

「選手のしおり」

(廿日市ミニ・トライアスロン in 宮園におけるお知らせ)

(小学生・中学生の選手の皆さんは、必ず保護者と一緒に読んでください。)

この度は「廿日市ミニ・トライアスロン in 宮園」にお申し込みいただきまして、ありがとうございます。

8月9日(土)のレースに向けて、同封の資料をよくお読みいただきたく思います。

そして、是非とも万全の体調でお越しいただき、安全にトライアスロン競技を楽しんでいただきますよう、スタッフ一同願っております。

なお、応募数は、Aタイプ(小学1・2年)13名、Bタイプ(小学3・4年)34名、Cタイプ(小学5・6年)11名、Dタイプ(中学生以上)13名です。

お問い合わせ先

「大会事務局」TEL 090-1183-4202 (西田)

●タイムスケジュール(8月9日)

- 8:30~8:55 大会の受付(時間厳守)
- 9:00 開会式・競技説明
- 9:10 ラン・コース試走(Aタイプの選手を先頭に、ゆっくり走ります)
- 9:25 バイク・コース試走(Aタイプの選手を先頭に、ゆっくり走ります)
- 9:35 試走終了(Aタイプの選手はスタートの準備をしてください)
- 9:55 Aタイプの選手コール(スタート地点に集合してください)
- 10:00 Aタイプ・スタート
- 10:20 Bタイプの選手コール(スタート地点に集合してください)
- 10:25 Bタイプ・スタート
- 11:00 C・Dタイプの選手コール(スタート地点に集合してください)
- 11:05 Cタイプ・スタート
- 11:06 Dタイプ・スタート
- 11:45 表彰式・閉会式(12:00頃、解散予定)

●当日、持ってくる物(忘れ物がないようにチェックしましょう)

- 「選手のしおり」(この資料)
- 健康保険証(コピー可能)
- 水着とTシャツ
- ゴーグル
- スイムキャップ
- タオル(2~3枚)
- 自転車
- ランニングシューズ
- 着替え(レースが終了したら必要です)
- (できれば用意したい物)
- 自転車用ヘルメット
- 自転車用の空気入れ
- 帽子(ランの時にかぶりましょう)
- ゼッケンベルト(もしも必要ならば)
- ビート板か浮き輪(必要ならば。水深は約1m。ビート板の無料貸し出しあり。)

保護者・選手の皆様へ（必ず一緒にお読みください）

- ・健康診断書等の提出は不要ですが、各自で十分に健康を管理し、万全の体調で競技に臨んでください。もしも体調不良の時は、絶対に出場しないでください。
- ・万一の事故に備え、「スポーツ傷害保険」は主催者側にて契約します。
- ・万一事故・怪我をした場合、応急処置は行いますが、その後の責任は負いません。
- ・もしも大会当日の気象状況や競技環境が悪化して、十分な安全が確保できない場合、競技内容の変更や競技を中止することがあります。なお、その場合、参加費用は返金いたしません。悪天候が予想される場合は、広島県協会のホームページをご覧ください。8月8日の12:00、8日の18:00、8月9日の6:00に状況を更新する予定です。9日の6:00の時点で、雨風に関する「警報」が発令された場合はレースを中止にします。また、落雷に関する「注意報」以上が発令された場合も中止にします。当日、午前6時以降のお問い合わせ先はTEL090-1183-4202
- ・この大会主催者は、レースに関係するすべての人の「安全」を最優先します。よって、極度の疲労、競技中の事故などで競技を続けることが困難とスタッフが判断した選手には、競技を中止にさせる場合があります。ご了承ください。
- ・受付時間中と、開会式の後に、ランとバイクの「試走」を実施します。
- ・自転車は各自で十分に点検・整備して、レースに臨んでください。
- ・ゼッケン（レースナンバー）はレース終了後に返却してください。
- ・この大会は、スタッフによる大会風景の撮影を行いません。大会事務局がトライアスロン普及、PR活動のため画像を使用します。都合の悪い方は本部スタッフに申し出てください。
- ・選手には、競技中のスポーツドリンクを用意してあります。ご家族の方への飲み物は用意していません。各自でご用意ください。宮園公園には飲み物の自動販売機もありますが、売り切れる可能性があります。また、近くにコンビニがあります。
- ・着替えはプールの更衣室か体育館で行ってください。貴重品の管理は各自の責任でお願いします。
- ・ゴミは各自でお持ち帰りください。ご協力をお願いします。
- ・駐車場は、宮園公園前の駐車場（野球場の隣）をご利用願います。午前8時から駐車可能です。なお、宮園小学校には絶対に駐車しないでください。
- ・選手の皆さんは、自分がレースに出場しない時間帯は、他の学年の選手を応援しましょう。また、プール横の駐車場で「自転車教室」（無料）を開催します。講師の仲西利明氏は、新城幸也選手（ロンドン・オリンピック代表、ツール・ド・フランス完走）のメカニックを担当するプロ指導者です。ぜひ参加しましょう。
- ・悪天候で大会が中止になった場合、当日出場されなかった場合は、参加費の500円を大会事務局まで郵送してください。現金ではなくて、500円分の切手や図書カード等だと普通郵便での郵送が可能です。お手数ですが、よろしくをお願いします。
(事務局の住所：〒738-0041 廿日市市六本松1-1-8 西田)

●広島県トライアスロン協会のHP（大会のコース・マップを掲載する予定です）

<http://www.hiroshima-tri.jp/update/>

（このページ内の「廿日市ミニ・トライアスロン in 宮園」をご覧ください。）

また、違う大会ですが「宮島ジュニアトライアスロン2012」の様子を動画（youtube）で見ることができます。小学生が主な対象なので、動画を見るだけでもトライアスロン競技の雰囲気理解できると思います。出場経験のない選手は見ておきましょう。

<http://www.youtube.com/watch?v=yRmdzdMaLOU>

【レースの流れ】(1・2年生の選手用に書かれていますが、他の学年の選手も流れは同じです。)

①

- ・受付（8：30～8：55）
時間厳守です。よろしくお願いします。この資料が入った封筒を見せてください。
時間がある選手は、バイク＆ランの試走をしてください。
- ・ナンバリング
腕に、自分のレースナンバーの数字をマジックペンで書いてもらいます。
- ・レースナンバー（ゼッケン）を装着
バイク・ラン用のTシャツ、もしくはゼッケンベルトにレースナンバー（ゼッケン）安全ピンで装着してください。（ゼッケンは後で返却してください。）

②

- ・開会式・競技説明（9：00～9：10）
本部テント前で行ないます。大事な話をするので、しっかり聞いてください。
なお、競技説明の直後には「ラン・バイクの試走」実施します。まだ試走していない選手は参加してください。事前にバイクの準備をし、走ることができる服装をし、シューズも履いておいてください。特にAタイプ（小学校1～2年生）の選手は、すでに水着を着用して、Tシャツを着るなど、すぐにレースに出ることができる状態で、開会式に参加されることをお勧めします。
- ・ラン・コース試走（9：10～）
Aタイプの選手を先頭に、ランコースをゆっくり走ります。
- ・バイク・コース試走（9：25～）
Aタイプの選手を先頭に、バイクコースをゆっくり走ります。

③

- ・Aタイプの選手（1・2年生）はスタートの準備（9：35）
バイク・トランジション（自転車置き場）に自転車を置いてください。ヘルメット、帽子（ラン用）を使用する人はここに置きましょう。
- ・プールサイドに移動し、ブルーシートの上に「Tシャツ（ゼッケン付き）、シューズ、タオル（足ふき用）」を置いてください。自分のゼッケンが見えるように置いてください。バイク・ラン競技でメガネを使用する人もここに置いてください。
- ・スタート5分前に「選手コール」があります。名前を呼ばれたら返事をしてください。スイムキャップ、ゴーグルを着用してプールに入りましょう。水深は約1m。

④

- ・Aタイプ・スタート（10：00予定）
泳ぎに自信がある選手は前からスタート、自信のない選手は後ろからスタートをしてください。他の選手に、顔などを蹴られないように気をつけて泳いでください。
- ・スイム終了
スイムが終了したら、タオルで足をふきシューズを履いてください。そしてTシャツを着てください。ゼッケンが体の前に付いていることを確認してください。スイムキャップとゴーグルはブルーシートの上に置いてください。
- ・バイク競技スタート
自転車の前タイヤが、「バイク乗車ライン」を超えてから、自転車に乗ってください。左側通行を守り、無理な追い越しをせず、安全に走ってください。周回回数を間違えないように、手首の「輪ゴム」を1つずつ回収箱に入れながら走ってください。
- ・バイク競技終了、ラン競技スタート
「バイクの降車ゾーン」で自転車から降ります。あらかじめスピードを落としましょう。バイク・トランジションに自転車を置いてからラン競技です。水分補給をしながら、無理のないペースで走り、笑顔でゴールしましょう。

【ルールについて】（選手と保護者、一緒に読んでください。）

競技ルール 本大会は、日本トライアスロン連合（J T U）競技規則（2006年2月改訂版）を適用。

ホームページは http://www.jtu.or.jp/marshal/pdf/jtu_competition_rules_2006.pdf

共通ルール

- ・ トライアスロンは一人で行うスポーツです。他人の力を借りてはいけません。レース中の伴走、飲食物の手渡し、着替えの手伝いなど個人的な援助を禁止します。
- ・ スタッフ以外の人に援助されると、失格になる可能性があります。
- ・ レース中に休んでもかまいませんが、他の選手のさまたげにならないように気を付けてください。

スイム・ルール

- ・ 泳ぎに自信のない選手は、ビート板、浮き輪の使用を認めます。ただし、推進力となるような器具の使用は禁止です。なお、プールの水深は、0.9m～1.1mぐらいです。
- ・ 助けを求める時は、泳ぐのを中止して、大きく手を振ってください。
- ・ 「背泳ぎ」は禁止します。助けを求める選手と間違えるからです。

バイク・ルール

- ・ スイム競技終了後、選手はゼッケン（レースナンバー）が付いたTシャツを着て、バイク競技を開始してください。絶対に上半身裸のまま、バイク&ランの競技をしないでください。トライアスロンスーツを着用してスイム競技を開始した場合も、Tシャツを着用してください。また、ゼッケンベルト（レースナンバーベルト）の使用を認めます。
- ・ このコースは土のグラウンドです。マウンテンバイクか、ママチャリで出場してください。
- ・ 自転車コースは、原則として「左側通行」です。コースの右側を走ってはいけません。
- ・ ヘルメットを使用する選手は、自転車に乗る前にヘルメットをかぶってください。また、自転車を降りてからヘルメットを外してください。
- ・ 前の自転車を追い越すときは、右側から抜きます。その時は「右から抜きます」と大きな声で言ってから追い越してください。
- ・ 道がカーブしている場所や、道幅が狭い場所での、追い越しは禁止です。
- ・ バイクは周回コースですが、走った回数は自分で数えてください。
- ・ 受付で「輪ゴム」を用意しています。スイムスタート前に、自分が周回する数の輪ゴムを手首に付けておきましょう。バイクコースを1周走るたびに「輪ゴム回収箱」に輪ゴスを1つずつ入れましょう。そうすれば周回数間違いなくなります。
- ・ 自転車は、レース前に、各自で責任を持って点検しておいてください。特に、ブレーキが効くかどうか。タイヤの空気が十分に入っているかをご確認下さい。
- ・ レースナンバー（ゼッケン）は、体の前側につけて競技してください。

ラン・ルール

- ・ 苦しい時は、絶対に無理をせず、走るのを止めて、休んでください。
- ・ 自転車置き場の前で水分補給ができます。熱中症予防のために、しっかり飲んでください。
- ・ レースナンバー（ゼッケン）は、体の前側につけて走ってください。
- ・ 周回回数は自分で数えてください。（5・6年生は2周、中学生以上は3周。）

● 「ゼッケンベルト（レースナンバーベルト）について」

バイクおよびラン競技でゼッケンベルトの使用を認めます。必ずTシャツの上から着用してください。ゼッケンベルトは、大きなスポーツ用品店で販売しています。もし見つからなくても、手作りで作成することも可能です。作り方は、幅3センチメートルぐらいの「手芸用ゴムひも」（100円均一ショップ等で「織ゴム」「パジャマ用ゴム」という名前で売っています）を「輪」になるように縫い付けるか、マジックテープで止められるようにします。また、自転車用「裾バンド」を2～3本組み合わせて作ることも可能です。選手のウエストのサイズに合わせて作成してください。走ってもズリ落ちない大きさの「輪」にすることが大切です。当日の受付後に、そのゼッケンベルトに、レースナンバー（ゼッケン）を安全ピンで取り付けてください。