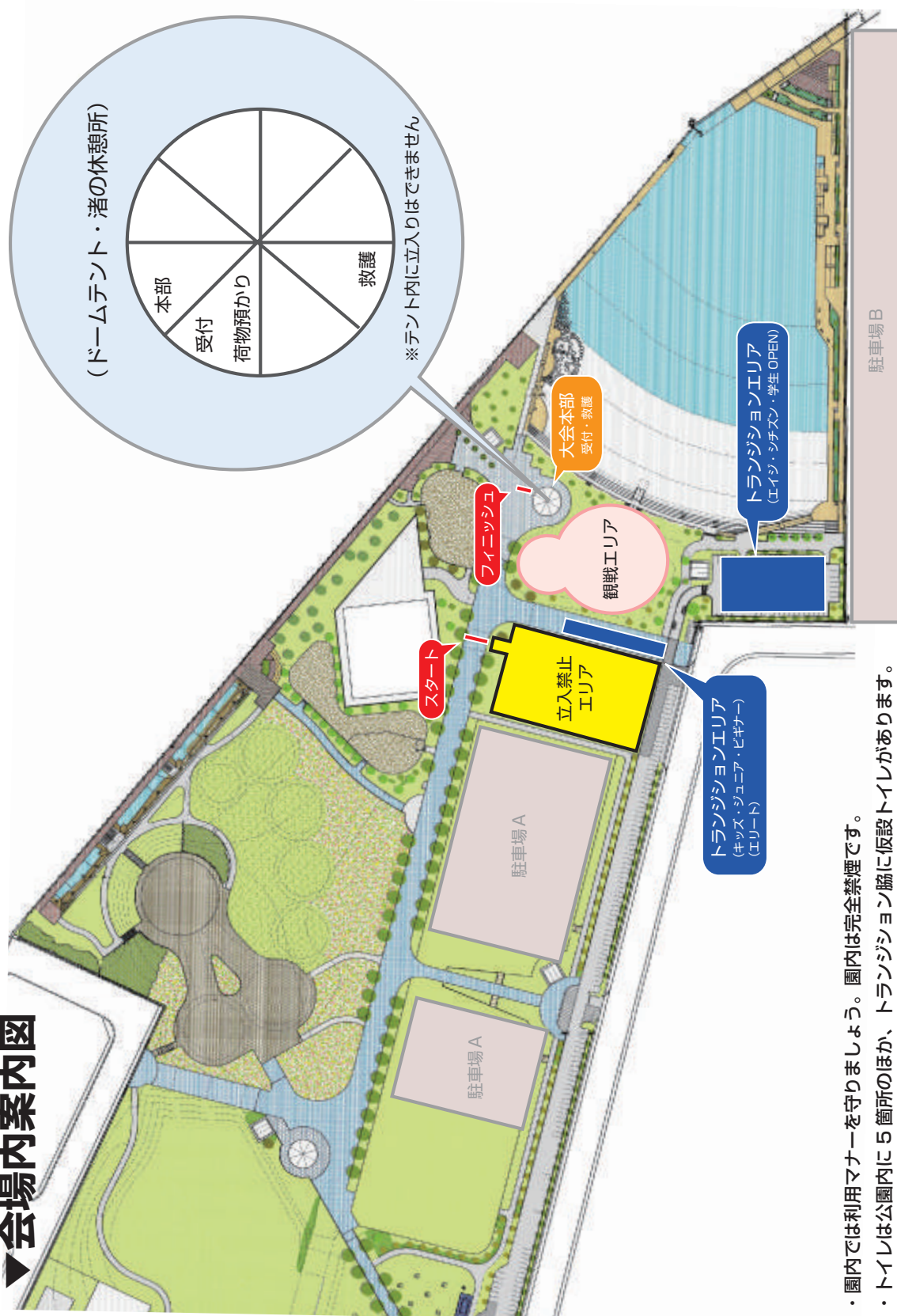
ぶどうを 100%天日干しするだけで作られるカリフォルニア・レーズン。
小さな一粒に、スポーツプレイヤーに必須の糖質、食物繊維、ミネラルや
ビタミンがバランスよく含まれています。

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。

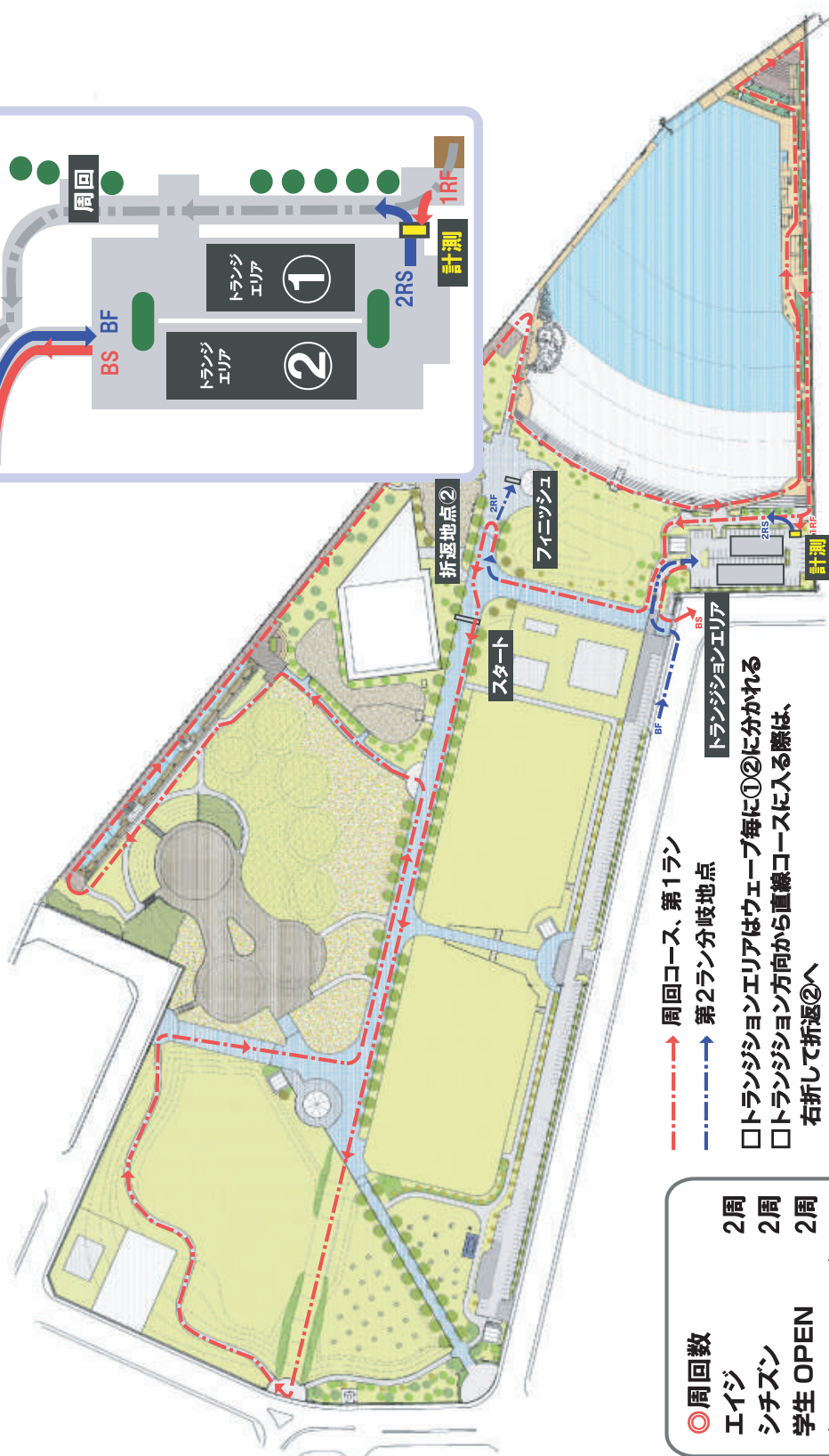


▼ランコース図(キッズ・ジュニア・ビギナー・エリート)





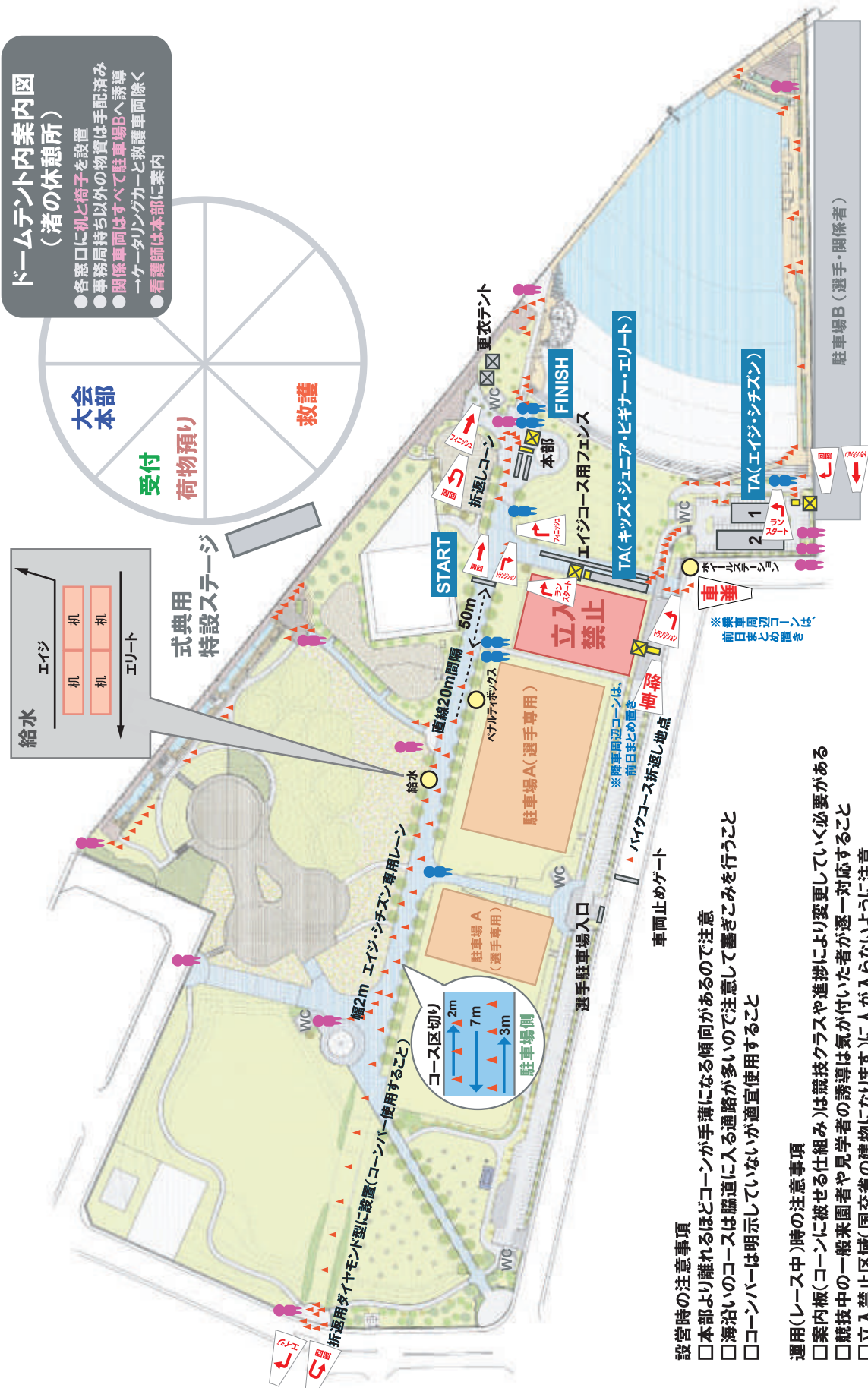
The diagram illustrates a vehicle inspection process. It features two parallel lanes labeled "トランジ エリア ①" and "トランジ エリア ②". A curved road at the bottom leads into lane ②, marked with "BS BF" and arrows indicating flow. Lane ② has a green oval sensor labeled "2RS". Lane ① has a green oval sensor labeled "1RF". At the top right, a black box labeled "周回" (Return) indicates a path back to the start. The entire setup is enclosed in a light blue frame.



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



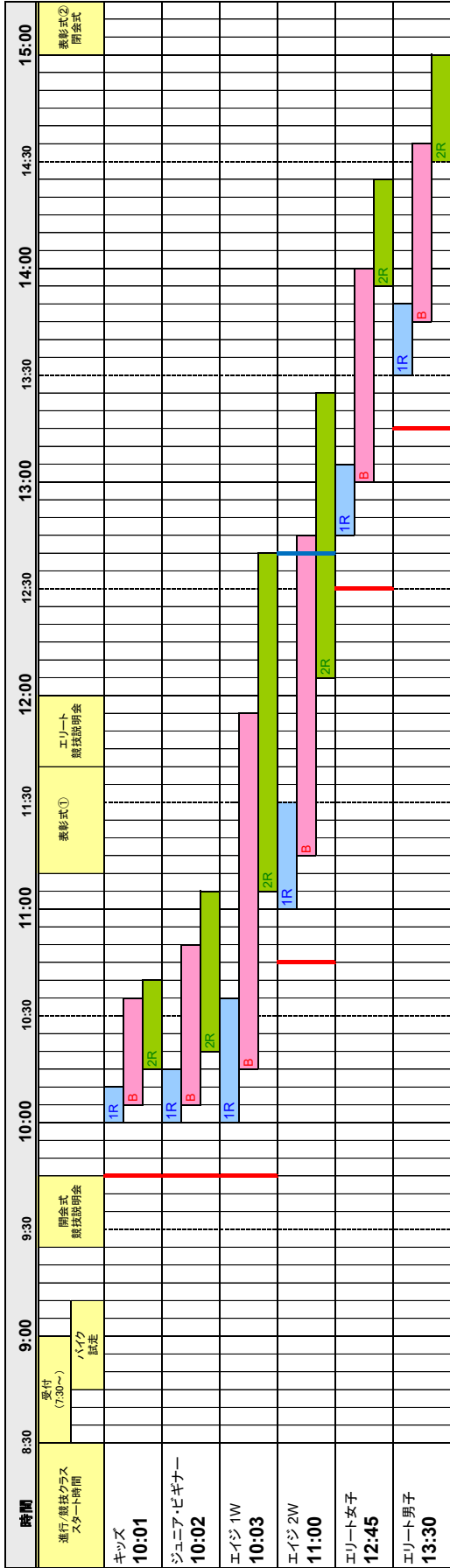
▼会場設営図(東扇島東公園内)スタッフ向け



- 設営時の注意事項**
- 本部より離れるほどコーンが手薄になる傾向があるので注意
 - 海沿いのコースは脇道に入る通路が多いので注意して塞ぎこみを行うこと
 - コーンバーは明示していないが適宜使用すること
- 運用(レース中)時の注意事項**
- 案内板(コーンに被せる仕組み)は競技クラスや進捗により変更していく必要がある
 - 競技中の一般来園者や見学者の誘導は気が付いた者が逐一対応すること
 - 立入禁止区域(国交省の建物になります)に人が入らないように注意

CalfMan Japan season20 南関東ステージ レース想定時程グラフ

2023/1/19 更新

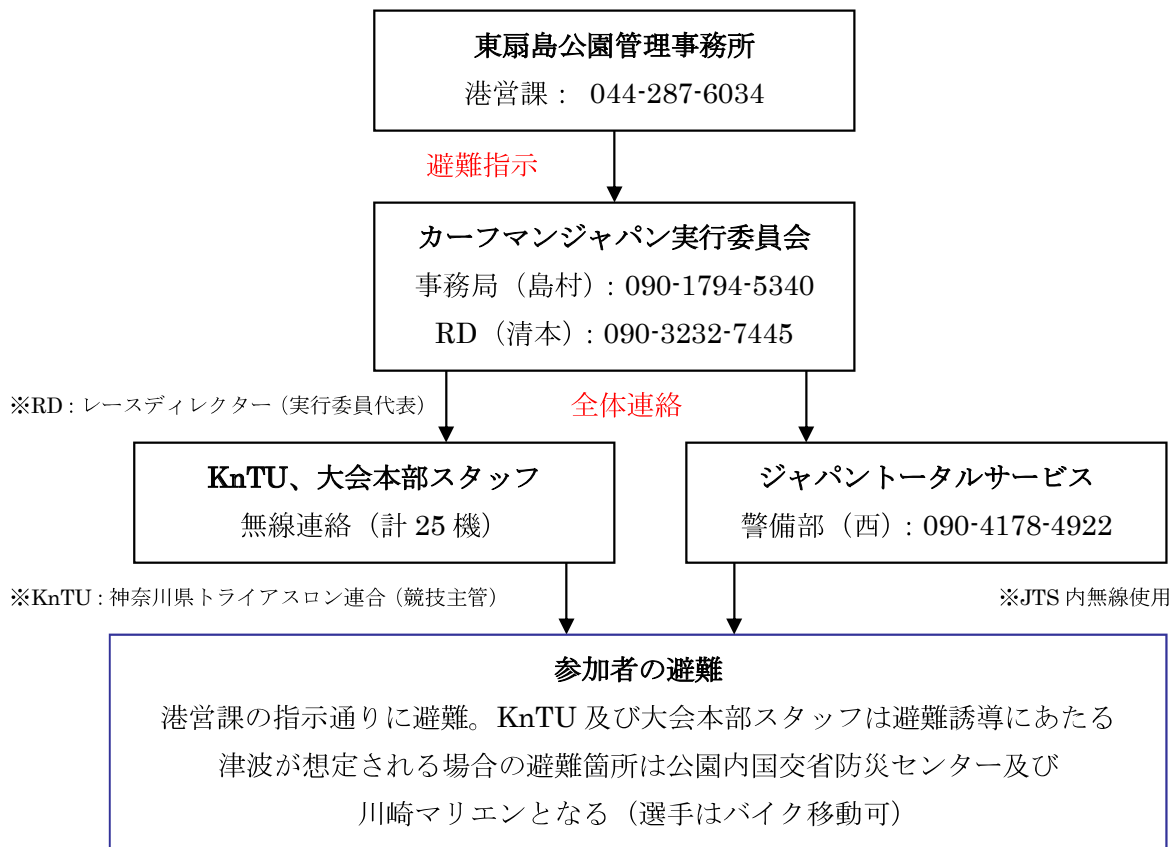


☆昨年度実績
※エイジ 1W...エイジ男子 (40歳代、60歳以上)、エイジ女子、シチズン※締め切り後確定
※エイジ 2W...エイジ男子 (29歳以下、30歳代、50歳代)

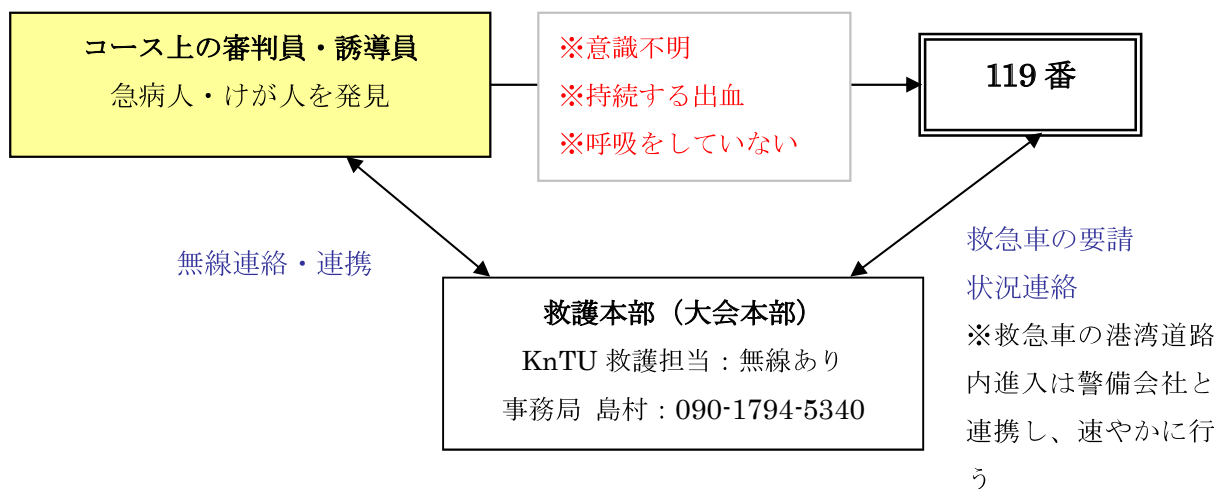
凡例：
(赤線) 召集時間
(青線) エイジ 2W バイク最終周回カットオフ → 第2ランへ移行
1R 第1ラン
B バイク
2R 第2ラン

緊急マニュアル（自然災害時、急病人・重症者発生時、消防署との連携）

■自然震災時（地震による津波 等）



■急病人・重症者発生時



▼救護本部に連絡する際は①場所（目安になる建物や交差点）②ナンバーカード記載の番号③急病人の状態を明確に伝える。救護本部の医師又は看護師の判断を優先させる。

■消防署との連携（川崎市臨港消防署ほか）

※下記、誘導・報告を行う事務局の救護担当スタッフは島村（090-1794-5340）とする

○大会本部（救護所）への誘導



○バイクコース内への誘導



●その他特記事項

- 1.大会の競技内容に変更が生じた場合（中止を含む）は、午前 9:00 迄に臨港消防署への報告を行う
- 2.選手の入庫時と退庫に周辺道路に極端な渋滞が生じた場合は臨港消防署へ報告を行う
- 3.バイクコースに隣接する建物にて緊急車両出動の事案があった場合は警備会社と連携し車両入場する

■設置・利用物の配置図と仕様（川崎市臨港消防署提出用）

○設置・利用場所



○仕様

発電機（ガソリン） …音響用 3 台
車両内（LPG（液化ブタン）） …救護用

※メーカー仕様書添付

※各 1 対象火器具に対して消火器を 1 本設置

■警備員配置図



○ 警備員

警備会社には競技中であっても、緊急車両の入場を優先するように通達済み（4 車線のうち 1 車線が使用できる状況となっている）
事案の内容次第では、競技中断の判断も事務局の指示のもと行う

【カーフマン南関東】式次第&全体スケジュール

2023/1/19更新

受付	7:30～9:00		
トランジションオープン	7:45～		「9:20迄にバイクセットアップ完了してください」
バイクコース試走	8:40～9:10	「バイク試走は8:55迄に出発してください」	「9:20迄にバイクセットアップ完了してください」

開会式	9:25 (15)		
1	開会ならびに代表挨拶	9:25 (2)	川崎市トライアスロン協会会長 嶋崎 嘉夫 しまさき よしお
2	選手宣誓	9:29(2)	No.94 筒井 楓 つつい かえで No.47 筒井 和 つつい やまと
3	審判長 諸注意	9:31(6)	神奈川県トライアスロン連合 本大会 エイジ審判長 棚澤 信 くるみさわ まこと

キッズ/ジュニア/ビギナー 招集	9:45	「キッズ/ジュニア/ビギナーはスタート横でアンクルバンドを配布します」	
エイジ 第1ウェーブ招集		「エイジ 第1ウェーブはコース上(スタート後方)でアンクルバンドを配布します」	
キッズ スタート	10:01	No.49～100、ゼッケンカラー: 赤	
ジュニア スタート	10:02	No. 46～48、ゼッケンカラー: オレンジ	
ビギナー スタート		No. 1～45、ゼッケンカラー: 緑	
エイジ 第1ウェーブ スタート	10:03	No. 201～399、ゼッケンカラー: 青	「前方からキッズが折り返してきます。 なるべく早くコース右側によってください」
	エイジ スターター	神奈川県トライアスロン連合 本大会 エイジ審判長	棚澤 信 くるみさわ まこと

エイジ 第2ウェーブ 招集	10:45		
エイジ 第2ウェーブ スタート	11:00	No. 501～736、ゼッケンカラー: 黄	
	エイジ スターター	神奈川県トライアスロン連合 本大会 エイジ審判長	棚澤 信 くるみさわ まこと

中央トランジションエリア解放	10:50頃	キッズ/ジュニア/ビギナー 撤去開始	
	11:15頃	エリート男女 セットアップ開始	

表彰式①	11:10 (25)	キッズ/ジュニア/ビギナー 表彰式	
1	プレゼンター	賞状・賞品授与	神奈川県トライアスロン連合専務理事 本大会 実行委員長 高崎 聡 たかさき さとし
	表彰対象者		ビギナークラス(初心者) 男女各1位
			ジュニアクラス(中学生) 男女各1～3位
			キッズクラス(小学生) 学年別各1～3位

エリート 競技説明会		11:40 (10)	(本部ステージ前)	
1	審判長 諸注意		神奈川県トライアスロン連合 本大会 エリート審判長	伊藤 功顕 いう のりあき

エリート女子 招集		12:30		
エリート女子 セレモニー		12:40	(選手コール)MC用コールリスト参考	
エリート女子 スタート		12:45	No. 1～10、ゼッケンカラー:白地に赤	
	エリート スターター		神奈川県トライアスロン連合 本大会 エリート審判長	伊藤 功顕 いう のりあき

エリート男子 招集		13:15		
エリート男子 セレモニー		13:25	(選手コール)MC用コールリスト参考	
エリート男子 スタート		13:30	No. 21～98、ゼッケンカラー:白地に黒	
	エリート スターター		神奈川県トライアスロン連合 本大会 エリート審判長	伊藤 功顕 いう のりあき

駐車場 トランジションエリア開放		13:30頃	エイジ/シチズンの部 撤収開始	※正式な時間とアナウンスのタイミングは 審判またはスタッフから指示があります
------------------	--	--------	-----------------	---

閉会式(表彰式②)		15:00～		
1	エイジ/エリート 表彰プレゼンター	賞状・賞品授与	神奈川県トライアスロン連合会長	渡邊 英夫 わたなべ ひでお
	表彰対象者		エイジクラス男子29歳以下、30代、40代、50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
			シチズンクラス(川崎市民の部)	男女各1～3位、川崎市からの賞状授与
			エリート男女	男女各1～3位
			クラブ対抗(所属クラブごと)	1～3位
2	総評		神奈川県トライアスロン連合 本大会 技術代表	清水 英一 しみず えいいち
3	閉会挨拶		神奈川県トライアスロン連合専務理事 本大会 実行委員長	高崎 聡 たかさき さとし