

《基本注意事項》

1) 競技の特性

トライアスロン、デュアスロンそして関連複合競技（以下、トライアスロン）は、スイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（ランニング）を特設コースで連続して行います。そのため、トライアスロンは、「レジャースポーツ」としてよりも「競技スポーツ」として認識し、十分に準備をして大会に臨む必要があります。レースを完走するための第一歩は、それぞれの特性と危険要因を知り、「レースを想定した日頃からの練習と健康管理」を行うことです。

2) スイムの特性

スイムは、水温、潮流、波など変化の激しい海、川、湖等で行われるため、競技者は予期せぬ危険に直面します。スタート地点で適温と感じても、沖合では身体が冷えこんでいきます。誤って飲んだ水が肺に入り込めむこともあります。耳管に水が入って、錐体内出血を起こせば平衡感覚を弱めます。

また、選手同士の接触で顔をけられてケガをすることもあります。プールで泳げるだけでは不安です。オープンウォーターで続けて泳ぐ力を身につけ、選手同士でぶつかりあう練習もしてください。「口から息を吸って、口から息を吐き出す」息継ぎは慣れが必要です。ブイにつかまって一休みすることはルール違反ではありません。低体温対策には、自分の身体にあったフルウェットスーツ着用が必須です。ヘッドカバーも効果があります。基本はウエットスーツなしで泳げることです。

3) バイクの特性

バイクは、身体が冷えたままスタートするため、乗り慣れたバイク操作がおぼつかなくなるものです。循環器系のサイクルも変わり、血圧の上昇など心臓への負担が増大します。さらに、前傾姿勢が続くことで呼吸がうまくいかず、めまいを起こし、転倒や追突につながることもあります。

競技コースは、使用許可を受け一般公道や施設内に特設されます。競技の制限時間内でも、交通規則が適用されています。運営スタッフや審判員の監視があっても、突然コースに飛び出した人との接触事故が起きています。「前方注意義務」を忘れないでください。周囲に気を配るのは、一般車両を運転しているときと同じです。エアロバーの使用により、ハンドル操作が難しくなるだけでなく、視野がせまくなり、一瞬のブレーキ操作が遅れます。転倒は避けがたいことです。その瞬間、「ハンドルから手を離さず、体をまるめましょう」。肩口に擦過傷を負っても、頭部を守り、骨折をする確率が低くなります。

4) ランの特性

バイクで大腿（ふともも）が疲労し、身体を支える力が足りないまま、ランが始まります。炎天下・高温多湿のなかでは、熱中症が起きやすく、汗で電解質が失われるため、水だけの補給では低ナトリウム

性の脱水症が起こりがちです。スポーツドリンクや塩タブなど、水と一緒に電解質を補給すると効果的です。声援の多いランでは、ついラストスパートをしがちです。ここで倒れ、救急車で運ばれるケースが目立ちます。

5) 変化する体調への備え

トライアスロン大会の経験者でも、運動負荷心電図検査や冠動脈CT検査などの定期診断が有効です。初挑戦の方、体力がおとろえ始める40歳後半から50歳以上の年代の事故率が高まっています。距離が短ければエネルギー消費は低い反面、平均速度が上がり、呼吸・循環器系への負担が増加します。競技中の身体は、内的・外的要因により思わぬ変化をするものです。競技中はもちろんのこと、大会前も体調変化に気をつけ、体調不良に柔軟に対応できるよう心がけてください。大会前日の過度な飲酒が事故につながったとされる報告もあります。

6) 大会保険の必要性

大会の一般的な保険は、競技中の傷害事故（いわゆるケガ）が対象です。熱中症、急性心不全（心臓マヒ）等は対象になりません。入院や通院での損失補てんも対象外です。

海外の大会では、参加選手が独自に保険に入ることが競技規則に明記されるなど、日本とは方式が異なります。大会用の誓約書（※）により、保険内容を受け入れて参加しているものと見なされています。

7) 選手の自己管理の重要性

トライアスロンは、エアロビクス効果の高い競技です。大会開催では、ボランティアや役員が「選手の安全を守るため」最善を尽くしています。それでも、コース全域、全選手のすべての行動を守ることはできません。事故を防ぐために、次のことをお願いします。

- 1) ルール（※）とマナーを守る。
- 2) 体調を把握し、自分のペースを守る。
- 3) 水分補給を十分に行う。
- 4) 無理をしないで完走をめざす。

トライアスロンを楽しむために、「勇気あるリタイアが明日への挑戦につながる」ことを提唱します。