

第16回 川崎港トライアスロンin東扇島

第10回 川崎キッズ・ジュニアトライアスロン大会

2023JTU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（SD/SP）対象大会

オンライン競技説明会

開催日：2023年10月1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)

KnTU

お伝えする内容

1. 大会スタッフ紹介
2. 大会までの準備
3. 会場までのアクセス・駐車場
4. 大会当日受付の流れ
5. 大会スケジュール
6. 距離・周回数・コース
7. 制限時間
8. 競技規則
9. 競技の流れ
10. 最後に

KnTU

1. スタッフ紹介

役職	氏名
大会名誉会長	嶋崎 嘉夫
大会会長	中山 俊行
大会副会長	渡邊 英夫
実行委員長	高崎 聡
レースディレクター	杉浦 博
大会本部	杉浦 真由美
チームリーダー	新津 桂一郎
技術代表	小金澤 光司
審判長	山田 和彦



2. 大会までの準備

1 競技説明会（WEB）（9月25日～10月1日 08:30）

✓ この競技説明会を視聴し、大会の流れ・ルールを理解してください。

2 『健康チェックシート』の記入

- ✓ **神奈川県トライアスロン連合HPより、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 大会支給品の受け取り

- ✓ 大会申込時の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＞

レースナンバーカード ×1

レースナンバーシール：バイク×1（予備1） ・ヘルメット×1

スィムキャップ^o × 1

ランチ券 トランジションバッグ アミノバイタル 写真申込チラシ ×1

第16回 | 川崎港トライアスロン in 東横島

『健康チェックシート』

参加選手は、この健康チェックシートに記入して提出してください。

①～⑦で示するチーム・チーム全体の健康チェックシートの提出が必須です。

体温計の検温(37℃以上)または血圧測定結果を受けていただきます。37.5℃以上は大会に参加できません。
「体温計の検温(37.5℃以上)」かつ「血圧測定結果」を両方とも受けた場合は、各自から大会サントにて医師へ検査室に搬送することを求められます。

なお、健康チェックシート、健康診断により、あなたの健康および競技中の安全を保証するものではありません。健康と安全は、あくまでも各選手の自己責任に帰するものです。競技直前、競技中であつても、体調不良自己管理をお願いします。

レース場： _____ 氏名： _____

検温結果 / (当日朝) _____ ℃

下記の質問の答えを、該当する欄に○印をするか、空欄に必要事項を記入してくれらる。

●熱い頭痛、めまい、吐きけ、嘔吐、下痢、血尿、腰痛などがありますか？
はい ○ いいえ

●最近風邪などさまざまな病気をしたことがありますか？
はい ○ いいえ

●最近の一週間で体重が減って、疲れやすくなった気がしますか？
はい ○ いいえ

●喉痛、通常より以上の咳をみましたか？
はい ○ いいえ

●ヘルペス性口炎や皮膚病などありますか？
はい ○ いいえ

●ヘルペス性眼炎や目の病気などありますか？
はい ○ いいえ

●最近の睡眠がぐっすり寝ていないと感じます。眠れない状態が続くようになったり、目覚めのときに目が覚めた感じがしない場合があります。その場合、睡眠不足の状態になる可能性があります。

写真申込チラシ × 1

KnT



KnTU

2. 大会までの準備

4 レースナンバーの取り付け（～9月30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、当日受付会場でヒモをお渡しします。

バイク（左側）



ヘルメット（正面）



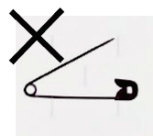
バイク(背中) ラン(前)



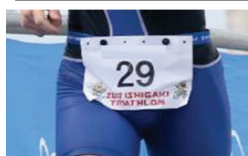
レースナンバーカード

◆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

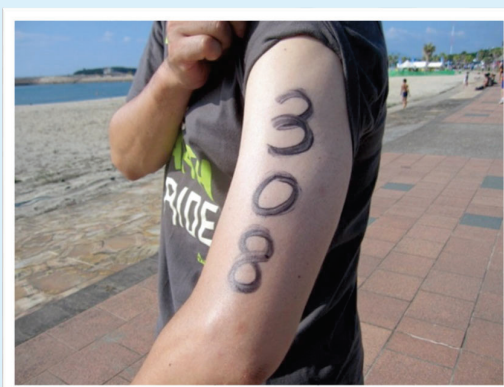


KnTU

2. 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）

- ✓ 左右の上腕部に、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。
- ✓ ご自宅でも実施できる方は、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います。



KnTU

3. 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。
- 自転車：海底トンネルは「**人道トンネル**」自転車を押して通行。
- 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。



KnTU

3. 会場までのアクセス・駐車場

- ✓ 自家用車で来場される方へ（駐車場オープンは07:00）

「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

「入 場」：選手・応援者用の駐車場 1 へは駐車証を提示して入場



【駐車場 1】選手・応援者用

大会本部エリア



KnTU

4.大会当日受付の流れ

1 受付 (07:15~08:30)

- ✓ 「健康チェックシート」の提出。
- ✓ レースナンバーのQRコードの読み取り。
- ✓ ボディーマーキングの確認。



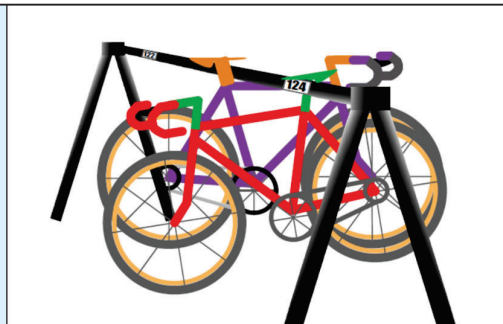
4.大会当日受付の流れ

2 トランジション チェックイン

キッズ (低・高学年)・ジュニア 07:45~08:40
スプリント・一般・リレー 07:45~09:00

- ✓ トランジションエリア内は、選手以外立ち入り禁止です。(保護者の方も入れません)
- ✓ 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。
- ✓ チェックイン入口で、バイク、レースナンバーシール、ヘルメットを確認します。
- ✓ バイク・レースキットの準備・セッティングをお願いします。
- ✓ 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。

バイクラックは両側からバイクを互い違いにかけける方式



5.大会スケジュール

来場～競技開始前

07:00	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・水温の報告）

競技		招集	スタート	スタート形式
1	キッズ・低学年の部	08:50	09:00～	ローリングスタート 5秒ごとに2人ずつ
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	09:50	10:00～	
5	一般の部（1W）	10:55	11:10～	
6	一般の部（2W）	11:25	11:40～	
7	一般リレーの部			



KnTU

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

- ✓ レース状況により、トランジションオープン、表彰式の時間が前後します。変更については、場内アナウンスでお知らせします。



KnTU

6.距離・周回数・コース

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。



KnTU

6.距離・周回数・コース

1 キッズ・低学年の部 2.55km

スイム	50m (50m×1)
バイク	1.5km (0.75km×2)
ラン	1.0km (1.0km×1)

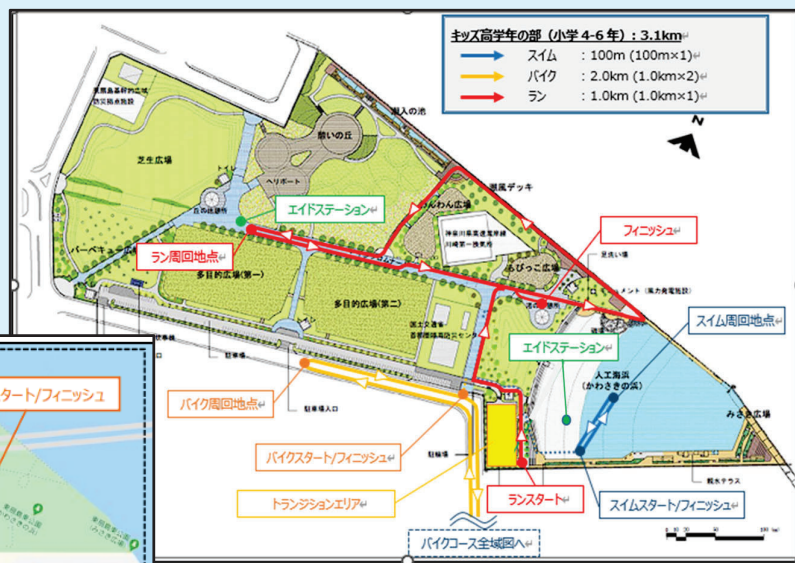


KnTU

6.距離・周回数・コース

2 キッズ・高学年の部 3.1km

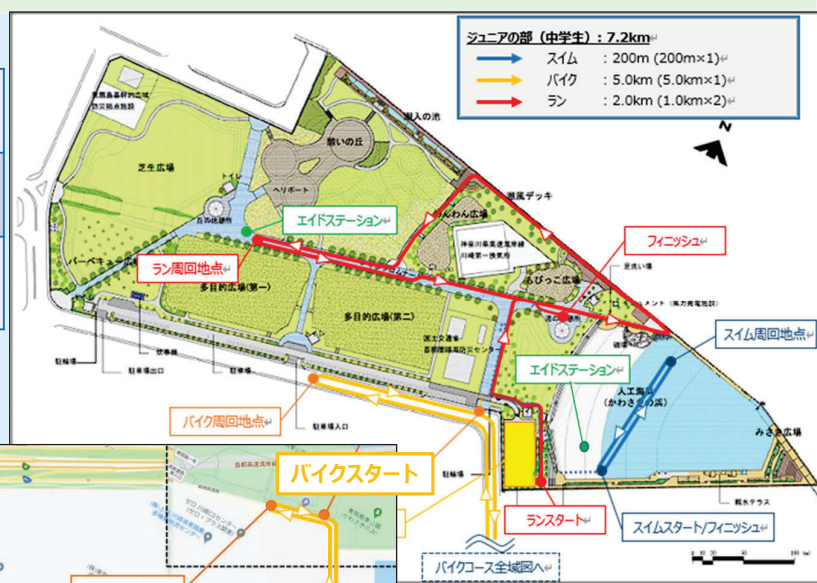
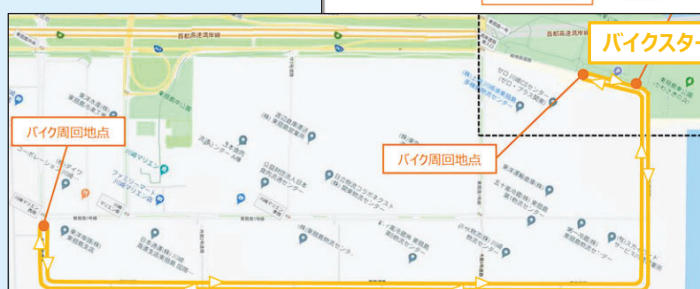
スイム	100m (100m×1)
バイク	2.0km (1.0km×2)
ラン	1.0km (1.0km×1)



6.距離・周回数・コース

3 ジュニアの部 7.2km

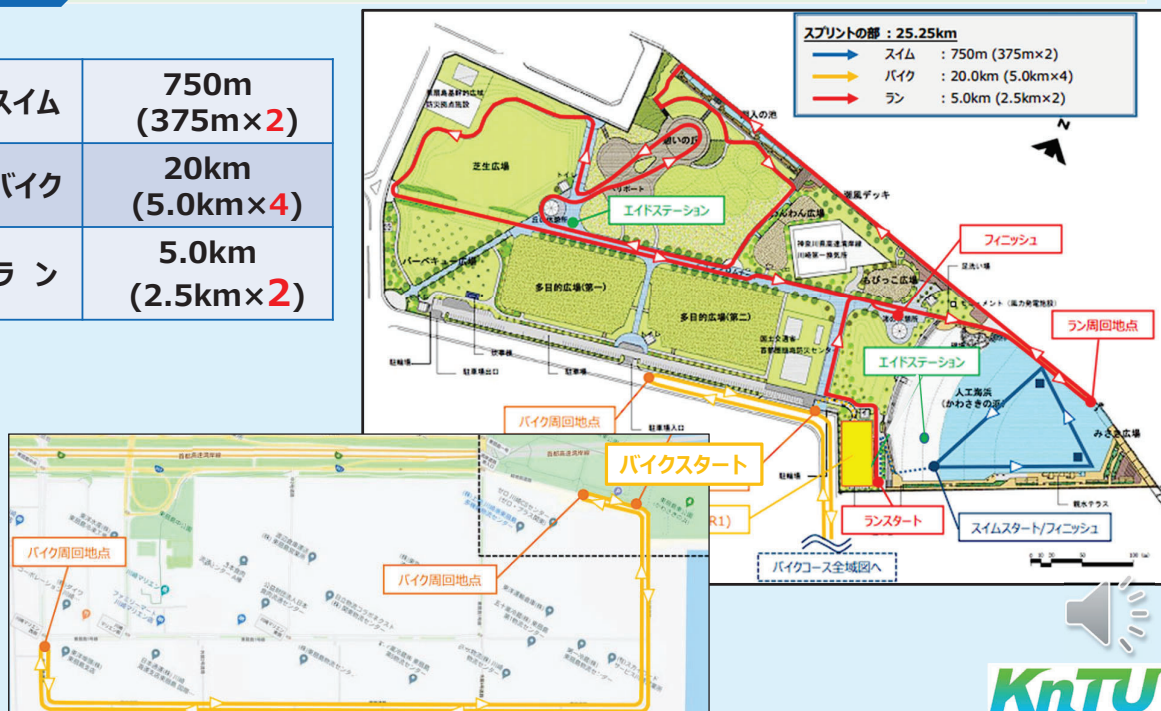
スイム	200m (200m×1)
バイク	5.0km (5.0km×1)
ラン	2.0km (1.0km×2)



6.距離・周回数・コース

4 スプリントの部 25.75km

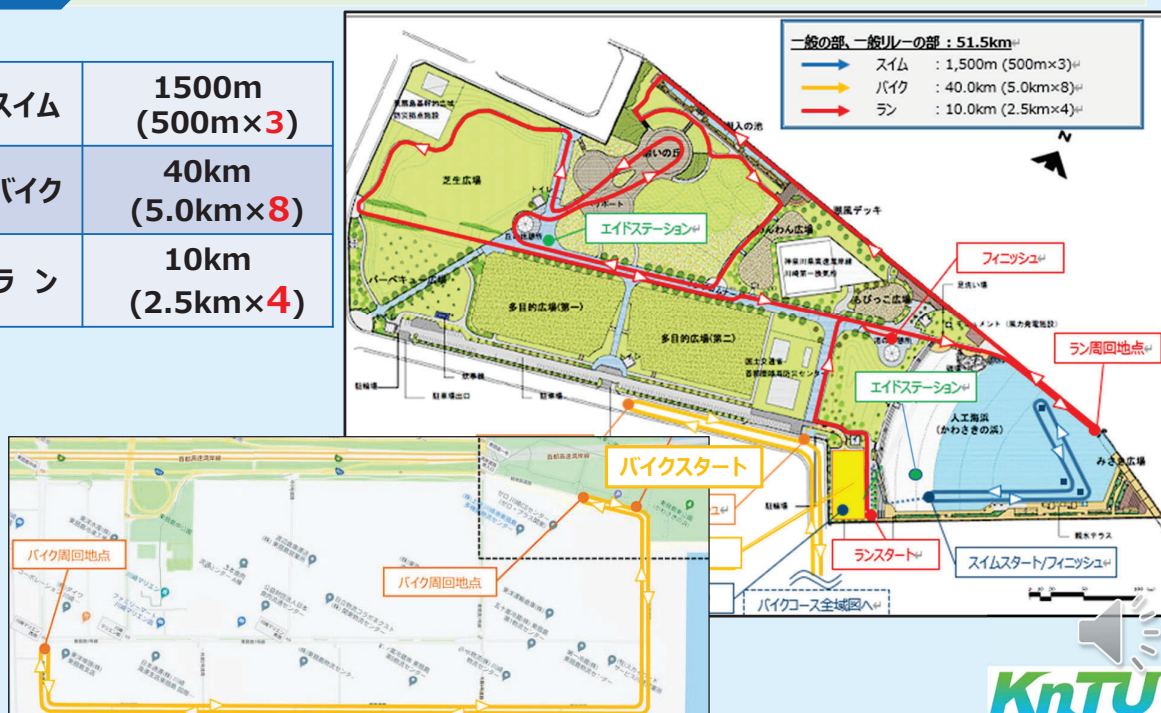
スイム	750m (375m×2)
バイク	20km (5.0km×4)
ラン	5.0km (2.5km×2)



6.距離・周回数・コース

5 一般の部/リレーの部 51.5km

スイム	1500m (500m×3)
バイク	40km (5.0km×8)
ラン	10km (2.5km×4)



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	スイムスタート後 80分（1時間20分）	スイムスタート後 120分（2時間）
5 一般の部	60分	スイムスタート後 190分（3時間10分）	スイムスタート後 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。



KnTU

8.競技規則

➤ 適用ルールについて

- ✓ 本大会は「日本トリ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、選手自身で持参してください。
- ✓ スプリント、一般、一般リレーの部の選手は、ウェットスーツもご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。)

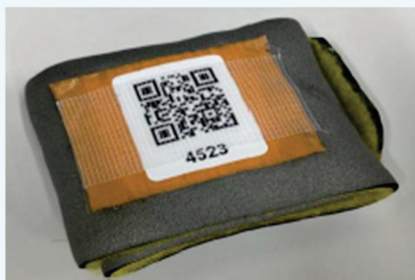


KnTU

8.競技規則

➤ 記録計測・リタイアについて

- ✓ タイムは足首につけた**アンクルバンド**にて計測します。（輪ゴムも忘れずに）
- ✓ 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、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**



KnTU

9.競技の流れ

1 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。
- ✓ **招集時間を確認**して移動をお願いします。
- ✓ **アンクルバンドを受け取り足首に装着**ください。



➤ 試泳について（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。
- ✓ しっかり体調を見極め、スタート準備してください。



KnTU

9.競技の流れ

2 スイムスキップ（スプリント/一般/一般リレー）

- 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。
 - ✓ 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**、不安がある場合にも、スキップを申告することが**できます**。
 - ✓ スキップの場合は、参考記録（SKIP）となります。
 - ✓ スイム競技開始後のスキップは認められません。

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頃	スイムスキップゾーン
一般の部（1W）	11:10		12:10	12:20頃	
一般の部（2W）	11:40		12:40	12:50頃	
一般リレーの部					



9.競技の流れ

3 スイム

- 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・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**を必ず着用。
- 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。
- 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。



9.競技の流れ

4 トランジション（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乗車ラインを越えてから、バイクに乗る。



②



④



⑤

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



KnTU

9.競技の流れ

5 バイクスキップ（**一般リレーの部のみ**）

- ✓ 一般リレーの部のみ、バイクパートの**選手がバイク競技しない場合、または競技中に リタイア となった場合、ランの選手からスタート**することができます。
- ✓ 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	14:00	トランジションリレーゾーン	14:10	トランジションリレーゾーン

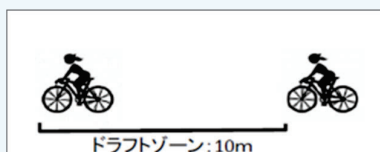


KnTU

9. 競技の流れ

6 バイク

- **試走はありません**
- 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
 - ✓ 前方の競技者の**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**横に並行して走行**することは禁止。



- 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。

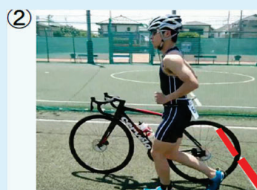


KnTU

9. 競技の流れ

7 トランジション（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



KnTU

9.競技の流れ

8 ラン→フィニッシュ

- コース・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を受け取る。
- 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。



KnTU

9.競技の流れ

9 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。



10 バイクピックアップ

- レース終了後、トランジションエリアからバイクを引き上げる時は、バイクナンバーと腕のナンバー（もしくはレースナンバーカード）が一致するかを、テクニカルオフィシャル（審判員）が確認します。



KnTU

10.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



KnTU



このオンライン競技説明会から変更があった場合は、
大会当日の競技説明会で報告します。

大会会場でお会いしましょう！



KnTU