

# 第19回 大磯ロングビーチ・ファミリートライアスロン大会 競技説明会



2024年6月30日（日）  
（一社）神奈川県トライアスロン連合  
協賛：（株）ISLWARE

# 説明内容

- 会場到着後の流れ
- 会場・コース図 **自分のカテゴリーを確認して下さい！**
- 全体スケジュール
- **競技スケジュール・距離・周回数**
- トランジション オープンスケジュール
- 競技の共通ルール
- トランジション/親子リレーゾーン
- 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

**JTU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**



JTU公認審判員



保護者のみなさま  
もご確認ください

## 会場到着後の流れ

- 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（応援者の受付は必要ありません）
- ②**スイムキャップ、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
- ③トランジションで、バイク、ヘルメット、シューズ等をセットします（TOが立ち会い）

荷物、貴重品の預かりはありません

車の鍵のみ本部で預かります

ランチ券はスイムキャップ等と一緒に事前に送付

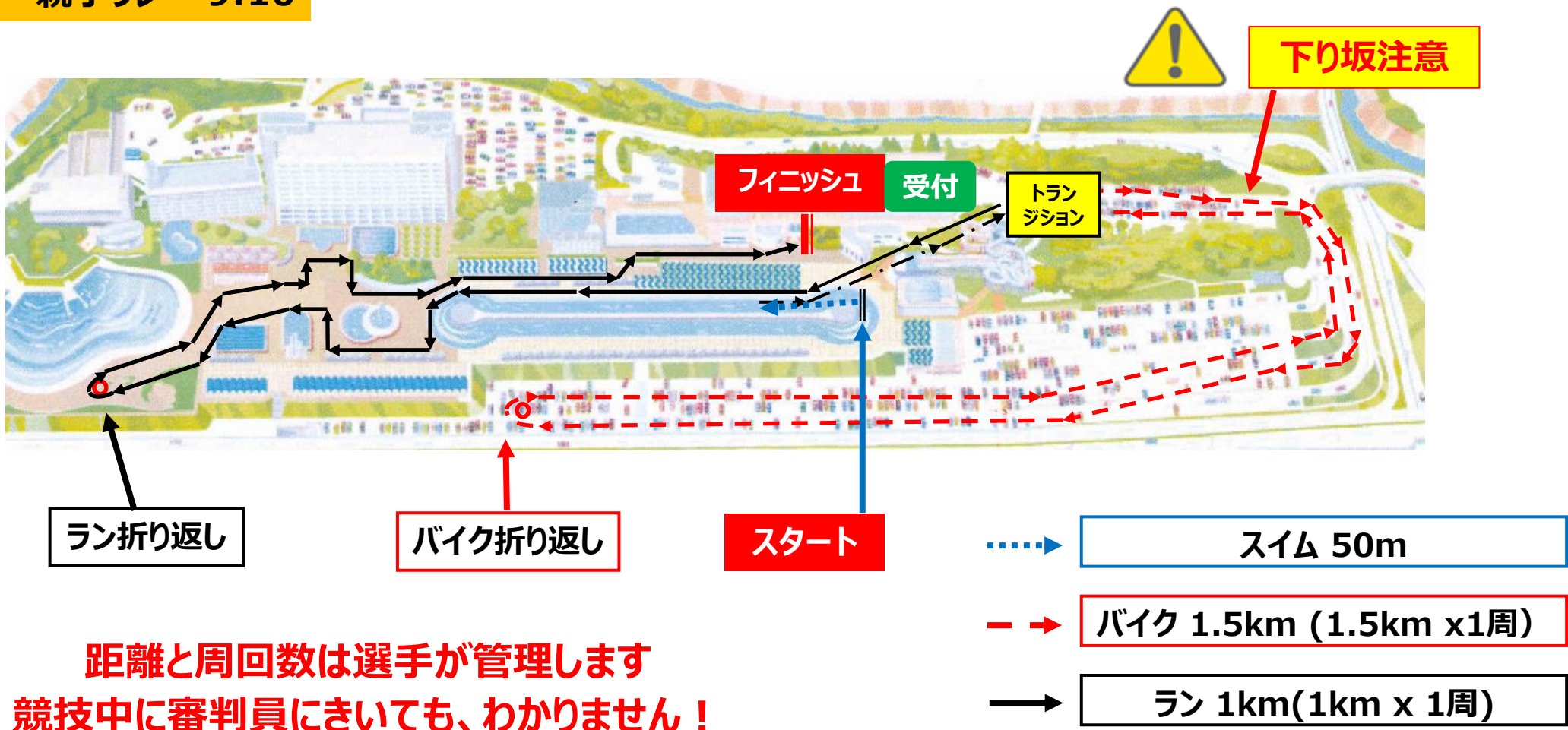




**集合時間 男子 8:50**  
**女子 9:10**  
**親子リレー 9:10**

# キッズの部 (1~3年生)

親子リレー：バイク・ランは  
 トランジション内、リレーゾーン

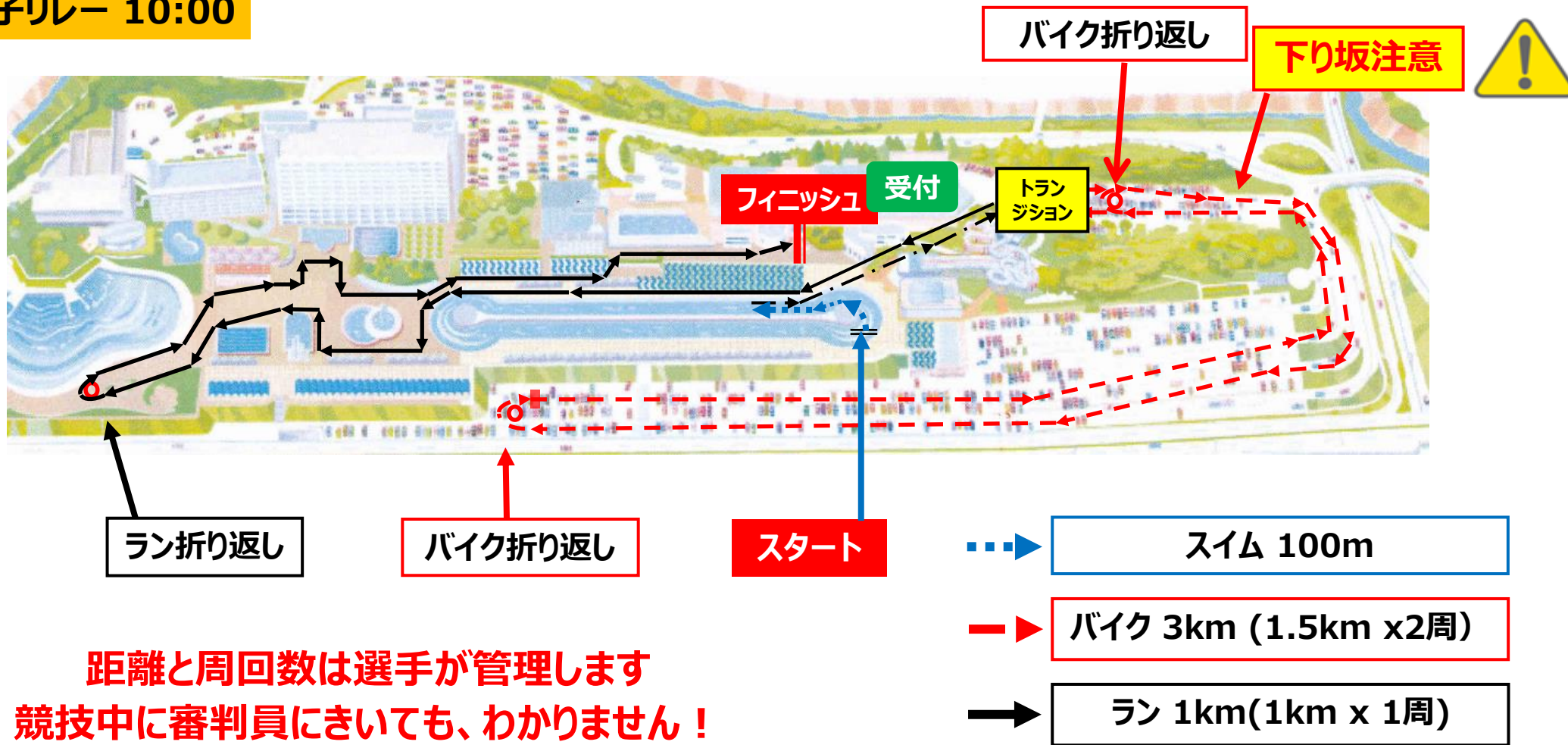


**距離と周回数は選手が管理します**  
**競技中に審判員にきいても、わかりません！**

集合時間 男子 9:40  
 女子 10:00  
 親子リレー 10:00

# キッズの部 (4~6年生)

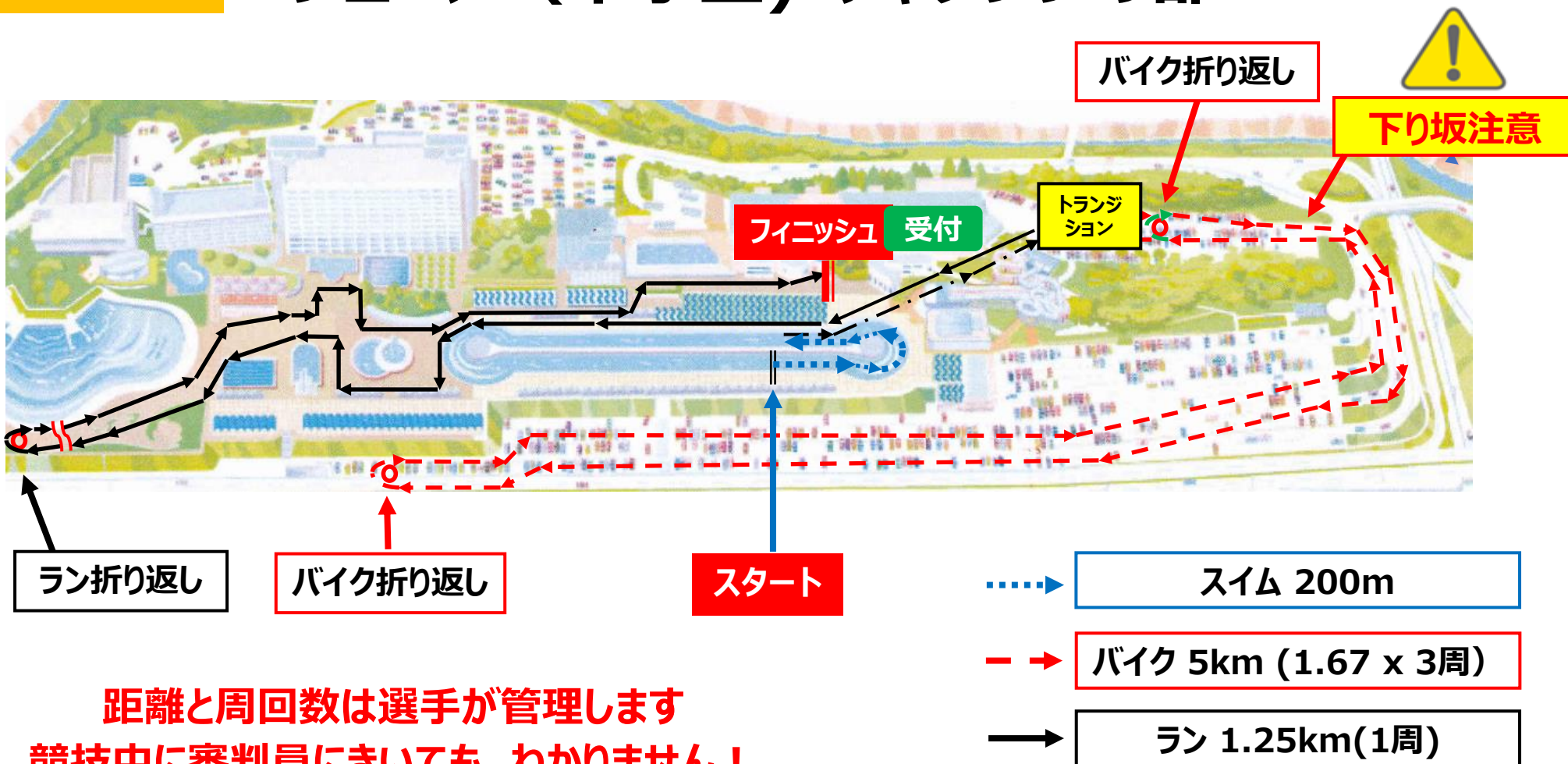
親子リレー：バイク・ランは  
 トランジション内、リレーゾーン



**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！**

集合時間 10:20

# ジュニア（中学生）・チャレンジの部



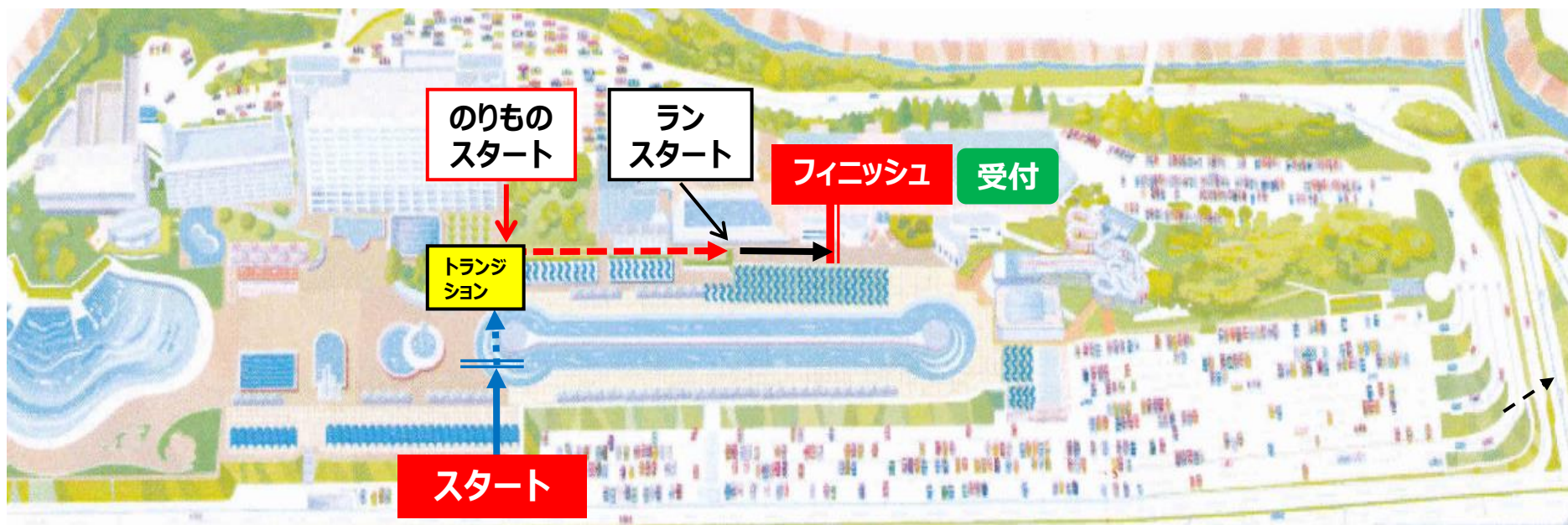
**距離と周回数は選手が管理します  
競技中に審判員にきいても、わかりません！**



**集合時間 11:05**

# ちびっこファミリーの部

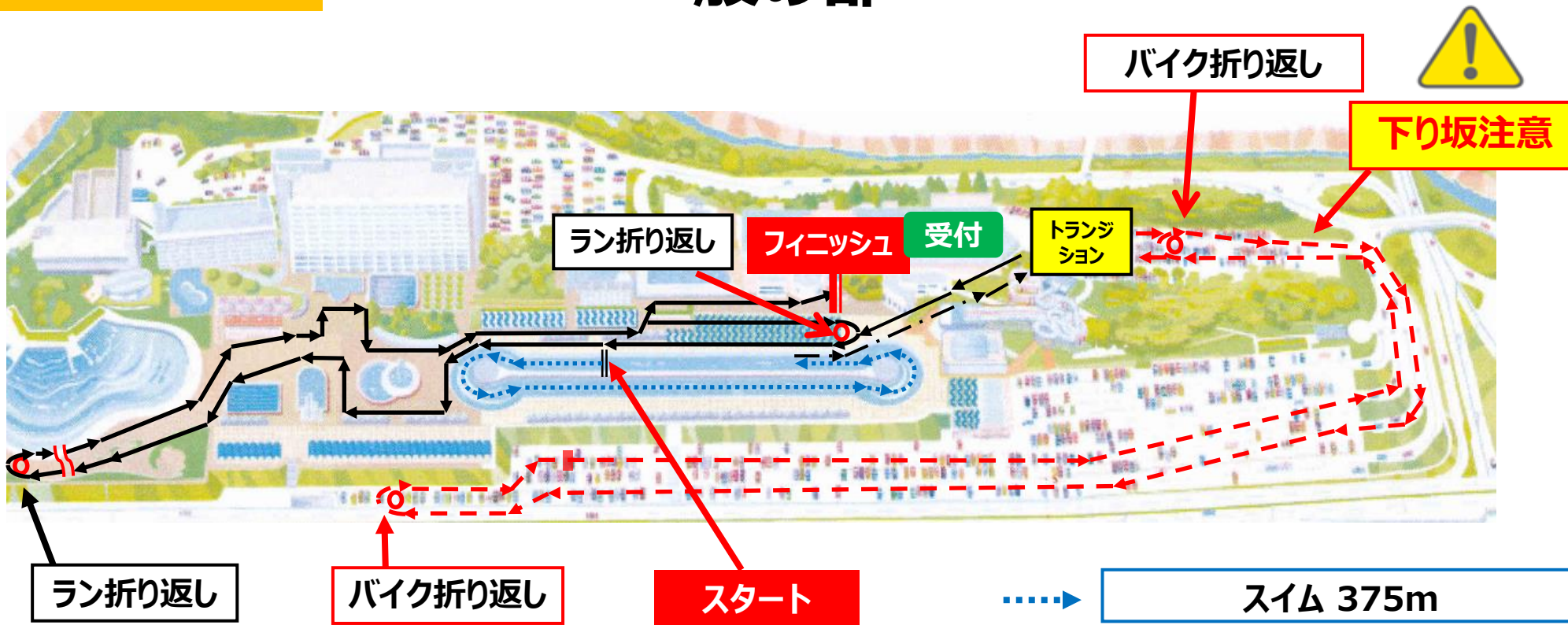
全競技中、伴走者に付き添っていただきます



- .....▶ スイム 15m
- - -▶ 乗り物 150m
- ▶ ラン 50m

**集合時間 11:35**

# 一般の部



**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 (1.67x6周)**
- **ラン 2.5km (1.25 x 2周)**



保護者のみなさま  
もご確認ください

# 全体スケジュール

時間	内容	カテゴリー
7:00~	駐車場オープン	全員
7:15~8:15	受付	キッズ、親子リレー、ジュニア、チャレンジ、一般
7:15~10:00	受付	ちびっこファミリー
7:50~8:20	バイク試走	全員（推奨）※
8:30~8:35	開会式	全員 ※
8:35~8:45	競技説明会	全員 ※
9:00~	競技	次のページで詳しく説明
12:00~	表彰式	キッズ、親子リレー、ジュニア ※
13:30~	表彰式	チャレンジ、一般 ※

※ 開会式、当日の競技説明、表彰式は、本部近くで実施します

※ ちびっこファミリーの部は開会式、競技説明会への参加は必須ではありません。また、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	スイム	バイク	ラン
キッズ 1～3年生 親子（キッズ1～3）	男子 8:50 女子 9:10 親子 9:10	50m	1.5km (1周)	1km (1周)
キッズ 4～6年生 親子（キッズ4～6）	男子 9:40 女子 10:00 親子 10:00	100m	3km (1.5km x 2周)	1km (1周)
ジュニア（中学生） チャレンジ	10:20	200m	5km (1.67 x 3周)	1.25km (1周)
ちびっこファミリー	11:05	15m	150m	50m
一般	11:35	375m	10km (1.67 x 6周)	2.5km (1.25 x 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！

# トランジション オープンスケジュール

保護者のみなさま  
もご確認ください

カテゴリー	バイク チェックイン	バイク ピックアップ
キッズ(低学年)/親子リレー	7:15 ~ 8:40	9:40~9:50 11:00~11:20
キッズ(高学年)/親子リレー	7:15 ~ 8:40	11:00~11:20
ジュニア/チャレンジ	7:15~8:40 9:40~9:50	11:00~11:20
一般	7:15~8:40 9:40~9:50 11:00~11:20	12:30~13:00



- ・競技の進行状況により、変更することがあります
- ・バイクチェックインの前に、ナンバーをバイクの左側とヘルメットの前部に貼り、ヘルメットを被ってから列に並んで下さい（ストラップの安全確認をします）
- ・バイクピックアップでは、必ずランの紙のレースナンバーを見せて下さい



# 競技の共通ルール

スイム

バイク

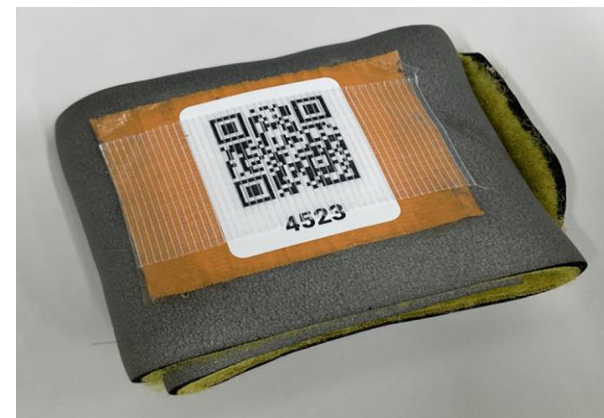
ラン

- 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、ラン、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！**
- **競技中に審判員にきいても、わかりません！**

- 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、スマートフォン、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

- 表彰式は1～3位が対象です
- 会場で記録の掲示はしません。大会HPに後ほどアップします



アンクルバンド

# トランジション/親子リレーゾーン

ちびっこトランジションは次ページ

- **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（TOが立ち会います）

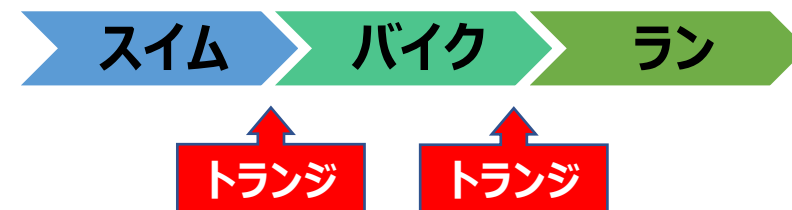
- **トランジション内は選手以外は入れません**（保護者不可）

- **バイクラックに目印を付ける事は禁止**（TOが外します）

- **バイクピックアップ**：決められた時間内（スケジュール参照）にできます。必ず紙のレースナンバーを見せて下さい

- **親子リレーのリレーゾーン**は、トランジションのプール寄りにあります

- 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



## トランジション ちびっこファミリーの部

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TO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TO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。







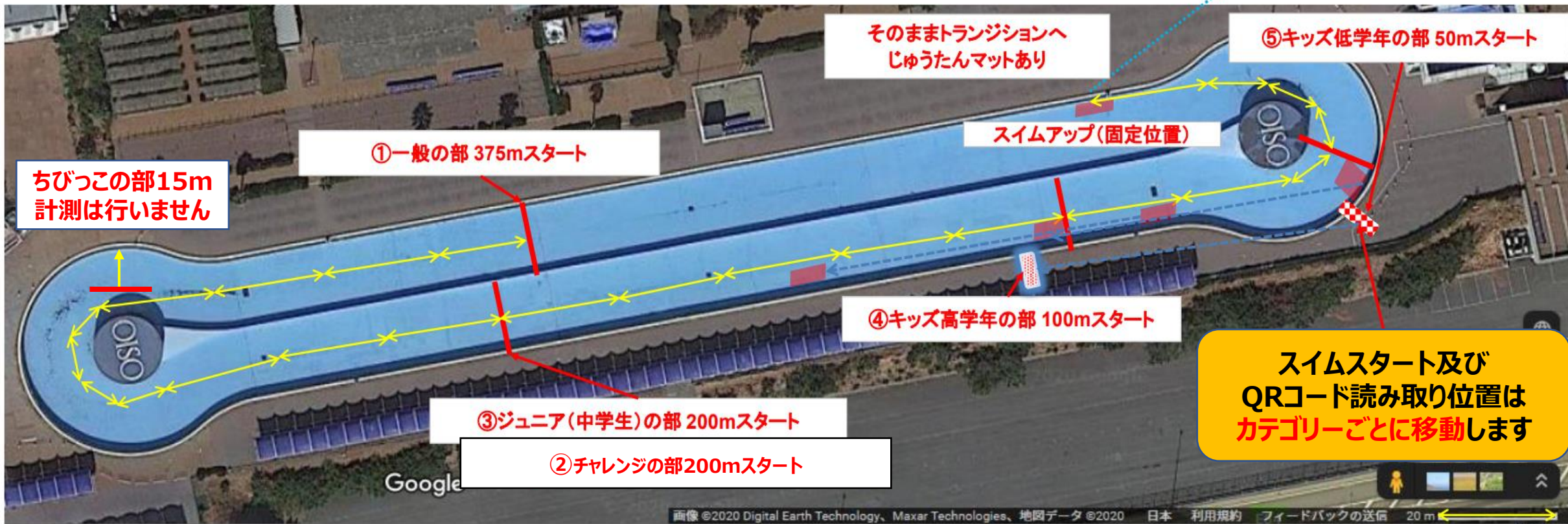
# スイムスタート、及びアンクルバンド配布場所

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

スイムアップ計測マットはトランジション入り口

参考 各カテゴリーのスイムスタート位置 \*カテゴリー番号①～⑤は競技順とは異なります。:競技順は、⑤→④→③→②→①

⑤キッズ低学年の部 50m    ④キッズ高学年の部 100m    ③ジュニアの部 200m    ② チャレンジの部 200m    ①一般    )の部 375m





# スイム

スイム

バイク

ラン

- **スタート方法：ローリングスタート（スタート場所は次のページ）**
- **ゴーグルを持ち、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**
-  **選手は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」、「キッズ」、「親子リレーのスイムがキッズ」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**
-  **TO（審判員）がプールの中にもいます  
途中でTOにつかまって休むことができます**



# バイク

スイム

バイク

ラン

- ヘルメットは自転車用のみ可能です ※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（乗りもの）を動かします**
- 乗り降りのルールがあります（次のページで説明）
- ドラフティングを禁止します（4ページ後ろで説明）
- キープレフト：左寄りを走って、追い越しは右から



**トランジションを出てすぐに、下りの急な坂があります！（コース図を確認！）**

- バイク用ドリンクボトルは、**ペットボトルを禁止**します（ボトルケースがペットボトル用、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。TOが確認します）
- レースナンバーを付けて下さい（ベルトかゴム紐で付ける場合は、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**



# バイク乗り降りルール

スイム

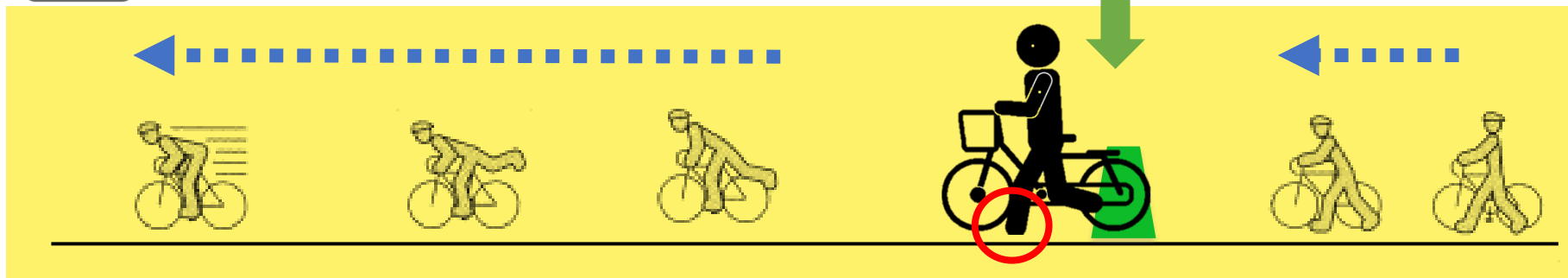
バイク

ラン



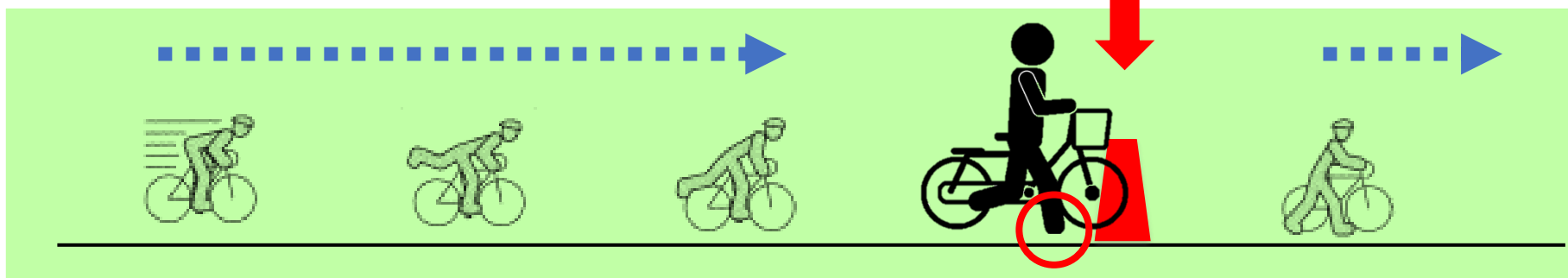
## バイクに乗るとき

ラインを越えてから乗る



## バイクから降りるとき

ラインの手前で降りる



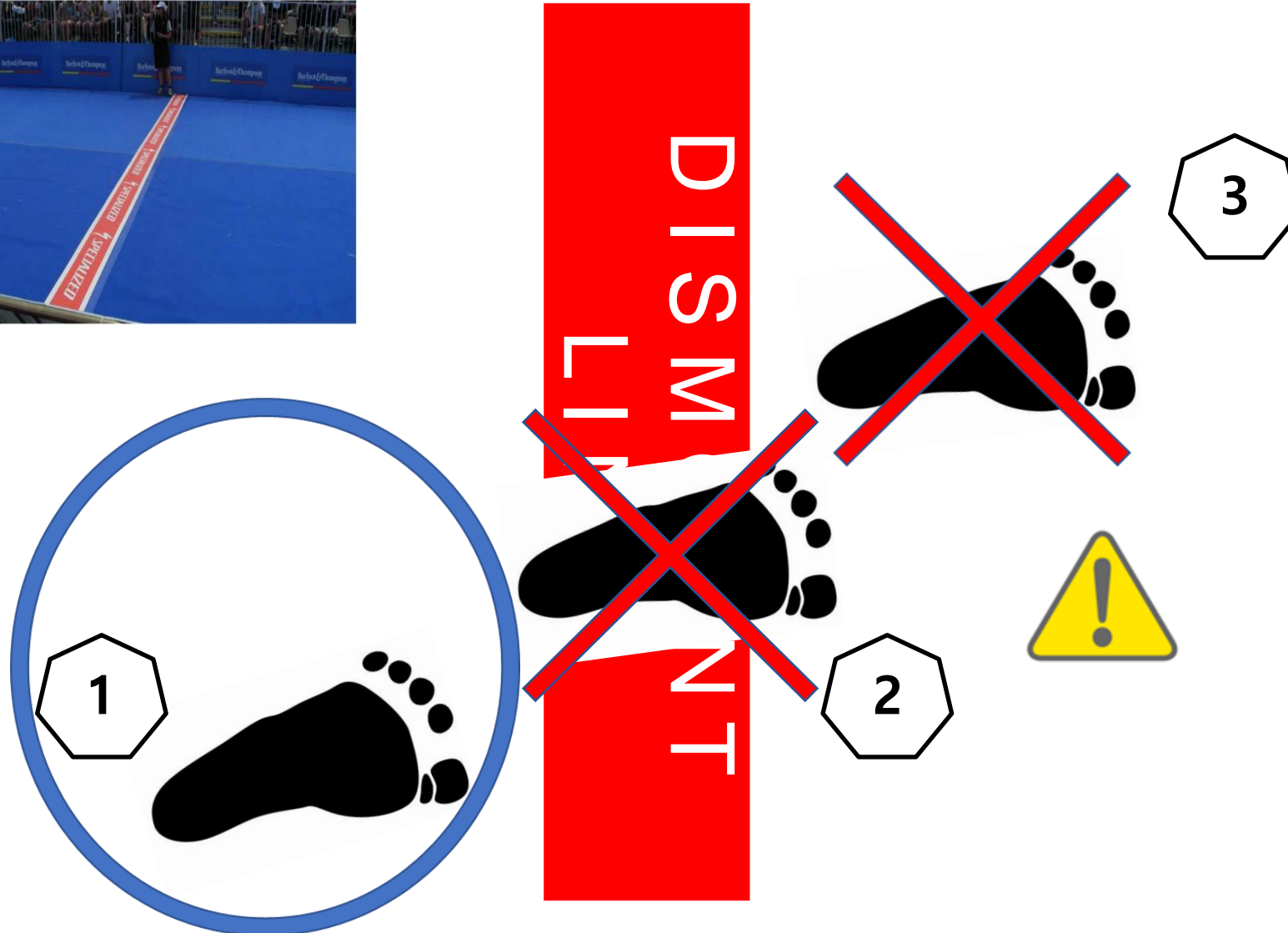
# バイクに乗るときは、**線を越えてから乗る**

Picture 26: 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 27: Dismount line sample (ITU, 2014)





# ドラフティング違反

スイム

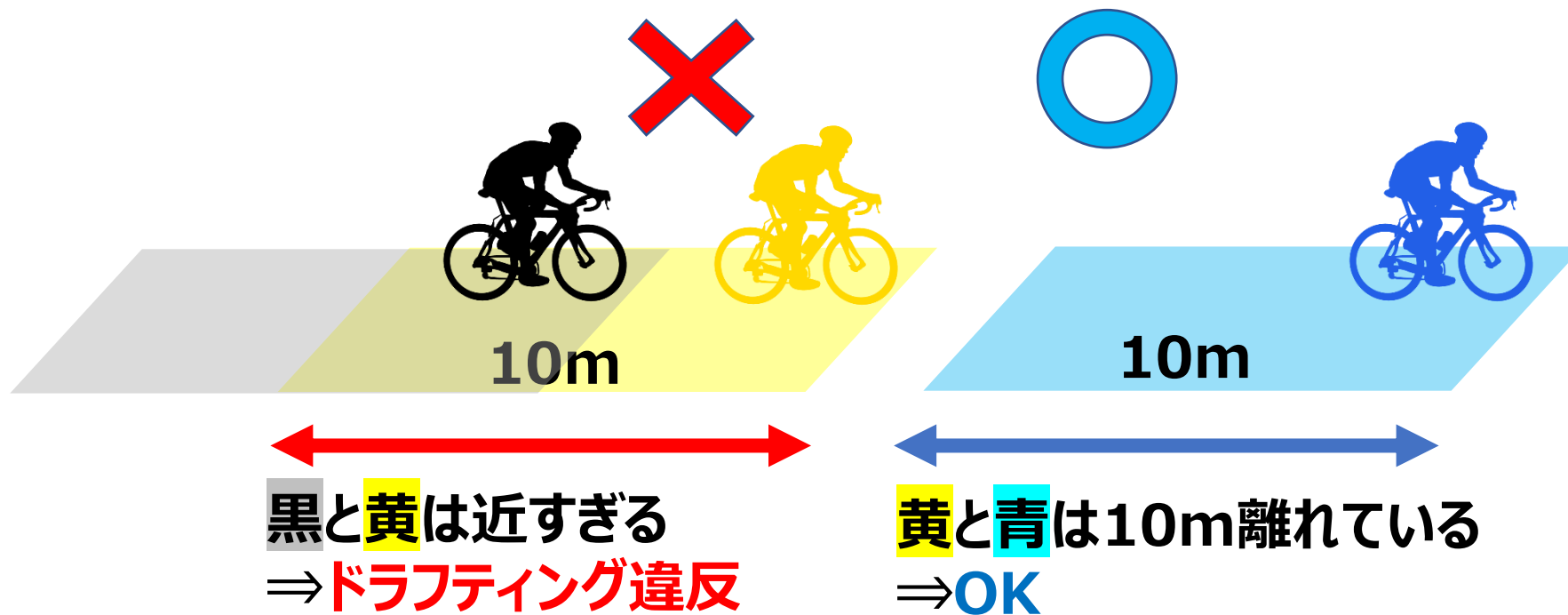
バイク

ラン



## ドラフティングとは？

他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



前の選手と10m以上離れて、安全に自転車に乗ってください

# ラン、フィニッシュ

スイム

バイク

ラン

フィニッシュ



- レースナンバーは、からだの前
- エイドステーションで、水を飲めます
- 靴を履いて走ってください
- 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ください
- フィニッシュ前に、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、完走を祝う事ができます。  
ただし、他の選手の走行を妨げない配慮をお願いします。

選手と合流は、フィニッシュ近くの所定の地点から行っていただきます。  
フィニッシュから案内しますので、必ずTOの誘導に従って下さいますよう、  
ご協力をお願いします。

# 第19回 大磯ロングビーチ・ファミリートライアスロン大会

## 大会役員

大会会長 中山 俊行  
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 中嶋 尚樹  
技術代表 松本 明子  
審判長 野間 秀樹

## 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！