

最終要項

2018年9月9日（日）



Eat Well, Live Well.



【大会概要】

- 大会名称 2018オールキッズトライアスロン大会
- 主催 公益社団法人日本トライアスロン連合
- 共催 日刊スポーツ新聞社、一般社団法人東京都トライアスロン連合
- 主管 立川市トライアスロン協会
- 後援 国営昭和記念公園、立川市、立川市教育委員会、昭島市
- 支援 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- 協賛 NTT東日本、ローソン、セレスポ、味の素、スポーツクラブNAS
- 開催日時 2018年9月9日(日)
- 大会会場 国営昭和記念公園内レインボープール及び園内特設コース
- 競技内容

学年区分	距離(S:スイム、B=バイク、R=ラン)
小学1～3年生	S 0.1km・B 5km・R 1km
小学4～6年生	S 0.15km・B 10km・R 2km
中学1～3年生	S 0.2km・B 15km・R 3km

- 表彰予定 各学年男女別 1～3位、完走者にメダル

● 大会事務局 〒188-0013 東京都西東京市向台町2-14-37 A&A西東京スポーツセンター内
TEL:042-468-3513 E-mail info@teamkens.co.jp

【目次】

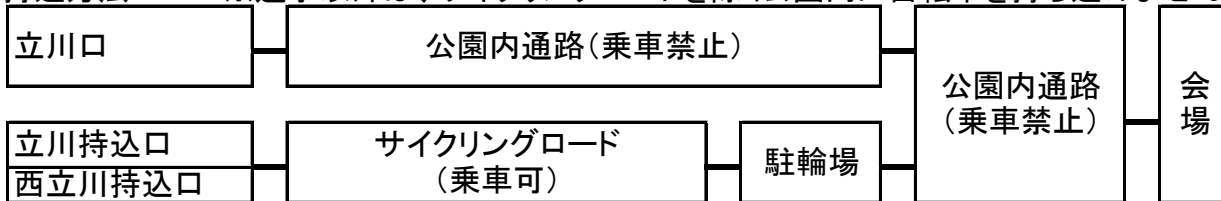
P1	大会概要	P8	10、競技内容の変更・中止、及び中断について
P2	目次		11、緊急時の対応について
	【1】公園のルールを守りましょう		12、その他
	【2】応援マナー、及び待機場所の確保について	P9	【8】競技規則
	【3】会場図・大会関係者移動指定ルート		1、基本事項
P3	【4】スケジュール		2、招集、制限時間、リタイア
P4	【5】競技距離及びコース図		3、レースナンバー
P5	【6】プール・トランジションエリア、ウォーミングアップエリア	P10	4、トランジション
	【7】注意事項		5、入水チェック(計測タグ配布)
	1、持ち物		6、スイム
P6	2、受付	P12	7、バイク
	3、駐車場		8、ラン
	4、レースナンバー、スイムキャップカラー		9、ペナルティ
P7	5、遅刻		10、異議申し立て
	6、表彰式・結果発表	P13	11、エイドステーション(給水所)
	7、リタイア		12、フィニッシュ
	8、撮影についてのお願い	P15	【9】<参考>競技の流れ、トランジションのやり方
	9、メカニックサービス		【10】交通のご案内

【1】公園のルールを守りましょう

会場図と合わせてご覧ください。

●受付・入口 立川口のみ

●自転車持込方法 ※選手以外は、サイクリングロードを除く公園内に自転車を持ち込めません。



●自転車持込エリア

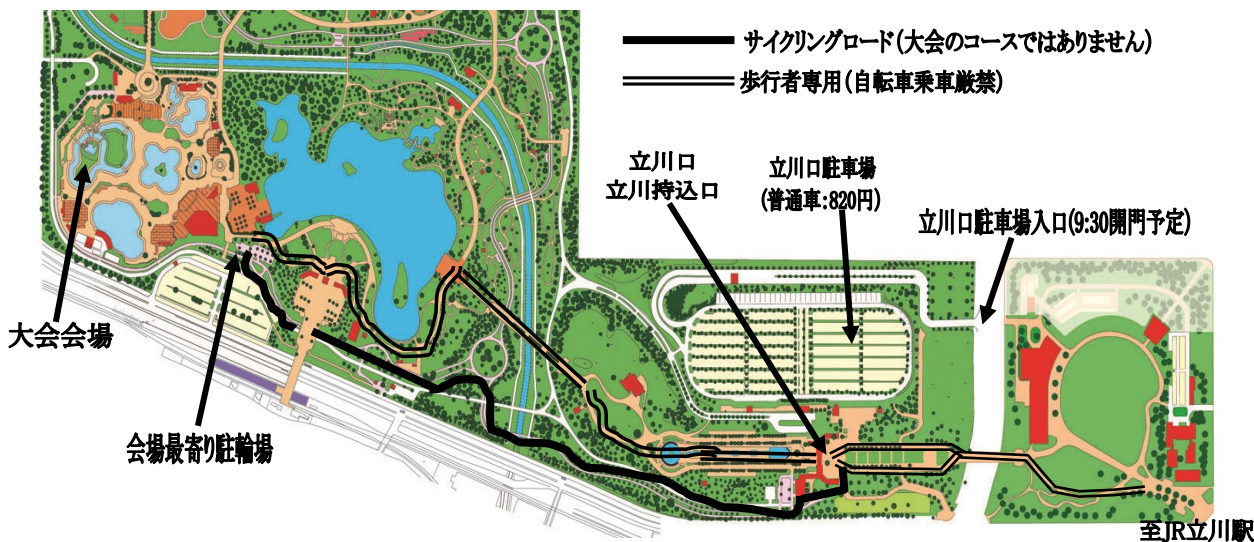
競技コースと、指定入口から会場までの指定移動区間以外に自転車は持ち込めません。
(公園内の競技会場以外に行きたい場合は、サイクリングロード経由で、駐輪場にとめて移動してください。)

●駐車場 立川口駐車場のみ使用できます。(西立川口は不可)
駐車場で、自転車乗車禁止です。(ローラー台除く)

【2】応援マナー、及び待機場所の確保について

大会参加者が増えることに伴い、応援のマナーが守られないなどの様子も見られます。
また、待機場所確保も節度ある対応をお願いいたします。選手、指導者、保護者、チーム・選手関係者の皆様は、原則立川口から入場し、移動していただくようお願い申し上げます。

【3】会場図・大会関係者移動指定ルート



<ご注意ください！>

★立川駅から受付まで、受付から大会会場(スタート地点)まで、それぞれ徒歩15分ほどかかります。時間に余裕を持ってお越しください。

【4】スケジュール





※当初発表スケジュールから、若干の変更が出ております。ご注意ください。

※スタート時の混雑防止のため、参加者を時間差で出発させるウェーブスタートを採用しています。

	時間・時刻	項目
スタート前	8:30	駐車場・立川口入場
	9:00～10:00	受付
	9:30	入園
	9:30～10:25	トラジション準備
	10:30～10:45	オープニングセレモニー(大屋根下) 競技説明 対象:全員参加
	10:50～11:05	初心者説明会 対象:初心者及び初出場の選手
第1グループ	11:20～11:30	小学1～3年生 スイムウォーミングアップ
	11:35	集合、スイムキャップ・計測タグ配布
	12:05	第1ウェーブ 小学3年生 男子スタート
	12:07	第2ウェーブ 小学3年生 女子スタート
	12:09	第3ウェーブ 小学2年生 男子スタート
	12:11	第4ウェーブ 小学2年生 女子スタート
	12:13	第5ウェーブ 小学1年生 男子スタート
	12:15	第6ウェーブ 小学1年生 女子スタート
第2グループ	12:25～12:35	小学4～6年生 スイムウォーミングアップ
	12:40	集合、スイムキャップ・計測タグ配布
	13:10	第7ウェーブ 小学6年生 男子スタート
	13:12	第8ウェーブ 小学6年生 女子スタート
	13:14	第9ウェーブ 小学5年生 男子スタート
	13:16	第10ウェーブ 小学5年生 女子スタート
	13:18	第11ウェーブ 小学4年生 男子スタート
	13:20	第12ウェーブ 小学4年生 女子スタート
第3グループ	13:30～13:40	中学1～3年生 スイムウォーミングアップ
	13:45	集合、スイムキャップ・計測タグ配布
	14:00	第13ウェーブ 中学3年生 男子スタート
	14:02	第14ウェーブ 中学3年生 女子スタート
	14:04	第15ウェーブ 中学2年生 男子スタート
	14:06	第16ウェーブ 中学2年生 女子スタート
	14:08	第17ウェーブ 中学1年生 男子スタート
	14:10	第18ウェーブ 中学1年生 女子スタート
競技後	15:20頃	全競技終了
	13:30頃	小学1～3年生 表彰式
	14:20頃	小学4～6年生 表彰式
	15:20頃	中学1～3年生 表彰式
	15:50頃	全日程終了

【5】競技距離及びコース図

●小1～小3	スイム 0.1km バイク 5km(1周) ラン 1km(1周)
●小4～小6	スイム 0.15km バイク 10km(2周) ラン 2km(2周)
●中1～中3	スイム 0.2km バイク 15km(3周) ラン 3km(3周)

■ スイム SWIM	
■ バイク BIKE	
■ ラン RUN	
■ エイドステーション AID STATION	
■ フィニッシュ FINISH	



【6】プール・ランジションエリア、ウォーミングアップエリア

1、ウォーミングアップエリアを設定します。

種目	可能場所	禁止場所
スイム	・流れるプールの指定エリア	・可能場所以外、すべて不可
バイク※ ラン	・下図、バイク・ランアップエリア ・駐車場※	・駐車場(実走不可:ローラーのみ) ・サイクリングロード ・下図アップエリアの除く、公園内すべて

※バイクはローラーのみ可(実走はできません)

トランジション・フィニッシュ付近



【7】注意事項

1、持ち物 ◎必須 ○あると便利

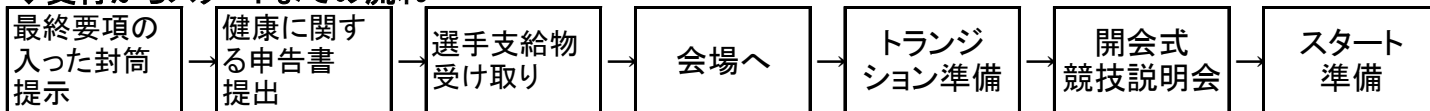
◆受付等で必要なもの ◎最終要項(事務局から郵送したもの) ◎レースナンバー、ステッカー(バイク用、ヘルメット用) ○保険証(提示の必要はありません)	◆バイク、ランに必要なもの ◎バイク ◎ヘルメット ◎Tシャツ等(上半身裸は出場不可) ◎シューズ
◆スイムに必要なもの ◎水着(トライスーツ可、ウェットスーツ不可) (スイムキャップは大会指定のものを当日お渡しします。) ○ゴーグル(水泳用)	◆その他 ○帽子 ○タオル

<ご注意ください!>

- * バイクは各選手1台ご用意ください。大会事務局での貸し出しはありません。
- * 昭和記念公園のレンタサイクルでの出場はできません。

2、受付

◆受付からスタートまでの流れ



◆事前送付物 ・最終要項 ※レースナンバー(2枚) ・バイクシール ・ヘルメットシール ・健康に関する申告書 ・各種ご案内	◆当日受付支給物 ・大会プログラム ・参加賞 ※レースナンバーは2枚お渡ししますが、使用するの は1枚でも2枚でもかまいません。「4-3)レースナンバーの付け方」 をご覧ください。	◆スタート直前支給物 ・スイムキャップ ・計測タグ
--	--	--

- 1) 受付は「立川口」のみです。
- 2) 昨年まで発行の仮入園券はありません。
- 3) 応援の方は、券売機で入場券をご購入の上、ご入場ください。
- 4) 再入場する場合は、退場時に公園係員から手にスタンプを押してもらってください。

3、駐車場

- 1) 駐車場は立川口駐車場のみ使用できます。西立川口駐車場の利用はできません。守られない方がいる場合は大会の開催自体が危ぶまれることとなります。必ずお守りください。
- 2) 駐車場内は自転車の乗車厳禁です。ローラー台での練習は認めますが、走行は厳禁です。
- 3) 開門待ちの路上駐車はできません。

4、レースナンバー、スイムキャップカラー

1) レースナンバー、スイムキャップカラー

学年	ナンバー	性別	スタート	スイムキャップ
小学1年生	1001~	男子	第5ウェーブ	赤
	1501~	女子	第6ウェーブ	白
小学2年生	2001~	男子	第3ウェーブ	青
	2501~	女子	第4ウェーブ	黄
小学3年生	3001~	男子	第1ウェーブ	赤
	3501~	女子	第2ウェーブ	白
小学4年生	4001~	男子	第11ウェーブ	青
	4501~	女子	第12ウェーブ	黄
小学5年生	5001~	男子	第9ウェーブ	赤
	5501~	女子	第10ウェーブ	白
小学6年生	6001~	男子	第7ウェーブ	青
	6501~	女子	第8ウェーブ	黄

*** スイムキャップは、スタート直前にお渡します。**

学年	ナンバー	性別	スタート	スイムキャップ
中学1年生	7001~	男子	第17ウェーブ	赤
	7501~	女子	第18ウェーブ	白
中学2年生	8001~	男子	第15ウェーブ	青
	8501~	女子	第16ウェーブ	黄
中学3年生	9001~	男子	第13ウェーブ	赤
	9501~	女子	第14ウェーブ	白

※レースナンバーは、この最終要項をお送りした封筒のラベルに印字されています。

- 2) 受付後、ボディナンバリングをします。両腕の上腕部の2か所に記入します。
 ※男子は黒、女子は赤で記入
 ※ご自身で記入しても大丈夫です。
 大きく、わかりやすい数字でお願いします。



3) 各種レースナンバーの付け方について

◆バイクシール (左側面)



◆ヘルメットシール (正面・左側面)



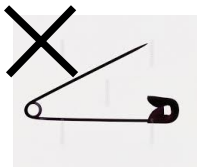
◆レースナンバー

(2枚お渡しします。使用は1枚でも2枚でも可。)



「バイクの時は後ろ」
「ランの時は前」から
見えるようにしてくだ
さい。

◆レースナンバー取り付け方法



・安全ピンは禁止

(素足で走るランジションでの怪我防止のため)

裏面に、緊急情報を記入してください。

裏面に緊急連絡先等を記入する欄があります。
もしものときにいち早く情報が入手できる

<使用例>

- * 2枚使用の場合、Tシャツに前後に縫い付けると、付け忘れや前後の確認が不要になります。
- * 左写真のようにナンバーベルトがあると便利です。(当日販売あり)スムーズに脱着でき1枚で済みます。(前後に2枚つけてもかまいません)
- * ナンバーベルトのかわりにゴム紐などで代用することもできます。ただし、ゴムが縮まり、ナンバーが見にくくなるよう、ゴムとレースナンバーを固定することをお勧めします。

5、遅刻

1) 遅刻した場合、正式記録として認められない場合があります。スタッフの指示に従ってください。

6、表彰式・結果発表

- 1) 表彰式は競技終了後、各グループごとに大屋根下で行います。(スケジュール表参照)
- 2) 速報は大屋根下の掲示板にて発表します。
- 3) 各選手の正式結果は、後日大会ホームページに掲載します。

7、リタイア

- 1) 大会において選手の安全の確保は最も優先する事項です。万一レース前やレース中に体調がすぐれない場合は「勇気あるリタイア」も選択のひとつです。安全に楽しくレースを行ってください。
- 2) リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、計測タグを本部までお持ちください。(注) 計測テントには持っていかないで下さい(タグが反応してしまうため)。

8、撮影についてのお願い

最近、スポーツ大会会場で、不健全な目的での透撮(写真、ビデオ)が問題となっているため、写真・ビデオを撮影する皆様に以下のことをお願いいたします。

- 1、写真を撮影される方は、受付で申告の上、指定のリボンを身につけてください。
- 2、指定のリボン無しで撮影の場合、声をかけ、画像を拝見する場合があります。
- 3、プロのカメラマンによる撮影も行っております。受付時にお渡しするお申込書をご覧ください。

★透撮などの不審者を発見した場合、制服警備員、大会本部へ

9、メカニックサービス

- 1) バイクのメカニックサービスは、有料です(¥1000+実費)。事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。メカニックサービスは、整備不良のバイクを直すところではありません。

10、競技内容の変更・中止、及び中断について

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日9:00に、受付にて主催者よりコース・距離などの変更、または中止を発表します。
※スイム競技のみの中止により、トライアスロンからデュアスロン等に変更する場合があります。(デュアスロン＝バイクとランの2種目)
- 2) 雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 3) 天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰などの対応を決定いたします。
- 4) 中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。

11、緊急時の対応について

- 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

12、その他

- 1) 残暑が厳しい場合があります。前日から十分な水分補給をしてください。
- 2) 雨など天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。
※1),2)については、応援の方もご注意ください。
- 3) ラン競技中の帽子の着用を推奨します。
- 4) 体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。無理はしないようにしましょう。
- 5) スケジュール変更、ローカルルールの適用追加などがあつた場合は、本部に掲示します。
- 6) ゴミは各自お持ち帰りください。
- 7) 会場に荷物を送ることや事前に預けることはできません。
- 8) 盗難防止のため、コインロッカーをご利用ください。(プール更衣室:1回¥100)
- 9) 貴重品等は各自で管理してください。
- 10) 本大会では、参加者及びスタッフは傷害のほか、万一の保険として疾病保険に加入しています。(特定疾病の範囲=急性心疾患・急性脳疾患・熱中症・低体温症など。ただし疾病保険加入の場合、約款上往復途上は保険対象外となりますのでご了承ください。)より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。(保険内容:死亡5百～1千万円、入院5千円/日、通院2.5千円/日。詳細は保険約款に従います。)
- 11) 計測タグは回収所または本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 12) バイクは、ひとり1台ご用意ください。
- 13) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。
- 14) 応援の方は、別途入場料が必要です。(最終ページ料金表参照)
- 15) 大会で使用するプール以外に入水することはできません。
- 16) 立入禁止区域内には入らないでください。特にお子様をお連れの方はご注意ください。
- 17) 立入禁止区域内、及び選手以外がプールに入ることがないようにご注意ください。
特にお子様をお連れの方は事故の危険もありますので、充分ご注意ください。

【8】競技規則

1、基本事項

- ◆体調がよくないときは、決して無理をしてはいけません。
- ◆レース中に気分が悪くなったときは、近くの係員に申し出てください。
- ◆前日からしっかり水分をとって出場しましょう。

- 1) 日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルール(当大会のみに適用されるルール)を適用します。
- 2) 大会は大会に関するすべての人の『安全』を最優先します。
- 3) 大会の主旨は、子ども達にトライアスロンを楽しんでいただく事を前提としています。
安全に楽しむため、係員が選手の手助けをすることもあります。
- 4) ジュニアトライアスロンは3種目をそれぞれの能力に応じて楽しむ健康スポーツであり、他人と争うことが第一ではありません。
- 5) 大会主催者は、上記2)、3)の考え方に基づいて次の権限を持ちます。
A) 大会当日の気象条件や競技環境が悪化して、十分な安全が確保できないと判断した場合、競技内容の変更や中止を決定すること。
B) この大会のルールに違反した選手、また指示に従わなかった選手を失格とすること。
C) 技術の未熟さ・極度の疲労・競技中の事故などで競技を続けることが難しいと判断された選手に競技を中止させること。
- 6) トライアスロンは一人で行うスポーツです。保護者や他人の手を借りてはいけません。
(安全確保の為、係員が選手に手助けをする場合があります。)また、伴走したり、飲食物を渡すなど個人的な援助は禁止します。
- 7) 競技スタッフの指示に従ってください。
- 8) いつもスポーツマンらしく、フェアな態度で参加しましょう。
- 9) レース中に休んでもかまいません。ただし、他の選手のじゃまにならないようにしましょう。

2、招集、制限時間、リタイア

- 1) 招集時刻に間に合うようにスタート地点において下さい。いない場合失格となる場合があります。
- 2) 制限時間は設けておりませんが、運営に支障が出る、危険と判断した場合は、競技を中止させたり次の種目へ移行させるなどの措置をとる場合があります。(参考記録となります。)

3、レースナンバー

- 1) トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを整えてからスタートしてください。
- 2) ウェアやレースナンバーがめくれあがったまま競技することは禁止です。競技をとめて直させることもあります。
- 3) トランジションエリアの出入りにも必要です。バイク撤収時にはレースナンバーと持ち出す荷物の照合を行いますので、必ずご持参ください。

4、トランジション

(トランジションは競技者が次の種目に切り替えることとをいい、同エリアはその場所を指します。)

<1>準備、撤収

- 1) ラックのナンバーシールが見える方に前輪がくるように、サドルの前側を掛けてください。
(バイク終了時も同様に掛ける。) …(写真①)



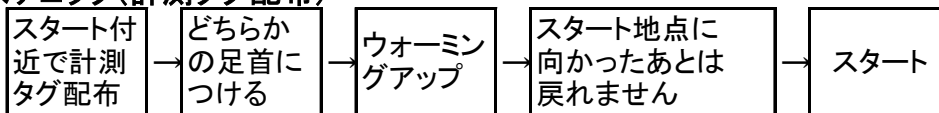
- 2) 自転車の位置がわかるように目印を付ける場合は、他の選手の邪魔にならない大きさ・形の物にして下さい。(審判の判断で他の選手の妨害とみなせば通告無しで撤去します。)
- 3) バイクラック(高さ約110cm)にサドルを掛けられない場合は、バイクラックに持参したひも等を取り付けてかけることができます。(写真②③)(各自で準備)

- 4) トランジションエリアへ箱や簡易スタンドなどの持ち込みはできません。
 審判が不要と判断し他の競技者の競技の妨げとなるものは、選手に断り無く近くの安全な場所に移動させていただきます。
- 5) トランジションエリア内は混雑します。シューズ等はなるべくコンパクトにまとめてください。
- 6) トランジションエリアへは、選手以外は立入り禁止です。
 わからないことは、遠慮せず、スタッフに聞きましょう。
ただし、保護者は準備時間に限りトランジションエリアに入ることができます。
- 7) 最後尾選手のバイクが終了し、公式アナウンス後、指定出入口からのみ撤収できます。
バイクのセットや取り出しのためにエリアに立ち入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。(取り出し時に、レースナンバーとヘルメット、バイクのナンバーの照合を行います。)
- 8) 競技途中で、バイク撤収が可能になった場合は、随時アナウンスします。
 * 競技継続中のため、状況により撤収できない場合もあります。
- 9) 15:20までにお引き取りください。それ以降過ぎて置いてあるバイク、荷物は別の場所に移動します。
 (管理区域外となります)

<2> 競技

- 1) トランジションエリアは競技コースの一部です。エリア内はペダル片足走行も含め乗車禁止です。
- 2) ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。
バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。
- 3) 乗車ラインを越えてから乗車しなければなりません。
降車ラインを越える前に、降りなければなりません。
- 4) トランジション後の荷物の置き方が、あまりに乱れている場合はペナルティの対象となります。
- 【9】<参考> 競技の流れ、トランジションのやり方 を、ご参照ください。

5、入水チェック(計測タグ配布)



6、スイム

<1> 用具等

- 1) 指定のスイムキャップを着用してください。(スタート直前にお渡しします)
- 2) ゴーグル・耳せん以外の道具の使用はできません。(ウェットスーツは使用できません)

<2> 競技

- 1) プール(水深1.1m)を泳ぎます。小学1~3年生のスタート地点にはプールフロアが設置されます。
- 2) スタート前に、スタート地点、フィニッシュ地点を必ずご確認ください。
- 3) ドルフィンスルー(底を蹴って進む行為)、水中を歩くことは禁止です。(立つことは可)
- 4) 壁などにつかまったり、立ち止まって休んでもかまいません。
- 5) 助けを求める時は、『泳ぐのをやめて、手を大きく振る』。会場はプールですから、足がつきますので、落ち着いて救助を待って下さい。
- 6) スタート直後は大変込み合います。お互いにマナーを守って気持ち良く泳ぎましょう。絶対に他の人の手や足を引っ張ったり、わざと沈めたりしないようにしてください。

<3> めがね置き場

- 1) スイムフィニッシュ地点にめがね置き場を設置しますが、取り間違い、紛失、破損等があっても、自己責任とします。トランジションエリアに置くこともできます。

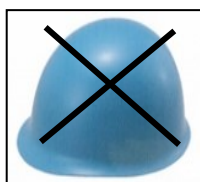
7、バイク

<1> 用具等

- 1) レース中はもちろん、移動中も、バイクに乗車する時は規定のヘルメットを着用し、ストラップをとめることを義務とします。

①ヘルメット

- 1) 自転車競技用ヘルメット、または公的機関の安全が確認されたヘルメットを着用してください。



X: 工事用
 X: ストラップがゴム製

②バイク

- 1) バイクは普段乗りなれたものを推奨します。
- 2) 電動アシスト付などの補助動力がついたものは使用できません。
- 3) 補助輪がついたものは使用できません。
- 4) 転倒時のけがが大きくなるのを防ぐため、競技に無関係なものは、できるだけ取り外すことをお勧めします。スタンド付きの自転車保有者は、スタンドをはずすことを推奨します。
- 5) DHバーおよびアシストバーの使用を禁止いたします。(装着している選手は事前に取り外してください。)
- 6) 公園のレンタル自転車では出場できません。

③装備品等

- 1) ロードバイクに乗る選手はパンク修理セットを持ちましょう。また、パンク修理はひとりでできるように、練習しておくことが、大人になってからも大切です。

2) ペットボトルをバイクに装着することはできません。必ずバイク用ボトルをつけてください。ペットボトルケージを装着しての出場も不可です。

- 3) レース中、トライスーツや(男子は)Tシャツ・ランニングシャツ等を着用してください。
- 4) 携帯電話など、レースに関係のないものは持って行ってはいけません。



<2> 競技

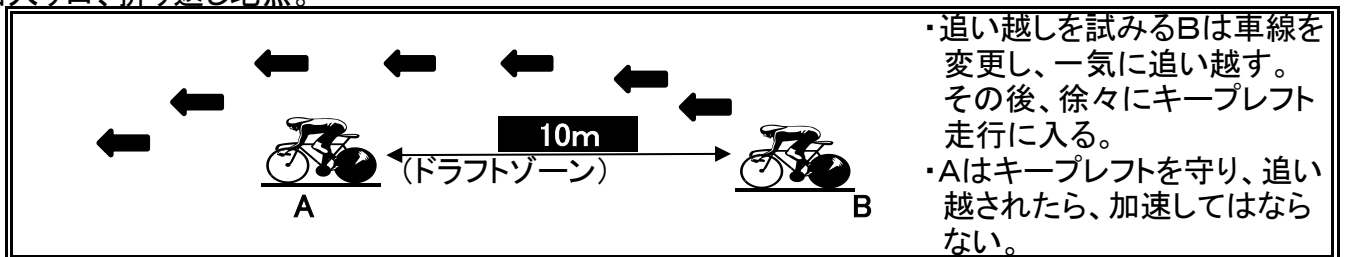
- 1) 1周5kmのコースを周回します。
- 2) 周回不足は失格となります。サイクルコンピューターの装着を推奨します。スタッフが周回数を教えることはありません。各自で数えてください。バイクフィニッシュで周回不足とわかった場合、審判の申し出て、指示に従ってください。

3) 逆走は禁止です。

- 4) 規制されたコースでも、交通規則を守ってください。表示板、大会フタッフの指示に従い競技してください。
- 5) 自転車コースはすべて左側通行です。また、前を走る選手を追い越すときは、右側から抜き、「右から抜きます」と大きな声で合図して下さい。
- 6) 無理な追い抜きは禁止です。また、追い抜きの邪魔も禁止です。
- 7) 急カーブでは、スピードを落とし、追い抜き禁止です。
- 8) 自転車が故障した場合は、近くの係員や審判に相談してください。また、故障などの理由で自転車に乗れない時などは、降りて押してもかまいません。(ほかのバイクに注意して道路の端を歩きましょう。)
- 9) ホイールストップ(車輪の交換場所)はありません。
- 10) バイク種目終了後、バイクは必ずトランジション内の自分の置き場所においてください。

11) ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止です。特に中学生は注意してください。

- ・ドラフティングとは、前走者や車両を風よけにして、空気抵抗を減らし楽に走ろうとすることです。
- ・ドラフトゾーンへ入れるのは、20秒以内に前走者を追越せるとき。及び減速が必要なトランジション出入り口、折り返し地点。



★注意

- ・乗車地点、降車地点を事前にご確認ください。
- ・トランジションから乗車、降車地点まで(バイク乗車禁止)は100~200m程度あります。
- ・乗車、降車付近は大変狭くなっています。特に降車のときは確実な減速をお願いします。

8、ラン

<1>用具・コース等

- 1) 公園内特設コース片道約0.5kmのコースを往復します。
- 2) レース中、トリスーツや(男子は)上半身にTシャツ・ランニングシャツ等を着用してください。

<2>競技

- 1) 周回計測で、周回不足と判断した場合は非完走(DNF)となります。
- 2) 左側通行です。追越しは前走者の右側から。「右から抜きます」と一声掛けると安心です。
- 3) 応援者による伴走はできません。

4) 周回確認について

スタート地点から遠い折り返し点で輪ゴムをお渡しします。

- ・周回数がわからなくなってしまう選手は、輪ゴムを受け取り、周回確認を行ってください。
- ・輪ゴムを取らなくても違反ではありません。

小学1～3年生	1周回	(輪ゴム1本でフィニッシュ)
小学4～6年生	2周回	(輪ゴム2本でフィニッシュ)
中学生	3周回	(輪ゴム3本でフィニッシュ)

9、ペナルティ

- 1) 違反や危険が予想されるときは、注意を受けます。

10、異議申し立て

- 1) 競技上の異議申し立てはレース終了後30分以内に大会本部に申し出て下さい。

11、エイドステーション(給水所)

◆エイドステーションに冷たい水を用意してあります。しっかり飲んで水分補給をしてください。

苦しい時は無理をしないで休みましょう。

- 1) スイムフィニッシュ、ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。(バイクコースにはありません。)
- 2) 使用済みコップは、コース上に配置する回収箱に入れてください。悪質な投棄はペナルティの対象となります。
- 3) スタッフは止まった状態で紙コップを渡します。競技者が減速して注意して受け取ってください。
- 4) エイドステーション以外での補給を受けることは禁止です。

12、フィニッシュ

- 1) 同伴フィニッシュはできません。

【9】<参考> 競技の流れ、トランジションのやり方

<オールキッズトライアスロン／競技の流れ、トランジションのやり方>

わからないことは、近くにいるスタッフにどんどん聞きましょう。事前のお問い合わせは042-468-3513まで！

●事前準備



1、レースナンバーをナンバーベルトにつけます・ゴムひも等でも可。

●トランジション



1、自分のバイクの前輪の近くにバイク、ランに必要なものを指定の時間の間に置きます。
2、ヘルメット、レースナンバーなどは風で飛ばないようにしましょう。置き方は例です。ただし、ヘルメットのストラップのひもの留め具は外しておかなければなりません。

●基本的な競技の服装

◇スイム



スイムキャップは当日スタート前にお渡しします。

- ・ゴーグル
- ・水着、トライスーツ
- ・レースナンバーはつけません。

◇バイク



- ・バイク
- ・ヘルメット
(ボトルを付けましょう。飲む練習もしておくといよい。)
- ・シューズ
- ・シャツ
- ・靴下は自由

◇ラン



・計測チップの入ったタグを足首につけます。左右どちらでもかまいません。(スタート直前に渡します。)



- ・帽子があるとよい。
- ・シャツ
- ・シューズ
- ・靴下は自由

●スイム→バイク



スイムの道具は
バイクの近くに



スイムが終わったら、自分のバイクの近くに
スイムキャップなどを置きます。スイムの道具
は途中で投げ捨てたりしてはいけません。

シャツを着ます。
トリスーツの選手
や女子選手はその
ままで大丈夫です。
(裸でなければOK)

レースナンバーを
付けます。

バイクは番号が腰に
くるように付けます。
もし腰に向いていな
かったら回して腰にく
るようにしましょう。



靴を履きます。
(バイクにセット
してない場合)

ヘルメットを
かぶります。

あごひもをきち
ととめます。

ここで初めてバイク
を取り出します。

乗車地点まで手で押
していきます。
いざ、バイクへ！

●バイク→ラン



ヘルメットを他の選手
のじゃまにならない位
置に置きます。(自転
車につけてもOK)
靴を履きかえる選手
はここで履き替えます。

降車地点から、手で
押してきます。

最初にバイクを元と
同じように置きます。

必ずバイクを置いてから、ヘル
メットのあごひもを外します。



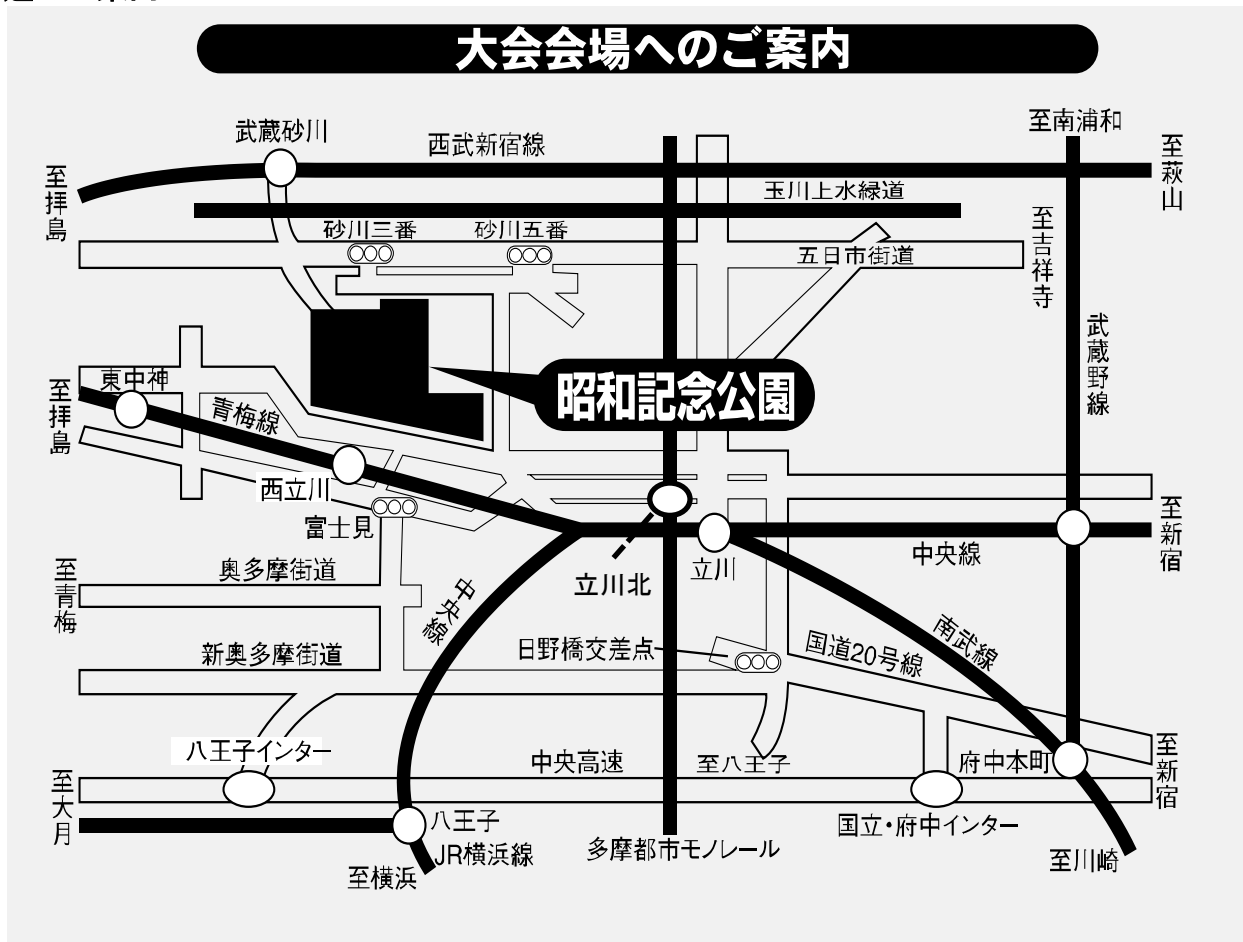
レースナンバー
を前にします。



さあ、ランスタートです！

【10】交通のご案内

大会会場へのご案内



各地からの所要時間

新宿	一般道利用	約80分
	首都高速・中央道利用	約40分
	JR中央線利用	約40分
	〃 (青梅特快)	約30分
八王子	一般道利用	約30分
相模大野	JR中央線利用(八王子より)	約15分
川崎 横浜	JR南武線利用(川崎より)	約60分
	JR横浜線快速利用(横浜より)	約70分
所沢	西武線利用(国分寺乗りかえ)	約25分
浦和	JR武蔵野線・中央線利用	約50分

※乗りかえに必要な時間は除く。

各入口と最寄駅までの徒歩時間

あけぼの口	JR中央線・立川駅	約10分
	多摩都市モノレール・立川北駅	約8分
立川口	JR中央線・立川駅	約15分
	多摩都市モノレール・立川北駅	約13分
西立川口	JR青梅線・西立川駅	約2分
昭島口	JR青梅線・東中神駅	約10分
玉川 上水口	西武拝島線・武蔵砂川駅 (残堀川緑道経由)	約25分
砂川口	西武拝島線・武蔵砂川駅	約20分

駐車料金

大型(1回)	1,750円
普通(1回)	820円
原付・自動二輪(1回)	260円

(駐車場)

・立川口駐車場のみ使用ができます。
(西立川口は使えません。)
(路上駐車、及び開門前の駐車場待ちの
停車はできません。)

・駐車場から会場までは遠いことを
念頭に行動してください。
(立川口駐車場から徒歩約15分)

入場料

大人	450円
小人(小中学生)	無料
シルバー(65歳以上)	210円

詳しくは、昭和記念公園のホームページを
ごらんください

<http://www.showakinenpark.go.jp>