Triathlon LUMINA Presents

KISARAZU TRIATHLON

きさらづトライアスロン

2022.6.19SUN

2022木更津トライアスロン大会アスリートガイド

Athlete Guide



JR東日本　龍宮城スパホテル三日月　Champion System　VIEW

このアスリートガイドには、大会に参加するのに必要な情報をまとめてあります。
当日あわてることなくレースを存分に楽しむために、かならずお読みください。

2022木更津トライアスロン大会

INDEX

はじめにお読みください 3
新型コロナウイルス感染症対策のお願い
ご挨拶 4
大会役員／実行委員会委員／大会概要 5
大会参加の流れ 6
大会前に必要なこと
大会当日の流れ 7
大会タイムスケジュール 9
レース直前確認事項 10
レースであわてないための持ち物リスト(例)
レースナンバーについて 10
競技規則 11
制限時間
スイム
バイク 12
ラン 14
大会注意事項 15
コースマップ 16
応援可能エリアについて
ゴールエリアマップ 17
駐車場 18
あなたの命にかかわる注意事項 19
安全にレースを終えるためのメディカルアドバイス 20
レース当日のセルフチェック 21
木更津トライアスロン大会ローカルルール 22

はじめにお読みください

コロナ禍でも選手のみなさまが安心して参加できるよう、従来とは異なる大会運営になっています。
以下の感染防止対策を遵守いただくとともに、大会参加の流れをよく理解したうえで、出場に臨んでください。
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

⇒P6.大会参加の流れ

新型コロナウイルス感染症対策のお願い

大会２週間前～大会前日

- 大会２週間前(6月5日)から体温測定、健康チェック、行動チェックを実施してください。
- 接触確認アプリ「COCOA」のダウンロードおよび、初期設定を済ませてください。
- 次の場合は来場を控えてください：
  1）来場予定日(来場予定日を０日)から7日以内に濃厚接触者になった場合
  2）来場予定日から３日以内に37.5℃以上の発熱がある場合
  3）来場予定日から３日以内に下記症状がある場合
  咳または痰、のどに痛み、息苦しさ、強いだるさ、嗅覚や味覚の異常、等

大会当日

- 引き続きの体調管理をお願いします。
- マスクの着用の徹底(不織布マスクの着用をお願いします)
- ソーシャルディスタンスの確保(特にスタート時とフィニッシュ後)
- 競技中にやたらに唾を吐いたりしないようにしましょう。
- 近密な距離での会話を避け、大声を出さないように注意しましょう。
- 体調不良時は大会参加を取りやめるようにしてください。
- こまめな手洗い・手指の消毒
- 咳エチケットの励行
- スタート前の待機中はマスク着用し、対人距離1mを保ちましょう。
- フィニッシュ後はマスク着用し、レース終了後はすみやかに移動してください。
- テントなどでの滞在時間を短くしてください。
- 大人数での会食は避けてください。

大会終了後

- 帰宅後2週間は、引き続き健康チェックをお願いします。
- PCR検査陽性時は、大会事務局にご連絡ください。

ご挨拶



大会名誉会長
衆議院議員
浜田　靖一

この度、大会開催にご尽力いただいた在日米海軍並びに陸上自衛隊木更津駐屯地をはじめ、協賛企業各社に多大なるご支援を賜り、「２０２２木更津トライアスロン大会」が無事に開催できますこと、厚く御礼申し上げます。

第1回大会から陸上自衛隊木更津駐屯地を舞台に開催され、白熱のレースが繰り広げられる本大会は、全国のトライアスリートの皆様に愛され、規模・人気ともに国内有数の大会へと成長しました。昨年、一昨年と新型コロナウイルス感染症の影響により大会の中止を余儀なくされておりましたが、またここから、トライアスロンという、人々を輝かせる力を持つ素晴らしい競技が盛り上がっていくことを願っています。

本大会は、波が穏やかな木更津港内港が最初の種目であるスイムのコースとなっていることから、初級者も挑戦しやすくなっております。また、バイク・ランは滑走路がコースとなっており、中・上級者にとっては好タイムが狙いやすい大会です。経験値や年代に関わらず、それぞれのレースの楽しみ方ができることと思います。そして、選手一人ひとりが持てる力を十二分に発揮し、安全で事故等なく完走されることを期待しております。

結びに、参加される選手の皆様、スタッフ・関係者、大会に関わるすべての方々にとって素晴らしい大会となるよう祈念いたしまして、ご挨拶といたします。



大会会長
木更津市長
渡辺　芳邦

トライアスリートの皆さん、木更津市にようこそお越しくださいました。３年ぶりにこの地で皆さんに会えることを大変嬉しく思います。

新型コロナウイルス感染症の影響により、大きなスポーツイベントを開催・運営することが困難な状況が続く中、昨年、東京２０２０オリンピック・パラリンピック競技大会が、オリンピック史上初の延期というチャレンジの中で開催されました。国を代表するトップアスリートの姿は、世界に希望と感動を与え、改めてスポーツには人を元気にする力があるということを強く感じる大会となりました。

木更津トライアスロン大会については２度の中止を経ての開催となります。本市にとっても、再びこのような大会を開催することは大きなチャレンジではありますが、今大会が地域に活気を取り戻すきっかけになることと信じております。さらに今大会は、「木更津トライアスロン」と連動し「房総トライアスロンシリーズ」として開催されます。このシリーズを通して、トライアスリートの皆さんに房総エリアの魅力が存分に伝われば幸いです。

さて、本市は今年、市制施行８０周年を迎えます。「これまで」の歩みと「これから」を結ぶ年と位置付け、新たな未来に向けて、さらなる飛躍・発展・躍動の契機とするべく、様々な取り組みを行っているところです。これからも本市の魅力を多くの方に感じていただけるよう励んでまいります。

結びに、大会の開催にあたって多大なるご支援・ご協力を賜りました関係各位に深く感謝を申し上げますとともに、大会の成功と出場される皆さんのご健闘を祈念して、ご挨拶といたします。

私も房総トライアスロンシリーズ両大会の完走に向けて頑張りますので、一緒に楽しみましょう！



大会実行委員長
木更津副市長
田中　幸子

「きさトラ」の愛称で親しまれている「木更津トライアスロン大会」が、この度、皆様のご理解とご協力を賜り、２０１９年以来３年ぶりに開催が叶いますこと、実行委員会を代表して深く感謝いたします。そして、ご参加いただくトライアスリートの皆さんに心より歓迎申し上げます。

さて、本大会は２０１５年の初回以来、８月に開催されておりましたが、今回は初の６月開催となります。滑走路がバイク・ランコースとなっており、長い直線で「自分史上最高速度」が出せることが本大会の醍醐味ですが、気候が穏やかになることで、より自己ベストが更新しやすくなるのではと期待しております。

また今年は、館山市の海上自衛隊館山航空基地で開催された「館山わかしおトライアスロン」と本大会が「房総トライアスロンシリーズ」として展開されています。トライアスロン大会のシリーズ化は全国的にも珍しく、１カ月間で異なる魅力を持つ２レースにご参加いただくことで、「トライアスロン半島・房総」を存分に楽しんでいただけることと思います。

新しい生活様式や社会情勢に合わせた運営方法により、これまでの大会と形が変わったとしても、本大会の魅力とトライアスリートの皆さんの笑顔が持つ力は変わりません。参加される皆様の良き思い出となり、笑顔で完走できるよう、スタッフ一同全力でサポートさせていただきます。

結びに、新型コロナウイルス感染症の影響や世界情勢の変化で難しい状況が続く中、本大会の開催に向けて大会会場の提供等にご尽力いただきました、在日米海軍並びに陸上自衛隊木更津駐屯地をはじめ、関係者の皆様、ボランティアの皆様に心より感謝を申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

大会役員／実行委員会委員／大会概要

大会役員

名誉会長	衆議院議員	浜田　靖一
会長	木更津市長	渡辺　芳邦
副会長	千葉県トライアスロン連合名誉会長	臼井　正一
	セロトーレ株式会社トライアスロン・ルミナ編集長	村山　友宏

実行委員会委員

委員長	木更津市副市長	田中　幸子
副委員長	木更津市スポーツ協会会長	鈴木　晟夫
	セロトーレ株式会社ディレクター	児玉　修司
監事	木更津市観光協会専務理事	今関　章
	木更津市企画部企画課長	水谷　勝則
委員	千葉県トライアスロン連合副理事長	大堀　祐一
	木更津商工会議所事務局長	鶴岡　英樹
	かずさ青年会議所理事長	能城　匡彦
	木更津市健康こども部長	鶴岡　賢一
	木更津市健康こども部スポーツ振興課長	阿津　直人
	木更津市経済部観光振興課長	鈴木　昭宣

（いずれも順不同・敬称略）

大会概要

大会名称	２０２２木更津トライアスロン大会
開催日	２０２２年6月19日（日）
開催地	陸上自衛隊木更津駐屯地
種目	オリンピックディスタンス【５１．５ｋｍ】、リレー【５１．５ｋｍ】
主催	木更津トライアスロン大会実行委員会　＜構成団体＞千葉県トライアスロン連合（ＣＴＵ）、木更津市、木更津市スポーツ協会、木更津市観光協会、木更津商工会議所、かずさ青年会議所、セロトーレ株式会社
後援	千葉県、千葉県教育委員会、木更津市教育委員会、千葉県スポーツ協会
協力団体	陸上自衛隊木更津駐屯地、木更津市消防本部、木更津市スポーツ推進委員会、きさらづスポーツコミッション、木更津市陸上競技協会、広域交流市民の会、木更津市子ども会育成連絡協議会、君津中央病院、新木更津市漁業協同組合、龍宮城スパホテル三日月
協賛	東日本旅客鉄道株式会社、株式会社タバタ、龍宮城スパホテル三日月、株式会社Champion System Japan

大会参加の流れ

大会前に必要なこと

1.大会2週間前から体温を記録する → 2.事前送付物の確認 → 3.説明動画を視聴し、確認テストに合格する

1. 大会 2 週間前から体温を記録する

6月5日(日) ～ 18日(土) までの14日間、体温を記録してください。
すべての日の体温提出が済んでいないと、受付できません。

エントリーに使用したメールアドレスに、体温登録フォームへのURLをお送りしています。
一度体温を登録すると、「【タテトラ】体温登録フォーム」というメールが届きます。次回以降はそのメールにある「回答を編集」ボタンから新しい体温を登録してください。

⇒体調登録シートへの記入(大会HP)

来場登録をしたご家族も、体温登録が必要です。
選手の体温登録と一緒に登録できるようになっていますので、来場登録をしたご家族も、体温記録をお願いいたします。

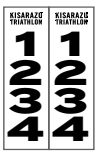
2. 事前送付物の確認

・ **大会1週間ほど前に届きます。封筒の中身をご確認ください。**

※ナンバーカードとスイムキャップの色は実際と異なります。



レースナンバーカード
(ゼッケン) 1 枚



ボディナンバーシール
2 枚



ナンバーステッカー 1 シート
(ヘルメット用・バイク用・荷物預かり用 各 1)



スイムキャップ



荷物預かり用ビニール袋



参加賞 (海苔)

3. 競技説明動画を視聴し、確認テストに合格する

競技説明会はありません。競技説明動画を事前に視聴し、確認テストに合格してください。
合格期限は6月16日(木) 23 : 59です。

⇒競技説明動画と確認テストについて(大会HP)

大会参加の流れ

大会当日の流れ

1.選手受付
2.検温・荷物チェック～準備・着替え
3.トランジションセッティング
4.荷物預かり
5.スイムスタートエリア集合
6.レース本番

1. 選手受付

本人確認のため、身分証の提示をお願いします。
・公的機関が発行した写真入り証明書1点、または写真なし証明書2点・
・外国籍の方は、パスポートまたはその写し（写真のあるページ）か、特別永住者証明書

【写真入り証明書の例】
運転免許証、マイナンバーカード、旅券（パスポート）、官公庁や特殊法人等が発行した身分証明書で写真付のもの
※社員証はこれに入りません。学生証はほかに写真なし証明書を提示ください。

【写真なし証明書の例】
健康保険、国民健康保険または船員保険等の被保険者証、共済組合員証、国民年金手帳、年金手帳、国民年金、厚生年金保険または船員保険に係る年金証書、共済年金または恩給等の証書、学生証（在学中の方のみ）

マイページにあるQRコードを読取機にかざしてください。

マイページにあるQRコードを読取機にかざしてください。
マイページはスタートリストから表示できます。

⇒スタートリスト（大会HP）

確認テストが未合格の方・14日間すべての体温提出ができていない方は、受付できません

⇒P6.大会前に必要なこと

来場者登録をしている方は
選手と来場者と一緒に受付にお越しください。



2. 検温・荷物チェック～準備・着替え

検温・荷物チェックを受けた後、検温OKのリストバンドを巻いて、ご自身の準備に進んでください。
37.5℃以上ある方は、入場できません。

会場内に持込できないものがあります。あらかじめご確認ください。

⇒P15.大会注意事項

大会参加の流れ

3. トランジションセッティング

トランジション出入り時にはレースナンバー(ゼッケン) が必要です

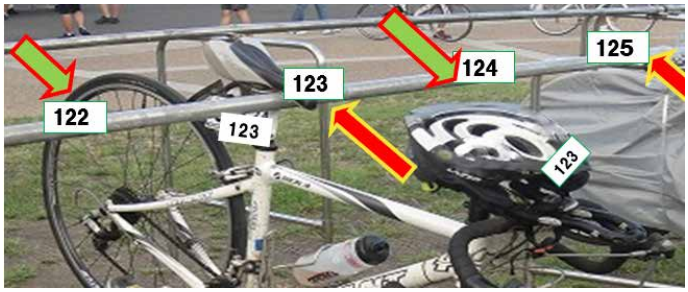
指定された時間内にバイク、ラン競技に必要な物を設置してください。

⇒P9.大会タイムスケジュール

バイクセッティング方法

バイクラックのポールにナンバーが貼ってある側にバイクのハンドルがくるように、バイクを設置してください。
(バイクをハンドル側から見てポールのナンバーシールが見えればOK)

反対の向きでかけてしまうと、隣の人に迷惑がかかりますのでおやめください。



4. 荷物預かり

レースに必要なもの以外は荷物預かり袋に入れて、自分のナンバーステッカーを貼って荷物預かりテントへ預けてください。

⇒P17.ゴールエリアマップ

⇒P10.ステッカーの貼付箇所

5. スイムスタートエリア集合

スタート30分前から計測バンド(アンクルバンド)を配布します

スイムのできる準備をしてバンドを受け取り、スイム会場に進んでスイムチェックを通過してください。
マスクは試泳前までつけていてください。

スタート15分前から試泳が可能です
スロープから入水し、水面に浮いてスタートを待ちましょう。
フローティングに不慣れな方は、ゆっくり入水して、うしろからスタートしてください。

6. レース本番

フィニッシュテープはありません。
レース終了後は、すみやかに移動してください。

当日会場での速報掲示および表彰式はありません
リザルトは大会HPに公開します。
入賞者には賞状を後日お送りします。

大会タイムスケジュール

6月19日(日)　大会当日

時間	内容	場所
6:00 ～	受付	大会会場
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
8:30 ～	第 1 ウェーブスタート (51.5 キロ) No.1 , 11 ～ 112	スタートエリア
8:35 ～	第 2 ウェーブスタート (51.5 キロ) No.2 , 113 ～ 213	スタートエリア
8:50 ～	第 3 ウェーブスタート (51.5 キロ) No.3 , 215 ～ 316	スタートエリア
8:55 ～	第 4 ウェーブスタート (51.5 キロ) No.317 ～ 419	スタートエリア
9:10 ～	第 5 ウェーブスタート (51.5 キロ) No.420 ～ 523	スタートエリア
9:15 ～	第 6 ウェーブスタート (51.5 キロ) No.524 ～ 623	スタートエリア
9:30 ～	第 7 ウェーブスタート (51.5 キロ) No.624 ～ 724	スタートエリア
9:35 ～	第 8 ウェーブスタート (51.5 キロ) No.725 ～ 826	スタートエリア
9:50 ～	第 9 ウェーブスタート (51.5 キロ) No.827 ～ 900,971,972 + B.B.BASE ご利用者	スタートエリア
9:55 ～	第 10 ウェーブスタート (51.5 キロ) (リレー) No.901 ～ 969, 1501 ～ 1521	スタートエリア
14:30	レース終了	

集合時間：スタート時刻30分前(計測バンド配布・スタート15分前から試泳)

バイクピックアップは、競技終了後すぐに可能です。

レース直前確認事項

レースであわてないための持ち物リスト（例）

レース当日を思い浮かべ、自分が必要なものを持参しましょう。
参考文献『TRIATHLON BASIC』宮塚英也著

☐ 運転免許証またはパスポート等の身分証明書
（公の機関が発行した証明書。健康保険証など写真がないものは2 種類用意すること）
※外国籍の方で、パスポート（写真ページの写しも可）または特別永住者証明書を持参

☐ 事前送付物（ゼッケン・スイムキャップ・ボディナンバーシール・手荷物用ビニール袋）
☐ 不織布マスク
☐ 健康保険証（コピー可）
☐ レースウェア
☐ 油性マジック
☐ 補給食・サプリメント
☐ 水(4L以上)
☐ ゼッケンベルトと1穴パンチ
☐ 日焼け止め
☐ タオル（トランジション用・レース終了後に）
☐ サンダル（スイム会場までの移動やレース終了後に）
☐ レジャーシート
☐ 消毒薬・ばんそうこう
☐ 朝食・レース前の補給やサプリメント
☐ 軍手（バイク組立てなどのときに手を守る）
☐ 現金
☐ レース後の着替え・下着
☐ レース後のウェアを入れるビニール袋
☐ ウインドブレーカー（雨具）

【スイム用】

☐ ウェットスーツ（オリンピック・スプリントは必須）
☐ ラッシュガード（任意）※オリンピック・スプリント不可
☐ 耳栓
☐ ゴーグル ※ゴーグルのゴムが切れることがあるので、予備がある人は持っておくと安心
☐ くもり止め
☐ ワセリン（ゴーグルに付着しないよう、薄手のビニール袋で塗る）
☐ クラゲよけクリーム

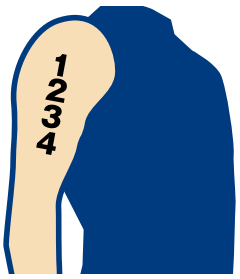
【ラン・バイク用】

☐ バイク・ホイール
☐ ヘルメット（必須）
☐ バイクシューズ
☐ バイクグローブ
☐ 空気入れ（フロアポンプ・レース中の携帯ポンプ）
☐ 自転車工具
☐ パンク修理キット
☐ スペアタイヤ・チューブ
☐ サイクルコンピュータ（周回数確認のため推奨）
☐ 輪行袋・バイクケース
☐ ワイヤーロック
☐ ソックス
☐ アイウェア
☐ ドリンクボトル
☐ フラスク（ジェルを携帯する容器）
☐ スポーツウォッチ・心拍計（周回数確認のため推奨）
☐ ランシューズ
☐ ランキャップまたはバイザー

レースナンバーについて

【スイム】

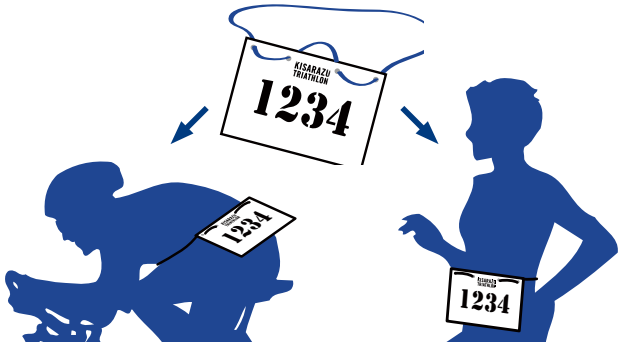
ウエットスーツがフルスーツ、ロングジョンいずれの場合でも、ボディナンバーシールを肩上側から縦方向にナンバーが分かるように貼ってください。
失敗した場合は油性黒マジック等で書いてください。



【ナンバーシールの貼り方】
肌が乾いた状態で行ってください。
1. 透明の保護シートをはがす。
2. 数字面を肌にあてる。
3. 紙の裏側からティッシュ・スポンジ等を水に含め、上から軽く押し当てる。
4. 約30秒後、そっと裏側をはがす。

【バイク・ラン】

レースナンバーベルト又はゴムひもを持参して、上半身から見えるように着けてください。
※安全ピンは使用禁止

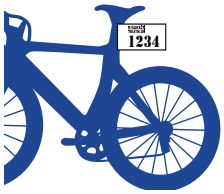


バイクパートでは背面に　　ランパートでは前面に

【ステッカーの貼付箇所】



ヘルメット
正面に貼付



バイク
サドル下部のフレーム両面をはさむように貼付



荷物預かり袋
事前送付のビニール袋に貼って荷物預かりテントへ
貴重品はお預かりできません。

競技規則

ルール全容は、ローカルルールをご確認ください。

⇒P23.大会ローカルルール

制限時間

【オリンピックディスタンス・リレー共通】ランフィニッシュまで4時間半、うちスイムの制限時間60分です。

競技規則（抜粋）

レースウエア

フロントジッパーなしのウエアを推奨します。ジッパー付きのウエア(バイクジャージなど) も着用可能ですが、競技中にジッパーを開ける事は禁止とします。

使用禁止用具

以下の使用は禁止します。
・アクションカメラを含む撮影機材
・携帯音楽プレーヤー
・スマートフォン※
・スマートウォッチ※

※スマートフォンやスマートウォッチは距離測定に利用する場合は使用を認めます、距離計測器以外としての使用は禁止します。

途中棄権する場合

近くのレースオフィシャル(審判員) に申告してください。
計測バンド(タイミングベルト) はレース後ご自身で外して、返却BOXに入れて下さい。

スイム

ウエットスーツ

着用義務とします。当日ウエットスーツを持参しない場合は出場できません。

ただし気象条件等により着用義務が推奨等となる場合があります。
どのような条件でも対応可能なようにウエットスーツをご準備ください。

競技規則

スイムソックスについてのルール

スイムスロープに貝殻が多く付着しているため、足の保護のためにスイムソックスの使用を認めます。トランジションエリアまで着用していてかまいません。
形状は推進力の補助にならないものとします。スイムソックスを使用する場合は、水中で容易に脱げない、他の選手に当たっても支障のない素材や形状を選んでください。



スイム入水・出水時は、牡蠣殻に注意してください。

海底で足をつくと牡蠣殻などで足を切る恐れがあります。設定されたスタートエリア、エグジットエリアからコースアウトしないようにしましょう。

スイムからバイクスタートの間のTAの時間は競技時間に含まれません

バイクラック位置により競技の距離が異なるため、競技時間にカウントしません。スイムアップ後は、バイクからランへの選手を優先してください。

スタートについて

水面からのフローティングスタートとなります。

自衛隊基地内よりスロープを利用して海に入ります。

スロープからスタンディングで入ることも可能です
フローティングに不慣れな方は、ゆっくり入水してうしろからスタートしてください。

スイムスキップ

事前申告または1周回終了後の申告で、スイムスキップが可能です

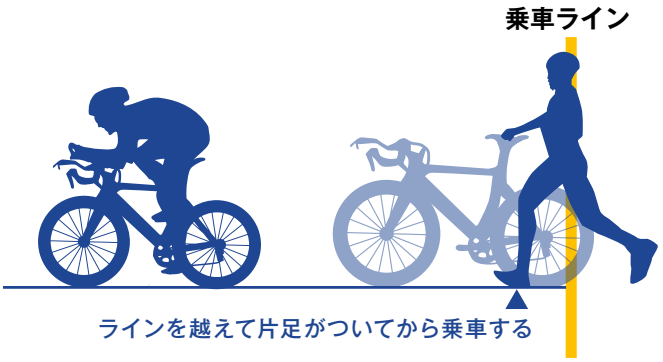
スイムスキップをした場合、競技は続行できますが、リザルトはつきません。
1周回後のスイムスキップは、35分以内に1周回した方が対象です。

競技規則

バイク

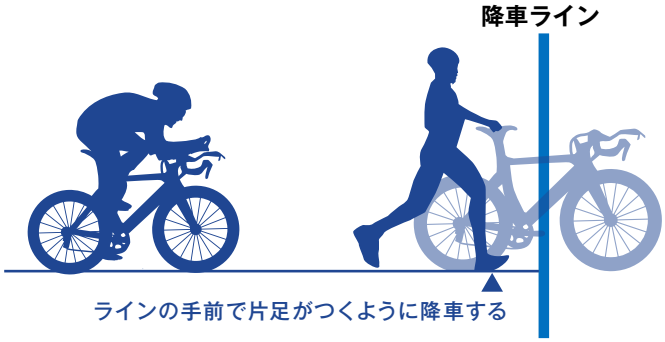
バイク乗車方法

片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面に着いてから乗車をしてください



バイク降車方法

降車ライン手前の地面に、片足が完全についてから降車をしてください。



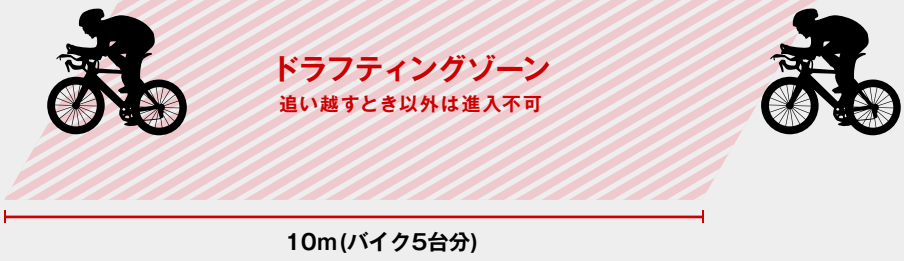
周回チェック

個別の周回数を競技中に審判員スタッフが教えることはできません。
サイクルコンピュータの装着を義務とします。

サイクルコンピューターやその他の方法で周回を確認できるようにして参加してください。
周回不足は、失格となります。

ドラフティング・ブロッキング

ドラフティング（前の選手についたり集団走行で空気抵抗を減らして走ること）、ブロッキング（後方の選手の追い抜きを妨害すること）は禁止です。ドラフティングゾーンは前方選手の前輪先端から後方10mです。
審判によりドラフティングを認め、注意によっても改善されない場合は総合記録に2分のタイムペナルティを加算します。



競技規則

バイクボトル

バイクコース上にはバイクボトル以外の補給物の持ち込みができません。

ペットボトルの携帯は禁止です。

ラン

エイドは1周(2.5km) につき2回利用できます。
エイドステーション以外でのゴミ捨てを禁止します。

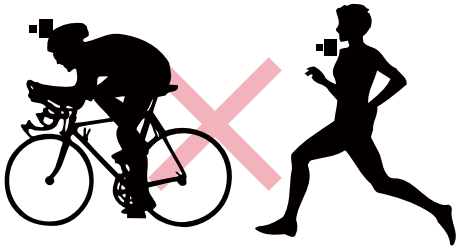
ごみは設置されたゴミ回収ボックスに確実に入れてください。コース上での投げ捨ては発見次第ペナルティの対象とします。

リレー部門

指定のリレーゾーンで、アンクルバンドを引き継ぎます。
制限時間内に次の種目に引き継げなかった場合は、繰り上げスタートとなります。

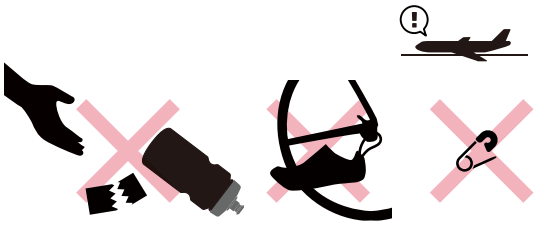
大会注意事項

駐屯地滑走路という特性上、以下にご注意ください。



競技者がレース中に撮影をすることは禁止です。

現認された場合は失格となります。

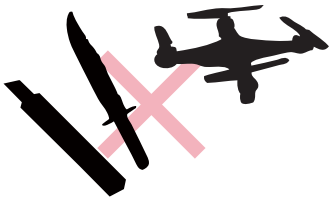


ボトル・補給食ゴミ・紙コップの投げ捨て・バイクシューズ固定に輪ゴム等の使用および安全ピンの使用は禁止です。

航空機の離着陸時にエンジンが巻き込むおそれがあるので絶対におやめください。

持込できないもの

- 危険物：銃砲等類刃物その他、凶器となりうる物、発火・引火性物質
- 無人航空機(ドローン、ラジコン等)
- レーザーポインター
- 酒類
- ペット(盲導犬、介助犬は可)
- 航空祭の進行、航空機の運航及び他のお客様の迷惑あるいは、迷惑を及ぼすと判断される物品
- その他、大会運営にあたり持ち込みが不適当であると判断できるもの



禁止事項

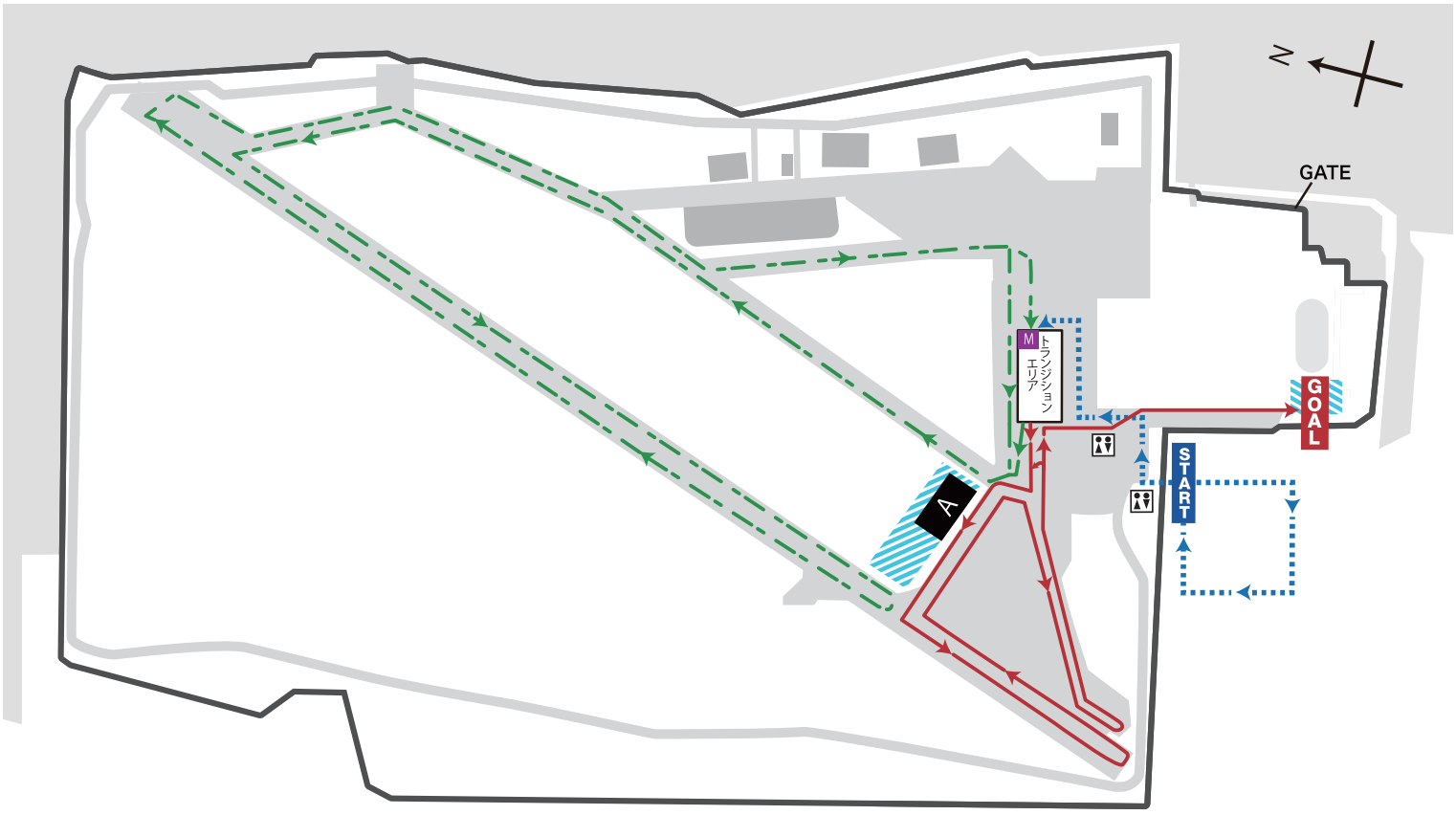
- 立入禁止区域への立入
- 許可を受けていない物品等の陳列及び販売
- 集会、演説、幟(のぼり)の使用、ビラ等の配布
- ペットを連れての来場(盲導犬、介助犬を除く)
- ドローン等の駐屯地内及び駐屯地周辺での飛行(航空法で禁止されています。)
- 喫煙
- 飲酒
- 大会の進行、航空機の運航及び他のお客様の迷惑あるいは、迷惑を及ぼすと判断される行為

会場内にゴミ箱はありません

準備やレース後などに出たゴミは、ご自身でお持ち帰りください。

コースマップ

オリンピックディスタンス　スイム 1.5km（2 周回）　バイク 40km（7 周回）　ラン 10km（4 周回）



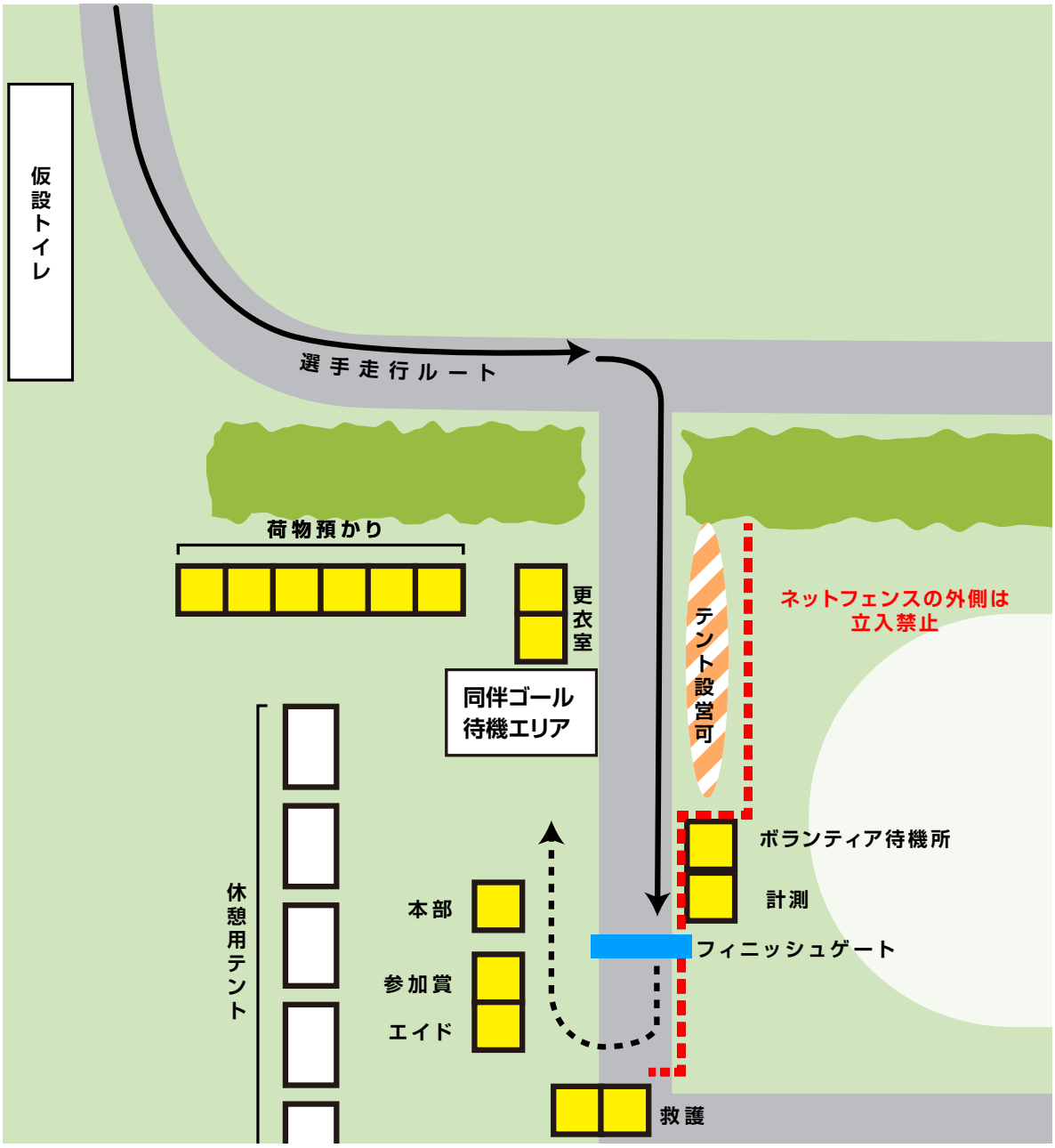
A エイドテント　M メカニックテント　応援可能エリア

応援可能エリアについて

応援できるのは、フィニッシュエリアと、ランエイド付近のみとなります。

ランエイド付近では傘、日傘は使えません。フィニッシュエリアはOKです。

ゴールエリアマップ



テント・シェード・パラソルの設置について

上記マップの「テント設営可」の部分に設置可能です。
帰宅時に土を養生し、使用したペグなどの抜き忘れに注意してください。

同伴フィニッシュについて

上のマップの「同伴ゴール待機エリア」で待機し、他の競技者の妨げにならないように行ってください。

駐車場

駐車場の混雑が予想されます。時間に余裕を持って行動してください。

広域MAP

最寄インターチェンジは「木更津金田」です。

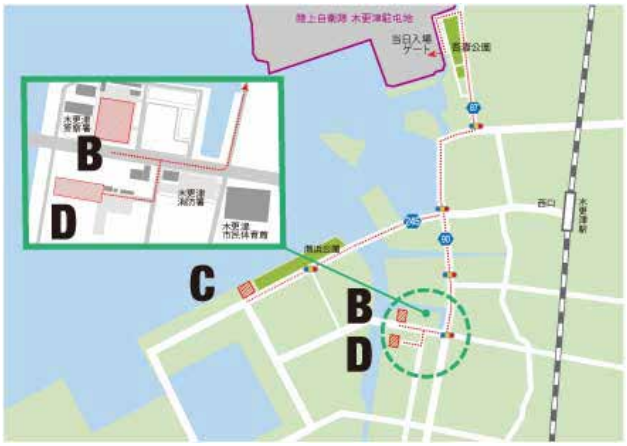


駐車場利用時間(A ～ D共通)　5：00 ～ 16：30

A: 龍宮城スパホテル三日月駐車場(約200台)



B: 旧木更津市役所西側駐車場 (約 300 台)・
C: 潮浜公園横臨時駐車場 (約 250 台)・
D：福祉会館奥駐車場 (約 130 台)

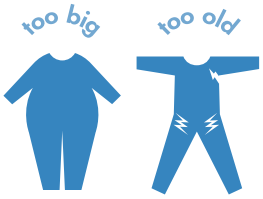


来場者登録をした方へ
来場者登録をした方へは、別途メールで駐車場のご案内をしますので、そちらをご覧ください。

あなたの命にかかわる注意事項

「スイム事故」と「熱中症」に特に注意してください

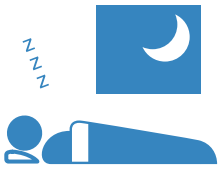
スイムでの安全対策



ウェットスーツは、古いものや
サイズの合わないものを着ない。



前日夜遅くまで飲酒しない。



十分な睡眠をとって
レースに臨む。



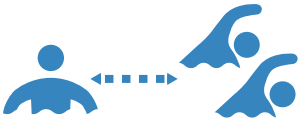
熱があったり、体調が悪いと思ったら、
出場をとりやめる。



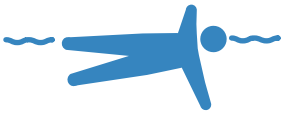
試泳やウォーミングアップを行い、
スタート時に急に運動強度を上げない。



食事や水分を摂りすぎた後に
すぐスタートしない。



スイムに自信がない人は、スタート時に
一呼吸おいて自分の泳ぐスペースを確保する。



予想外のことが起きたら、パニックに
ならず落ち着いて背浮きをする。



自分の身は自分で
守る意識を強く持つ。

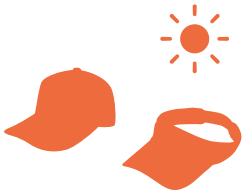
熱中症・暑さ対策



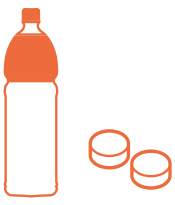
前日から
水分をたっぷりとっておく。



水の一気飲みはNG。
少しずつこまめに水分をとる。



レース中以外でも
キャップ・バイザーをかぶる。



水だけでなく塩分の補給も必要。
スポーツドリンクや塩タブレットなどを
活用する。



エイドステーションでは
頭や身体に水をかけ、
体温の上昇を抑える。



あまりにも暑いときは
無理せずペースを落とす。
エイドステーションで休んでもOK

あなたの命にかかわる注意事項

熱中症の症状例

もしこのような症状を感じたら、競技をいったん中断して休息しましょう。
場合によっては、勇気をもってリタイアを選択してください。

- めまい、大量の発汗 こむらがえり
- 頭痛、はきけ、嘔吐、悪寒
- 意識がもうろうとする
- 視線が定まらない
- まっすぐ走れない
- 呼びかけに応えられない 会話が成り立たない

安全にレースを終えるためのメディカルアドバイス

スタート前に必ず試泳・ウォーミングアップを

1 エイジグループ選手はエリート選手に比べスタート前のウォームアップが少ない傾向があり、たとえ抑えながらスタートしても心拍数が急激に上がります。試泳を含めたウォームアップは筋肉を運動に最適な温度に上げるだけでなく、心臓にも競技を想定した刺激を与えられます。エアロビクスのようなウォームアップを1～2分程度行うだけでも心拍数を上げることができます。そこから一旦落ち着いて、スタートにつなげることがベストです。

2 市民マラソンではゆっくりスタートして序盤をウォームアップ代わりに使えますが、トライアスロンのオープンウオーターでは状況が全く異なります。最初から水面下に置かれた胸郭には水圧がかかるため、心臓に負荷を与えてハイリスクとなるのを知っておいてください。水圧、水温、ウエットスーツによる体幹圧迫からくる心臓への負荷に慣らすため、試泳は絶対欠かせません。

無理をせず、勇気を持って棄権する選択肢も

3 スタート時点で体調が悪ければ決して無理をしないこと、場合によっては勇気を持ってスイムを中止しましょう。

どんなに準備を整えても、完璧はありえない

4 水分・塩分の補給、直射日光対策などを入念に行っても、その日の環境とコンディションによっては熱中症を防げないことがあります。もし意識がもうろうとしたり、筋肉ケイレンが起こり始めたりしたら、その日のレースは無理せずに安全なペースを守ってください。

“自分の安全は自分が守る”意識を忘れずに

5 熱中症は生命の危険があります。大会スタッフからレース中止の勧告を受けたときは、必ず従ってください。“自分の安全は自分が守る”意識が何よりも大切です！

【アドバイザー】
平泉 裕さん
昭和大学医学部整形外科客員教授。日本整形外科学会専門医。日本リハビリテーション医学会専門医。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。日本トライアスロン連合メディカル委員、日本医師ジョガーズ連盟理事&ランニングドクター。2020東京オリンピック選手村ポリクリニック医師。東京オリンピック、世界トライアスロン選手権横浜、東京都トライアスロン渡良瀬などで医療班を担当する一方、自身もトライアスリートとしてアイアンマン・ハワイ70.3など多数完走。

あなたの命にかかわる注意事項

レース当日のセルフチェック

レース当日、朝起きたらまず次のチェックシートで自分の身体に異変がないか確認しましょう。

①	熱はありませんか？	ない	ある

自己検温を複数回しても37.5度以上の場合は来場をお控えください。

②	体にだるさはありますか？	ない	ある
③	咳または痰はありますか？	ない	ある
④	のどの痛みはありますか？	ない	ある
⑤	息苦しさはありますか？	ない	ある
⑥	嗅覚や味覚の異常はありますか？	ない	ある
⑦	昨日はしっかり睡眠をとることができましたか？　日頃の睡眠時間（約　　時間）	十分	不十分
⑧	食欲はありましたか？	あった	なかった
⑨	下痢をしていますか？	していない	している
⑩	頭痛や動悸、胸痛はありますか？	ない	ある
⑪	気分は悪くありませんか？	悪くない	悪い
⑫	関節に痛みはありますか？	ない	ある
⑬	最近、ストレス・過労はありましたか？	ない	ある
⑭	今日の大会の参加にあたって何か不安はありますか？	ない	ある
⑮	体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる事ができますか？	できる	できない

一つでも右の項目に○がついた場合は、体調の変化に気をつけて慎重にレースに臨んでください。
不安があれば救護所の医師に相談してください。場合によってはレース参加を中止してください。
症状が続いている場合は医師の診察を受けてください。

木更津トライアスロン大会ローカルルール

○ 競技規則について
公益社団法人日本トライアスロン連合『「競技規則」 トライアスロンを謳歌するために』同第6条（規則の補足）に基づきこのローカルルールを策定する。選手は、「競技規則第2章選手規範」を遵守しスポーツマン精神とフェアプレイの精神により競技を行うこと。
（参照：『「競技規則」 トライアスロンを謳歌するために』）
https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU_COMPETITIONRULES_20190207.pdf

1　競技全般

（1）大会出場資格の譲渡の禁止
- 出場資格の譲渡及び、譲渡された資格での出場は禁止です。
- 事故が生じた際に適切な措置が取れなくなります。

（2）悪天候時及び災害等の措置
- 雨天でも決行します。
- 天候や競技環境が悪化した場合は、距離の短縮や競技内容の変更、またスイム競技が、ラン競技に変更となる場合があります。
- 開催地の災害等の発生時には、競技を中止することがあります。また、開催地以外でも周辺交通機関等の状況、陸上自衛隊木更津駐屯地の救助活動、緊急出動等により大会を中止する場合があります。
- 競技短縮、中止の場合でも参加料の返金は行いませんので、予めご了承ください。
- 自己の都合による、キャンセルについても返金は、致しません。
- 競技種目の変更等については、アナウンス、掲示等でご案内します。必ずご確認の上競技にご参加ください。

（3）競技説明会
- 大会の選手説明動画をご覧になり、理解度テストを受けてください。
- 選手各自に送られたQRコードを自衛隊駐屯地入り口にてスキャンし、ご入場ください。理解度テストに合格されなかった方は、ご入場できません。

（4）ヘルメットチェック
- バイクチェックインの際にトランジション入り口にて実施します。
- バイク競技用の硬質ヘルメット（公益財団法人日本自転車競技連盟（JCF）の基準に適合したものと同等のものを推奨）を、その取扱説明書に従い正しく着用してください。貸し出しはありません。
- 会場内およびコース上で自転車に乗車するときは着用を義務付けます。
- 駐車場からのご移動の際にもご自身の安全のため着用して下さい。移動中の落車による事故が他の大会でも発生しております。

（5）レースウエア
- フロントジッパーなしのウエアを推奨します。ジッパー付きのウエア（バイクジャージなど）も着用可能ですが、競技中にジッパーを開ける事は禁止とします。

（6）使用禁止用具
- アクションカメラを含む撮影機材、携帯音楽プレーヤー、携帯電話、スマートウォ ッチ等を装着しての競技は禁止です。ただし、スマートフォンやスマートウォッチは距離測定に利用する場合は使用を認めます、距離計測器以外としての使用は禁止します。

（7）レースナンバー
- ご自身のレースナンバーを確認の上、指定された箇所に表示をしてください。
- ボディナンバーシールは、両腕の外側に貼付してください。
- バイク競技中は、背面に、ラン競技中は、前面にレースナンバーを表示してください。
- レースナンバー用ベルトは、使用可としますが、安全ピンは使用しないでください。※ゴムひも等の利用も可能です。
- ヘルメットステッカーは、前面にバイク用ステッカーは、サドル下部のフレーム両面に貼付してください。はがれないようにしっかりと貼付してください。

（8）タイミングベルト（計測器具）
- 競技中は、入水前に配布するタイミングベルトを必ず足首に装着してください。
- ラン競技でフィニッシュするまで、外さないでください。
- 装着せずにスタート、または途中で外したままの場合も失格となります。
- 途中棄権する場合、お近くのレースオフィシャル（審判員）に申告してください。
- タイミングベルトはレース後ご自身で外して、返却BOXに入れて下さい。

（9）計測チェックポイント
- コース上の計測ポイント不通過は、失格となります。

（10）制限時間
- オリンピックディスタンスはスイムスタート1時間後、ランフィニッシュはスタートから4時間30分後です。

スイムからバイクスタートの間のTA の時間は競技時間に含まれません。
- 競技の安全管理上、バイクからランへの選手を優先します。
- バイクラック位置により、競技の距離が異なるため、公平性を担保いたします。
- バイクからランへのトランジション時間は、競技時間に含まれます。

（11）周回チェック
- 個別の周回数を競技中に審判員スタッフが教えることはできません。
- 事前に自分の周回数を確認の上、サイクルコンピューターやその他の方法で周回を確認できるようにして参加してください。
- 周回不足は、失格となります。

（12）リザルト
- 公式記録は、大会終了後数日以内に大会ホームページに掲載します。

（13）エイドステーション
- スイムは入水、上陸地点に、ランはコース上に設置します。
- バイクパートにはありません。

（14）更衣テント
- 会場内に更衣テントを感染対策を講じたうえで設置します。

（15）救護テント・救護体制
- 会場内に救護テント（フィニッシュ周辺、スイム・ランエイドステーション内簡易救護）を用意します。医師や看護師が待機し、応急措置を行います。また、競技コース内に車両を配置し、緊急の場合には競技コース内に車両が進入します。審判員スタッフの指示に従い緊急車両の通行にご協力ください。

（16）体調管理
トライアスロン競技は、大きく変化する環境下でのスポーツであり、またコンタクトスポーツの側面もあることを認識していただき次の点等について確認の上、参加をしてください。

- 健康上不安のある方はあらかじめ、主治医や医療機関にご相談いただき指示に従ってください。
- 当日の体調について不安のある方は、救護テントの医師にご相談ください。
- 大会参加者、ボランティアは、大会保険に加入しますが、治療費を全額保証するものではありません。また持病のある方などは、内容によっては保証されない場合もあります。
- 競技スポーツに参加できると判断できない身体の方には、参加をお断

木更津トライアスロン大会ローカルルール

りする場合があります。

・体調等の事実を隠して参加し、体調が悪化しても主催者は、一切責任を負いません。

・2週間以内に、37.5度以上の発熱のあった方、嗅覚味覚障害など指定の症状のある方、Covid-19濃厚接触者となった方は参加できません。

（17）会場内施設の使用について

・自衛隊の基地内の施設に勝手に立入る事はできません。

・トイレは本部エリア及びスイムエリアの仮設トイレをご利用ください。

（18）写真ビデオ撮影

・陸上自衛隊駐屯地内という施設の特性上、競技中のコース内撮影はできません。バイクへのカメラ設置などのコース内持ち込みの発見時、現場画像確認された場合は消去をしていただくとともに、失格とさせていただきます。

・駐屯地内では自衛隊施設・装備品、駐車車両の撮影などはご遠慮下さい。

・会場で該当物件を撮影している方に、自衛官を含む大会関係者がお声をかける場合がありますので、ご協力をお願いします。

尚、当駐屯地では航空法によりドローンの飛行は禁じられております。
また、不審な撮影者を発見した場合は、大会本部または近くの係員にお知らせください。

・フィニッシュエリア以外での写真等のSNS等への投稿が発見された場合、これを削除していただく場合があります。

・また、状況によっては関係法規に基づき、必要な資料の提出等を求めることがありますので、あらかじめご了承ください。

（19）基地内の利用における注意について

・自衛隊基地内、滑走路という特性上、選手および観客は、指定された場所以外の立ち入りやゴミとなるものの持ち込みを禁止いたします。

・飲食につきましては指定された場所でお願いいたします。

・ゴミはご自身でお持ち帰りください。競技中の投げ捨ては失格となります。

・バイクシューズをペダルに固定するための輪ゴムも滑走路内の異物となり航空機の運航に支障をきたします。バイクシューズをペダルに輪ゴムで固定している場合はこれを審判員が取り外します。

・滑走路付近エリアでの傘の使用は禁止されております。悪天候の場合はカッパなどの雨具をご用意ください。

・規制エリアへの無断立入りのあった場合、当該選手は失格とし退場となります。

・観客についても規制エリアへ無断立入りのあった場合は退場していただきます。

2　スイム

（1）ウエットスーツ

・着用義務とします。

・ただし気象条件等により着用義務が推奨等となる場合があります。

・どのような条件でも対応可能なようにウエットスーツをご準備ください。

・当日ウエットスーツを持参しない場合は出場できません。

・レンタルなどをご自身で手配してください。

（2）スイムソックス

・スイム入出水地点は牡蠣殻が多く外傷を負う可能性があります。

・皮膚保護のため、スイムソックス等の推進力のない足の保護用具を許可します。

（3）レスチューブ（膨張式緊急浮力体）

・装着を認めます。

【スイム中に膨張させた場合】
1周回目で膨張させ、そのままスイム続行した場合はスイムスキップと同様の扱いとしします。リザルト上 RES 記載し、競技続行を認めますが順位はつきません。
2周回目で膨張させた場合はそのまま競技続行を認めますが、リザルト上 RES 記載とし、順位はつきません。

・膨張させたレスチューブはトランジションエリアには持ち込まずにスイムエイドに預けていくこととします。

・競技終了後、個人所有のレスチューブは本部エリア審判テントで受け取ってください。

（4）スイムスキップ

・事前申告によるスイムスキップを認めます。所定の申告手続きにより申告してください。

・オリンピックディスタンスは1周回目終了後のスイムスキップを認めます。その場合、上陸後に医師による健康チェックと許可を必須とします。1周35分以内をリミットとします。

・ボードやジェットスキー、ボートで、コース途中から上がってきた場合は対象外といたします。

・リザルト上SKP記載とし、順位はつきません。

（5）試泳について

・各ウェーブの入水後、スタートまでの時間に試泳を実施します。

（6）スタート

・ウェーブスタートです。大会プログラムに定められた招集時間を守ってください。

・ご自身のスイムスタート招集時間に遅れた場合は出場することはできません。

・自衛隊基地内よりスロープを利用して海に入り基本的に水面からのフローティングスタートとなります。

・海底やスロープには貝殻等がありますので、設定されたスタートエリア、エグジットエリアからコースアウトしないようにご注意ください。

・緊急時にはスタッフのコース誘導に従ってください。

3　トランジションエリア

（1）競技用具の設置

・指定された時間内にバイク、ラン競技に必要な物を、設置してください。

・通路上に競技用具が広がらないようにご注意ください。

（2）競技用具の回収

・競技の安全のため、トランジションエリアの中は競技者優先とし、譲り合ってピックアップをお願いします。

・トランジションの出入りの際は、レースナンバーが必要です。

・退出の際、バイク・用具のレースナンバーと、本人のナンバーを照合します。バイク、ヘルメットにレースナンバーを装着したまま出口にお越しください。

4　バイク

（1）ドラフティング、ブロッキング

・ドラフティング、ブロッキングは禁止とします。

・ドラフトゾーンはバイク前輪の最前部を基点として後方10m、横3m（左右それぞれ1.5m）とします。

・審判によりドラフティングを認め、注意によっても改善されない場合は総合記録に2分のタイムペナルティを加算いたします。

（2）サイクルコンピュータ

・装着を義務付けします。

・スマートフォンをサイクルコンピューターとして使用することは認めますが、距離計測器としての使用とし、距離計測器以外の目的で使

木更津トライアスロン大会ローカルルール

用は禁止します。

（3）ヘルメット

・バイクをラックから外す前にヘルメットを着用し、ストラップを締めてください

・バイクをラックに掛けた後にストラップを外してください。

（4）バイクボトル

・バイクコース上にはバイクボトル以外の補給物の持ち込みができません。

・トランジション内でのコースに出る前の補給をされる場合はゴミが散乱しないようにしてください。

・バイクコースへ出る際にバイクボトル以外の補給物が発見された場合はこれを没収いたします。

・ペットボトルの携帯は禁止とします。

（5）乗車ライン、降車ライン

・乗車方法
片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面に着いてから乗車をしてください。

・降車方法
降車ライン手前の地面に、片足が完全に着いてから降車をしてください。

（6）使用バイク

・ロードレーサータイプの自転車を使用してください。

・ハンドルはドロップハンドルとこれに準ずる形状としてください。（TT、ブルホーン、エアロバーは転倒時に危険のないもの）。

・ピストバイク（固定ハブ）の自転車は認めません。

5　ラン

（1）体調管理

・コースは滑走路を使用するため、日影がほとんどありません。

・エイドでは、水分補給だけでなく、体調管理に十分注意してフィニッシュを目指してください。

（2）エイド・補給について

・エイドは１周（2.5km）につき2回利用できます。

・エイドステーション以外でのゴミ捨てを禁止します。

・マイボトルの持参を推奨します。

・設置されたゴミ回収ボックスに確実に入れてください。

・バイクボトル、フラスクボトルのみ、補給物として持ち込みできます。

・コース上での投げ捨ては発見次第ペナルティの対象といたします。

・滑走路という特性上飛行機の発着においてゴミの落下は大変危険です。

・皆様のご理解、ご協力をお願いします。

（3）フィニッシュ

・レースナンバーを整え、帽子・サングラスを外すことを推奨します。

・フィニッシュテープはありません。

（4）同伴フィニッシュ等

・同伴フィニッシュを認めます。他の選手の妨害にならないようにお願いします。

・フィニッシュエリアでの大声での応援・滞留はお控えください。

6　リレー部門

（1）引き継ぎの場所

・指定のリレーゾーンでの引き継ぎとなります。

（2）繰り上げスタート

・制限時間内に次の種目に引き継げなかった場合は、繰り上げスタートとなります。

・予備のタイミングベルトを使用したオープン参加となります。

7　その他

・本項目に定めなき事項は、JTUルール、新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン、大会実行委員会の裁定に従うこととする。