

# いせしま さとうみ トライアスロン



## 伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2022 参加選手の皆様へ

この度は、伊勢志摩・里海トライアスロン大会2022にエントリー頂き、誠にありがとうございます。  
トライアスロンはスイム、バイク、ランを一人の競技者が連続して行う「競技スポーツ」です。

本大会では、「DO SAFTY（安全に）、DO FAIR（公平に）、DO SMART（スマートに）」を  
合言葉に、競技の運営を行っています。

本書を細部までご熟読頂き、競技特性と危険要因を知り、十分な準備と余裕を持って参加して下さい。  
当日、貴方の笑顔のフィニッシュをスタッフ一同楽しみにしています！

伊勢志摩・里海トライアスロン大会 スタッフ一同

※ 最新情報、及びこれ以降の変更については、大会公式サイト、大会FBページにてアナウンスします。  
スタートリストも公式サイトに掲載していますので、必ずご確認ください。

大会公式サイト



<http://shima-tri.com/>

大会FBページQRコード



<https://www.facebook.com/iseshima.triathlon>

## 目 次

大会概要 .....	03
公式スケジュール .....	04
インフォメーション .....	05
アクセスマップ .....	06
メイン会場図/スイムコース図 .....	07
バイクコース図 .....	08
ランコース図・トランジションエリア図 .....	09
競技ルール .....	10 ~ 14
スイム事故防止のために .....	15

## 大会概要

- 名称：伊勢志摩・里海トライアスロン大会2022  
併設：三重県トライアスロン選手権
- 開催日時：2022年9月23日（金）オープンウォーター初心者向け講習会／EXPO  
2022年9月24日（土）トライアスロン競技／EXPO／表彰式
- 会場：メイン会場：大矢浜海水浴場特設会場（〒517-0404 志摩市浜島町浜島）
- 主催：伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会  
実行委員会構成団体（順不同）  
志摩市・志摩市商工会・志摩市観光協会・志摩市社会福祉協議会・志摩市スポーツ協会  
浜島地区自治会連合会・南張地区会・迫子自治会・桧山路区・塩屋地区自治会  
大崎自治会・浜島旅館組合・志摩市浜島支所・志摩市観光協会浜島地区  
三重外湾漁業協同組合安乗事業所（浜島）・浜島町老人クラブ連合会  
鳥羽地区交通安全協会浜島支部・志摩市地域安全会浜島支部・浜島スポーツクラブ  
三重県トライアスロン協会・トライアーティスト・志摩スポーツコミッション
- 主管：志摩スポーツコミッション
- 競技主管：三重県トライアスロン協会
- 後援：三重県・南伊勢町・南伊勢町観光協会・伊勢志摩観光コンベンション機構  
日本トライアスロン連合・中日新聞社・伊勢新聞社・三重テレビ放送  
松阪ケーブルテレビステーション・レディオキューブFM三重
- 協力：JTU東海ブロック連絡協議会・志摩市消防本部・三重県立志摩病院・志摩の里  
愛知県ライフセービング協会・伊勢志摩ライフセービングクラブ・鳥羽海上保安部  
三重交通・鳥羽警察署・伊勢警察署・みどりクリニック・おしゃれな自転車 茶里夢
- 競技距離：スタンダードディスタンス 51.5km（S1500m・B40km・R10km）
- 制限時間：スイム60分／バイク2時間／ラン60分（合計4時間）  
※制限時間に関わらず競技の進行を妨げる場合は競技中止となります。  
※ウェーブ間の公平を保つため、リザルトにおいては、上記の制限時間でDNF（TOV）扱いとします。
- 表彰予定：
  - 総合表彰：総合男女各1-6位
  - エイジ表彰：5歳毎の男女1-3位（総合入賞者を除く）  
※24歳以下、25-29歳、30-34歳、35-39歳、40-44歳、45-49歳 50-54歳、55-59歳、60-64歳、  
65-69歳、70-74歳、75歳以上
  - 三重県選手権：三重県協会登録者男女各1-3位
  - クラブ対抗戦：獲得ポイント上位1-3位（Web上で発表）  
※3名以上出走したチーム（同所属名）に、各部門順位に応じたポイントを付与する。

[総合] 男女別 1位50p/2位40p/3位30p/4位25p/5位20p/6位15p [エイジ] 男女別 1位10p/2位6p/3位3p/4位以降すべて1p（出走ポイント）
---

### ■お問い合わせ先

伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会 事務局（一社）志摩スポーツコミッション  
三重県志摩市阿児町鶴方 2944-254 土日を除く 10:00～17:00  
TEL (0599) 44-4450 FAX (0599) 44-4460 Email : support@shima-tri.com

## 公式スケジュール

### ■ 2022年9月23日（金）

初心者向け講習会／EXPO／質問ブース：大矢浜海水浴場特設会場（志摩市浜島町浜島）

開始時刻	終了時刻	内容	場所
12:00	17:00	EXPO	メイン会場
14:00	17:00	質問ブース	スイムエリア内テント
15:00	16:00	オープンウォーター初心者向け講習会	スイムエリア

※ 前日（9/23）の選手受付は行いません。

※ 競技説明会は実施せず、事前にWEBで動画を配信します。

※ スムーズな進行のため、時間厳守をお願いします。

※ オープンウォーター初心者向け講習会は、大会公式HPより、事前申込が必要です。

### ■ 2022年9月24日（土）

会場：大矢浜海水浴場（志摩市浜島町浜島）

開始時刻	終了時刻	内容	場所
7:00	9:30	質問ブースオープン	トランジションエリア入口付近
7:00	9:00	体調チェック・行動記録シート提出	トランジションエリア入口付近
7:00	9:00	トランジションオープン	トランジションエリア
9:00	9:50	スイムウォームアップ	スイムウォームアップエリア
9:40	10:00	アングルバンド（計測チップ）支給	スイムスタートエリア
10:00	10:10	スイムスタート（ローリングスタート方式：10名・6秒間隔）	スイムスタートエリア
10:40		スイムスキップ集合時刻	スイムスタートエリア
	11:10	スイムフィニッシュ関門	スイムフィニッシュ地点
	13:10	バイクフィニッシュ関門	トランジションエリア入口
	14:10	ランフィニッシュ関門（競技終了）	フィニッシュ地点
14:00	14:30	表彰式	メイン会場ステージ

※スケジュールは天候や競技の進行上変更になる場合があります。会場のインフォメーションボード、アナウンス等にて発表します。

※トランジションエリア入口にて、体調チェック・行動記録シートの提出を義務付けます。

※スムーズな進行のため、時間厳守をお願いします。

※スイムスタートエリアへは、スイムキャップの色ごと（**ピンク→緑→赤→青**）にスイムスタートエリアに入場し、整列してください。

招待選手（レースNo.1～3）の選手は、最前列からのスタートとなります。

# インフォメーション

## ■ 駐車場について **別紙「選手駐車場案内図」参照**

- ・必ず、別紙「選手駐車場案内図」にある選手用駐車場をご利用ください。  
**浜島 B&G 海洋センターは駐車・利用禁止**となります。  
※大会前日、9/23（金）、初心者講習会参加者、EXPO 利用者は、大矢浜海水浴場へ駐車ください。
- ・**大会期間中（9/23～9/24）、「選手駐車券をダッシュポート（フロントウィンドウから見える場所）に設置ください。**
- ・**大会当日、会場付近及び周辺道路への駐車はご遠慮ください（応援者含め、荷物積み下ろしのための一時停止含む）。**

## ■ 更衣室・トイレ・荷物置き場・貴重品預かりについて

- ・メイン会場（大矢浜海水浴場）には男女別更衣室・トイレがあります。また仮設トイレをトランジションエリア横に設置します。
- ・大会当日の手荷物は、荷物置き場（会場図参照）に、各自の責任のもと置いてください。
- ・貴重品（A4 の封筒に入るサイズ）については、大会本部にて預かります。レース No と氏名を確認して引き渡します。

## ■ 選手支給物について

- ・選手の皆様には、以下を支給します。過不足がないか必ずご確認ください。 ※**太字（下線）**は大会当日に必要なもの  
事前郵送：**レースナンバーカード（ゼッケン）1枚、安全ピン、ボディナンバーシール、スイムキャップ**  
**トランジションバッグ（当日必要）、バイク&ヘルメット・トランジションバッグ用ステッカー、アスリートガイド、  
体調チェック・行動記録シート、選手駐車券、出店ブースで使用できる金券（1,000 円分）、ふるまい券**  
WEB 配信：大会プログラム、競技説明動画 大会当日支給物：参加記念品、フィニッシュ支給品（フィニッシャータオル）

## ■ トランジションからのバイク引き取りについて

- ・競技終了後、**14:00 頃（当日アナウンスします）より 15:00**の間に、バイクの引き取りを行って下さい。
- ・盗難防止のため、**必ず選手ご本人が、レースナンバーカード（ゼッケン）を持って**引き取りに来てください。

## ■ 表彰式・閉会式について

- ・表彰式は14:00～を予定しています。総合入賞者は公式掲示板に張り出します。年代別は後日郵送となります。  
総合男女各1-6位、および三重県選手権男女各1-3位の入賞者は、13:50までにステージ横に集合してください。
- ・表彰式に出席できない場合は大会本部まで賞状等を受け取りに来て下さい。無断で欠席された場合は、送付しません。
- ・大会会場では、トライアスロン EXPO、飲食ブース（テイクアウト品主体）が出店されます

## ■ 医療・大会保険について

- ・**万一の事故に備えて「健康保険証」を必ず持参下さい。**
- ・大会会場に、医師 2 名、看護師 4 名を配置して医療・救護にあたります。但し、あくまで応急処置となります。  
医療班の判断により、救急車などで緊急病院に搬送された場合、その治療費は全て個人負担となります。
- ・大会保険に加入します。熱中症・低体温症には対応しておりません。ご不安な方は、ご自身で障害保険にご加入下さい。  
（大会保険保障内容：死亡・後遺障害 1,000 万円、入院日額 4,000 円、通院日額 2,000 円、賠償責任 1 億円）

## 会場までのアクセスマップ



車でお越しの場合：玉城IC（料金所）から約40分（サニーロード経由）

電車・路線バスでお越しの場合：近鉄鵜方駅→宿浦行き「朝日山」下車（約30分）→会場まで徒歩もしくは自転車

タクシーでお越しの場合：近鉄鵜方駅→「海ほおずき（選手受付会場）」まで約20分



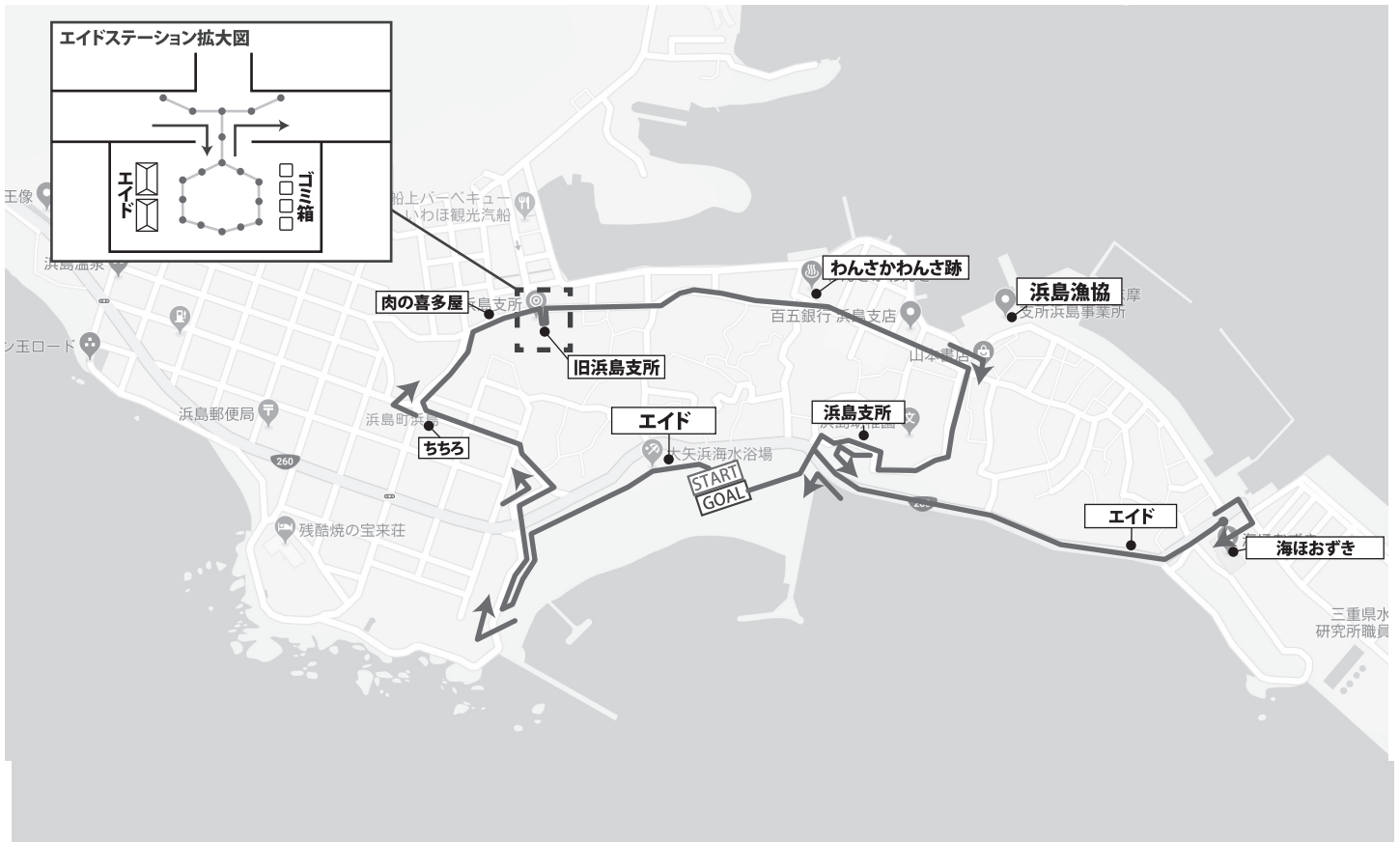




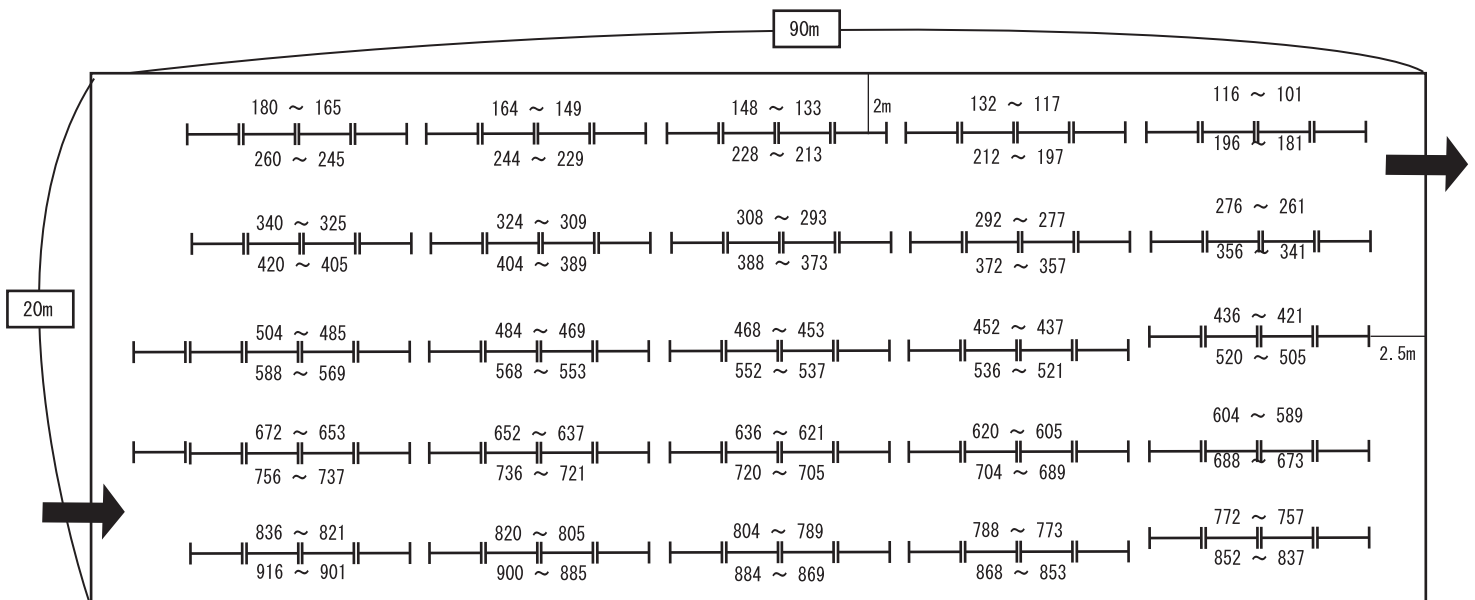
1 周目・2 周目は直進し、折り返しコーンを回る。

3 周目 (バイク) 終了時は、側道に入り、降車ラインへと向かう。側道は狭いので原則して進入してください。





## トランジションエリア拡大図



- ※ 1基のバイクラックに8台掛け
- ※ シールが貼ってある方向にハンドルを向けてサドル掛け
- ※ ラック間 縦 : 4m 横 : 2m ラックとフェンス間 : 2m

# 競 技 規 則

JTU(日本トライアスロン連合)競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。

## ■ 競技共通項目

1. 大会のスケジュール、コース、適用されるルールを十分把握して大会に参加して下さい。
2. 大会公式スケジュールには、必ず選手本人が出席して下さい。
3. 大会前日の飲酒を控え、十分な睡眠と栄養、水分補給をして、心身ともに余裕を持って大会に参加して下さい。
4. 体調がすぐれない場合などは、近くの審判にその旨を伝えて、指示に従って競技を終了して下さい。
5. 気象警報(暴風、波浪)が発令された場合、及び次の基準に達した場合、または予想される場合には、当日午前 7 時に競技内容の変更(距離の短縮)、または競技中止をアナウンスします。尚、いずれの場合も参加費の返金はありません。
  - (1) 海水温が 18 度未満の場合
  - (2) 風速 10m 以上、波高 2m 以上あるか、競技中にその恐れがあると判断された場合
  - (3) 雨や霧などにより著しく視界が悪い場合(視程 500m 以下)
  - (4) 台風・地震・雷雨など自然災害が発生した場合
  - (5) その他、競技開催判定委員会が危険と判断した場合
6. スイム中止の場合はデュアスロン(バイク 40 km、ラン 10 km)、スイム・バイク中止の場合はラン(10 km)とします。
7. 参加資格を第 3 者に委譲することはできません。
8. **周回、コースミスは自己責任です。自らの責任でコース及び競技環境を事前に把握、確認して下さい。**

周回数は計測、タイム、前後の競技者、審判の意見により総合的に判断します。周回数が不足の場合は失格となります。
9. コースを離脱したときは、離脱した地点に戻って競技を再開して下さい。**いかなる理由があろうとも逆走は厳禁です。**
10. 大会主催者の提供、または許可した支援(エイドステーションなど)以外の個人的援助を受けることは禁止です。
11. 競技中であっても道路交通法をはじめとする交通ルールを守り、次に掲げる事項について注意して競技を行なって下さい。
  - (1) 交通規制の状況を理解し、これに応じて競技を行うこと。
  - (2) バイク及びランではキープレフトを守り、他の競技者との接触には十分注意する。
  - (3) 観客や通行人のコース横断に注意して競技を行うこと。
  - (4) 緊急車両の通過があるときは、左端に寄って徐行又は停止して進路を譲ること。

## ■ ウェアや用具について

1. スイムでは支給されたスイムキャップをかぶって下さい。
2. **ウェットスーツの着用を奨励いたします(義務ではありません)**。大会当日の予想水温は 21~23℃です。
3. バイク及びランでは、上半身、下半身共にレースウェアで覆われていなければなりません。
4. 前空きジッパーのついたウェアは競技の見た目の美しさを保つため、前ジッパーを下ろしての競技は行えません。
5. 会場でのバイクの車検は行いません。事前に行きつけのショップで点検・整備を行っておいてください。

大会前日・当日メカニックサービス(有料 1,500 円/回・部品代別途)を実施しますが、簡易な整備のみの対応となります。
6. **バイク競技、及び試走など、バイク乗車時は大会前日も含めて常にバイク競技用の硬質ヘルメットを着用して下さい。**

7. バイクには、泥避け・スタンド・車輪カバー・チェーンカバーなど、競技に不要なものは取り外して下さい。(ライト・反射板はOK)
8. ボディナンバーシール(タトゥーシール2枚)を両腕に貼ってください。ウェアによって隠れる場合は両腿でも可。
9. ヘルメットステッカー(3枚)は前・右・左の3箇所に、バイクステッカー(2枚)はシートポストの左右に貼ってください。
10. レースナンバーは1枚のみ支給します。レースナンバーベルトの使用を推奨します。  
(バイクでは背面に、ランでは前面にはっきり見えるように装着してください)
11. 安全確保のため、競技中の撮影・音響機器、イヤホン、ヘッドホン等の使用は禁止します。
12. 久しぶりにレースに参加される方は、ウェットスーツが劣化・硬化している可能性があります。また体型の変化により、サイズが合わなくなっている場合もあります。スイム競技中の事故防止のため、必ず事前に試着・試泳をしておいてください。

#### ■ 選手受付について

1. 前日・当日の選手受付はおこないません。
2. 競技説明はWEB(YouTube)にて動画を配信します。必ずご視聴ください。
3. 事前に送付された「体調チェック・行動記録シート」をトランジション入場前にご提出ください。
4. 参加記念品は事前に送付された引換券を提示し、大会会場に設置された「参加記念品引き換え所」にて交換してください。

#### ■ アンクルバンド(計測チップ)について

1. アンクルバンド(計測チップ)は大会当日、スイムスタートエリアにて配布します。
2. アンクルバンド(計測チップ)を装着しないで競技した場合は失格とし、いかなる抗議も受け付けません。
3. アンクルバンドは、左右どちらかの足首にぴったりと巻いてください。
4. アンクルバンドはフィニッシュ時にご自身で外し、所定の場所に必ず返却して下さい。  
紛失した場合は実費(5,500円)ご請求させていただきます。

#### ■ スタート方式について

1. ローリングスタート方式(10名ずつ6秒間隔で、ビーチからのスタート)を採用します。  
スイムキャップの色ごとに、ピンク→緑→赤→青の順にスイムスタートエリアに入場、整列して頂き審判の合図でスタートします。
2. 計測マットを通過した地点からタイム計測となります。
3. スイムスタートエリア入場後、トイレや忘れ物等やむを得ない理由がある場合は、必ず審判員に声をかけ、入退出してください。

#### ■ スイム競技について

1. スイムコースは、左回りの 750m×2周回=1500m です。
2. コース上に目印となる黄色のマークブイを4つ設置します。その4つのブイを常に左手に見て泳いでください。
3. 審判、ライフセーバーより、競技続行の意思確認を求められる場合があります。競技続行の意思がある場合、自分の頭を2回「ポンポン」と叩いてください。また、制限時間内であっても審判、ライフセーバーが危険と判断した場合、リタイヤを勧告します。必ず従ってください。
4. スタート前、フィニッシュ時に、エイドステーション(給水のみ)を設置します。十分な給水を心がけてください。

5. 競技途中でバイクやフロート類、停止中のボード等につかまって小休止することができます。
6. **緊急時はコースから離れて、背浮き（仰向け）で呼吸を確保し、休むようにしてください。**
7. 決して無理をせず、少しでも不安を感じた場合、救助の合図は、片手を頭の上で振り、声を出して救助を求めて下さい。

#### ■ スイムスキップについて

1. スイムスキップとは、大会当日体調不良等でスイムを完泳する自信がない方が自己申告により、スイムをキャンセルしてバイクから競技を行う制度です。リザルト上は DNF（SKIP）となります。スイムスタート前、もしくは 1 周目終了時に申告ください。
2. スイムスキップ希望者は、**大会当日スイムスタートエリアのスイム本部テントにてご申告ください。**
3. スイムスキップ申告者は、バイク用具をトランジションエリアに設置したまま、スイムスタートエリアに 10:40 までにご集合ください。

#### ■ トランジションについて

1. 競技コースの一部であるため選手・審判以外は立ち入り禁止です。エリア内は競技中以外も乗車禁止です。
2. トランジションエリアは砂地となっています。通路には足裏の保護のため簡易的な敷物を敷きます。
3. トランジションエリア**入場前に事前送付された「体調チェック・行動記録シート」をご提出ください。**
4. バイク競技、ラン競技を行う際に必要な用具を、自分のトランジションエリアスペース内（縦 2m×横 1m）に設置して下さい。競技に必要なもの以外はトランジションエリア内には持ち込まないようにして下さい。
5. **バイクラックに貼ってあるナンバーシールを正面に見て、手前にハンドルがくるようにサドルをラックにかけてください。**
6. **感染症予防対策として、スイム終了時、トランジションエリアにて、スイムで使用した用具（スイムキャップ、ゴーグル、ウェットスーツ）は、自分のトランジションバッグ（事前送付済み）の中に必ず入れてください。そのまま放置した場合、ペナルティの対象となります。**
7. **バイクをラックから外す前に、ヘルメットを被り、ストラップを締めて下さい。**  
**また、バイクをラックにかけてからヘルメットのストラップを外して下さい。**
8. **乗車ラインを越えてからバイクに乗って下さい（乗車ラインを越えて、一歩足を地面に着いてから乗る）。**
9. **降車ラインを越える前にバイクから降りて下さい（降車ラインの手前に足を必ず着く）。**

#### ■ バイク競技について

1. **バイクコースは 1 周 13.5km×3 周回 = 40.5km** です。
2. **脱水予防のため、バイクに専用ボトルを 1 本以上装着して下さい。**ペットボトルは不可とします。
3. **「キープレフト」（左側走行）を守り競技して下さい。**追い越し時以外の並走（2 列走行）は禁止です。
4. トンネルが 1 周につき 3 箇所あります。サングラスを使用する場合は**透明度の高いものを推奨します。**

#### ■ ドラフティング違反について

1. **ドラフティング（他の競技者の後ろ走ることによって空気抵抗を減らしアドバンテージを得る行為）は以下の理由により禁止です。**
  - ① 選手同士が接近することにより、接触・落車のリスクが高まるという安全面から。
  - ② ドラフティング違反によりアドバンテージを得ることで、「競技としての公平性」が損なわれるため。
  - ③ 他の競技者の力を借りることで、トライアスロンの本質である「自分一人の力で戦う」という理念から外れるため。



2. ドラフトゾーンは、前走者のバイク前輪先端から 10mの範囲。ドラフトゾーンに入ったまま走行すること、並走したままバイク競技を行うことは禁止されています。 ※ バイクとバイクの間隔は 8m（自転車 4 台分）以上の距離を空ける！
3. 前走者を追い越す場合は、ドラフトゾーンへ入ることができますが、追い越しは 20 秒以内に行わなくてはなりません。追い越しの際は、必ず後方確認を行い、一声かけて右側から追い抜くようにしてください。  
※バイクの前輪が先行する選手のバイク前輪よりも前に出た時に「追い越された」とみなす。
4. 追い越された選手はすみやかに追い越した選手のドラフトゾーンから後退し、20 秒以内にゾーンから出なければいけません。20 秒以上ドラフトゾーンにいることは、ドラフティング違反となります。
5. 追い越した選手は追い越してすぐにキープレフト（左側走行）に戻ると、後ろの選手の進路妨害（ブロッキング）になります。  
追い越した後もすぐに減速せず、後ろの選手と十分距離をとってから、キープレフト走行に戻して下さい。
6. ドラフティング違反を避けるために、以下の意識でレースを行ってください。
  - ① 選手自身がマーシャル（審判員）という意識を持ち、声を掛け合い、ドラフティング違反が起こらないように注意する。
  - ② 追い越しをかける際は、「抜きます」と声をかけ、明確な意思を持って、速度差をつけて一気に追い越しを試みること。
  - ③ ドラフトゾーンギリギリを走行せず、2m 程度のマージン（余白）を取っておくこと。



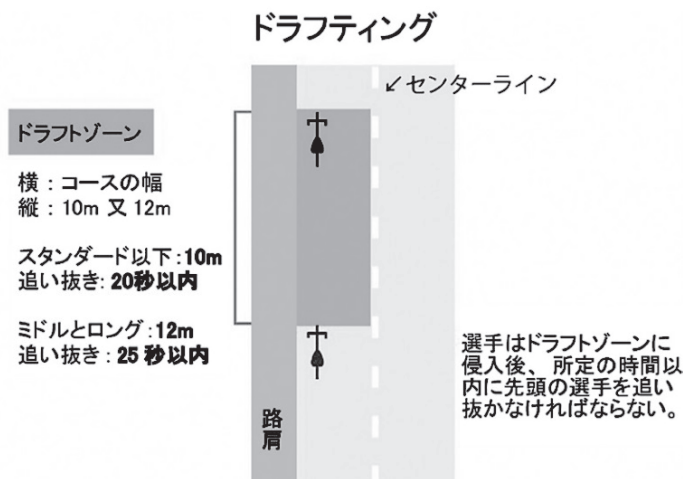
ドラフトゾーン前走者から 10m の距離間隔。



前走者との間には、バイク 4 台分のスペースを取ること。

(追い越しの奨励事項)

**第 110 条** 追い越しを行うときは、周囲の選手に一声かけて追い越しを行うことを推奨する。





## ■ ラン競技について

1. **ランコースは、3.33km×3 周回 = 10km** です。コースマップを事前にしっかりと確認して下さい。
2. エイドステーション（給水所）を1周につき3か所（大会会場・浜島支所跡・R260 東端）に設置します。  
ペットボトルの蓋を緩めた状態で机の上に並べておくセルフ方式です。使用したボトルは必ず指定のゴミ箱に投棄してください。
3. フィニッシュでは、写真撮影を行っています。選手の確認のため、帽子及びサングラスを外し、笑顔でフィニッシュしましょう。
4. 同伴フィニッシュは感染症予防対策のため、中止とします。
5. フィニッシュ後は、速やかにスタッフの誘導指示に従い、計測チップ（アンクルバンド）を返却願います。

## ■ リタイヤ

1. リタイヤする場合は、近くの審判員にその旨を伝えて、アンクルバンド（計測チップ）を返却してください。
2. コースの逆走は禁止です。大会会場に戻る際、逆走になる場合はコースの反対側に横断してください。
3. 大会会場は広範囲に及ぶため、主催者側だけの安全管理では対応できない状況も起こりえます。  
参加者同士声を掛け合い、様子のおかしい選手を見かけた場合は、お近くのスタッフ、審判までご連絡ください。
4. コース上には、救護車両が待機しています。自身での移動が困難な場合、お近くのスタッフ、審判までお声掛け下さい。
5. 重大な事故の場合、救急搬送いたします。**緊急車両通行の際には、左側に一列になり、徐行又は停止してください。**

## ■ 制限時間・公式記録・完走証について

1. **以下の制限時間・関門時刻を設けます。**  
**制限時間：スタート後、スイムフィニッシュ 60 分、バイクフィニッシュ 3 時間、ランフィニッシュ 4 時間**  
**関門時刻：スイムフィニッシュ 11:10、バイクフィニッシュ 13:10、ランフィニッシュ 14:10**
2. ローリングスタート方式のため、関門時刻に間に合っても制限時間を過ぎている場合、リザルト上はタイムオーバー（TOV）となります。
3. 上位入賞者はステージ横のインフォメーションボードに掲示します。  
公式記録は大会翌日公式サイトに掲載、完走証は後日 HP よりダウンロード方式にて発行します。

## ■ ペナルティについて

1. 競技規則やマナーに違反した選手は、大会スタッフから口頭で注意を受け、注意に従わない場合は警告が与えられます。
2. 違反によって競技上の大きなアドバンテージ若しくは順位の変動が得られる行為、危険行為、重大なマナー違反に対しては、一つの違反毎にタイムペナルティが科せられます。**タイムペナルティを与えられた選手は、ランコース上にあるペナルティボックスに自ら入り、15 秒（ドラフティング違反は 2 分）のタイムペナルティを受けなければいけません。ペナルティボックスに入らなかった場合は失格となります。必ずペナルティボードに自分のレースナンバーがないかを確認してください。**
3. ペナルティを 3 回以上受けた場合、その選手は失格となります。
4. 審判員の裁定に不服がある場合、選手、または代理人は審判長に抗議をすることができます。記録についての抗議は速報掲示後 30 分以内、他競技者、役員、運営についてはフィニッシュ後 60 分以内、競技コースについては、スタート後 24 時間以内となっています。ただし、ドラフティング、危険行為、スポーツマン精神に反する言動の判定には、抗議はできません。

# 「トライアスロンスイムパートで死亡事故を起こさないために」

トライアスロン大会での死亡事故は8割以上スイムパートで発生しています（※1）。亡くなられた方は、決して初心者だけではなく、何回も大会に出場しているベテラン選手や職業が医師の方もみえます。このような事故は決して他人事ではなく、だれにでも起こりうることをまず認識してください。伊勢志摩・里海トライアスロンでは死亡事故0を絶対目標としています。



※1 「過去35年間に国内トライアスロン関連大会で発生した死亡事故事例の検討」  
(2016 第5回JTUトライアスロン・パラトライアスロンフォーラム 笠次良爾)

## 国内トライアスロン大会における死亡事故の傾向

- 1) 国内死亡事故事例はスイム（オープンウォーター）によるものが大半。
- 2) 競技距離（スプリント・ショート・ミドル・ロング）には一定の傾向がない。
- 3) 初心者だけでなく、経験者も多く亡くなっている。
- 4) 死因には心臓由来が一定数含まれているが、溺死の真の原因は不明なものが多い。

## 死亡事故の主な原因と対策

### 1) 当日、体調が悪いのに無理して出場した。

トライアスロンは長距離の遠征となることが多いので、当日風邪気味であったり体がだるかったりいつもより調子が悪いと感じることがあります。せっかくトレーニングを積んできたのに…と体調不良を推してでも出たい気持ちは十分理解できますが、死んでしまえば元も子もありません。

対策 ⇒ 前日までに体調を整え、当日少しでも体調がおかしいと感じたら、無理をせずリタイアする。

### 2) スタート時のバトルに巻き込まれパニックになってしまった。

トライアスロンのスイムでは、何百人が一斉にスタートするため、どうしても選手同士の接触が発生してしまいます。もちろん故意ではなくとも、身体がぶつかったり、頭を押さえられたりということも起こりえます。それに対して気持ちを乱して、やり返してしまうような行為は絶対に禁物です。

対策 ⇒ 焦る気持ちを落ち着け、混雑するエリアをできるだけ避け、泳力に見合った場所からスタートする。

### 3) 心拍数が急激に上昇し、心臓にストレスがかかって心疾患を誘発。

スタート直後は、心拍数が非常に上がりやすい状態です。はじめは苦しくてとも200~300m泳ぎ続けると楽になってくることがあります。これは運動強度に対して、酸素の供給が追いついていない場合に起こります。

対策 ⇒ スタート前のウォーミングアップで一度心拍数を上げ、レースの運動強度に体を慣らせておく。

### 4) 着慣れていない（サイズがあてない）ウェットスーツによる圧迫。

ウェットスーツは、身体に密着した状態で使用するものですが、着慣れていないと、胸などに圧迫感を感じます。その上、サイズの合っていないもの、経年劣化でゴムの伸縮性が落ちたものなどを使用すると、余計に圧迫され呼吸困難に陥ってしまう可能性があります。

対策 ⇒ ウェットスーツは事前に練習で着用してウェット着用スイムに慣れておく。古くなったもの、サイズの合わなくなったものは使用せず、強い圧迫感を感じる場合は、買い替えを検討する。

## それでも泳いでいて苦しくなったときは？

- 1) 背浮き（上向き）になって呼吸を確保し、落ち着くまで休む。
- 2) ウェットスーツが苦しいと感じたら、迷わずジッパーを下す。
- 3) 近くのライフセーバーに助けを求める（手を振る、声を出す）。
- 4) これはまずい！？と思ったら、勇気をもってリタイアする。

## スイムに不安の街る方は…

**スイムスキップ制度（スイムを行わず、バイクからスタートする制度）**を利用する。

当日どうしても体調が悪いと感じた場合は、スイムスキップ制度（スイムスタート前）を利用しましょう。

順位はつきませんが、バイク、ランのタイム計測は行います。決して恥ずかしいことではありません。勇気ある選択です。

## ♥ライフセーバーからのお願い!♥



スイム競技中、止まって休憩している、蛇行して泳いでいる、動きがおかしいと感じられた場合、ライフセーバーは注視・声掛けを行います。その時点ですぐに止めて救助するか、競技続行させるかの判断は非常に難しいのが現実です。本大会では、まずそのような場面に遭遇した場合、競技続行の意思確認を行います。スイム競技中、ライフセーバーまた審判より「大丈夫ですか？」と声を掛けられた場合、**自分の頭を2回「ポンポン」と叩いてください。**それが競技続行の意思表示となります。

※意思表示があった場合、制限時間内でも、ライフセーバーが危険と判断した場合、リタイアを勧告します。その場合は必ず従ってください。

# 親父のトラ言 四七ヶ条

## へトレーニング編

- ①練習には強弱をつける
- ②時間を有効に使って効率のよい練習をしろ
- ③休養も大事なトレーニングのうちだ
- ④機材の前に自分の身体に投資しろ
- ⑤やり過ぎよりもやらなさ過ぎの方がまだまだ
- ⑥量よりも質、体の動かし方を意識しろ

## へレース前日編

- ⑦レース前に深酒するな
- ⑧レース前は早く寝ろ
- ⑨脛毛は剃っておけ

## へレース当日編

- ⑩コースマップと周回数は事前に頭に叩き込んでおけ
- ⑪トランジションエリアには余計なものを持ち込むな
- ⑫水分はスタート前から小まめにとれ
- ⑬スタート地点に立った時点で開き直れ
- ⑭マーシャル（審判員）に敬意を払え
- ⑮ポランティアに感謝しろ
- ⑯緊張を楽しめ
- ⑰勝負に負けてもいい、自分のベストを尽くせ

## へスイム編

- ⑱レースの前に一度は海で泳いでおけ
- ⑲スイムに自信がなけりゃ後ろからスタートしろ
- ⑳ウエットスーツを過信するな、死ぬぞ？
- ㉑力むな、まずは力を抜け
- ㉒息を吐け、吸おうとするな
- ㉓クロールで泳ぐことにこだわるな
- ㉔目標物（ブイ）の確認を怠るな

## へバイク編

- ㉕バイクはメンテナンスしておけ
- ㉖コースに合わせて機材を選べ
- ㉗ドラフティングはカッコ悪いからするな
- ㉘ゴミの投げ捨てはやめろ
- ㉙コースの左側を走れ
- ㉚抜くときは右から、一声掛けて抜け
- ㉛ペースではなく努力感を一定にしろ
- ㉜ペダルは踏むな、回せ
- ㉝雨の日はスリップに気をつける
- ㉞パンクは自分で直せ

## へラン編

- ㉟ランはストライドよりもピッチ、リズムを意識しろ
- ㊱結局マイペースが一番速いぞ
- ㊲脚をつりそうになったら塩を舐めろ
- ㊳水は飲むだけでなく、頭からかけて体を冷やせ
- ㊴苦しくなったら立ち止まってもいい、再び走り出せ
- ㊵いざとなったらリタイアする勇気を持て
- ㊶フィニッシュしたらコースに向かって一礼しろ

## へアフターレース編

- ㊷表彰式では勝者を称えよ
- ㊸わがままを許してくれる家族に感謝しろ
- ㊹開催地にお金を落としてもゴミは落とすな
- ㊺レース翌日も仕事はきっちりしろ

## へ人生編

- ㊻人生のためのトライアスロンだ
- ㊼真のゴール（目的）を見失うな

## ■お問い合わせ先

伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会 事務局 (一社) 志摩スポーツコミッション

三重県志摩市阿児町鶴方 2944-254 土日を除く 10:00~17:00

TEL (0599) 44-4450 FAX (0599) 44-4460 Email : support@shima-tri.com