

# 第21回 大磯ロングビーチ 湘南ファミリートライアスロン大会 競技説明会



2026年6月28日（日）

（一社）神奈川県トライアスロン連合



この大会は、神奈川県スポーツによる地域活性化推進補助金の助成を受けて実施しています

# 説明内容

- 会場到着後の流れ
- 全体スケジュール
- 競技スケジュール・距離・周回数
- ◆小学生、中学生、一般、アクアスロン、デュアスロンの部
  - 会場・コース図 **自分のカテゴリーを確認して下さい！**
  - トランジションルール、リレーゾーン
  - 試走のルール
  - 競技の共通ルール
  - スイムスタート、及びアンクルバンド配布場所
  - スイム
  - バイク
  - ラン、フィニッシュ
- ◆ちびっこファミリーの部
  - コース図
  - トランジション
- ◆会場でのお楽しみ



## 会場到着後の流れ

※③のトランジションに先にセットして、その後①の受付もOKです

- ①本部受付（コース図：**受付**）で、レースナンバーに印刷された「QRコード」を見せて、「健康チェックシート」を提出してください。スイムキャップ等を受け取ります。  
\*各カテゴリーの競技スタートの1時間前までに完了してください
- ②レースナンバー3枚（紙1・シール2）：選手に事前に送付
  - ★紙 ⇒ ナンバーベルトか、ゴム紐に付けておく
  - ★シール⇒ バイクの左側と、ヘルメットの前面（おでこの上あたり）に貼る
  - ※アクアスロンではシールはありません
- ③トランジションで、レースナンバー、バイク、ヘルメット、シューズ等をセットします（審判員が立ち会い）
  - ※アクアスロンはラン用シューズ、シャツ等をセット
  - ※デュアスロンはバイク（トランジション）からスタートです
  - 車の鍵は受付で預かることは可能です。荷物の預かりは70L袋／500円です(貴重品以外)
  - ランチ券は一緒に事前に送付します

保護者の方へ：トランジション内には選手以外は入れません。困った時は審判員へ声をかけてください。

## 全体スケジュール

保護者のみなさま  
もご確認ください

内容	時間	カテゴリー
駐車場オープン	07:00～	全員
受付 (各スタートの1時間前まで)	07:30～08:00	小学生1・2年生男・女・ファミリー&フレンドリレー
	07:30～08:20	小学生3・4年生男・女・ファミリー&フレンドリレー
	07:30～08:50	小学生5・6年生男
	07:30～09:10	小学生5・6年生女・ファミリー&フレンドリレー
	07:30～09:30	中学生
	07:30～10:15	ちびっこファミリー
	07:30～10:45	一般・アクアスロン・デュアスロン
バイク試走	07:50～08:20	*受付前でも可能です P20参照
競技開始	09:00～	【次のページ以降で説明】
表彰式	12:00～	小学生・小学生ファミリー&フレンドリレー
表彰式	13:00～	中学生・一般・アクアスロン・デュアスロン



\*ちびっこファミリーはバイク試走はありません。

# 競技スケジュール・距離／周回数

保護者のみなさま  
もご確認ください

カテゴリー	集合時間	スタート	スイム	バイク	ラン
小学生1・2年生男・女 ファミリー&フレンドリレー	男子・女子・リレー 08:50	9:00	50m	1.5km (1.5km×1周)	1km (1km×1周)
小学生3・4年生男・女 ファミリー&フレンドリレー	男子・女子・リレー 09:10	9:20	100m	3km (1.5km×2周)	1km (1km×1周)
小学生5・6年生男・女 ファミリー&フレンドリレー	男子 09:40	9:50	150m	4.5km (1.5km×3周)	1.5km (0.75km×2周)
	女子・リレー 10:00	10:10			
中学生	10:20	10:30	200m	7.5km (1.5km×5周)	2km (1km×2周)
ちびっこファミリー	11:00	11:15~11:30	15m	150m	50m
一般	11:35	11:45	375m	10km (1.43km×7周)	2.5km (1.25km×2周)
アクアスロン			375m	-----	2.5km (1.25km×2周)
デュアスロン パラデュアスロン	11:35 12:15	11:45 12:25	-----	10km (1.43km×7周)	2.5km (1.25km×2周)





# 小学生、中学生、一般 アクアスロン、デュアスロンの部



## 小学1・2年生男子・女子・ファミリー&フレンドリレー

【あつまる時間(じかん)】  
 ・男子・女子・ファミリー&フレンドリレー  
**08:50**

リレーの人(ひと) : バイク・ラン  
 はトランジションの「リレーゾーン」  
 でアンクルバンドをわたします。



たのしく・あんぜんに Enjoy  
 Triathlon!



# 小学生3・4年生男子・女子・ファミリー&フレンドリレー

**【集合時間】**  
 ・男子・女子・ファミリー&フレンドリレー  
09:10

\*ファミリー&フレンドリレー  
 バイク・ランはトランジション内、  
 リレーゾーンで交代



距離と周回数は選手が管理します  
 競技中に審判員にきいても、わかりません！

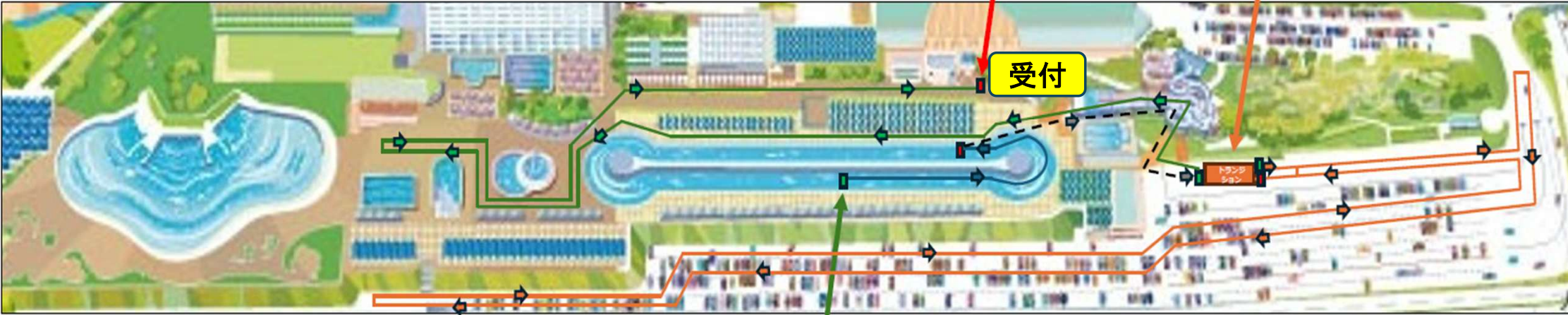


## 小学生5・6年生男子・女子ファミリー&フレンドリレー

**【集合時間】**

- ・男子 09:40
- ・女子・ファミリー&フレンドリレー 10:00

\*ファミリー&フレンドリレー  
 バイク・ランはトランジション内、  
 リレーゾーンで交代



スタート

フィニッシュ

トランジション

受付

距離と周回数は選手が管理します  
 競技中に審判員にきいても、わかりません！

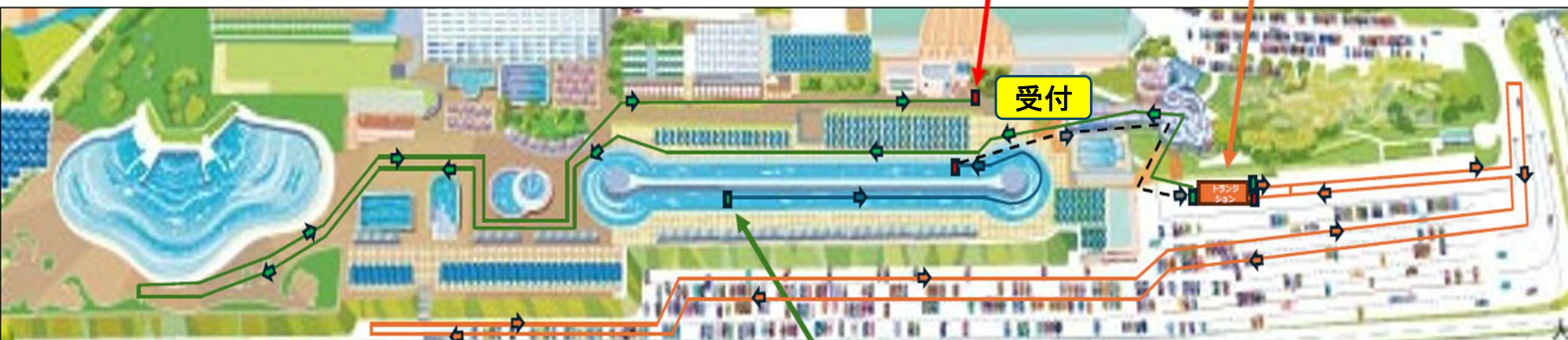
- スイム 150m
- バイク 4.5km (1.5km × 3周)
- ラン 1.5km (0.75km × 2周)



# 中学生

【集合時間】

10:20



距離と周回数は選手が管理します  
 競技中に審判員にきいても、わかりません！



スタート

フィニッシュ

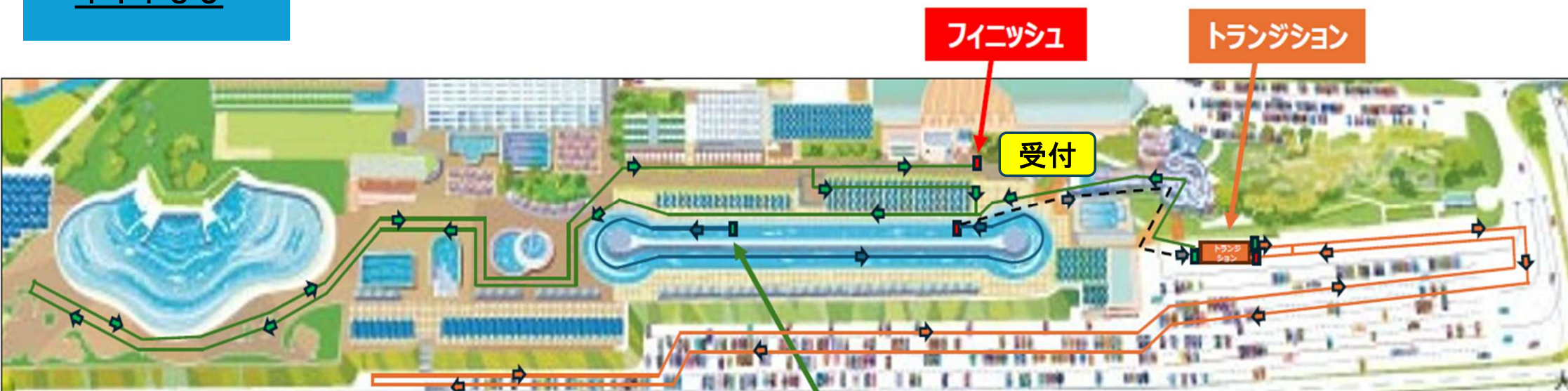
トランジション

- スイム 200m
- バイク7.5km(1.5km×5周)
- ラン2km(1km×2周)

# 一般・チーム対抗

【集合時間】

11:35



距離と周回数は選手が管理します  
 競技中に審判員にきいても、わかりません！

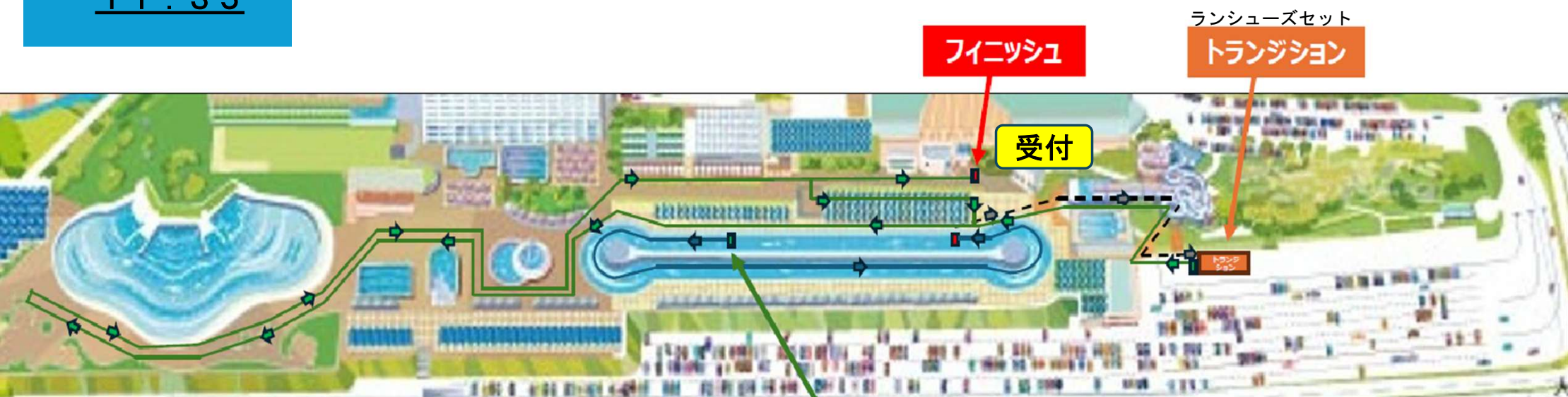


- スイム 375m
- バイク10km(1.43×7周)
- ラン2.5km(1.25×2周)

# アクアスロン

【集合時間】

11:35



スタート

フィニッシュ

受付

ランシューズセット  
トランジション

- スイム 375m
- ラン 2.5km (1.25 × 2周)

距離と周回数は選手が管理します  
 競技中に審判員にきいても、わかりません！

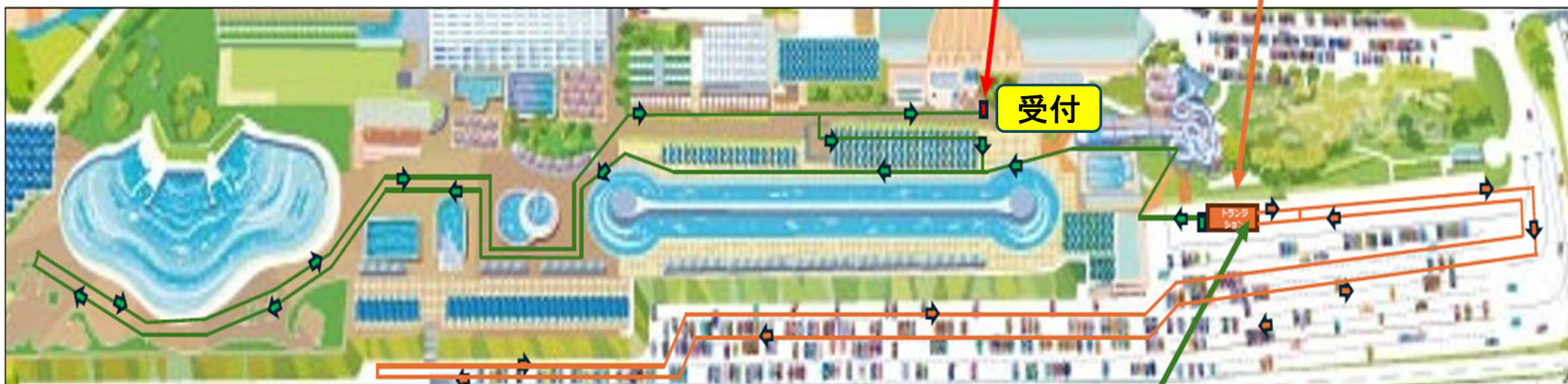


# デュアスロン

【集合時間】

**11:35**

\* トランジッション集合



距離と周回数は選手が管理します

競技中に審判員にきいても、わかりません！



スタート

- バイク10km(1.43×7周)
- ラン2.5km(1.25×2周)

# トランジションルール

【07:15～14:00】

常時チェックイン・ピックアップ可能です

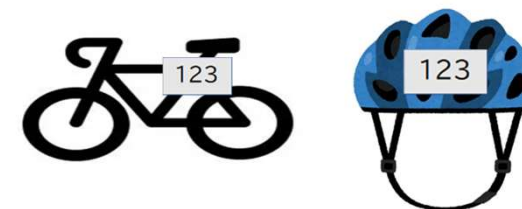
**審判員の確認・指示に従ってください！**

## 【チェックイン時】

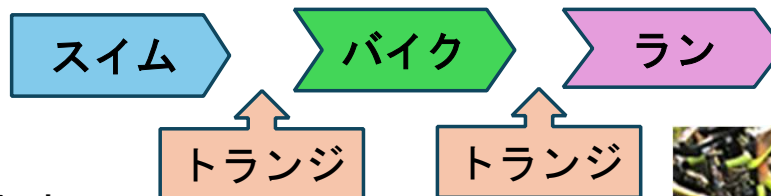
- ①ヘルメットを着用しレースナンバー（ゼッケンタイプ）を  
持参してください（A:ストラップの安全も確認します）
- ②レースナンバーシールを「バイクの左側」「ヘルメットの前部」  
に貼ってからチェックインしてください

## 【ピックアップ時】

必ずレースナンバーを持参してください。（バイクと照合します）



# トランジション/リレーゾーン



- スイム⇒バイク⇒ランに切り替える場所  
自転車、ヘルメット、靴などを置きます
- バイクのかけ方：バイクラックのレースナンバーを見ながら、手前向けにサドルをかける（審判員が立ち会います）



トランジション内は**選手以外は入れません**（保護者も入れません）

- **バイクラックに目印を付ける事は禁止**（審判員が外します）

## • バイクピックアップ

常時可能ですが、審判員の指示に従ってください

\* 必ず紙のレースナンバーを見せて下さい

リレーリレーゾーンは、トランジションのプール寄りです

選手交代はリレーゾーン内で、アンクルバンドの受渡しを行って下さい



# バイク試走のルール

試走は07:50~08:20の間で行います

- ・ 試走は希望者が実施してください。（必須ではありません。）
- ・ 時間内でトランジッション内よりスタートします
- ・ 試走はコースの確認が主眼です
- ・ 実際のコースを小学生から一般の部まで同時に走りますので、キープレフトで、ゆっくり安全に走行してください。（ちびっこはありません）
- ・ ラン・スイムの試走・試泳はありません
- ・ カテゴリーによっては受付前やトランジッションチェックイン前に試走も可能です。スケジュールに注意してください



バイクをレンタルされる選手は、バイクになれるためにも試走を奨めます。



## 競技の共通ルール

スイム

バイク

ラン

- 記録はQRコード付アンクルバンドで計測します
- スタートだけをQRコードで読み取り、スイム、バイク、フィニッシュはアンクルバンドで計測します



距離と周回数は、選手が管理します！

- トランジションのタイムは、バイクに含まれます
- 携帯電話、カメラ、ビデオ等で通話や撮影しながらの走行は**禁止**です  
(スマホはサイクルコンピューターとしてのみ可)
- 仮装についてはラン競技、バイク競技では自分自身と他者も安全で、公序良俗を乱さない範囲で、キャラクター、帽子やコスチュームなどの仮装もOKとします。
- 表彰式は各カテゴリーごと1~3位が対象です
- 会場で記録速報サイトのQRコードを掲示します。正式リザルトは大会HPに後ほどアップします



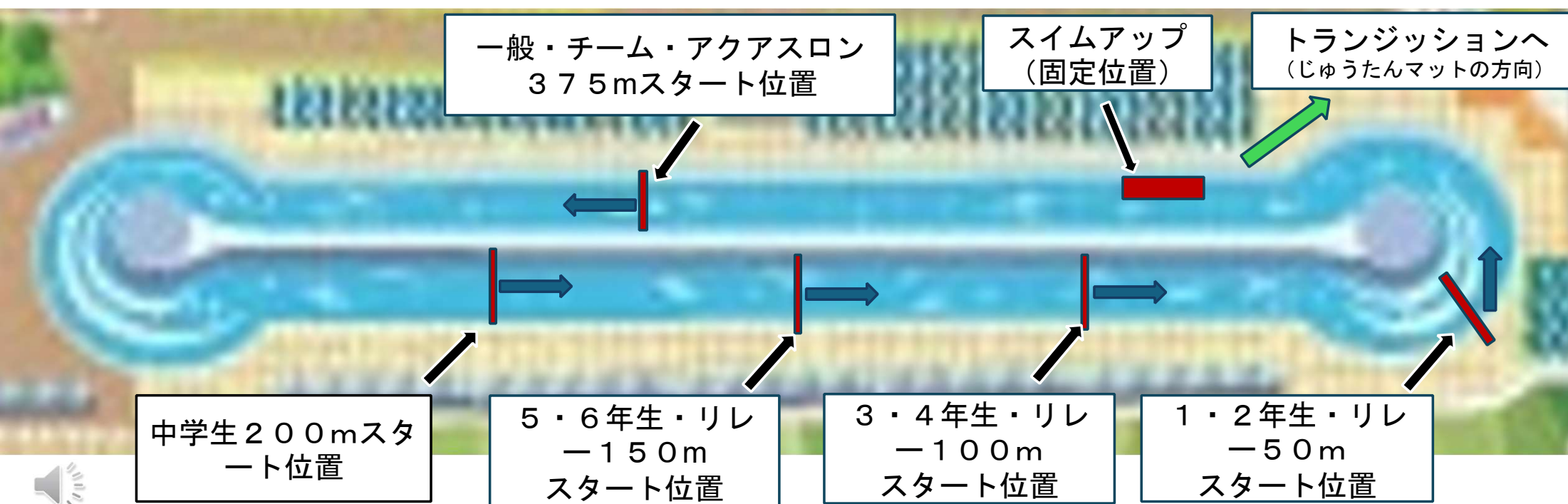
アンクルバンド



## スイムスタート、及びアンクルバンド配布場所


アンクルバンド配布は、各スタート位置で行います  
**QRコードが外側になるように、選手が左足につけます**  
 \* デュアスロンはトランジションでの配布です

スイムスタート位置で  
 QRコードを読み取り、入水します



# スイム



- スタート方法：ローリングスタート（スタート場所は前のページ）  
ゴーグルをつけ、キャップを被り、並びます。プールサイドでスタート担当が、  
 **選手ひとりずつ「アンクルバンドのQRコード」を読み取り、合図を出します。**  
**合図を聞いてからプールに入り、スイムを開始して下さい**  
**\*頭からの飛び込みを禁止します。足から入って下さい**

- ウェットスーツは、着ても着なくてもいいです
- 水温の予想：20～25℃
- ビート板、浮き輪、ヘルパーなどは、「ちびっこファミリー」、  
「小学生」、「リレーのスイムが小学生」の場合は使えます



**泳ぎ疲れたら、プールの端につかまって休む事ができます**  
**審判員がプールの中にもいます**  
**途中で審判員につかまって休むことができます**



スイム

バイク

ラン

# バイク

•ヘルメットは自転車用のみ使用可能です。 ※中学生以上は競技用ヘルメットを着用します

①最初にヘルメットをかぶり、ストラップを締めてから、

②バイクをラックより外します

•乗り降りのルールがあります（25ページ以降で説明）

•ドラフティングを禁止します（28ページで説明）

•キープレフト：左寄りを走って、追い越しは右から。

•**小中学生のDHバーは使用禁止です。**

•バイク用ドリンクボトルは、ペットボトルは禁止です

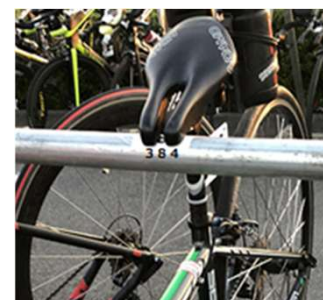
（ただし、ボトルケージがペットボトル用、かつ、キャップをねじって開けなくても飲める場合はペットボトルも可。審判員が確認します）

•レースナンバーを付けて下さい（レースナンバーがからだの後ろ側）

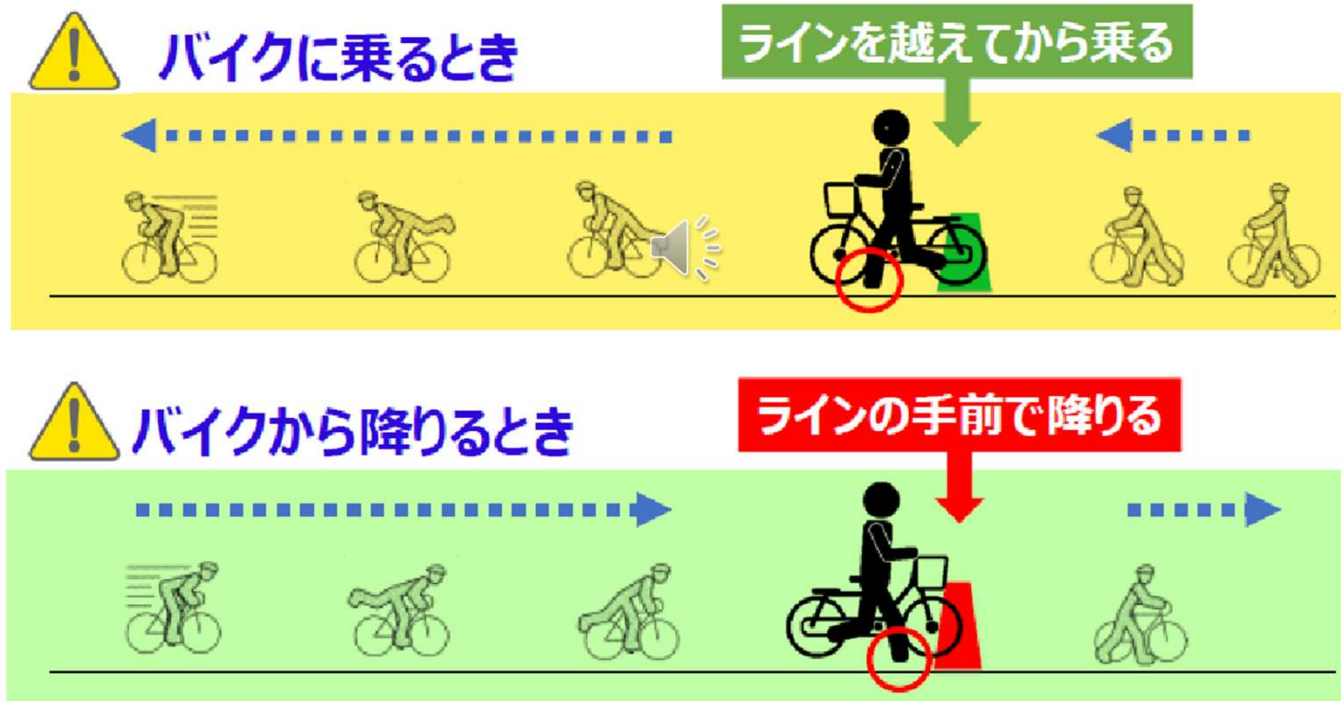
•トランジションに戻り

①バイクをラックに掛けてから、

②ヘルメットのストラップを外します



# バイクの乗り降りのルール





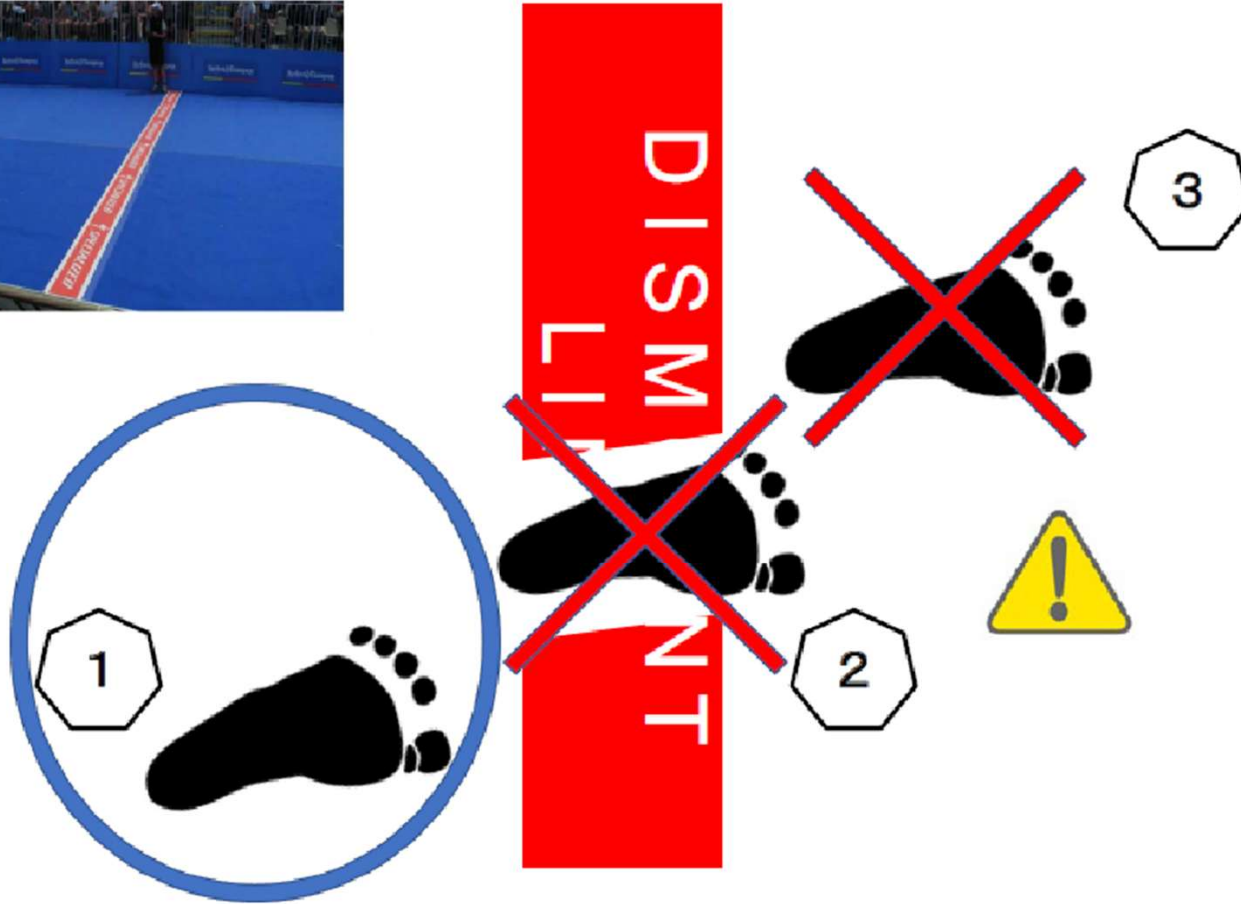
# バイクに乗るときは、線を越えてから乗る

Picture 25: Mount line sample (ITU, 2014)



# バイクから降りるときは、**線の手前で降りる**

Picture 17: Dismount line sample (08, 2014)

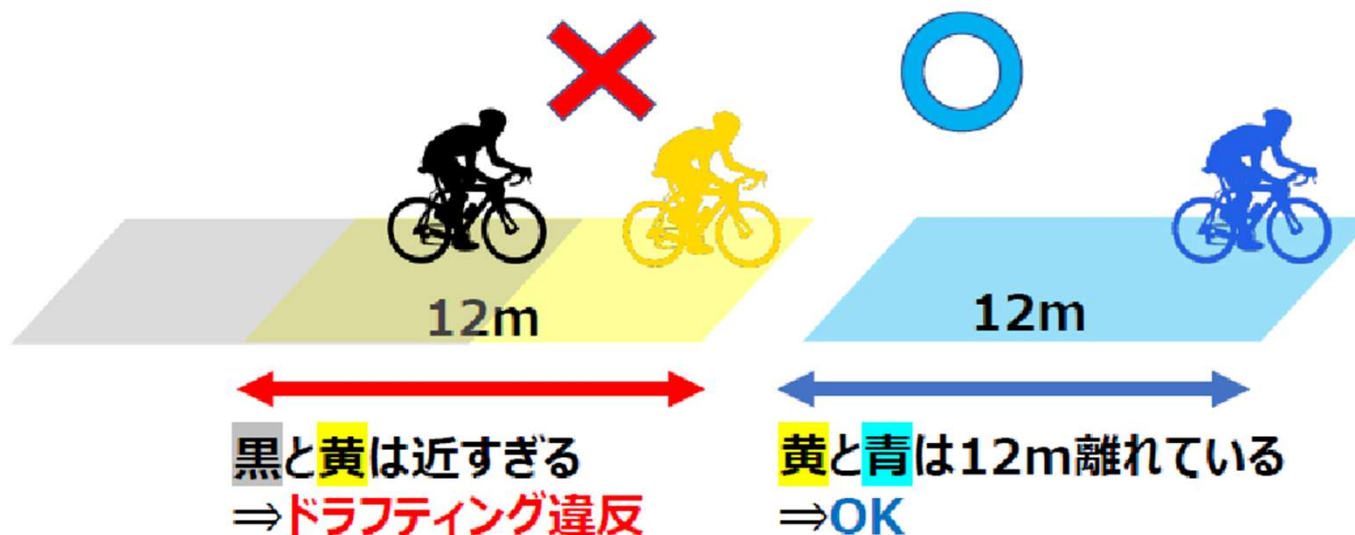


# ドラフティング違反



**ドラフティングとは？**

他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



前の選手と12m以上離れて、安全に自転車に乗ってください



スイム

バイク

ラン

フィニッシュ

# ラン、フィニッシュ



- **レースナンバーは、からだの前側**にしてください
- エイドステーションで、水を飲みます
- 靴を履いて走ってください (**裸足は禁止**です)
- **上半身裸は禁止**です
- **フィニッシュ前に、ウェアの前ファスナーは閉じて**  
**サングラスを外してください**
- フィニッシュしたら、自分でアンクルバンドを外して下さい



## 【同伴フィニッシュ大歓迎！】

- ・ フィニッシュラインを選手と一緒に駆け抜け、完走を祝うことができます。
- ・ 他の選手の妨げにならない配慮をお願いします。
- ・ 選手との合流は、フィニッシュ近くの所定の地点で行っていただきます。係員等が誘導しますので、ご協力をお願いします。





# ちびっこファミリーの部

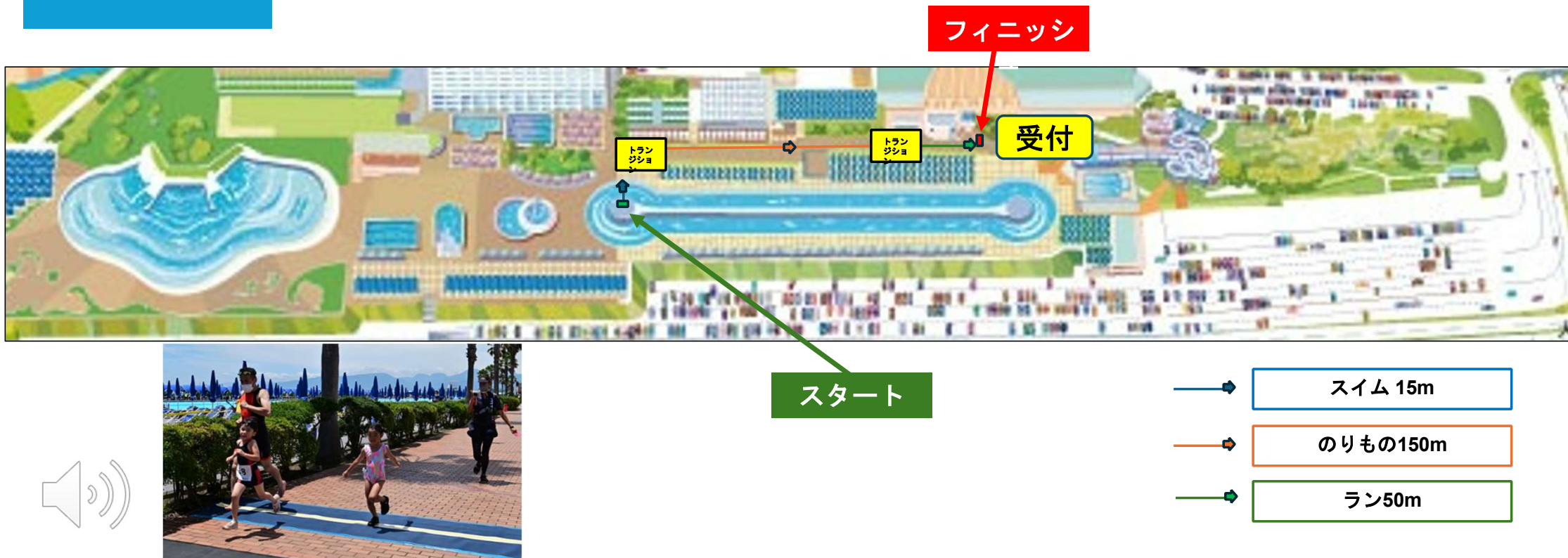


【集合時間】

11:00

# ちびっこファミリー

全競技中、伴走者に付き添っていただきます



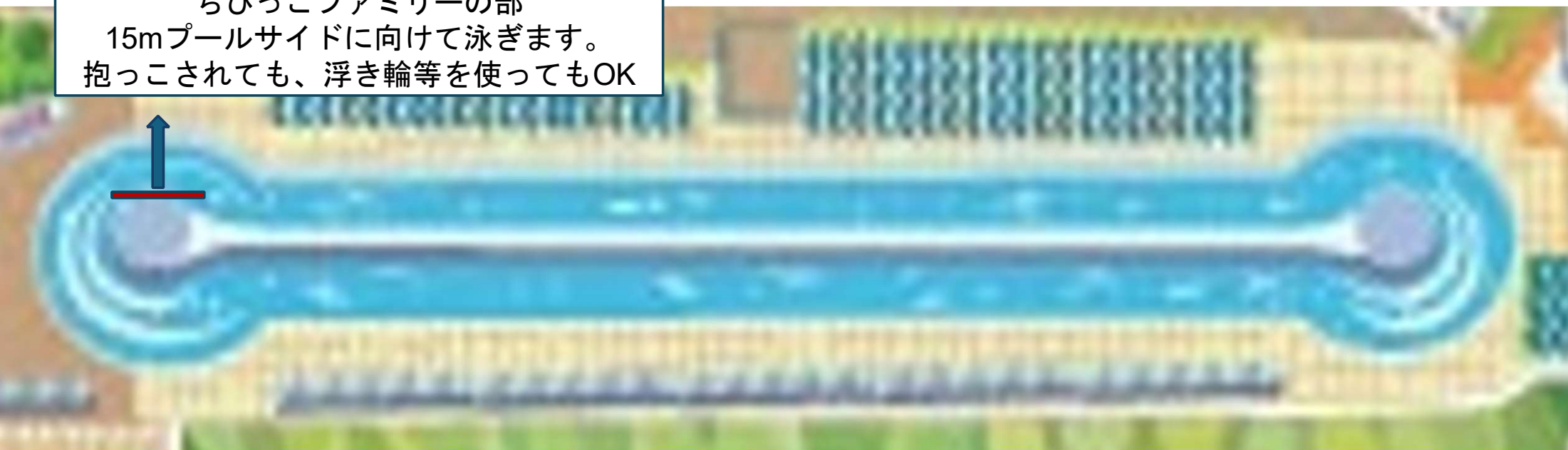
ちびっこファミリー：おうちの人（ひと）と、さいごまでいっしょに進（すす）みます。  
 スイム15m → のりもの150m → ラン50m

## ちびっこファミリー

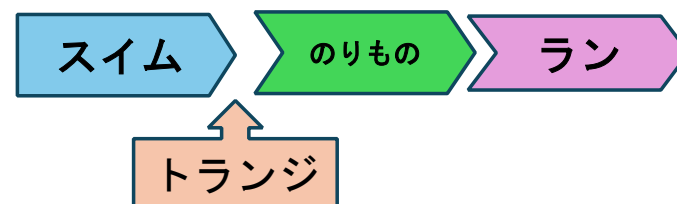


## スイムスタート場所とコース

ちびっこファミリーの部  
 15mプールサイドに向けて泳ぎます。  
 抱っこされても、浮き輪等を使ってもOK



## ちびっこファミリー トランジッション



・ トランジションエリアは、スイムスタート場所のプールサイドです  
時間になりましたら審判員が案内しますので、乗り物・ヘルメット・靴などを置いて下さい

・ バイクフィニッシュ後、乗り物は審判員がコース横に置きます。ランフィニッシュ後、回収して下さい  
乗り物・ランで伴走される際は上半身はだかはお控えください。



# 会場での楽しみ

## 1 キッズやちびっこのスタートは、「伊藤博文」のそっくりさんがエールを送ってくれます!

スタートラインでは、大磯町に住んでいた政治家「伊藤博文」のそっくりさんが、みんなのチャレンジを応援します!

がんばれ~!

フィニッシュでは、鎌倉の「かまにゃん」がみんなをお迎え!

おかえり~!

ゴールのあとは、かまにゃんがみんなの完走をやさしくお出迎え。一緒に記念撮影も楽しもう!

## 2 キッチンカーが出ます! 美味しいグルメを楽しもう!

大会会場には、キッチンカーが登場! ランチや軽食、ドリンクをお楽しみいただけます。



アキズキッチン



演歌

ランチ券は、「ランチ券キッチンカー」と表示の1台で交換できます。

ランチ券  
キッチンカー



## 3 地元の物産・電車グッズも販売!

大磯や湘南の地元物産の販売や、横浜市電保存館の電車グッズも登場します!



※オリンピックの岸本選手はちびっこファミリーに参加!

※リオパラリンピック自転車銀メダルの鹿沼選手はパラデュアスロンに参加!

## 4 ぜひ他の選手の応援もして、盛り上げましょう!

みんなの声援が、大きな力になります。笑顔と拍手で大会をもっと楽しく! 選手同士のつながりも、この大会の魅力のひとつです。



公認審判員（TO）が運営します  
わからない事がある時や、困った時は、声をかけて下さい



# 第21回 大磯ロングビーチ 湘南ファミリートライアスロン大会

## 主催

第21回大磯ロングビーチ湘南ファミリートライアスロン実行委員会  
 構成団体：一般社団法人神奈川県トライアスロン連合  
 株式会社電腦和風Cyber-JP

## 大会実行委員会

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 眞由美
チームリーダー	中島 尚樹
技術代表	松本 明子
審判長	岡田 展生
大会プロデューサー	海野 浩

## 審議委員

大会会長	中山 俊行
実行委員長	高崎 聡
技術代表	松本 明子



## みんなで Enjoy Triathlon !

スタッフ一同、皆さまの、笑顔のフィニッシュを応援しています！

[Voice By ondoku3.com](http://VoiceByondoku3.com)