

# 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
スーパープリント	0.375	10	2.5
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。

## 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。

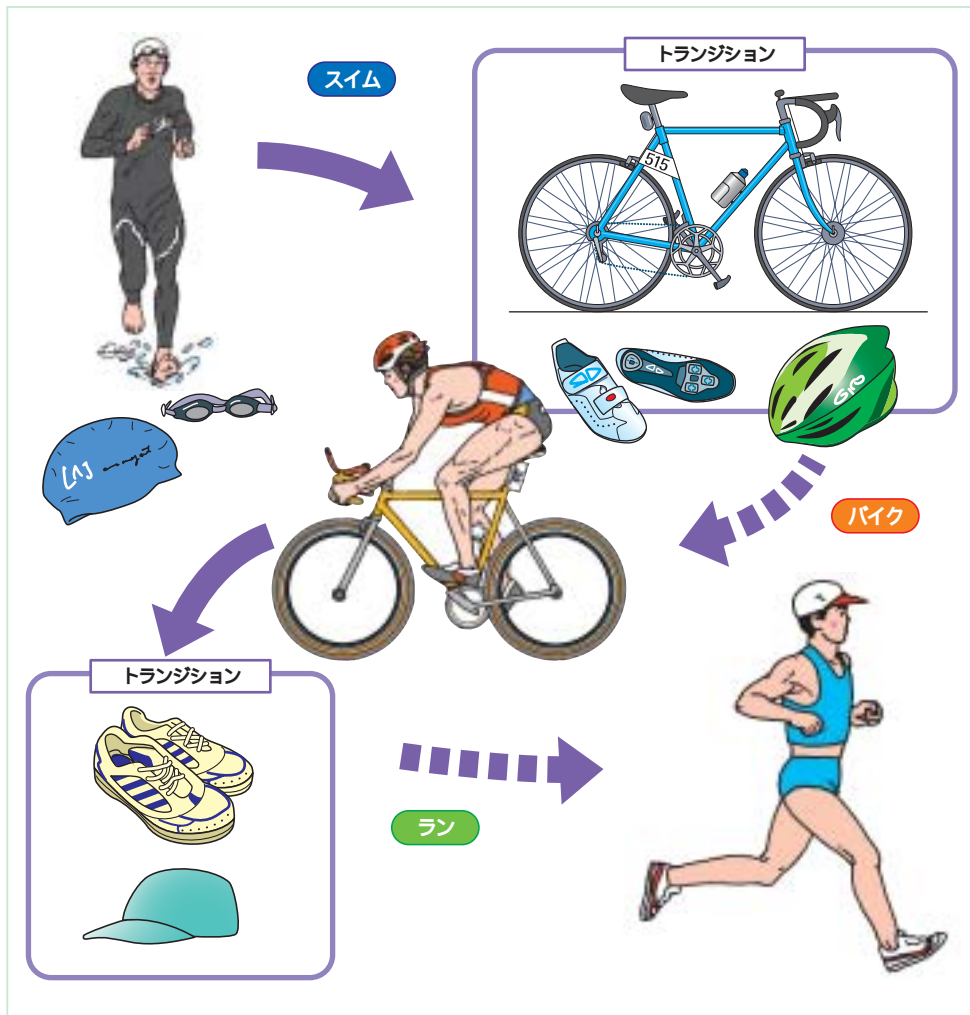
ラン競技の終点を総合フィニッシュ地点とし、スイムスタートからの総合時間により順位を決める。

### コースの概要図

#### コースマップ

(第7回日本トライアスロン選手権東京港大会より)





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。
- ・エイジグループ: 年齢別に競技を行うためのグループ分けを示す。トップ選手を示す「エリート」に対し、一般部門をエイジグループと呼ぶ。
- ・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: コース途上に設置される水分、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のが一般的である。
- ・エアロバー: バイクの前傾姿勢により空気抵抗を減らすためハンドルにつける補助用具。ブレーキに手を掛けないでの走行となるため若年選手では使用が制限されることがある。