

# 第17回 川崎港トライアスロンin東扇島 兼 第11回 川崎キッズ・ジュニアトライアスロン大会

2024JTU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：2024年10月6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・HUUB・フォトクリエイト



# 目次

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1 大会スタッフ紹介      | 6 共通事項            |
| 2 大会までの準備       | 7 コース/距離/周回数/制限時間 |
| 3 会場までのアクセス・駐車場 | 8 競技規則            |
| 4 大会当日受付の流れ     | 9 競技の流れ           |
| 5 大会スケジュール      | 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	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6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・メディアフォト)

第17回 川崎港トライアスロン in 東扇島	
『健康チェックシート』	
<small>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須です。 当日の朝、検査70分以上は医師の問診を受けていただきます。70分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、自主的に救護センターにて医師/看護師に相談することを勧めます。 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確保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、内容は自己管理をお願いします。</small>	
レース№:	氏名: _____
検温結果/（当日朝 時）	
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(発熱)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せんか?	はい ・ いいえ
■昨日、通常量以上の飲酒をしましたか?	はい ・ いいえ
■昨夜は、睡眠時間が通常に出でて少ないですか?	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せんか?	はい ・ いいえ
<small>炎天下、高湿度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、すぐにリタイアし、自身の安全を確保してください。良くて時間を、悪くは救急センターへ搬送される可能性があります。</small>	



# 大会までの準備

## ➤ 4) レースナンバーの取り付け (～10月5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)



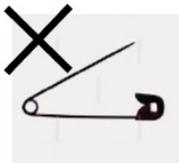
バイク(背中) ラン(前)



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



# 会場までのアクセス・駐車場について

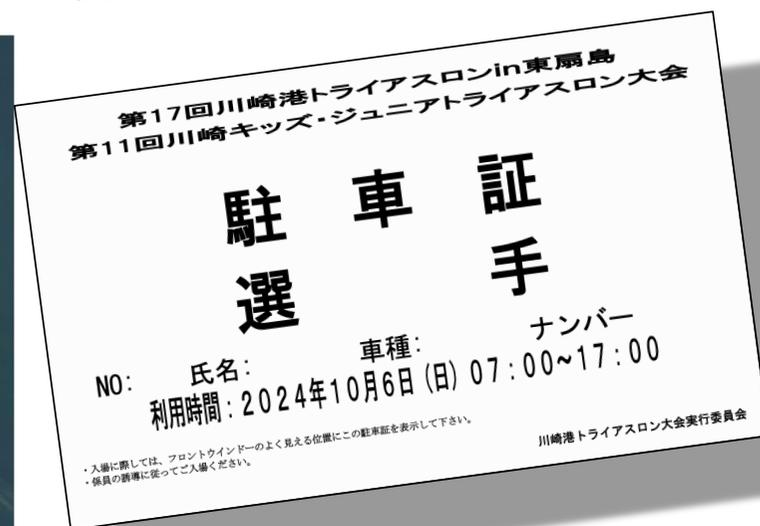


- 自家用車：海底トンネルを抜けて東京方面（側道）へ
- 自転車：海底トンネルは手前にある側道から「人道トンネル」を利用し、通行してください
- バス：川崎駅東口：川05系「東扇島循環」乗車、「東扇島東公園前」下車

# 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17回 川崎港トライアスロン in 東原島

『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を記入して提出してください。  
 \*レ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、自主的に救護センターにて医師/看護師に相談することを勧めます。

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№: \_\_\_\_\_ 氏名: \_\_\_\_\_

体温結果/ (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

■嘔吐、病気などで競技中ですか?  
 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

■昨日、運動量以上の飲酒をしましたか?  
 はい . . . いいえ

■昨日夜は、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、高湿度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ら、すぐにリタイアし、自身の安全を確認してください。肌を晒し、熱い服を着ると危険です。



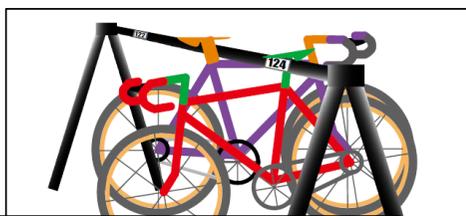
# 大会当日：受付の流れ：トランジション

## ▶ 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と締めた状態でお越してください
- ✓ 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
- ✓ 不必要な物は持ち込めません



**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	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
08:30～08:35	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）

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

- ▶ 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

# 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
- ✓ 今年のスイムは時計回りで周回していただき、スイムアップの導線を改善いたします
- ✓ 当初公開した「参加募集要項」のランパートのルートにおいて、フィニッシュ手前のルートを全カテゴリーにて変更しています。後ほど説明しますが、ルートの再確認をお願いいたします
- ✓ 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
- ✓ 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
- ✓ 緊急車両を優先させ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
- 介助が必要な場合がある選手が出走予定です。ご承知おきください

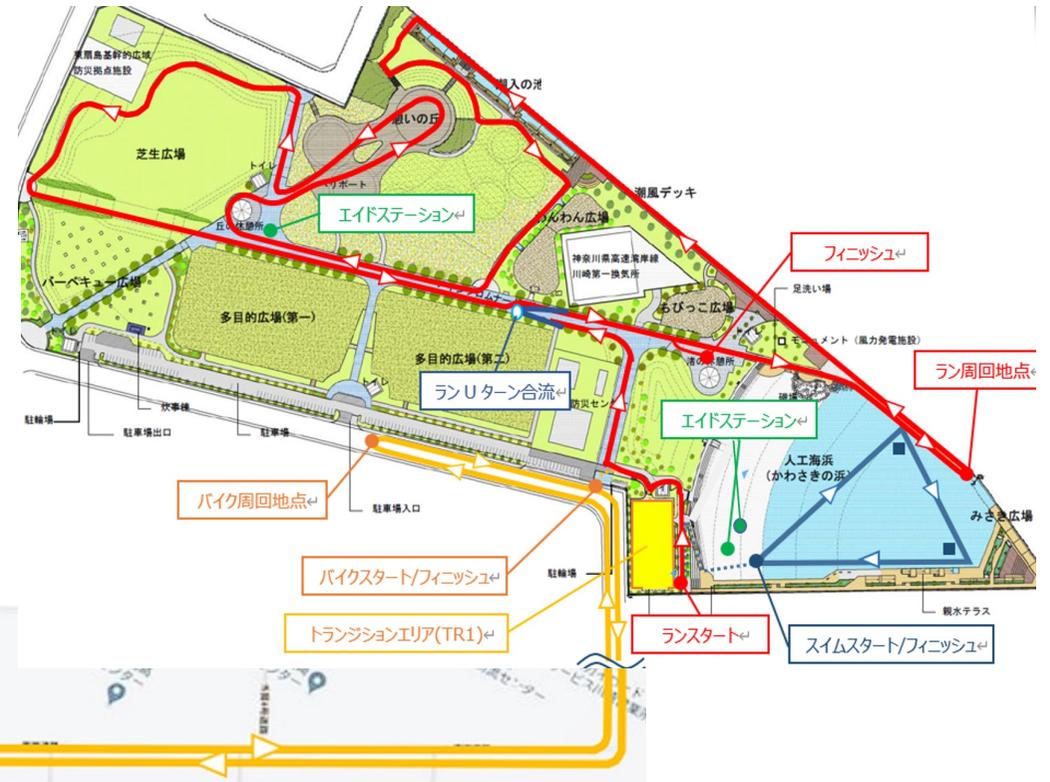
# スーパースプリントの部 12.875km

	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 パラPTVI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、一般リレーの部 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,一般リレー)	
スタート	11:10~(一般A)	11:40~(一般B,一般リレー)	
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「日本トライ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/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)
- ✓ 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。

**アンクルバンド  
と、輪ゴム**



# 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

## ➤ 召集について

- ✓ 海岸の砂浜にスイム召集エリアがあります
- ✓ 召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



# 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～)	スイム召集エリア	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		12:40	12:50頃	
一般リレーの部					

# 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	<b>着用必須</b> （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

- 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

レスチューブ



# 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)
- 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

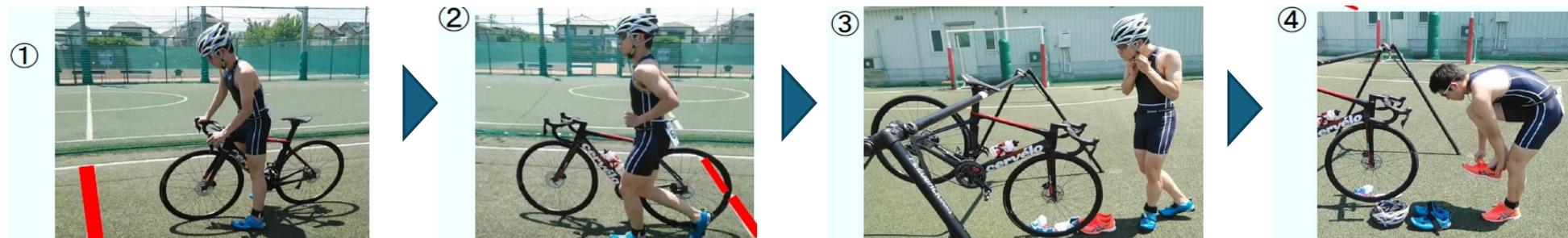
- ▶ 試走はありません
- ▶ コース上の停車車両について
  - ✓ トレーラー等がコース上に停車しているケースがあります
  - ✓ 前方、後方をしっかり確認、お互い声がけし合い、競技を行ってください
- ▶ ドラフティングは禁止
  - ✓ 前方の競技者のドラフトゾーン(10m以内)に入って走行することは禁止
  - ✓ 選手同士が横に並行して走行することは禁止



- ▶ 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

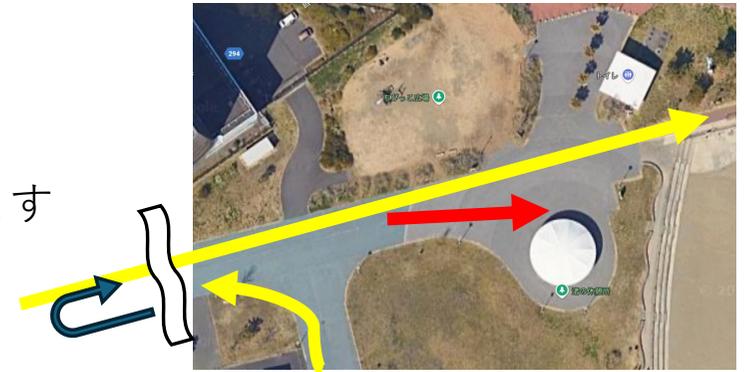
# 競技の流れ：トランジション (🚲→🏃)

- 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、ランスタート



# 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側（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
- 
- 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



## ▶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

# 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は車の鍵のみとなります。貴重品預かりはありません

- 著作権：Google Maps VOICEVOX:玄野武宏



大会会場で  
お会いしましょう！