

結の浜アクアスロン大会 競技説明

大会に出場する選手の皆さんは、以下の説明を読んでレースに備えてください。

新型コロナウイルス感染対策

- ・手洗いや手指消毒、検温など、日常生活において健康管理に努めてください。
- ・新型コロナウイルスに感染中および快復直後は出場の自粛をお願いします。
- ・大会会場では、3密（密閉・密集・密接）とならないよう心掛けてください。
- ・応援者の制限はありません。応援するときは密集とならないよう心掛けてください。

スケジュール

8：30～9：15	受付：8：30～9：15
9：15～9：30	競技説明（小学中学のみ）
9：30～9：50	小学スイムアップ
10：00	小学3,4年スタート
10：15	小学5,6年スタート
10：25～10：40	中学スイムアップ
10：50	中学スタート
11：00～11：15	高校一般スイムアップ
11：25	高校一般スタート
12：45	競技終了 予定

受付について

- ・受付では、前の選手と間隔を開けてお並びください。
- ・受付でレースナンバーと氏名をお伝えください。トランジションバッグ（レースナンバー、参加賞など入っている）をお渡しします。
- ・バッグの中にチェックリストが入っていますから、不足分がないか確認してください。

ボディナンバーについて

受付で、ボディナンバーを記入します。

- ・記入位置は左右の上腕（長袖ウエットスーツ着用選手は手の甲）
- ・記入する前に日焼け止めを塗ると、記入できません。日焼け止めはボディナンバーを記入した後で塗ってください。



レースナンバーについて

レースナンバー（ゼッケン）は、シャツの前面に付けてください。女子選手のスイムウェアやトライアスロン用のトライスーツはそのまま走れます。その場合ベルトやゴムひもを使ってレースナンバーを身体の前面に付けてください。



アンクルバンドについて

受付でアンクルバンドが配付されます。足首に装着してください。スイムとランのタイムを測定します。フィニッシュするまではずさないでください。記録と順位が測定できなくなります。



スイム注意点

- ・支給されたキャップを必ず着用してください。
- ・砂浜からのスタートになります。海は急に深くなり、足がつかなくなるので気を付けてください。
- ・足がったり、体調が悪くなったときは、ライフセーバーのレスキューボードで休むことができます。途中で棄権するときは、ライフセーバーまたは水上バイクに手を振るなど合図をしてください。
- ・制限時間はありませんが、審判が完泳できないと判断した場合、競技を終了していただきます。

トランジションエリア

（スイム→ラン）

- ・ボックスに選手のナンバーが表示してあります。
- ・ランシューズやシャツをいれます。スイムで使ったキャップやゴーグルも入れてください。
- ・選手以外入れません。
- ・競技終了後の用具の引き取りは、競技時間中はできません。競技の合間か、全競技終了後に行ってください。



表彰について

表彰区分は以下の通りです。入賞した選手は、表彰を行います。表彰式の準備が整ったらアナウンスします。

- ・小学生は学年別に男女 1～3 位の選手を表彰。
- ・中学生・高校生は男女別 1～3 位の表彰。
- ・一般は総合男女 1～3 位の表彰。年代別（30 歳未満、30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳以上）それぞれ男女 1～3 位の表彰

結の浜アクアスロン デビューQ&A

Q1 ウエアは何を着ればいいんですか？

A. スイムはスイムウエア（水着）です。ランは上半身裸は禁止ですから、スイムフィニッシュ後、男性はランニングシャツやTシャツを着用してください。トライスーツ（トライアスロン専用ウエア）であれば、そのままOKです。女性はスイムウエアのままOKですが、ランニングシャツやTシャツを着用しても構いません。

Q2 レースナンバー（ゼッケン）はどこに付けますか？

A. スイムは付けずに泳ぎます。ランに移るとき、付けていただきます。スタート前にランニングシャツなどに安全ピンで付けておいてください。スイムウエアやトライスーツで走る選手はレースナンバーベルト（レースナンバーを付けるベルト、ゴムひもで代用できます）にレースナンバーを取り付けて、ランに移るとき装着してください。



Q3 スイム→ランの切り替えの時間もレースに含まれますか？

A. 含まれます。素早くシャツを着てシューズをはき、走り始めることが重要です。でも慌てて転んだりしないよう気をつけましょう。レース前に練習しておくといいと思います。最近は、百貨ショップにゴムタイプの靴紐があります。これを使うと靴紐を結ばなくても大丈夫です。

Q4 スイムの途中で泳げなくなったらどうしたらいいですか？心配です。

A. ライフガードやジェットスキーなど、救護体制があります。きつくなったり足がつったりして泳げなくなったら、救助に行きます。コースロープにつかまって休むこともできます。

Q5 プールと海の違いを教えてください。

A. 海は左右のコースロープがありません。下の線もありません。まっすぐ泳ぐためには目印のブイなど前の目標を見ながら泳がなくてははいけません。波もあります。コースロープが1本あるので目印になります。

Q7 シャツやシューズはどこに置くのですか？

A. トランジションエリア（着替えスペース）に選手専用のボックスを用意しています。その中にラン

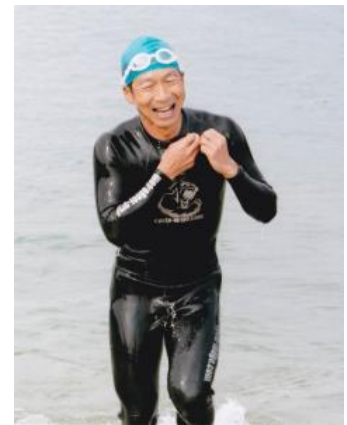
シューズやシャツなど入れてください。海から上がったならトランジションエリアでシューズをはき、ナンバーカードを付けてランに移ります。

Q9 レース前にやっておくことはありますか？

A. シューズやウェアなど、レースで使用するものは、必ず一度練習で使いましょう。特に気をつけてほしいのは、裸足のままランシューズをはく選手は、かかとなど擦れて皮がむけやすいことです。裸足の状態でシューズをはいて走ってみて、痛いようだったら対策を立てましょう。痛いところに防水の絆創膏を貼ったり、シューズの擦れやすいところにワセリンを塗ったりして対応します。着替えに時間がかかりますが、ソックスをはくと安心です。

Q10 ウェットスーツについて

A. レギュラーの部はウェットスーツの着用を認めています。この「ウェットスーツ」は主にトライアスロンの大会で着用されるもので、発泡ゴムでできており、浮力があり安全に速く泳ぐことができます。多くのトライアスロン大会で着用が義務づけられています。結の浜アクアスロン大会は着用義務ではありませんが、持っている選手は着用することをおすすめします。



問い合わせ先
大会実行委員会（技術代表）
加納 修二 090-2716-6247