第18回　川崎港トライアスロンin東扇島　兼
第12回　川崎キッズ・ジュニアトライアスロン大会

2025NTT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 （SD/SP）

オンライン競技説明会

開催日：2025年10月5日（日）

開催場所：川崎市東扇島東公園周辺

主催/主管　　：一般社団法人　神奈川県トライアスロン連合(KnTU)

協賛　　：ローソン・味の素・フォトクリエイト

目次

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 共通事項

7 コース/距離/周回数/制限時間

8 競技規則

9 競技の流れ

１０ 最後に

大会スタッフ紹介

役職	氏名	審議委員
大会名誉会長	嶋崎 嘉夫	
大会会長	中山 俊行	○
大会副会長	渡邉 英夫	
実行委員長	髙崎 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	三井 はるみ	○
審判長	富永 充昭	

大会までの準備

- 1）オンライン競技説明会（公開日～10月5日 08:30）
  - ✓ 競技説明会を視聴し、大会の流れと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。内容物をご確認ください
  - ✓ 万が一届いていない場合や過不足の場合、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
レースナンバーシール：バイク×１（予備１）、ヘルメット x1
スイムキャップ
ランチ券、トランジションバッグ、アミノバイタル、
チラシ4種類(アミノバイタル・KTA・フォトクリエイト・ミディアフォト)

第18回川崎港トライアスロンin東扇島大会

『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を記入して提出してください。
・リレーで参加するチームはチーム全員の健康チェックシートの提出が必要です。
当日の朝、体温37.0℃以上は医師の問診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。
また、下記の質問で「はい」が1つでもあった場合は、自主的に救護テントにて医師／看護師に相談することをお勧めします。
なお、健康チェックシート、健康相談ともに、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、競技中であっても、体調は自己管理をお願いします。

レース名：＿＿＿＿＿＿　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ださい。

■健康状態で発熱／咳／喉の痛み／下痢など、体調に異常がありますか？
はい　・　いいえ
■気分は悪くありませんか？
はい　・　いいえ
■現在、病気などで通院中ですか？
はい　・　いいえ
■心臓病など大きな病気をしたことがありますか？
はい　・　いいえ
■この一週間を振り返って、疲れていると思いますか？
はい　・　いいえ
■前日、過度な飲酒をしましたか？
はい　・　いいえ
■昨夜は、睡眠時間が通常に比べて少ないですか？
はい　・　いいえ
■競技に参加するにあたって、何か不安なことはありますか？
はい　・　いいえ

炎天下、高温などの環境下でのスポーツ実施には危険を伴う場合があります。競技中に体調が悪くなったら、すぐにリタイヤし、自身の安全を確保してください。また、無理せず、楽しく（笑顔でフィニッシュ）れることを期待しています

大会までの準備

- ４）レースナンバーの取り付け（～10月4日）
  - ✓前日までに、レースナンバーを指定箇所へ貼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、当日受付場所でヒモをお渡しします

バイク（左側）

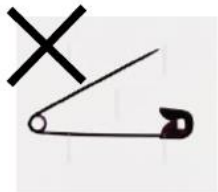
ヘルメット（正面）

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

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
  - ✓ご自宅で実施できる方は、事前に実施してからご来場ください
  - ✓当日の受付会場でもマジックを準備しています
- 6）スプリントクラスまでの自転車の取り扱いについて
  - ✓MTB（Tハンドル）を許可していますが、付属されるバイクスタンド等はガタガタしない状態のみ許可します（カーブ時や接触事故を防ぐ為）。必要により事前調整を行なってください。

会場までのアクセス・駐車場について

- 自家用車：海底トンネルを抜けて東京方面（側道）へ
- 自転車　：海底トンネルは手前にある側道から「人道トンネル」を利用し、通行してください
  https://www.city.kawasaki.jp/580/page/0000137966.html
- バス　　：川崎駅東口：川05系「東扇島循環」乗車、「東扇島東公園前」下車

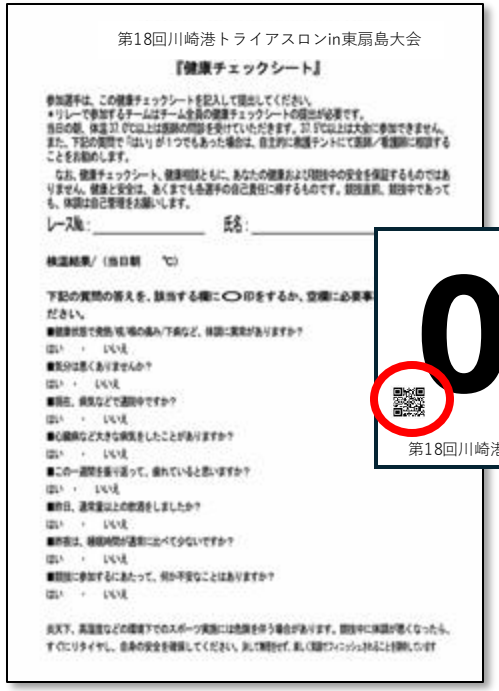
会場までのアクセス・駐車場について

- 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
  - ✓「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

大会当日：受付の流れ

➢大会本部にて下記を持参し受付を済ませてください

- ✓ **「健康チェックシート」**の提出
- ✓ レースナンバーカード
- ✓ **ボディーマーキング**の確認


第18回川崎港トライアスロンin東扇島大会

『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を記入して提出してください。
＊リレーで参加するチームはチーム全員の健康チェックシートの提出が必要です。
当日の朝、体温37.0℃以上は医師の問診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。
また、下記の質問で「はい」が1つでもあった場合は、自主判断で医師／看護師に相談することをお勧めします。
なお、健康チェックシート、健康相談ともに、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、あくまでも選手の自己責任に帰するものです。競技直前、競技中であっても、体調は自己管理をお願いします。

レース名：＿＿＿＿＿＿　氏名：＿＿＿＿＿＿

検温結果／（当日朝　℃）

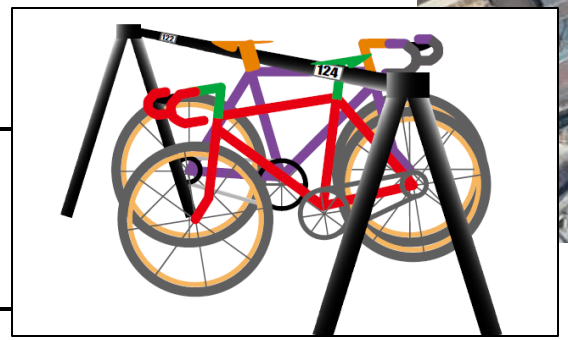
下記の質問の答えを、該当する欄に○印をするか、空欄に必要事
ださい。

■健康状態で発熱／咳／喉の痛み／下痢など、体調に異常がありますか？
はい　・　いいえ
■気分は悪くありませんか？
はい　・　いいえ
■病院、病気などで通院中ですか？
はい　・　いいえ
■心臓病など大きな病気をしたことがありますか？
はい　・　いいえ
■この一週間を振り返って、疲れていると思いますか？
はい　・　いいえ
■前日、通常量以上の飲酒をしましたか？
はい　・　いいえ
■前夜は、睡眠時間が通常に比べて少ないですか？
はい　・　いいえ
■競技に参加するにあたって、何か不安なことはありますか？
はい　・　いいえ

炎天下、高温などの環境下でのスポーツ実施には危険を伴う場合があります。競技中に体調が悪くなったら、すぐにリタイヤし、自身の安全を確保してください。あしたの競技が、楽しく充実でフィニッシュされることを期待します

大会当日：受付の流れ：トランジション

- チェックイン時間
  - ✓ 次ページで説明致します
- 注意事項
  - ✓ トランジションエリア内は選手以外立ち入り禁止です（保護者でも不可）
  - ✓ ヘルメットを被り、ストラップをしっかり締めた状態でお越しください
  - ✓ 入口で、バイク、レースナンバーカード、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
  - ✓ 競技に不必要な物は持ち込めません
  - ✓ ライトやベル等、外せる物は外してください
  - ✓ ペットボトルは認めていません。バイクボトルのみ



バイクラックは**両側**からバイクを**互い違い**にかける方式
自身の**ナンバーシールを正面に見て**手前に「**前輪**」がくるように掛けます

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	選手受付	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・高学年）・スーパースプリント
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
08:20-08:27	MEKIMEKI体操	全カテゴリーフィニッシュ前にて
08:30～08:35	開会式	
08:35～08:40	競技説明会	概要/変更点情報、気温/水温の報告

- 各カテゴリーの召集時間、スタート時間はこの後の各カテゴリーにてご確認ください

大会スケジュール（競技終了後）

<table>
<tr><th>カテゴリー</th><th>トランジションオープン
（バイクピックアップ）</th><th>表彰式</th><th>閉会式</th></tr>
<tr><td>キッズ低・高学年</td><td>09:50～10:20</td><td rowspan="2">10:45～11:00</td><td rowspan="4">16:15～16:20</td></tr>
<tr><td>スーパースプリント</td><td>10:30～11:00</td></tr>
<tr><td>スプリント</td><td>11:20～12:30</td><td>12:20～12:35</td></tr>
<tr><td>一般、一般リレー</td><td>14:50～16:00</td><td>16:00～16:15</td></tr>
</table>

- レース状況により、トランジションオープンや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
- レースナンバーを出入り口でチェックしています。必ずご持参ください。
- お楽しみじゃんけん大会を一般表彰式終了後に開催します。
  参加対象は選手のみ。カーフマン出場権など

共通事項

- ✓ アスリートガイド最終要項を公開済です。必ず事前に熟読してください
- ✓ 参加するカテゴリーの周回数をしっかり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です。競技中、何周回目なのかをテクニカルオフィシャル（審判員）やスタッフに聞いてもお答えすることはできません
- ✓ 今年のスイムも時計回りで周回していただきます
- ✓ フィニッシュ手前のルートの再確認をお願いいたします

- ✓ 心配な選手、負傷者を目撃した場合、テクニカルオフィシャルやライフセーバに概要を連携してください
- ✓ 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
- ✓ 緊急車両を優先さていただく場合があります

キッズ低学年の部　2.55km

	スイム	バイク	ラン
距離	50m	1.5km	1.0km
周回	50m x 1	0.75km x 2	1.0km x 1
制限時間 スイム最終出走者後	–	–	–
トランジション チェックイン	07:45-08:40		
召集時間	08:50		
スタート	09:00～		
バイク ピックアップ	09:50-10:20		

- スイムアップ直後にはエイドステーションがありますが、
  バイク・ランでは短いのでエイドステーションはありません

キッズ高学年の部　3.1km

	スイム	バイク	ラン
距離	100m	2.0km	1.0km
周回	100m x 1	1.0km x 2	1.0km x 1
制限時間 スイム最終出走者後	–	–	–
トランジション チェックイン	07:45-08:40		
召集時間	09:05		
スタート	09:15～		
バイク ピックアップ	09:50-10:20		

- スイムアップ直後にはエイドステーションがありますが、
  バイク・ランでは短いのでエイドステーションはありません

スーパースプリントの部　12.875km

	スイム	バイク	ラン
距離	375m	10km	2.5km
周回	187.5m x 2	5.0km x 2	2.5km x 1
制限時間 スイム最終出走者後	15分	40分	60分
トランジション チェックイン	07:45-08:40		
召集時間	09:20(中学生)	09:30(高校～)	
スタート	09:30～(中学生)	09:40～(高校～)	
バイク ピックアップ	10:30-11:00		

スプリントの部 25.75km

	スイム	バイク	ラン
距離	750m	20km	5.0km
周回	375m x 2	5.0km x 4	2.5km x 2
制限時間 スイム最終出走者後	30分	80分	120分
トランジション チェックイン	07:45-09:00		
召集時間	09:50		
スタート	10:00～		
バイク ピックアップ	11:20-12:30		

- パラアスリートが出走予定です。特にタンデムバイクは周回時に大回りをします。
  終始、節度のある競技をお願いいたします

一般/チーム対抗/リレーの部　51.5km

	スイム	バイク	ラン
距離	1,500m	40.0km	10.0km
周回	500m x 3	5.0km x 8	2.5km x 4
制限時間 スイム最終出走者後	60分	190分	240分
トランジション チェックイン	07:45-09:00		
召集時間	10:55(一般A)	11:25(一般B,チーム対抗,リレー)	
スタート	11:10～(一般A)	11:40～(一般B,チーム対抗, リレー)	
バイク ピックアップ	14:50-16:00		

競技規則

- 適用ルールについて
  - ✓ 本大会は「トライアスロンジャパン（旧JTU）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/携行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や携行について、距離計測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

競技規則

- 競技用具
  - ✓ ゴーグル、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、ウエ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)

- 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。左足がお薦め）
  - ✓ 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
  - ✓ 計測箇所の不通過の場合、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。

競技の流れ：スイム召集～試泳

- スイムの流れ
  - ✓ アンクルバンド受領→試泳→スキップ判断→スタート
- 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

カテゴリー	試泳	試泳距離(往復)
キッズ・低・高学年	任意	25m/足つく水深
スーパースプリント		50m/足つく水深
スプリント・一般・リレー	必須	100m

競技の流れ：スイムスキップ

- 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
  （スーパースプリント、スプリント、一般（リレー含む）のみ。キッズ低／高学年はなし）
  - ✓ 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
  - ✓ 申告後は、スイム、トランジションにいるテクニカルオフィシャル（審判員）の指示に従ってください
    受付場所　　：スイム召集エリア
    スタート場所　：トランジション

カテゴリー	受付時間	受付場所	バイク招集時間	バイクスタート時間	スタート場所
スーパースプリント	09:30(中学生) 09:40(高校～)	スイム招集エリア	09:33(中学生) 09:43(高校～)	09:35頃(中学生) 09:45頃(高校～)	トランジション スイムスキップゾーン
スプリントの部	10:00		10:20	10:30頃	
一般の部（1W）	11:10		12:10	12:20頃	
一般の部（2W）	11:40				
一般リレーの部			12:40	12:50頃	

競技の流れ：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） スーパースプリントの部	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（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。全て時計回りです。
- 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

レスチューブ

- 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
- スイムで周回がある場合、一度陸にあがった後、計測マットを通過してから次の周回目となります

競技の流れ：トランジション（🏊→🚲）

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)、レースナンバーは背中側へ

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

※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）

競技の流れ：バイクスキップ（リレーのみ）

- 一般リレーの部のみ、バイクパートの選手がバイク競技を実施しない場合、または競技中にリタイヤとなった場合、ランの選手からスタートすることができます

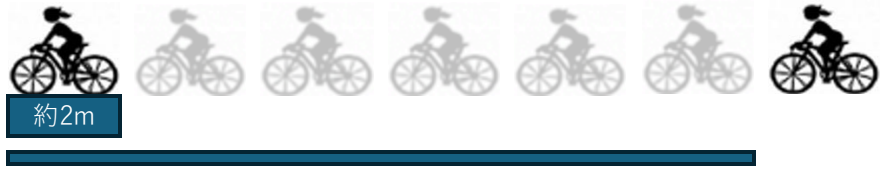
- 希望する選手は、当日トランジションリレーゾーンにてバイクスキップを申告してください

- 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頃	トランジションリレーゾーン

競技の流れ：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、後方をしっかり確認、お互い声がけし合い、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(12m以内)に入って走行することは禁止(2025年改定)
  - ✓ 選手同士が横に並行して走行することは禁止
  - ✓ 追越しは声出しし、右側から25秒以内に追越す
  - ✓ 故意、過失問わず道路へのゴミ捨ての禁止



ドラフトゾーン：１０→１２ｍ

- 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

競技の流れ：トランジション
（🚲→🏃♀）

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、レースナンバーをお腹側に回し、ランスタート

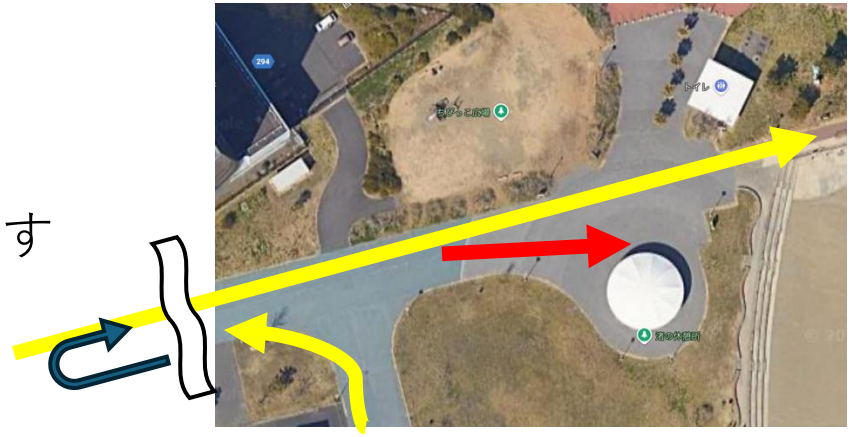
①

②

③

④

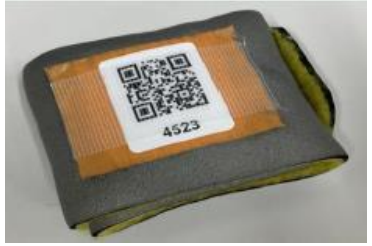
競技の流れ：ラン→フィニッシュ



- 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ルートが併設されています
  - ✓ 当日会場にてコース確認をしてください
- 同伴フィニッシュは禁止です（リレー含む）
- レースナンバーは正面（お腹）側に見えるように着用してください
- 周回数は各自で管理してください
- 裸足での競技は禁止です。
- 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　　：QRコードから速報版を確認してください
    公式リザルト：翌日以降にホームページにて公開します

競技の流れ：リレー/バイクピックアップ

- **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
    - バイクとラン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
  - ✓同伴フィニッシュは禁止です



  - ✓メンバー編成は申告時点でやりくりし、出走順の変更は出走前迄に大会本部へ申告

- **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、ヘルメットと腕のナンバー（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

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

- 大会本部での荷物預かり
  - ✓ 無料：車の鍵のみとなります。貴重品預かりはありません
  - ✓ 有料：４５Lの袋、１個５００円

- 著作権：Google Maps　VOICEVOX:玄野武宏

We Triathlon

大会会場で
お会いしましょう！

KnTU