2024 横浜八景島トライアスロンフェスティバル

競技説明会

（一社）神奈川県トライアスロン連合、横浜市トライアスロン協会

アスリートガイド（参加案内）は、
必ず事前に熟読してください

目次

1. 競技役員、審議委員の紹介
2. 参加に当たっての注意事項
3. 競技ルール等の注意事項
4. 会場へのアクセスと受付
5. 競技スケジュール
6. コースマップ
7. スイム
8. トランジション
9. バイク
10. ラン
11. フィニッシュ
12. エイドステーション
13. ごみ捨てはNG
14. 最後に（前日セミナー）

競技役員、審議委員の紹介

チームリーダー　（TL）浅野 拓哉（JTU第1種）
技術代表　　（TD）清水 英一（JTU第1種）
審判長　　（HR）三品 喬弘（JTU第2種）

審議委員　　清水 英一（技術代表）
　　渡邉 英夫（神奈川県トライアスロン連合 副会長）
　　高橋 寛　（大会事務局長）

参加に当たっての注意事項

【大会前の体調管理】

- 前日の飲酒は控え、睡眠を充分に取る。
- 体調が良くないと感じたら、無理をせずに参加を辞退する。

【競技中の体調管理】

- 自分のペースを守り、早めの水分や塩分の補給を心掛ける。
- 体調不良等により競技の続行に不安があれば、勇気をもって「スイムスキップ」や「リタイア」をする。
- 安全管理上、TO（審判員）または医師・看護師・救護スタッフがレース続行不可能と判断した場合は、競技者に対して競技を中止させることがある。

競技ルール等の注意事項

- 本大会は、公益社団法人日本トライアスロン連合の競技規則及び八景島大会ルールを適用する。
- 競技内容に変更がある場合は、審判長が当日の競技説明会で説明する。
- 参加案内に記載している競技コースを事前に確認すること。また、各種目における周回数は選手自身が責任を持って管理すること（周回不足は未完走となる）。
- 選手は第三者（他競技者、コーチ、応援者など）の援助・助力を受けて競技することはできない。
- 定められた場所（エイドステーション等）で、大会関係者から援助を受けることができる。
- 緊急時には救急車などの車両がコース内に入る事がある。
- 緊急時にはスタッフの指示に従い、競技を一時中断すること。
- 応援の方や競技中でない選手は競技コース内に進入することはできない。
- 選手の安全管理のため、競技中のヘッドホン・イヤホン・カメラの使用を禁止する。

会場へのアクセスと受付
（健康チェックシート の提出）

競技スケジュール

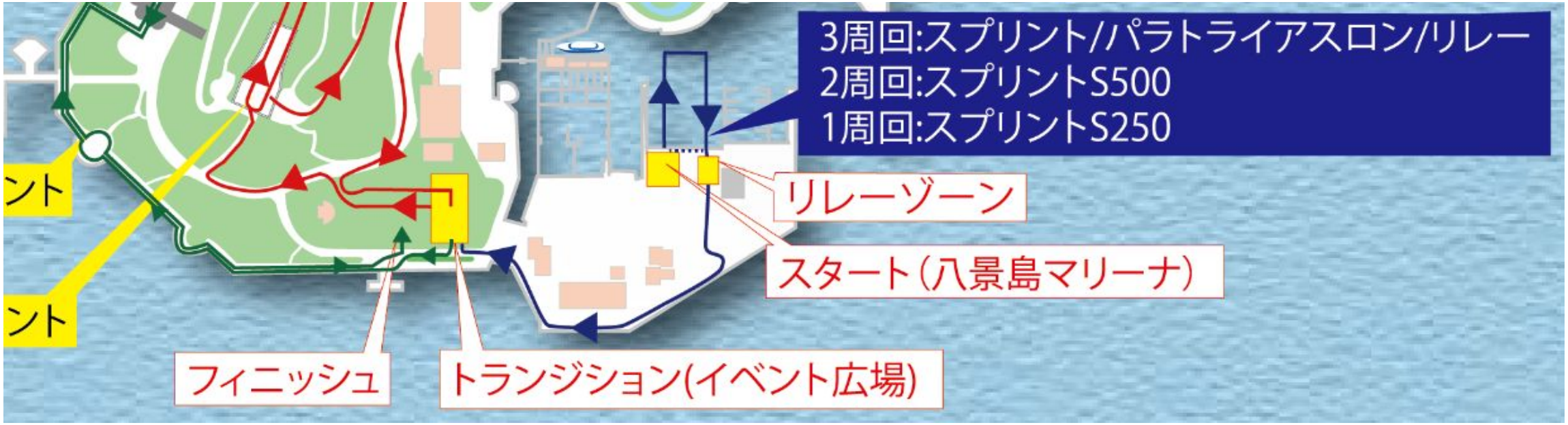
ウェーブ	カテゴリー	レースナンバー	計測チップ受取り	競技説明 準備体操	スイム ウォームアップ	スタート 時間
1	パラスプリント	101-105	08:25–08:45	08:50-	9:20-9:35	9:40-
2	スプリント（女子）	201-250				10:00-
3	スプリント（男子①）	301-352				10:20-
4	スプリント（男子②）	401-487				10:25-
5	スプリント（男子③）	501-582	09:55–10:15	10:20-	10:35-10:50	10:55-
6	スプリント（男子④）	601-691				11:10-
7	スプリントリレー	701-745	10:45–11:05	11:10-	11:25-11:40	11:45-
8	スプリント（S500）女子/男子	801-882				12:00-
9	スプリント（S250）女子/男子	901-982				12:10-
10	パラアクアスロン	1-2	11:15-11:40	12:00-	12:20-12:35	12:40-
11	アクアスロン（女子/男子）	11-52				12:50-
12	ペアチャレンジ A	1-7				13:00-
13	ペアチャレンジ B	11-13				13:10-
14	ファミリーリレー A	21-53				13:30-
15	ファミリーリレー B	61-71				13:40-

-	デュアスロン 女子/男子	51-94	11:15–11:30	11:30-	-	11:45-
-	キッズデュアスロン	1-25	12:50–13:05	13:05-	-	13:20-

コースマップ

スプリントディスタンストライアスロン（スイム）

Swim : 0.75 km (0.25 km x 3Laps)
: 0.50 km (0.25 km x 2Laps)
: 0.25 km (0.25 km x 1Lap)



スプリントディスタンストライアスロン（バイク、ラン）

バイク

ラン

Bike : 20.0 km (5.0 km x 4 Laps)
Run : 5.0 km (2.5 km x 2 Laps)

アクアスロン／パラアクアスロン（スイム、ラン）

コース
Swim: 0.5 km (0.25 km x 2 Laps)
Run : 5.0 km (2.5 km x 2 Laps)

ペアチャレンジ A／B

低学年 1.25km	Swim	0.25km(0.25km x 1Lap)
	Run	:1.0km(1.0km x 1Lap)
高学年 2.25km	Swim	0.25km(0.25km x 1Lap)
	Run	:2.0km(1.0km x 2Laps)

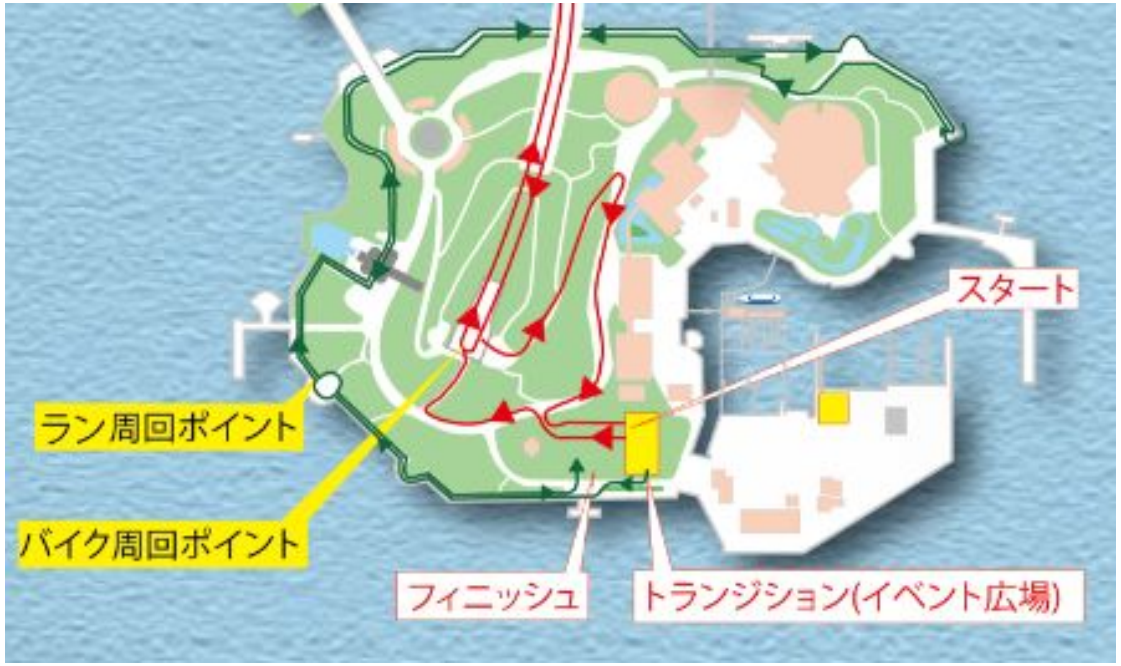
ファミリーリレー A/B

ファミリーリレーA 2.35km
Swim :0.25km(0.25km x 1Lap)
Bike :1.1km(1.1km x 1Lap)
Run※:1.0km(1.0km x 1Lap)
※ファミリーで一緒に走ります
ファミリーリレーB 3.45km
Swim :0.25km(0.25km x 1Lap)
Bike :2.2km(1.1km x 2Laps)
Run※:1.0km(1.0km x 1Lap)
※ファミリーで一緒に走ります
2周回:ファミリーB
1周回:ファミリーA
横浜市立大学
医学部附属病院
八景島駅
折返しポイント
シーサイドライン
ファミリーリレー
トランジションエリア
T 2
T 1
折返しポイント
リレーゾーン
スタート(八景島マリーナ)
フィニッシュ
折返しポイント

デュアスロン

バイク

ラン



キッズデュアスロン

バイク

ラン

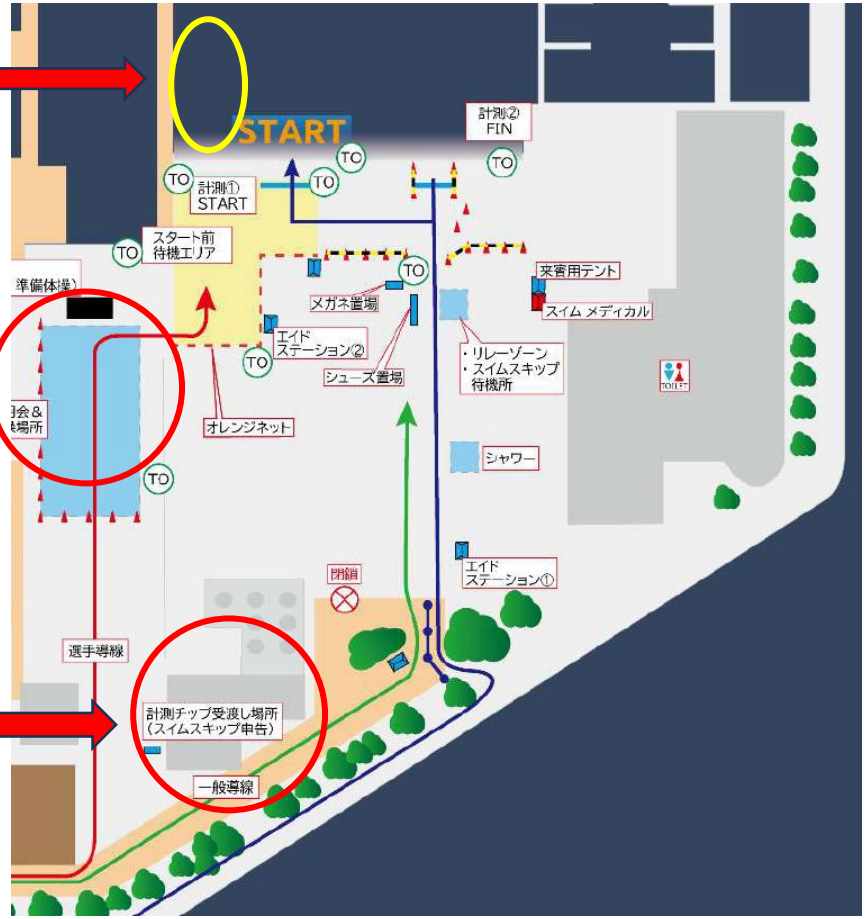
スイム

スタート時の招集場所
（トライアスロン、アクアスロン）

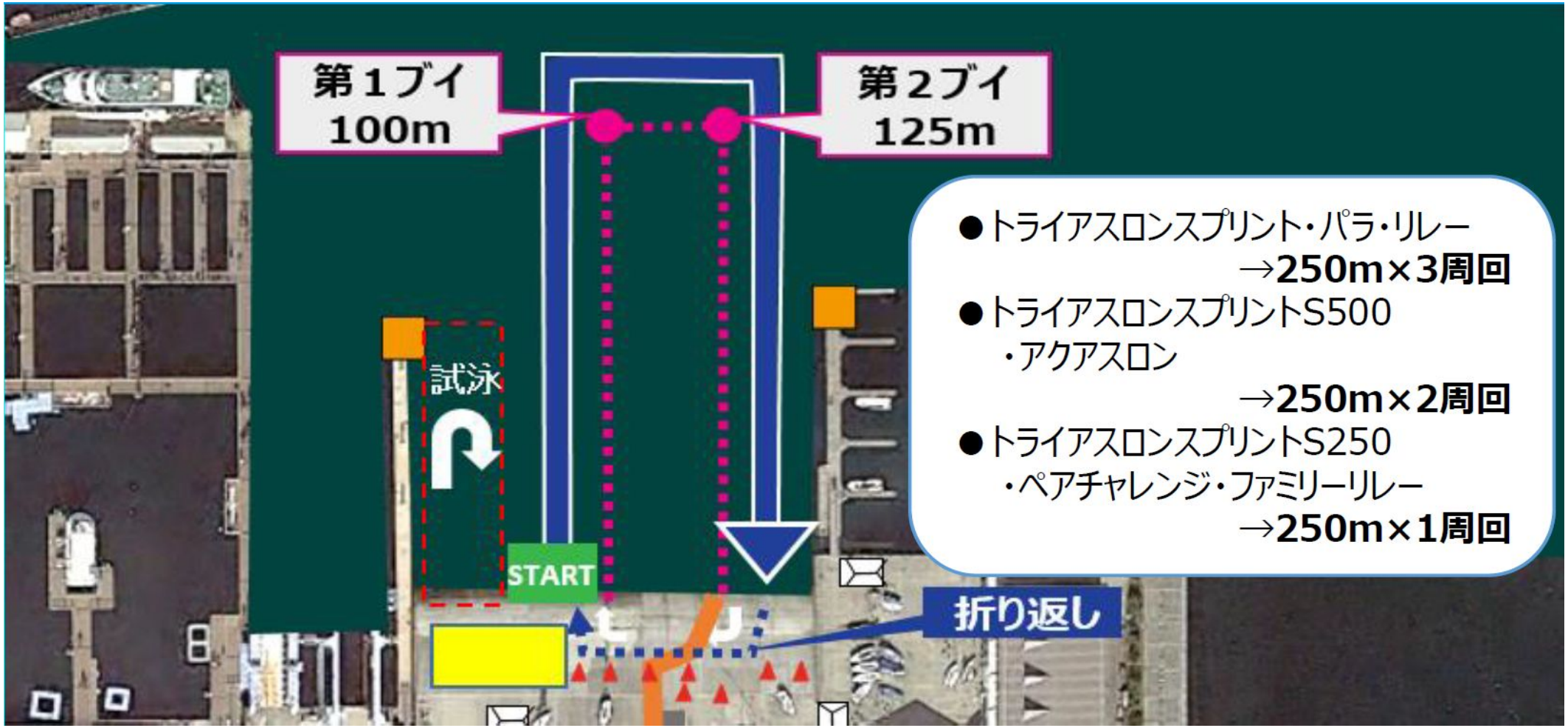
スイムウォームアップ
（試泳）

競技説明
準備体操

計測チップ受取場所



スイムコース


第1ブイ
100m
第2ブイ
125m
試泳
START
折り返し
●トライアスロンスプリント・パラ・リレー
→250m×3周回
●トライアスロンスプリントS500
・アクアスロン
→250m×2周回
●トライアスロンスプリントS250
・ペアチャレンジ・ファミリーリレー
→250m×1周回

スイム注意事項

- **計測チップ**　：着用の確認。
- **ウェットスーツ**　：着用義務。
- **スイムキャップ**　：ウェーブ毎に配色。
- **ウォームアップ**　：**必須**（指定された時間に試泳）。
- **スタート方法**　：5人ずつ、5秒毎の「ローリングスタート」。
- **整列**　：同じウェーブ内で申告タイムの早い順。
- **周回**　：時計回り、周回毎に一度スロープに上がり、再入水。
  但し、パラトライアスロンはスロープに上がらず、周回。
- **レスチューブ**　：装着可。

スイムスキップ制度について

- スイム競技を行わず、バイクから(アクアスロンはランから)競技に参加する制度。
- 競技開始前、スイムウォームアップ後、スイム競技中において、選手自ら申し出により、スイム競技をスキップし、次の競技に進むことが可能。
- 各スタートウェーブのスイムスキップ受付時間(競技開始前)は下記の通り。

グループ	スイムキャップ	スキップ受付
Aグループ	第１ウェーブ-第４ウェーブ	8:55-9:25
Bグループ	第５ウェーブ-第６ウェーブ	10:25-10:55
Cグループ	第７ウェーブ-第９ウェーブ	11:15-11:45
Eグループ	第１０ウェーブ-第１５ウェーブ	12:10-12:40

- スキップした場合の記録は、参考記録扱いとなり、表彰対象外となる。
- 医師による健康相談の結果や、競技中の選手の様子によって、スイムスキップを勧める事がある。

AEON
横浜レンタル
YOKOHAMA SEASIDE TRIATHLON
黄金の味。
AEON
Coca-Cola
YOKOHAMA TRIATHLON
トランジション

トランジション

バイクチェックイン／チェックアウト

- バイクチェックイン　：時間厳守　入口でバイクチェックを受ける。
  ※バイクセッティング時間：

グループ	スタートウェーブ	受付時間
Aグループ	第１ウェーブ-第４ウェーブ	7:30-8:00
Bグループ	第５ウェーブ-第６ウェーブ	8:00-8:30
Cグループ	第７ウェーブ-第９ウェーブ	8:30-9:00
Dグループ	デュアスロン	11:15-11:30
	キッズデュアスロン	12:50-13:05
Eグループ	第１０ウェーブ-第１５ウェーブ	11:15-11:40

- バイクチェックアウト：レースナンバー及びリストバンドで確認する。

※チェックアウト時間：14:00～16:00

トランジションエリア内の注意事項

【準備時】
- エリア内は原則、選手以外立入禁止。
- エリア内では、バイクの乗車は禁止。
- バイクは、自身と同じ番号が貼ってあるバイクラックに掛ける。

【競技時】
- スイム後、ウェットスーツをラックに掛けてはいけない。
- バイク競技スタート時：
  -先にヘルメットを被り、ストラップを締めて、バイクをラックから外す。
  -バイク乗車は、トランジションを出て、マウント（乗車）ラインを越えてから。

- バイク競技終了時：
  -バイクをラックに掛けた後、ヘルメットのストラップを外す。
  -バイク降車は、トランジション手前のディスマウント（降車）ラインの前で。

ファミリーリレーのトランジション

【T1（メイン会場側）】

- お子様のバイク、ヘルメット、ファミリーのランで使用する備品（ランシューズや帽子 等）を準備。

【T2（バイク周回地点付近側）】

- バイク競技を終えたバイク、ヘルメットを置く。

- 保護者がスイムアップ後、T1でお子様のバイク競技を見送る。
- 保護者自身のウェットスーツを脱ぎ、ランの準備を行い、T2へ向かう。
- お子様のランにおいて、シューズや帽子等が必要な場合、保護者がT1からT2へ運ぶ。

キッズデュアスロンのトランジション

【T1（メイン会場側）】

- お子様のバイク、ヘルメット等を準備。

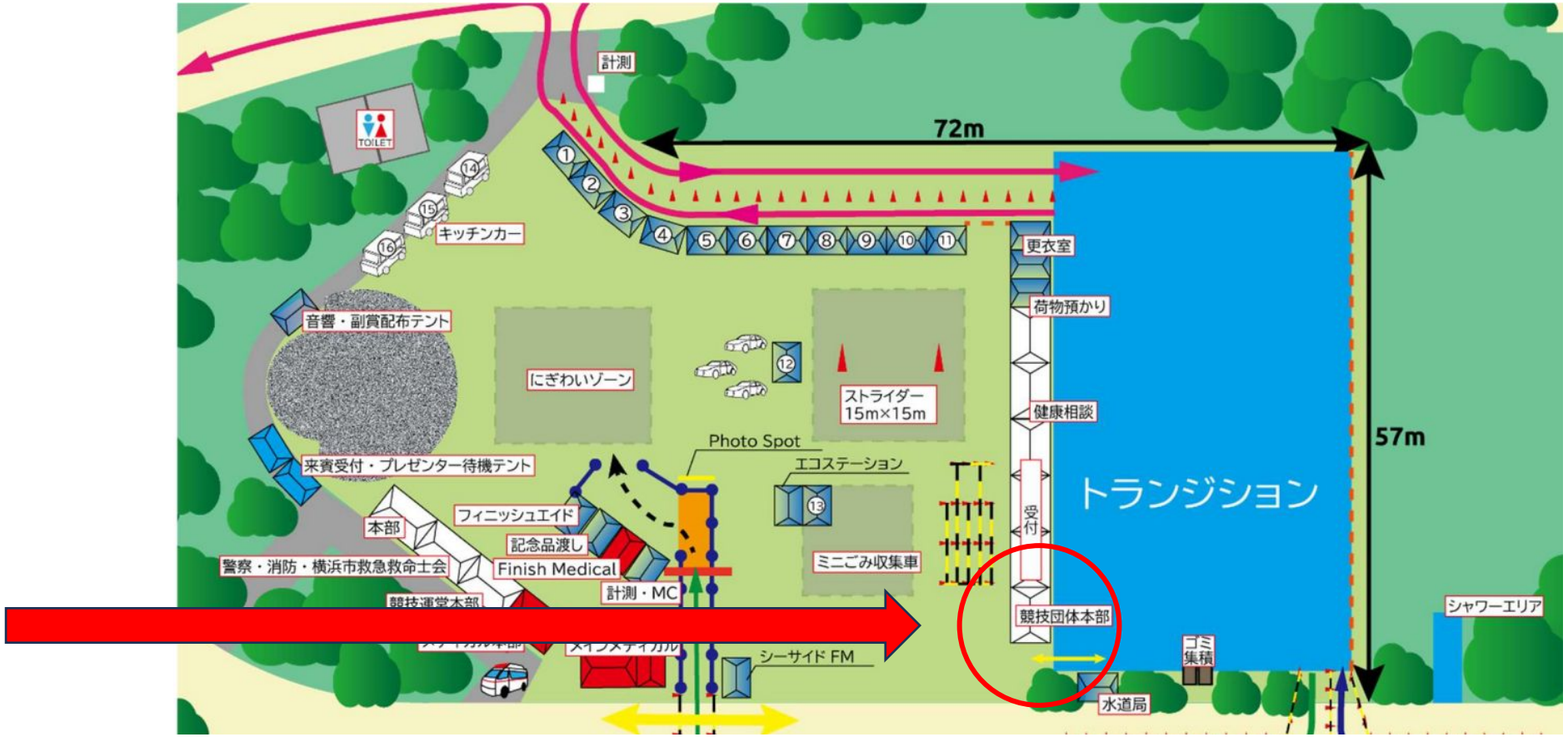
【T2（バイク周回地点付近側）】

- お子様のランシューズ、帽子等を準備。
- バイク競技を終えたバイク、ヘルメットを置く。

バイク

スタート時の招集場所
（デュアスロン、キッズデュアスロン）

計測チップ受取場所
競技説明
準備体操



バイクの注意事項

・周回不足は未完走とする。
※サイクルコンピュータの装着を推奨。

・バイク競技の関門時間は13:20。

※この時間以降、次周回に入ることができない。

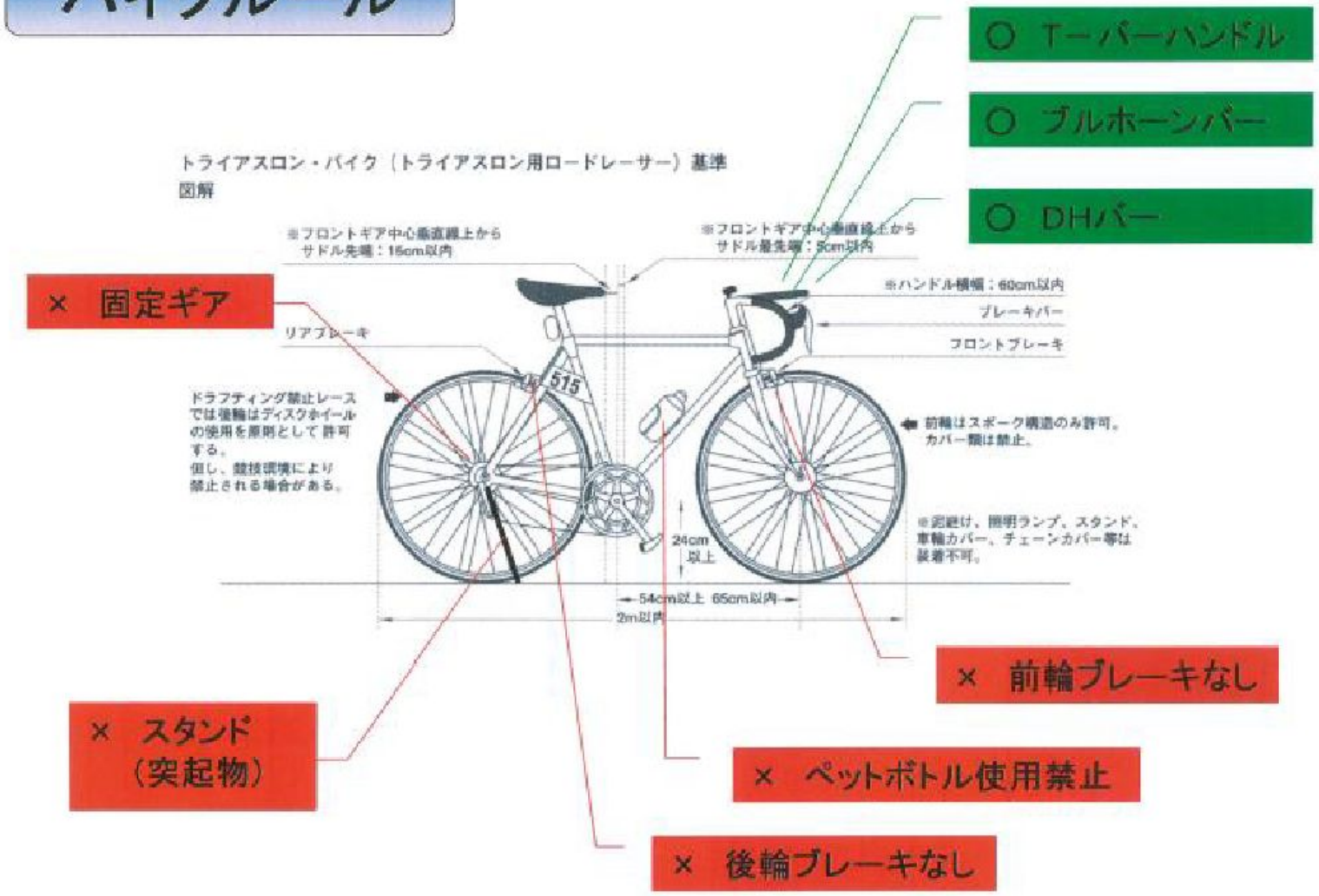
・バイク競技中はレースナンバーを背中側に装着する。

・バイク競技開始時はマウントラインを越えてからバイクに乗り、終了時はディスマウントラインの手前でバイクから降りる。

・レース当日は試走なし。

バイク仕様

バイクルール



ヘルメット

競技自転車用ヘルメット

通学自転車用ヘルメット

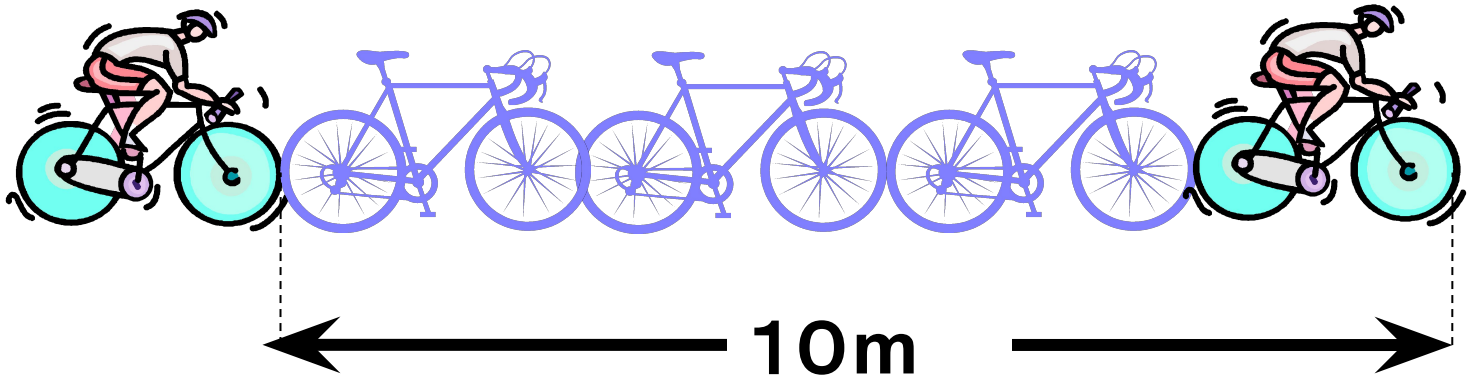
工事用ヘルメット

ドラフティング走行は禁止

・ドラフティングエリアには追い越し以外は入れない

（エリアは前方10m ×左右規制なし：JTUルール）

・　産業振興センター前交差点折り返し、団体バス発着所折り返しでは追い越し禁止、減速して走行すること



バイクスキップ制度の適用
（リレー、ファミリーリレー）

リレーに出場するチーム（第7ウェーブ）

スキップをする状況	受付場所	スタート場所	スタート時間
スイムをスキップ（DNS） （スイム選手がスキップ・欠席）	スイム召集エリア スキップ受付	スイム会場リレーゾーン （スイムスキップ待機所）	12:20
スイムでリタイア（DNF） （スイム選手リタイア）	（TOから連絡あり）		
バイクをスキップ（DNS） （バイク選手がスキップ・欠席）	トランジションエリア	トランジションエリア リレーゾーン	13:20
バイクでリタイア（DNF） （バイク選手リタイア）	トランジションエリア （TOから連絡あり）		

ファミリーリレーに出場するチーム（第14、第15ウェーブ）

スキップをする状況	受付場所	スタート場所	スタート時間
スイムをスキップ（DNS） （スイム選手がスキップ・欠席）	スイム召集エリア スキップ受付	スイム会場リレーゾーン （スイムスキップ待機所）	13:50
スイムでリタイア（DNF） （スイム選手リタイア）	（TOから連絡あり）		
バイクをスキップ（DNS） （バイク選手がスキップ・欠席）	トランジションエリア	トランジションエリア リレーゾーン	14:00
バイクでリタイア（DNF） （バイク選手リタイア）	トランジションエリア （TOから連絡あり）		

ラン

ランの注意事項

- **レースナンバーは常に前から見えるように着用　。**
- 上半身裸は禁止。
- 裸足は禁止。
- かかと部を固定できるサンダルやワラーチは可。但し、バイク競技においては禁止。
- 原則左側通行、追い越す場合は一声かけて右側から追い抜くこと。

フィニッシュ

SEA PARADIS
NAS
TRI-X
ALL SPORTS
community
セレスポ
SPORTS
ASSIST
2018.9.30 sun

フィニッシュの注意事項

- 同伴フィニッシュの可否：

同伴フィニッシュ	可／不可
スプリントトライアスロン／スプリントS500／S250	不可
アクアスロン/デュアスロン	
スプリントリレー／ファミリーリレー	可
パラトライアスロン／パラアクアスロン	
ペアチャレンジ	

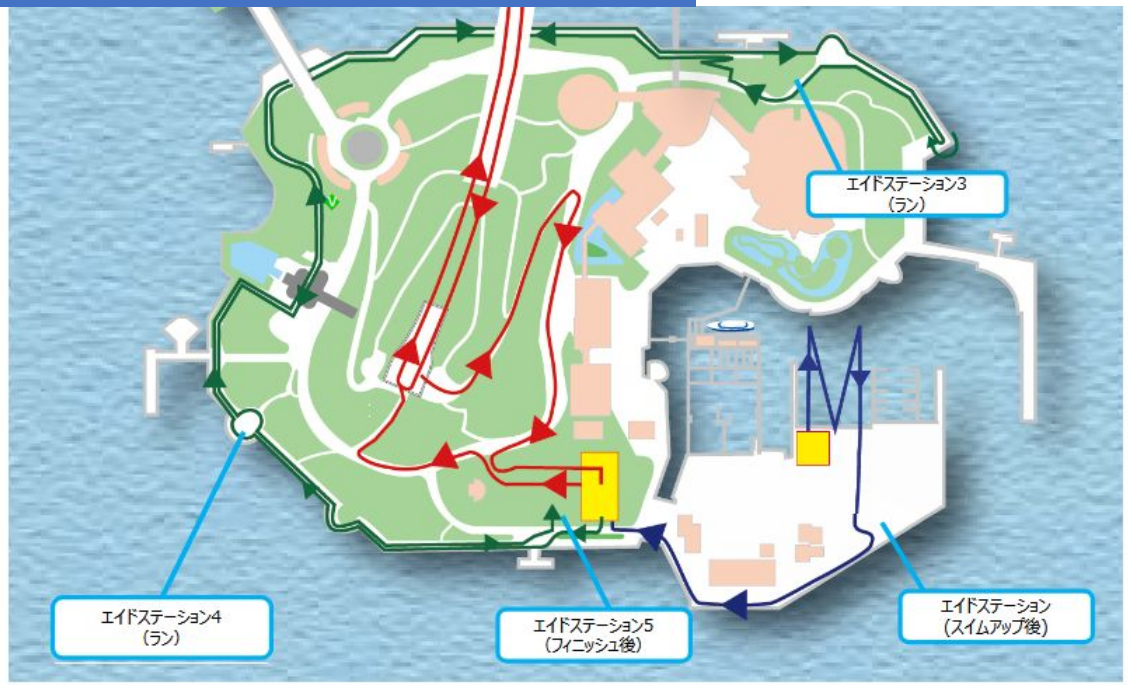
- サングラスは上げる。
- レースナンバーは前にする。
- フロントジッパーは閉める。
- 計測チップは自身で外し、回収ボックスに入れる。

エイドステーション

エイドステーションの位置（計 6ヶ所）

バイク: 1ヶ所

スイム（スタート前の待機エリア）:1ヶ所
スイム（スイムアップ後）: 1ヶ所
ラン : 2ヶ所
フィニッシュ後 : 1ヶ所



ごみ捨てはNG

来年以降も大会が開催できるよう、コース上に飲んだり、食べたりした後のごみは捨てない

最後に（前日セミナー）

前日セミナー

- 前日セミナーへの出席を推奨します。
- 本大会参加にかかる注意事項やポイントをご説明します。
- セミナーの内容はトライアスロン、アクアスロン、デュアスロン共通です。
- セミナー等での疑問や、その他競技に関する質問等がある場合は、競技団体スタッフが対応します。
- トライアスロンに初めて挑戦する方、わからないことがあって心配な方は特に受講されることをお勧めします。

回　数	内　容
1回目	前日セミナー13:30-/ロードバイク安全教室14:00-14:40/下見ツアー14:50-
2回目	ロードバイク安全教室14:50-15:30/前日セミナー15:40-/※会場下見ツアー16:10-
3回目	※会場下見ツアー16:10-/前日セミナー17:00-17:20
ENGLISH ver	前日セミナー16:10-16:40

※2回目＆3回目の会場下見ツアーは同時進行

会　場

ホテルシーパラダイスイン2階会議室A・B /八景島シーパラダイス内大会会場（各競技コース）

Good luck and have fun!!