

# 第13回全国高校生チャレンジトライアスロン

## 【大会概要】

- 大会名称 第13回全国高校生チャレンジトライアスロン
- 主催 (社)日本トライアスロン連合
- 共催 日刊スポーツ新聞社
- 主管 (社)東京都トライアスロン連合
- 後援 国営昭和記念公園、立川市、立川市教育委員会、昭島市
- 開催日時 2011年9月10日(土) スタート予定 11:15
- 大会会場 国営昭和記念公園内レインボープール及び園内特設コース
- 競技部門/距離

部門	距離(S:スイム、B=バイク、R=ラン)
スプリント	S 0.75km・B 20km・R 5km
チャレンジ	S 0.3km・B 15km・R3.4km

## ● 表彰予定

部門	区分	表彰
スプリント	総合 男子・女子	1～3位
	※学年別 男子・女子	1位
チャレンジ	総合 男子・女子	1～3位

※学年別表彰:総合での入賞者を除いた、各学年1位。

## 【スケジュール】

★昭和記念公園トライアスロン大会チームケズカップ、立川市民トライアスロン大会が併催されます。

時間・時刻	項目	場所
9:00～10:15	受付	立川口
9:30	入園 および 駐車場利用開始	立川口
9:30～10:40	バイクセット	プールサイド
10:45～11:00	開会式・競技説明会	全員 レインボープール
11:05～11:10	リレー競技説明会	リレー出場者 リレーゾーン
<b>スタート</b>	<b>招集</b>	<b>スタート区分</b>
11:15	11:00	第1ウェーブ
11:20		第2ウェーブ
11:22		第3ウェーブ
11:45	11:30	立川市民大会
		ケンズカップ
12:00	11:45	第4ウェーブ
		ケンズカップ
		男子/女子
		リレー
		男子/女子
		第5ウェーブ
		ケンズカップ
		男子
		第6ウェーブ
ケンズカップ		
男子		
12:30	12:15	第7ウェーブ
12:45	12:30	第8ウェーブ
13:00	12:45	第9ウェーブ
13:00	※高校生スペシャルプログラム 「河原勇人選手のトライアスロン講座」	
13:30(予定)	表彰式・抽選会	高校生大会
		ケンズカップ女子/リレー
		立川市民大会
15:00(予定)	表彰式・抽選会	ケンズカップ男子

※高校生スペシャルプログラム 最終ページ参照

【競技距離及びコース図】

A	高校生スプリント	スイム:0.75km バイク:20km ラン:5km
B	高校生チャレンジ	スイム:0.3km バイク:15km ラン:3.4km



バイク  
A: 1周5kmX4周  
B: 1周5kmX3周

ラン  
A: 1周1.6kmX3周+0.2km  
B: 1周1.6kmX2周+0.2km

スイム  
A: 1周0.36kmX2周+1/3  
B: 1周0.36kmX3/4周

トランジション

フィニッシュ

周回コースへ: 左折(バイクスタート時)

左折: バイクフィニッシュへ

A: 4周終了時に降車、左折  
B: 3周終了時に降車、左折

## 【競技規則】

### 1、競技規則

1) 日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルール(当大会のみに適用されるルール)を適用します。

※近年、ルールや競技マナーの理解不足によると思われる違反やトラブルが増えています。

詳しい競技規則(ローカルルールは除く)は、日本トライアスロン連合のホームページでご覧いただけます。

⇒ <http://www.jtu.or.jp/kyougikisoku/index.html> (JTU競技規則<2006年2月改定>)

### 2、招集、制限時間、リタイア

1) 招集時刻に間に合うようにスタート地点においで下さい。いない場合失格となる場合があります。

2) 原則、制限時間は設けておりませんが、以下の場合などはリタイアとする場合があります。

①健康上問題があると審判団、主催者側が判断した場合。

3) スイムでリタイアした場合、任意でバイク、ランを、バイクでリタイアした場合のランを続けることができます。(記録は参考記録)

ただし、2)①に該当すると判断した場合は、その時点でリタイアとします。

### 3、ナンバーカード

1) トランジションエリア内で、ウェアとナンバーカードを整えてからスタートしてください。

2) ウェアやナンバーカードがめくれあがったまま競技することは禁止です。競技をとめて直させることもあります。

### 4、トランジション

#### <1>準備、撤収

1) レースナンバーを確認のうえ、指定されたラックへサドルを掛けてセットしてください。

2) 全選手、各自バイクを10:40までに所定位置にセットを完了させてください。

3) トランジションエリア内は混雑します。シューズやウェットスーツ等はなるべくコンパクトにまとめてください。かごなどの持ち込みは禁止します。

4) トランジションエリアへは、選手以外は立入り禁止です。

また、レース開始後はたとえ選手でもレース中以外は立ち入り禁止とします。

5) 最終走者のバイクが終了し、アナウンス後にトランジションエリアを開放します。(15:00頃の予定)

各自16:00までにバイクと荷物を撤収してください。それ以降は係員がいなくなりますのでご了承ください。

上記時刻を過ぎて置いてあるバイク、荷物は別の場所に保管します。

(ただし、高校生大会は、当該部門のバイク終了後、撤去できる時間を設けます。)

※競技は継続中の場合があります。充分注意してください。

※状況により、撤去できない場合があります。ご了承ください。

6) バイクのセットや取り出しのためにエリアに立ち入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。(取り出しの際は、レースナンバーとヘルメット、バイクのナンバーの照合を行います。)

(盗難防止のため、エリア管理にご協力下さい。)

7) トランジションエリアには、純粹に競技に必要な物以外を置くことを禁止します。

また、バーに目印を立てることも、公平性や見栄えの面からご遠慮下さい。

#### ◆バイクラックの使用方法

8) ラックのナンバーシールが見える方に前輪がくるように、サドルの前側を掛けてください。(バイク終了時も同様に掛ける。) ……右写真参照

守られていないバイクは、選手への了承を得ずに直しますのでご了承ください。

9) 各自の荷物はハンドル側にまとめて置くようにしてください。

(ひとり分のスペースは、バイク1台分のスペースです。)



## ＜2＞競技

- 1) トランジションエリアは競技コースの一部です。エリア内はペダル片足走行も含め乗車禁止です。
- 2) ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。  
バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。
- 3) 前輪の先端が、「乗車ラインを越えてから乗る」「降車ラインを越える前に降りる」を徹底してください。
- 4) 競技中は必ず衣類を身に付けてください。(上半身だけでも裸の場合はペナルティの対象となります。)
- 5) ナンバーカードの向きを確認して、次の種目に移ってください。  
(バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置))

## 5、入水チェック(計測タグ配布)

- 1) スタート付近のタグ配布所で計測タグをお渡しします。タグは必ずどちらかの足首に装着してください。
- 2) タグを受け取り、スタート地点に向かったあとは、戻ることはできませんのでご注意ください。

**入水チェックは、記録の計測だけでなく、水中の人数を把握する、極めて重要なチェックです。  
必ず行い、審判、スタッフの指示にしたがってください。**

## 6、スイム

### ＜1＞用具等

- 1) 受付でお渡しするトランジションバッグの中にある指定のスイムキャップを着用してください。
- 2) ウェットスーツを着用してもかまいませんが義務ではありません。

### ＜2＞競技

- 1) プール(水深1.1m)を2周+1/3周する0.75kmを泳ぎます。(高校生チャレンジの部は約3/4週の300m)
- 2) スタート前に、スタート地点、フィニッシュ地点を必ずご確認ください。

**③ドルフィンスルー(底を蹴って進む行為)、水中を歩くことは禁止です。(立つことは可)**

- 4) スイム競技を途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。  
スタッフの手を借りた時点で失格となります。

### ＜3＞その他

- 1) めがね置き場をスイムフィニッシュ地点に設置します。(スタート前に各自で置き、各自でお取りください。)
- 2) 試泳は指定時間帯に指定エリアでのみ可能です。

## 7、バイク

### ＜1＞用具等

- 1) 規定のヘルメットを深くかぶり、ストラップをあごにかかるように締めてください。

#### ◆ヘルメットの種類について

(財)日本自転車競技連盟公認などの**自転車競技用ヘルメットを着用してください。**

違反者は出場を認めません。

#### ＜使用禁止ヘルメットの一例＞

- ・工事用ヘルメットなど、自転車用でないもの。
- ・ストラップがゴム製のもの。

命を守る重要なものなので、必ず規定のヘルメットを着用ください。



- 2) レース中、ウォーミングアップ時等、バイクに乗車する時は規定のヘルメットを着用し、ストラップをとめることを義務とします。
- 3) バイクはロードバイクを推奨します。マウンテンバイク、クロスバイクも可としますが、前照灯、ベル、リフレクター、スタンド、泥除けなど競技に無関係なものは、取り外してください。  
シティサイクル(俗に言うママチャリ)での出場はできません。
- 4) 電動アシスト付などの補助動力がついたものは使用できません。
- 5) パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりで行えるように、練習しておくことが必須です。(人の手を借りての修理は失格です。)
- 6) バイクボトルに十分な水分を用意し、補給しながらバイク競技に臨んでください。  
(バイクコースにエイドステーションはありません。)

**7) ペットボトルをバイクに装着することはできません。必ずバイク用ボトルをつけてください。**

(乗車中にボトルが外れ、路面に転がり他人にも危険を及ぼすため。また乗車中にふたのついたボトルに入っている飲み物をとることは危険なため。)

- 8) 音楽プレーヤーなど、ヘッドフォンをつけての走行は禁止です。  
(重要な注意などが聞こえない場合があるため。)



- 9) ウェアを着用しないでの走行は禁止です。

10) 公園のレンタルバイクでは出場できません。  
 国営昭和記念公園が貸し出しているレンタルバイク(自転車)では、出場できません。  
 公園のレンタルバイクはレース仕様ではなく、また公園内のサイクリングロード以外は  
 走行できません。(大会では、サイクリングロードではない特設コースを走行します。)

## <2> 競技

1) 1周5kmのコースを4周する20kmを走行します。(高校生チャレンジの部は3周する15km)

2) 周回ミスは失格となります。サイクルコンピューターの装着を推奨します。

(周回ミスは失格です。サイクルコンピューターの装着を推奨します。)

※周回数が正しいかどうかの判定は①周回チェックの計測②各パートの各選手のタイム

③サイクルコンピューターの距離で①～③を総合的に判断し、正しく選手が周回した

かを判断します。周回不足と判断した場合は非完走(DNF)となります。

※バイクフィニッシュで周回不足とわかった場合、周回コースへの合流地点まで、審判の指示に従い  
 バイクを押してコースに復帰してください。ランスタート後に気付いてもバイクには戻れません。

### 逆走は禁止です。

3) 乗車して競技することが基本です。バイクを押す・持ち上げる・担ぐことも認められますが、  
 後続選手の邪魔にならないよう注意してください。

4) 規制されたコースでも、交通規則を守ってください。表示板、、大会フタッフの指示に従い競技してください。

5) 左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。

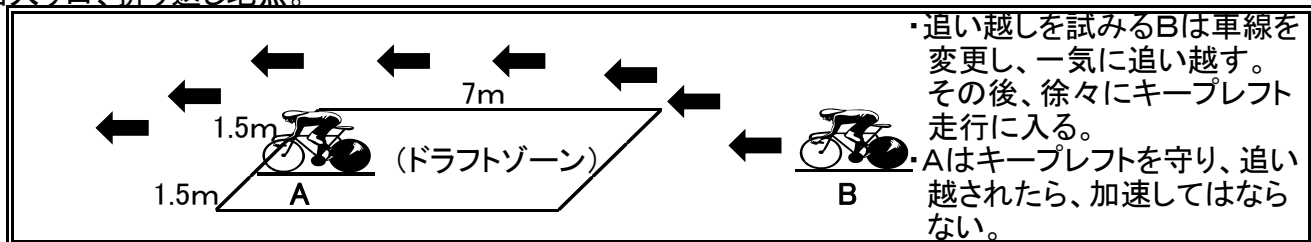
6) **ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止です。違反の場合、審判の指示に従ってください。**

※ドラフティングとは・・・(下図はイメージ)

・ドラフティングとは、前走者や車両のドラフトゾーンに入って走る(風よけにして、空気抵抗を減らし  
 楽に走ろうとする)ことです。

・ドラフトゾーンの範囲は、バイク前輪の最前部を起点に後方7m、横幅3m(左右それぞれ1.5m)の内側。  
 前走者を追越す場合はゾーン内に進入可。ただし、15秒以内。

・ドラフトゾーンへ入れるのは、15秒以内に前走者を追越せるとき。及び減速が必要なトランジション  
 出入り口、折り返し地点。



7) スタッフが周回数を教えることはありません。各自で数えてください。

## ★注意

・乗車地点、降車地点を事前にご確認ください。

・トランジションから乗車、降車地点まで(バイク乗車禁止)は100～200m程度あります。

・乗車、降車付近は大変狭くなっています。特に降車の方は確実な減速をお願いします。

## 8、ラン

### <1> 用具・コース等

1) 公園内特設コース往復約1.6kmx3周+200mの5kmを走行します。

(高校生チャレンジの部は2周+200mの3.4km)

2) ウェアを着用しないでの走行は禁止です。

3) 音楽プレーヤーなど、ヘッドフォンをつけての走行は禁止します。

(重要な注意などが聞こえない場合があるため。)

### <2> 競技

1) 周回計測で、周回不足と判断した場合は非完走(DNF) となります。

2) 左側通行です。**追越しは前走者の右側から**。一声掛けると安心。

3) 応援者による伴走はできません。

## 9、エイドステーション(給水所)

- 1) スイムフィニッシュ、ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。(バイクコースにはありません。)
- 2) **使用済みコップは、コース上に配置する回収箱に入れてください。悪質な投棄はペナルティの対象となります。**
- 3) エイドステーションでは、スピードを抑えてスタッフに合図して補給を受けてください。
- 4) スタッフは止まった状態で紙コップを渡します。競技者が減速して注意して受け取ってください。
- 5) エイドステーション以外での補給を受けることは禁止です。

### ★注意

- ・スイムスタート前からこまめに水分を補給してください。
- ・バイクコースにはエイドステーションはありません。十分な水分をバイク用ボトルに入れて走行してください。(ペットボトルの装着は禁止です。)
- ・ランコースには2箇所のエイドステーションがありますが、会場の都合上、等間隔には設けられていません。(1周1.6kmの中で、スタート後約0.2km付近と約0.6km付近に設置予定。)

## 10、フィニッシュについて

### <1> 服装について

- 1) フィニッシュの直前では、サングラスを外すことを奨励します。応援者やメディア、ボランティアに共感を与えることにつながります。また、ウェア、ナンバーを整えてのフィニッシュにご協力ください。

### <2> 同伴フィニッシュについて

- 1) フィニッシュ手前のヴィクトリーロード(フェンスで仕切った走路)の奥から、同伴でのフィニッシュを認めます。**ただし、他の選手や、報道メディアの邪魔にならないようご協力をお願いいたします。**

## 11、バイク、ランの試走について

- 1) 会場内の試走はできません。

## 12、計測区間

- ・スイム… スイムスタート～スイム上がり地点
- ・バイク… スイム上がり地点～トランジションエリア出入口付近
- ・ラ ン… トランジションエリア出入口付近～フィニッシュ

## 13、ペナルティ

- 1) 違反や危険が予想される時は、注意を受けます。注意に従わないと警告が出ます。
- 2) ドラフティング違反以外でも状況により指導、タイムペナルティ(TP、ストップアンドゴー(SG)含む。)を受けます。ボトルの不当投棄やナンバーカードの乱れでも適用されます。

**SGルールは、コースの安全確保上(コースで適用した場合、狭く危険なため)、トランジションエリアで適用される場合があります。**

- 3) 警告に従わない場合は、失格となることがあります。警告の宣告なしでも失格となることがあり得ます。
- 4) 競技中に失格を出されても、状況がよくなれば続けて競技できます。罰則が免除されるものではありませんが、レース後、審判長に事情説明することができます。
- 5) ペナルティーの最終裁定は、審判長が行い大会本部にて告知します。

## 14、競技内容の変更・中止、及び中断について

- 1) 気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日9:00に、受付にて主催者よりコース・距離などの変更、または中止を発表します。

また、電力事情などにより悪天候と同様の判断をする場合がありますので、ご了承ください。

※スイム競技のみの中止により、トライアスロンからデュアスロンに変更する場合があります。

リレーにおいては、原則スイム担当が第1ランを担当しますが、同一チーム内での出走順の変更は申告があった場合のみ認めます。新たなメンバーへの変更は、有料で認めますが、保険の適用がありませんので、ご了承ください。

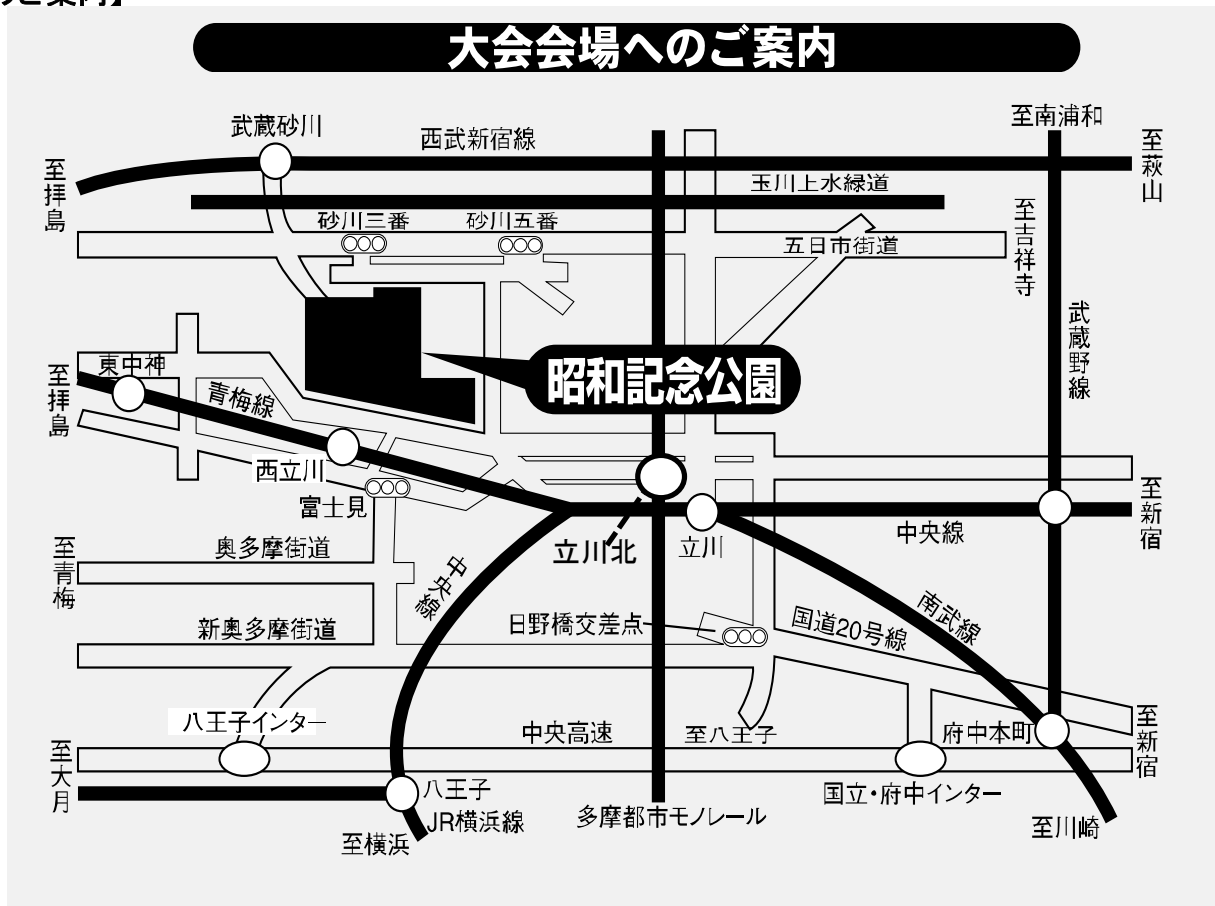
なお、第1ランに備えて、ランニングできるシューズ、服装をご用意ください。

- 2) 雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 3) 天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰などの対応を決定いたします。
- 4) 中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。

## 16、緊急時の対応について

- ▶ 1) 緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

## 【交通のご案内】



### 各地からの所要時間

新宿	一般道利用	約80分
	首都高速・中央道利用	約40分
	JR中央線利用	約40分
	〃 (青梅特快)	(約30分)
八王子	一般道利用	約30分
相模大野	JR中央線利用(八王子より)	約15分
川崎	JR南武線利用(川崎より)	約60分
	JR横浜線快速利用(横浜より)	約70分
所沢	西武線利用(国分寺乗りかえ)	約25分
浦和	JR武蔵野線・中央線利用	約50分

※乗りかえに必要な時間は除く。

### 各入口と最寄駅までの徒歩時間

あけぼの口	JR中央線・立川駅	約10分
	多摩都市モノレール・立川北駅	約8分
立川口	JR中央線・立川駅	約15分
	多摩都市モノレール・立川北駅	約13分
西立川口	JR青梅線・西立川駅	約2分
昭島口	JR青梅線・東中神駅	約10分
玉川上水口	西武拝島線・武蔵砂川駅(残堀川緑道経由)	約25分
砂川口	西武拝島線・武蔵砂川駅	約20分

### 駐車料金

大型(1回)	1,700円
普通(1回)	800円
原付・自動二輪(1回)	50円

### (駐車場)

- ・立川口駐車場のみ使用ができます(西立川口は使えません。)
- ・立川口駐車場は9:30開門です。(路上駐車、及び開門前の駐車場待ちの停車はできません。)
- ・駐車場から会場までは遠いことを念頭に行動してください。(立川口駐車場から徒歩約15分)

### 入場料

大人	400円
小人(小中学生)	80円

詳しくは、昭和記念公園のホームページをご覧ください

<http://www.showakinenpark.go.jp>

## ★高校生スペシャルプログラム 「河原勇人選手のトライアスロン講座」



今年4月に行われた全日本宮古島トライアスロン大会で2度目の優勝を果たした、河原勇人選手による、トップトライアスリートになるためのスペシャルプログラム講座を開催します。

指導者としてテレビでも活躍する河原選手ならではの、体の動きや心構えなどを聞いてみませんか？

13時頃より、大屋根下特設会場にて開催予定。

一般の方でも参加できます！

**【お問い合わせ】** お急ぎの場合はお電話でお問い合わせください。  
大会事務局 〒188-0013 東京都西東京市向台町2-14-37 A&A西東京スポーツセンター内  
TEL:042-468-3513 E-mail info@teamkens.co.jp  
大会ホームページ <http://www.teamkens.co.jp>