

# トライアスロン

トライアスロンは、スイム・バイク・ランを組み合わせた競技で、1974年、米国サンディエゴで生まれた。1978年にはハワイでアイアンマン大会が始まり、80年代にはさまざまな距離のトライアスロンが世界中に広まった。そして2000年シドニーオリンピックでは正式競技となった。語源は、「ラテン数字の「トライ=3」と「競技=アスロン」を合わせたものである。



## 1. 競技種目

競技距離に応じて次の通りに区分される。

	スイム	バイク	ラン
ジュニア(小・中学生)	0.1-0.2	5-10	1-3
スーパースプリント	0.375	10	2.5
スプリント	0.75	20	5
トライアスロン(オリンピック)	1.5	40	10
ロングディスタンス	2-4	50-180	15-42.2

(単位:km)

関連複合競技として、「バイクとランを組み合わせた「デュアスロン」、スイムとランの「アクアスロン」、ランとマウンテンバイクとクロスカントリースキーを組み合わせた「ウィンタートライアスロン」などがあり、それぞれ世界選手権も開催されている。

### 主な基礎用語

- ・スイム・バイク・ラン:トライアスロン競技における水泳・自転車・長距離走の呼称。
- ・ウェットスーツ:発泡ゴム製(厚さ5mm以内)の全身スーツの着用が競技距離と水温に応じて許可される。
- ・トランジション:次の競技に移行するための着替え、競技用具の変更を指す。スイムとバイク、バイクとランの間に行い、これらは総合記録に含まれる。トランジションを行うスペースをトランジションエリアと呼び、そこに各選手の着替えや自転車が並べられる。
- ・ドラフティング:バイク競技中、他選手の直後について空気抵抗の軽減を図る行為を指す。オリンピックやエリート部門の世界大会などを除き禁止されている。
- ・カーボパーティ:大会前日に、パスタなど炭水化物を中心とした食事を提供する催し。前夜祭を兼ねて行われる。
- ・エイドステーション:コース途上に設営される水分、果物などの供給設備。マラソンなどとは異なり、スタッフから手渡されることが一般的である。

## 2. 競技の進行

海浜・湖沼・河川あるいはプールなどを使用し、スイムから競技を行う。カテゴリー別に参加者を数グループに区分して時間差スタート(ウェーブスタート)を行う。十分な広さがあるときは全員一斉でスタートすることもある。

スイムを終えた選手は、トランジションエリアでバイク競技に移る。トランジションエリア出口からバイクコースにつながり、そこから乗車できる。

バイク競技終点で再びトランジションエリアに入り、ラン競技に移行する。

ラン競技の終点を総合フィニッシュ地点とし、スイムスタートからの総合時間により順位を決める。

