

トライアスロン 水上安全ガイドライン



公益財団法人

日本ライフセービング協会

事業戦略室イベント安全チーム

「トライアスロン水上安全ガイドライン」作成にあたり

《背景・目的》

日本国内において、トライアスロン及び関連イベント競技会は年間 400 回近く開催されている。また都道府県競技団体・クラブ・スクール・チームが行うプール・オープンウォーターでの練習会や講習会も頻繁に開催されています。

その中で安全の大切さが重要視され、質の高い安全管理が必要とされている。

その結果、都道府県ライフセービング協会や加盟クラブが水上安全管理を担う事が増えてきている。一方でトライアスロン及び関連イベント競技会における水上安全管理や救護及び搬送技術は、通常の海水浴場と異なることも多く、その特殊性に応じた安全ガイドラインの作成・運用が望まれる。

公益財団法人日本ライフセービング協会(以下 JLA)は、2016 年 3 月 16 日に公益社団法人日本トライアスロン連合(以下 JTU)とパートナーシップ協定を締結し、全国の水辺の環境保全、安全指導、監視・救助活動とトライアスロン競技の健全な普及を共に促進する事となった。

安全管理を担う、JLA 認定ライフセーバーに向けて作成された本ガイドラインを活用頂き、重大な事故の防止を図ると共に安全な競技会が行なわれることを願っている。

《留意点》

本ガイドラインは「トライアスロン安全管理を示した一つの指針」ではあるが、実施状況は気象・海象・コースレイアウト・競技者特性・参加人数や規模等競技会ごとに異なる。安全対策も競技会状況に即した配慮が必要である。

特に、トライアスロンにおける 35 年間(1981~2015)の死亡事故 37 件の中で、31 例がスイムパートでの事故が占めている※1。

そのため、水上における安全管理には知識/経験豊富なスタッフの配置等、十分な準備が求められる。

この「トライアスロン水上安全ガイドライン」では、トライアスロン、アクアスロン及びこれらの関連複合競技(以下これを総称して「トライアスロン」という。)のスイムパートについて言及する。

《理解を深める為に》

JTU 競技規則・大会運営・審判

参考 URL <https://www.JTU.or.jp/join/rule/>

* 運営基準 第 19 章 医療救護指針は 2023 年 3 月現在改訂作業中であるため、常に最新の指針を参照すること。

トライアスロンはスイム（水泳）、バイク（自転車）、ラン（長距離走）の3種目を連続して行い、合計タイムで順位を競う競技。2000年シドニー大会からオリンピックの正式競技種目となった。東京2020オリンピックでは個人種目に加え混合リレーも実施された。

国内レースの多くがスタンダードディスタンス（総距離 51.5 km、スイムは 1.5 km）で行われているが3種目の距離も様々である。

また、リレー方式やキッズ、ジュニア向けのトライアスロンの他、デュアスロン（ラン、バイク、ラン）やアクアスロン（スイム、ランまたはラン、スイム、ラン）など2種目の開催もある。

2016 リオデジャネイロパラリンピックではパラトライアスロンも正式競技種目となり、東京2020パラリンピックでは、日本選手が2つのメダルを獲得した。

【参考 各カテゴリーと距離※2】

TRIATHLON

	Swim	Bike	Run	Minimum age required
2x2 Mixed relay (Distances per leg)	250m to 300m	5km to 8km	1.5km to 2km	15
3x Same gender relay (Distances per leg)	250m to 300m	5km to 8km	1.5km to 2km	15
4x Team relay (Distances per leg)	250m to 300m	5km to 8km	1.5km to 2km	15
Super Sprint Distance	250m to 500m	6.5km to 13km	1.7km to 3.5km	15
Sprint Distance	Up to 750m	Up to 20km	Up to 5km	16
Standard Distance	1500m	40km	10km	18
Middle Distance	1900m to 2999 m	80km to 90km	20km to 21km	18
Long Distance	3000m to 4000m	91km to 200km	22km to 42.2km	18

- 1章 パトロール器材及び人材 . . . 6P
 - 1. 器材 . . . 6P
 - (1) 水上パトロール
 - (2) 船舶
 - (3) スイム救護所における物品一覧
 - 2. 人材 . . . 9P

- 2章 水上パトロール体制 . . . 10P
 - 1. 事前準備 . . . 10P
 - (1) 主催者との打ち合わせ
 - (2) 競技者への安全に関する説明
 - (3) 救助/救護のシミュレーショントレーニング
 - (4) 当日朝のマリンミーティング

 - 2. 水上パトロール体制 . . . 15P
 - (1) 水上パトロールの開始と終了
 - (2) スタッフの配置数
 - (3) アクアティックセーフティコーディネーター (ASC) の配置
 - (4) スタッフの配置
 - (5) スタッフの配置図

 - 3. パトロールにおける通信及びコミュニケーション . . . 22P
 - (1) 通信手段の準備
 - (2) 無線
 - (3) 笛
 - (4) スタッフ間のシグナル
 - (5) 競技者からの救助要請シグナル (助けてサイン)
 - (6) 競技者とのコミュニケーション

 - 4. 水上パトロールの役割と注意事項 . . . 25P

 - 5. パトロールにおける視線と対応 . . . 27P
 - (1) トライアスロン競技会において注意が必要な競技者の状態と対応
 - (2) 国内の死亡事故事例

3章	有事の対応	・・・	31P
1.	要救助者/リタイア者対応	・・・	31P
	(1)	水上における要救助/リタイア者の判断	
	(2)	要救助者/リタイア者搬送	
	(3)	対応方法の作成・周知	
2.	自然災害時対応	・・・	37P
	(1)	天候	
	(2)	雷	
	(3)	津波	
4章	競技会中止基準	・・・	44P
1.	スイム競技中止の決定及び基準	・・・	44P
	(1)	競技中止の判断	
	(2)	競技中止基準	
2.	スイム競技中における中止時の対応	・・・	48P
	おわりに	・・・	49P

1章 パトロール器材及び人材

1. 器材

パトロールにおける器材準備は多岐にわたる。以下に代表的な器材を記載する。なお、競技会の規模等により準備する器材の選択が必要である。

(1) 水上パトロール

器材	携帯品
レスキューチューブ	レスキューチューブを持った伴泳者の携帯品 ・ 笛
レスキューボード	・ 無線機（全員分用意がない場合、少なくとも責任者が携帯） ・ 笛 ・ レスキューチューブ ・ 飲料水（パトロール及び泳者予備用）
スタンドアップパドルボード （以下 SUP）	
カヤック	

(2) 船舶

機材	携帯品
水上バイク（PWRC） *本ガイドラインでは救助用の水上バイクを「パーソナルウォーターレスキュークラフト（PWRC）」と表記する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 法定書類及び法定備品 ・ 無線機及び携帯電話 ・ 法定備品と別に牽引ロープ ・ アンカー ・ 要救助者用救命胴衣 ・ 笛 ・ レスキュースレッド ・ レスキューチューブ ・ 足ひれ ・ シュノーケル付マスク ・ 飲料水（パトロール及び泳者予備用） ・ ヘルメット
救護船 リタイア者 搬送船 ・ インフレーターレスキューボート（以下 IRB） ・ 小型船舶等 *医療従事者の配置が望ましい	<ul style="list-style-type: none"> ・ 法定書類及び、法定備品 ・ 無線機及び、携帯電話 ・ 法定備品と別に牽引ロープ ・ アンカー ・ 笛 ・ 飲料水（パトロール及び泳者予備用） <p>救護を担う船舶は以下の備品追加を考慮する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ レスキューチューブ ・ 足ひれ ・ シュノーケル付マスク ・ ナイフ及びはさみ（大） ・ 毛布 ・ タオル
警備船 TO 船	<ul style="list-style-type: none"> ・ 経口補水液又は塩 ・ 氷及び水、お湯 ・ バックボード及びネックカラー ・ 傷病者等記録票 <p>*IRB 等、競技者に接近する船舶には、プロペラガード（巻きこみ防止器具）を装着する事</p>

1章 パトロール器材及び人材

なお、救護所に配備されている物品もあらかじめ確認し、パトロールスタッフ全員で情報を共有すること。

また環境や状況に応じ、安全対策としての服装（グローブ、靴、ウェットスーツ等）の着用を検討する。

【参考 小型船舶法定備品等】

PWRC・小型船舶 法定書類	<ul style="list-style-type: none">・小型船舶操縦免許（船舶種別に合致したもの）・船舶検査証書・船舶検査手帳
PWRC 法定備品	<ul style="list-style-type: none">・係船策（ロープ） 1本・小型船舶用救命胴衣 定員分 （笛等の音響信号器具が備わっているものあるもの。ただしPWRCに音響信号器具があれば笛は免除）・小型船舶用信号紅炎 1セット（2個入り） （航行区域がサービスエリア内かつ防水機能がある携帯電話を所持している場合は免除）
小型船舶 法定備品	航行区域等により異なる 日本小型船舶検査機構HP (http://www.jci.go.jp/) 参照 http://www.jci.go.jp/inspection/pdf/houteibihin.pdf



Satoshi TAKASAKI/Triathlon Japan Media

1章 パトロール器材及び人材

(3) スイム救護所における物品一覧

【参考 救護所に用意されている物品】

	通常備品（数量は競技会規模により考慮）
救護所設置物品	四方幕付きテント 又は 建物の一室
	ベッド（ない場合はヨガマットなど床上に配置できる資材）
	机
	椅子
	床に敷けるブルーシートなど
	暖房設備（ストーブ等）
	お湯を沸かせる器材
	クーラーボックス
通信手段	救護無線機
記録・文具等	傷病者記録表（複写）
搬送器材	ヘッドイモビライザー付きバックボード又は担架
	その他環境に合わせた救助搬送器材
タオル等	毛布
	タオル
感染対策	ニトリル手袋（S/M/L）
	手指用消毒液
	感染防護保護メガネ
	不織布マスク（状況に合わせて N95 相当）
	簡易型医療用ガウン
観察器材	血圧計
	体温計
	ペンライト
	パルスオキシメーター
	聴診器
心停止・呼吸管理	AED
	バックバルブマスク（可能であれば HEPA フィルター付き）
	医療用酸素ポンペ *
水・経口摂取物品	創傷部など洗浄用水
	飲用水
	経口補水液（液体および粉）
	氷
ファーストエイド	ビニール袋（小）
	アルミシート（ヒートシート）
	嘔吐袋（内容物が見えない袋）
	滅菌ガーゼ（大・中・小）
	伸縮包帯（S・M・L）
	防水ばんそうこう（S・M・L）
	弾性テープ
	サージカルテープ
	ピンセット
	ギプス包帯
	三角巾

*JTU メディカル委員では、可能であれば準備することを推奨している。

なお、運営本部が医師と相談の上、その他の医薬品・医療器具を別途配置することもある。

1章 パトロール器材及び人材

2. 人材

トライアスロン競技会では、多くの人材が安全管理にかかわる。以下に代表的な役割を記載する。

アクアティック イベント セーフティ コーディネーター (水上安全統括者：ASC)	水上パトロールのコーディネートを行う。統括する者はJLA アクアティックイベント セーフティコーディネーター（以下ASC）又はJLA サーフライフセービングインストラクターであり、トライアスロン競技会における安全管理経験者を配置すること。ASCは、全体をコントロールしやすい場所（スイム救護所に近い全体を見渡せる場所、PWRCなど）に配置する。
ライフセーバー	JLA 認定ライフセーバーを競技会規模に応じた規定数以上配置し、水上での監視、要救助者搬送等を行う。主にレスキューボードを使用し、伴泳・伴漕、SUP、カヤックの担当や各種船舶での補助等を担うこともある。
PWRC オペレーター(船長) PWRC レスキューア	水上パトロールにおける重要な役割を担う。オペレーター又はレスキューアどちらかはJLA PWRC 資格保持者であること。特殊小型操縦免許保有者を船長とすること。

ダイバー	行方不明者発生時、捜索・引き上げを行う。民間団体発行のダイビングインストラクター又はレスキューダイバー有資格者が望ましい。労働安全衛生法の規定に基づき潜水士資格を保有していること。
船長及び船員	法令で定められた小型船舶操縦士免許を保有し、使用水域及び船舶に精通した者であること。
医師・看護師	スイム救護所または救護船において、緊急時対応を行う。医師及び医師と同数以上の看護師等配置が必要である。
Technical Official (審判員、以下TO) その他 スタッフ、ボランティア	運営本部、スタート、フィニッシュ、周回チェック等の配置がある。競技者に、異変があった際は水上パトロールの人員と連携をとって対応にあたる。

1. 事前準備

パトロールの実施には事前準備が大切である。事前準備は、使用水域の調査、器材の段取り、人員の確保、移動手段や宿泊等の手配、書類の整備、主催者との打ち合わせ、競技者へ安全に関する事項の説明等を行うことがある。

ここでは、主催側と協議しておくべき打ち合わせ内容及び競技者への安全に関する事項について記載する。

(1) 主催者との打ち合わせ

トラブルや混乱を防ぐ為に、主催者とパトロールの受託者の間で密な打ち合わせを行う。金銭にかかわる事項や、誰が何の手配をし、どこまでの役割を行うかを決定し、文章化しお互いの署名捺印を残すことが望ましい。

経費負担 責任範囲	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実質拘束日程及び時間 ・ 契約金額、経費負担、待遇（宿泊や食事等）等、金銭負担 ・ 中止時の経費負担 ・ 契約上役割の明確化 警察及び海上保安庁への届出や関係機関への挨拶。消防への事前挨拶、及び連携依頼、現場付き医師及び看護師等の配置確認、医療器材の依頼及び必要に応じ診療所申請、病院の付き添いスタッフ及び、病院から戻る手段、パトロール時間及び範囲等、トランジションまでの導線の安全管理の確認 ・ 責任範囲の確認 安全を含めた競技会全体の最終決定機関は主催者側であること。 ・ 傷害保険及び賠償保険の加入
器材/人材準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ コース設定及び会場設営の為の事前調査や試泳の人員及び日程調整 ・ 各スタッフ事前説明会の日程調整 ・ 安全管理における器材の確認 ・ 搬送先病院の確認
事故対応への準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事故発生時対応フロチャートの確認 ・ 事故発生時対応マニュアルの確認 ・ 災害発生時の避難経路及び避難方法の確認 ・ ピックアップポイントと陸上導線の確認
競技会関係	<ul style="list-style-type: none"> ・ タイムスケジュールの確認 ・ 競技会中止決定や安全指示を行う責任者の確認 ・ コース設営及び撤去等、作業分担の明確化 ・ 競技会ルールの共有 ・ 荒天時対応の確認

(2) 競技者への安全に関する説明

競技者へ安全に関する事項の周知を事前に行うことが必要である。文章にて配布することも重要だが、質疑応答ができる場を設けて説明する事が望ましい。安全に関する説明は、競技会前または当日のスタート直前に行うことが多い。以下は事前説明の参考例である。

- ・ コース、ルール（リタイア基準等）の確認
- ・ 当日の気象、海象
- ・ ウォームアップの時間及び場所とその推奨
- ・ スタート及びターンブイ周辺の混雑時、他の競技者を巻き込まないよう配慮の推奨
- ・ ヘッドアップスイム（こまめな位置視認）の推奨
- ・ ライフセーバー等パトロールスタッフの見分け方
- ・ 水上ではライフセーバー等パトロールスタッフの指示に従う旨の案内
- ・ 水上で身体等の違和感があった場合、無理をせずリタイアすることの推奨
- ・ 救助要請シグナル（助けてサイン）の周知
- ・ 競技者が要救助者を発見した場合の救助要請について
- ・ ウェットスーツ着用に関する留意点
（競技会ごとの着用ルールや、個人の体格に合ったウェットスーツ着用の推奨等）
- ・ 避難経路、場所の確認
- ・ スイムに不安がある方に対してスイムスキップ（スイムを行わずバイクからスタート）制度の説明（ローカルルールで許可された競技会）



©Shugo TAKEMI/Triathlon Japan Media

ウェットスーツのメリットとデメリット

ウェットスーツは、事故防止のため多くのメリットがある。一方、競技者の動きを制限したり、事故を誘発する可能性もある。そのため、ウェットスーツの正しい理解が必要である。

メリット

- ・保温
- ・皮膚の保護
- ・浮力の確保、溺水時に沈むのを抑止
- ・ウェットスーツの特徴による、個人認識のしやすさ

デメリット

- ・可動域の制限がある
- ・着脱が困難
- ・脱水を起こす可能性がある
- ・過度な浮力が発生することがある
- ・きついウェットスーツの場合、呼吸制限の原因となったり血液循環を悪化させる恐れがある

【参考 ウェットスーツ着用基準※2】

4.2 Wetsuit Use:

a.) Wetsuit use is governed by the following tables:

Elite, U23, Junior and Youth athletes:

Swim Length	Forbidden	Mandatory
Up to 1500m	20 °C and above	15.9 °C and below
1501m and longer	22 °C and above	15.9 °C and below

Age-Group from the youngest to 55-59 category:

Swim Length	Forbidden	Mandatory
Up to 1500m	22 °C and above	15.9 °C and below
1501m and longer	24.6 °C and above	15.9 °C and below

Age-Group from 60-64 category to the oldest:

Swim Length	Forbidden	Mandatory*
All distances	24.6 °C and above	15.9 °C and below

国内のエッジ大会はこの限りではなく、ローカルルールを確認すること。

(3) 救助/救護のシミュレーショントレーニング

作成した事故発生時対応マニュアルに基づき、要救助者が発生した際のシミュレーショントレーニングを実施する。

このシミュレーショントレーニングは、水上パトロールスタッフだけではなく、医師・看護師等/T0/ボランティア/その他水上から救護所への搬送に関わる可能性のある、スタッフ全員で実施する事。

競技会運営の運営スケジュールに、救助/救護シミュレーショントレーニングを入れ、上記全員が参加できるようにする。

内容としては、以下を含む。

- ・ 水上での要救助者発見
- ・ 要救助者確保
- ・ 水上から波打ち際までの搬送
- ・ 波打ち際から陸上への引き上げ
- ・ 要救助者対応（状況に合わせその場での対応、救護所への搬送、119番通報含む）

少なくとも、心停止への対応はシミュレーションで実施する。

また、時間が許せば非心停止の対応もシミュレーショントレーニングしておくといよい。非心停止想定トレーニングの時間が取れない場合は、誰が陸上でリタイア者の受け入れを行い、誰が計測チップを管理し、誰が救護所に付き添うかなどをスタッフ全員で、必ず情報共有をすること。

【T0とのシミュレーショントレーニング】



【参考 救急搬送に必要な要員】

内容	必要要員	備考
発見	PWRC/IRB ライフセーバー その他水上スタッフ	
要救助者確保	PWRC/IRB ライフセーバー	
陸上への搬送	PWRC/IRB	
波打ち際から陸上への引き上げ	PWRC/IRB T0 ボランティア 医師・看護師等	水に入る場合があるため、関わるスタッフはその準備が必要 医師・看護師は引き上げに手を出さずとも、その場で助言等を行う
心停止想定の場合、その場でのCPR 又は救護所への搬送 非心停止想定の場合、救護所への搬送	T0 ボランティア 医師・看護師等	地形や環境に合わせて、対応が先か救護所への搬送が先か、共通認識を持つ
119 番通報	T0 救護本部 医師・看護師等	誰（どのセクション）が 119 通報するか、明確にする

(4) 当日朝のマリンミーティング

競技会当日の朝、準備前に競技会開催の可否等を決めるミーティングを実施する。

このミーティングは、安全担当の各責任者・T0・運営本部の担当で構成する。

複数のサイトから気象、海象、水温気温の現況と予測を入手し、当日安全に実施できるかを確認することが重要である。

それぞれの情報を基に、通常開催、条件付き（コース/距離の変更等）、スイムパート中止等を決定する。

また、本ミーティングではスイムに関わるスタッフで以下を再確認すること。

- ・リタイア者の退水後の管理方法
- ・計測による入退水者数の確認方法と担当者
- ・陸上スタッフと具体的な引き渡し方法
- ・重症者発生時のフロチャート
- ・危険生物（クラゲ・エイ等）の有無の確認
- ・スタート後の競技中断/中止時の対応
- ・避難経路

2. 水上パトロール体制

パトロールスタッフは、「水上スタッフ」「陸上スタッフ」の2つに大別できる。

水上スタッフは水上での監視や事故の防止、棄権者の確保・搬送及び救護・救命を担当し、陸上では、陸上からの監視等に加え傷病者が発生した際の応急処置や医療機関への通報連絡等を担当する。本ガイドラインでは、「水上スタッフ」のパトロール体制について記述する。

(1) 水上パトロールの開始と終了

水上パトロールは、競技者が泳いでいる全ての時間において行う必要がある。その為、ウォーミングアップの時間から体制を確保し、スイム競技終了後、全ての安全確認（スイム競技者全員の人数確認）が終わった後に、体制を解除すること。

競技会によって、ウォーミングアップ、スタート方法、足切り時間など、スケジュールは様々である。事前に細かいタイムスケジュールを確認し、それに沿った人材、器材の準備が必要である。

(2) スタッフの配置数

日本国内の競技会において、競技者がスイムに対して不安を感じたり不慣れなこともあり、水泳単体の競技に比べて事故発生のリスクが高くなる。その為、ライフセーバー等の水上安全に関わる人数は、競技会の規模、環境等により考慮が必要である。

World Triathlon、JTU、World Aquatics、日本水泳連盟のスタッフ配置基準を参考に作成した、配置数の代表例を以下に示す。各条件を踏まえ競技会ごとに最大の安全確保が行えるよう考慮すること。

【基準 スイムパートにおける、パトロールスタッフ数】

スイム競技者人数		周回コース			ワンウェイコース
		200名未満	200～500名	500名以上	
ライフセーバー (競技者/距離のうち 多い人数を配置)	競技者	20名につき1名以上			
	コース 距離	100m 毎に1名以上	70～80m 毎に 1名以上	70～80m 毎に 1名以上	
PWRG		400m 毎に1艇以上 ただし距離が短い場合も、予備艇を含め2艇以上の配置が望ましい			
IRB 又は小型船舶		1艇以上 (津波、自然災害等、緊急避難を考慮したうえで配置すること)			
医師及び看護師等		医師1名以上 看護師等1名以上	医師2名以上 看護師等2名以上	医師3名以上 看護師等3名以上	医師3名以上 看護師等3名以上

例) 1周 750mの周回コースでスイム競技者が最大 340 名になる競技会では、ライフセーバーを 17 名以上配置する。
ライフセーバー/PWRG : 本表の配置数を、JLA が関わる競技会においては最低基準とする。

ただし必要人数の決定は、コース全体の距離だけではなく下記を考慮すること。

規模	競技者数、主催団体等
競技者	年齢、競技者レベル、性別等
環境	気象、海象、コースレイアウト、開催地（海、湖、湾）等

(3) アクアティックセーフティコーディネーター（ASC）の配置

ASCは、全体を把握する必要がある。水上パトロールスタッフの配置状況を把握しコントロールできるように配置する。

また、競技者の情報を集約し各セクションへ情報共有する。特に、コース上にいる競技者の人数を把握し、計測担当と情報を共有し、「フィニッシュし陸上にあがった人数（棄権者を含む）」＋「現在泳いでいる人数」＝「競技者全員の人数」を把握しておくことも重要である。

(4) スタッフの配置

水上パトロールスタッフは死角がないよう、また、全ての地点での事故に迅速な対応ができるよう考慮して配置する。先頭泳者及び最終泳者の位置を常時把握できる体制作りが必要である。定点待機の体制を組むか競技者伴漕の体制を組むかはスタート種別（一斉・ウェーブ・ローリング）・規模・競技者・環境等により異なる。



©Shugo TAKEMI/Triathlon Japan Media

【参考 一斉スタート ウェーブスタート ローリングスタートの違い】

《一斉スタート》

一斉スタートは競技者全員がスタート位置から同時にスタートをする方法である。競技者の泳力の確認がしやすく最終泳者の把握も容易である。競技者同士も順位確認がしやすい利点もある。スタートラインの場所取りは任意で、スイムに苦手意識を持つ競技者も列前方に位置することもある。1,000人以上が同時にスタートすることもあり、混雑や密集により身体接触が外傷の要因にもなる。またその混雑から、不安を感じる競技者もいると考えられる。泳力に自信のない競技者は比較的余裕がある列後方からスタートを案内する、ライフセーバーも手厚く配置する等の配慮が必要である。

【一斉スタート直後の混雑した様子】



《ウェーブスタート》

ウェーブスタートは競技者の年齢や予想タイム等でスタート区分(カテゴリー)を分け、間隔をあけてスタートすることである。人数が分散されることで混乱が避けられる。しかし、後ろから早い集団に追いつかれ泳力差のある競技者が同じ場所に混在することがある。また、周回遅れなどで最終泳者の把握がしづらいこと、次のスタート時間に一気に人数が増えることも予想されるため、ライフセーバーの配置は時間経過とともに臨機応変な対応が求められる。

《ローリングスタート》

ローリングスタートは、10名程度をひとつのグループとして数10秒ごとにスタートすることである。スタート後の混雑が少なく、競技者の精神的及び身体的な負担が少ない。全競技者がスタートし終えるのに時間を要し、スイム終了までの時間も数時間以上かかることもある。競技者の周回や最終泳者の把握がしづらく、制限時刻もそれぞれに設定されている。ライフセーバーだけでなくスイム担当T0などと密に連携を取り、競技の進行状況を確認するとよい。

2章 水上パトロール体制

【ローリングスタートの様子】



Triathlon Japan

【参考 スタートリスト例】

トライアスロン大会 スイムスタート タイムテーブル

種目	グループ	人数 (組数)	スタート時刻	キャップ 色
スタンダード スイム: 1.5km (0.75km × 2周) バイク: 40km、ラン: 10km	STD第1G 選手権(男女)	60	8:30:00 8:30:10 8:30:20 ⋮	赤
	STD第1G 男性(39歳以下)	300	8:30 8:31:00 8:31:10 8:31:20 8:31:30 ⋮ 8:35:50	青
	STD第1G 女子(全年齢)	70	8:36:00 ⋮ 8:37:00	ピンク
	STD第2G 男子(40歳以上)	540	9:00 9:00:00 9:00:10 ⋮	黄
	STD第2G リレー	20	9:09:00 9:09:10	橙
	SP第1G 女子	60	10:20 10:20:00 ⋮	赤
スプリント スイム: 0.75km バイク: 20km、ラン: 5km	SP第1G 男子(39歳以上)	50	10:20 10:21:00 ⋮	白
	SP第2G 男子(40歳以上)	130	10:30 10:30:00 ⋮ 10:32:10	緑

①ウェーブスタートの場合: 8:30に430人、9:00に560人、10:20に110人、10:30に130人がスタートする。

②ローリングスタートの場合: 8:30以降10秒ごとに10名ずつ順次スタートする。第1Gは8:37に全員がスタートし終える。

《 定点監視型 》

定点監視型は、水上パトロールスタッフが定点で待機する。周回コースやウェーブスタート等で競技者がまばらになる場合に有効である。全員を定点監視型にした場合、最終泳者の確認が困難となる恐れがある。また定点監視といえども、一ヶ所に留まらずに死角を作らないよう視野を広く持って対応する。

【定点監視の様子】



©Shugo TAKEMI/Triathlon Japan Media

《 伴漕監視型 》

水上パトロールスタッフが競技者と共に進む伴漕監視型は、1周またはワンウェイコース、一斉スタートの場合に有効である。スタッフ同士の間隔保持が難しく、統括できるPWRC又は船舶等が必要である。

また伴漕時は、正面しか見ない時間が増える為一般的に視野が狭くなる。スタッフ同士が連絡を取り合い、死角を作らない監視を行う。

定点監視型及び競技者併漕監視型を組み合わせることもある。

スタートから早いタイミングで、要救助者やリタイア者が多く発生する傾向がある。

また、フィニッシュ付近やスイム制限時間間際も事故が起きやすいので、競技の進行に合わせてスタッフ数を増やす等臨機応変な対応を行う。

【伴漕監視 競技進行に対して柔軟な対応が可能】



2章 水上パトロール体制

競技者との距離は一般的にレスキューボード/SUP→カヤック→PWRC→その他船舶の順で遠くなる。以下にそれぞれの配置に関して考慮すべき事項を示す。

レスキューボード SUP	<p>水面よりも高い視点のため為、広範囲の監視が可能である。「手」の役割として競技者に一番初めにアプローチできる。レスキューチューブと組み合わせ、浮力確保と監視を両立できる。近距離の搬送に適している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタート直後の混乱に対応できること。 ・前方の競技者だけでなく、後方の競技者を確実に把握できる位置であること。 ・競技者の視線の妨げにならない場所に位置すること。 ・同一セクションのスタッフが1か所に固まることを防ぐこと。 ・最終泳者が常に確認できる体制であること。
カヤック	<p>水面よりも高い視点からの監視が可能であり、コース逸脱者の対応および競技者の浮力確保の役割を持つ。搬送手段としては不向きである。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前方の競技者だけでなく、後方の競技者を確実に把握できる位置であること。 ・競技者の視線の妨げにならない場所に位置すること。 ・同一セクションのスタッフが1か所に固まることを防ぐこと。 ・最終泳者が常に確認できる体制であること。
PWRC	<p>動力船の中で最も競技者に近づく事が可能で、機動力に優れている。海上で各セクションの監視状況を把握しながら、ファーストレスキューアが確保した要救助者を陸上へ搬送する役割を持つことが多い。リタイアや要救助が多いポイントに配置が望ましいが、全体をカバーできるような位置にも配置が求められる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周回コースで船舶複数の場合は、対角位置が望ましい。 ・排気ガスや引き波が競技者に影響しないよう配慮が必要である。 ・救助した後、陸上のピックアップポイントまでの動線を考慮すること。
その他船舶	<p>複数人を一度に搬送可能である。医療従事者を乗せている場合は、水上での応急処置も行うことができる。</p> <p>但し、船の担っている役割によっては直ぐに陸上への搬送が行えない場合もあるので引継ぎには注意する。船外機の保護等競技者接近の際の注意が必要である。</p>
ダイバー	行方不明者の水中捜索を担う。
陸上監視	水上セクションの状況を把握し、救護所やT0との連絡調整をする。
救護所	医師と看護師等を配置し、要救助者受け入れを行う。

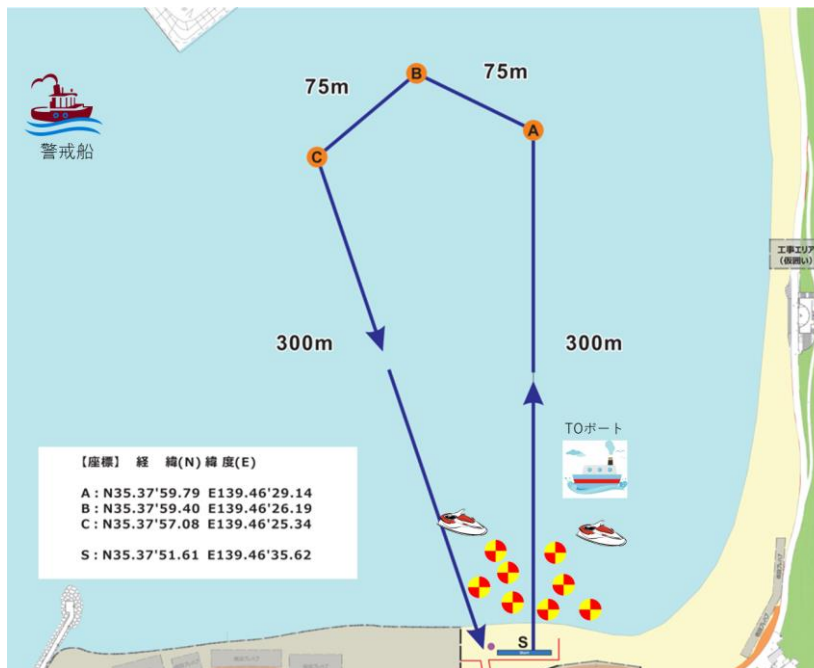
パラトライアスロンでは、特定のグループや個人に伴泳が付き競技や安全管理を行うことがある

(5) スタッフの配置図

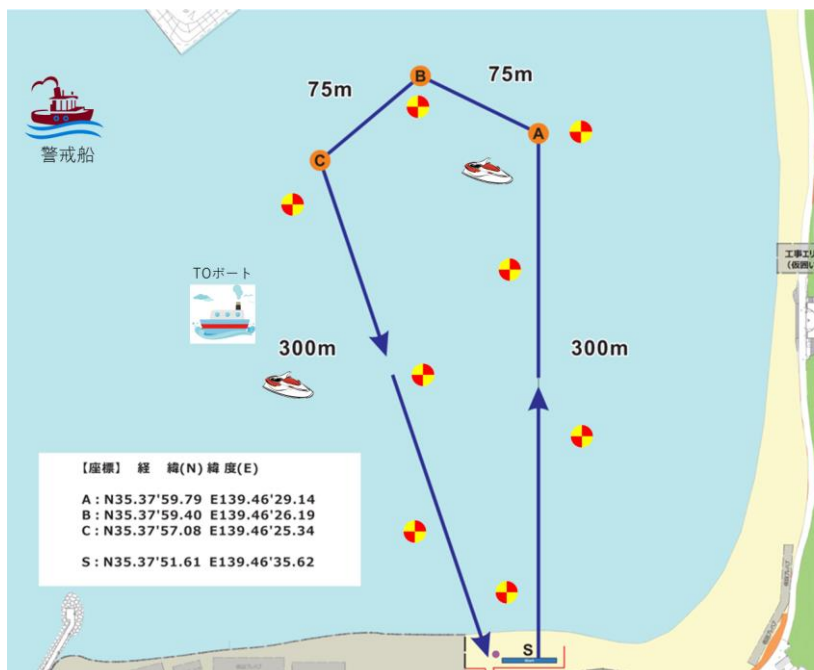
安全管理を円滑に行う為にあらかじめ配置図を作成し、全員に周知が必要である。配置図作成にあたり、人材や器材等（レスキューボード・伴泳・SUP・カヤック・PWRC・救護船・監視船・警備船・ダイバー等）も考慮しなければならない。また、競技者の視線を妨げないよう考慮が必要である。

以下に、水上パトロールスタッフ配置図の例を記す

【配置図例 周回コース スタート直前】



【配置図例 周回コース スタートから15分後の配置図】



2章 水上パトロール体制

【配置図例 ワンウェイ スタートから10分後の配置図】



3. パトロールにおける通信及びコミュニケーション

(1) 通信手段の準備

トライアスロンでは、一つの場所から全体を視認することが困難である場合が多い。その為、無線等の通信機器による連絡システムを構築し、全員が情報共有できる環境作りが重要である。スタッフ全員の無線機等を準備できない場合、少なくともセクション責任者に無線機等を配備することが望ましい。なお配備する無線機等は、事前に通信可能範囲の確認が必要である。また、無線機等の有無にかかわらずシグナル・笛等の通信方法を全員に共有しなければならない。

(2) 無線

特定小電力無線・陸上無線・IP無線等があるが、利用にあたって関係法令を順守しなければならない。特定小電力無線では無線が届かない可能性があるため、5w無線またはIP無線の使用が望まれる。

無線機は原則として一方通行通信であり、1回線が発信中、他回線は発信できない。緊急時等回線の混乱を避ける為、発信のルールを作成し共有すること。

例：「全体発信への返答順番を決める」「1回の通信を短くできるように言葉に工夫をする」「距離が離れている場合、通信の中継ポイントを決める」等。

また、安全に競技会が進行中であっても、無線交信等が一切ない場合関係者を不安にすることがある。ASCは、競技進行中の競技者の位置（先頭や最後尾）や、接近する船舶の進行状況、天候状態の推移等を随時共有することが望ましい。関係者が競技会の進捗状況等を把握しやすくなり、より安全な体制を構築することが期待できる。

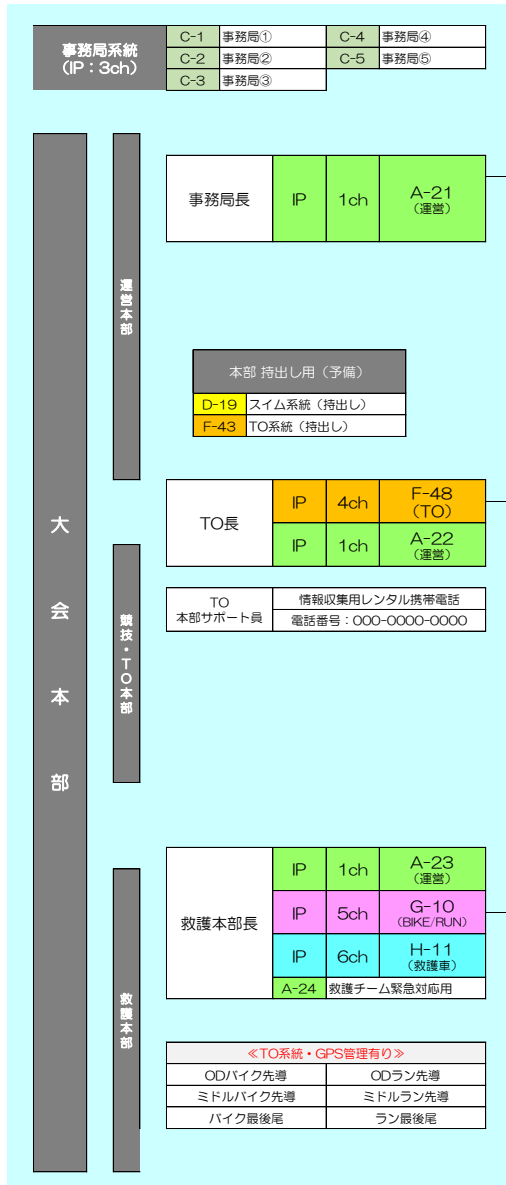
2章 水上パトロール体制

交信の混乱を防ぐ為、水上パトロールスタッフの無線機と陸上運営スタッフの無線機は、チャンネルを別にするのが望ましい。

無線計画をあらかじめ立て、無線の運用ルール/チャンネルの割り振りなどを明確にしておくこと。

【参考 無線の配置計画】

■トリアスロン大会 トランシーバー連絡系統表



※SPM仕様 (イヤホンは必要者のみ)

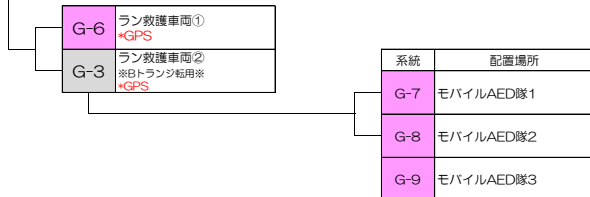
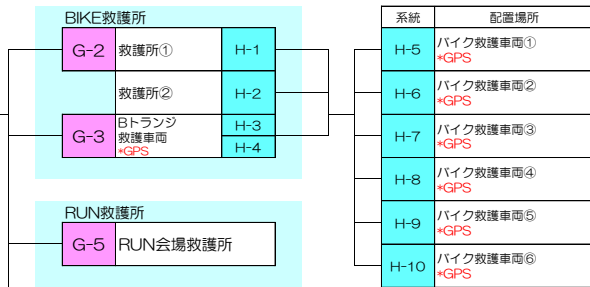
系統	配置場所	系統	配置場所
A-1	事務局長①	A-10	警備①
A-2	事務局長②	A-11	警備②
A-3	本部付D①	A-12	運営
A-4	本部付D②	A-13	無線管理
A-5	設定①	A-14	役場①
A-6	設定②	A-15	役場②
A-7	設定③	A-16	役場③
A-8	設定④	A-17	役場④
A-9	計測		

2ch			
系統	配置場所	系統	配置場所
B-1	運営1	B-9	運営9
B-2	運営2	B-10	運営10
B-3	運営3	B-11	運営11
B-4	運営4	B-12	運営12
B-5	運営5	B-13	運営13
B-6	運営6	B-14	運営14
B-7	運営7	B-15	運営15
B-8	運営8	B-16	運営16

進行チーム 16ch			
系統	配置場所	系統	配置場所
A-18	演出進行1	I-1	演出進行4
A-19	演出進行2	I-2	演出進行5
A-20	演出進行3	I-3	演出進行6
		I-4	演出進行7
		I-5	演出進行8
		I-6	演出進行9

スイムエリア 8ch			
系統	配置場所	系統	配置場所
D-1	F-44 TO(陸上)	D-7	RWC③
D-2	F-46 TO(水上)	D-8	ライフセーバー①
D-3	F-45	D-9	ライフセーバー②
D-4	G-1 スイム救護所	D-10	ライフセーバー③
D-5	F-47 RWC①	D-11	ライフセーバー④
D-6	RWC②	D-12	ライフセーバー⑤
		D-13	ライフセーバー⑥
		D-14	ライフセーバー⑦
		D-15	ライフセーバー⑧
		D-16	ライフセーバー⑨
		D-17	ライフセーバー⑩
		D-18	ダイバー

番号	所持者	番号	所持者	番号	所持者	番号	所持者	番号	所持者	番号	所持者
F-1	TO1	F-8	TO8	F-15	TO15	F-22	TO22	F-29	TO29	F-36	TO36
F-2	TO2	F-9	TO9	F-16	TO16	F-23	TO23	F-30	TO30	F-37	TO37
F-3	TO3	F-10	TO10	F-17	TO17	F-24	TO24	F-31	TO31	F-38	TO38
F-4	TO4	F-11	TO11	F-18	TO18	F-25	TO25	F-32	TO32	F-39	TO39
F-5	TO5	F-12	TO12	F-19	TO19	F-26	TO26	F-33	TO33	F-40	TO40
F-6	TO6	F-13	TO13	F-20	TO20	F-27	TO27	F-34	TO34	F-41	TO41
F-7	TO7	F-14	TO14	F-21	TO21	F-28	TO28	F-35	TO35	F-42	TO42



各系統集計表

系統名	A	B	C	D	F	G	H	I
機種	①	①	①	②	①	①	①	②
ch	1	2	3	8	4	5	6	16
台数	24	16	5	19	48	9	11	6

D	②5W基地局(11ch)	0	
C	②5Wデジタル機(D60)	138	144
R	予備機	6	
I	①IP500H/IP501H	113	
P	GPS端末数 ※上記の内	14	118
	予備機	5	
送合台数			262

(3) 笛

距離が離れている、視界不良、緊急を表わす手段として有効である。多用すると競技者のストレス誘発・混乱を招くことがある為、使用には注意が必要である。

以下に、その一例を記す。

意味	笛の使用
注目	単音 1~2回
重大事故発生 津波警報発令等緊急	長音 1回 救助出動 長音 2回 緊急事態 重大事故発生 (状況により繰り返す)

(4) スタッフ間のシグナル

スタッフ同士の連絡手段として有効である。無線機の有無にかかわらず、全員が理解する必要がある。以下に、その一例を記す。(SUP、カヤックの例はカヤックにおける推奨シグナルを、トリアスロンに合わせ変更したものである。)

意味	シグナル
注目	両手を左右に大きく振る SUP、カヤックではパドル又はオールを立てる
救助要請 要救助者確保後の搬送依頼 リタイア者確保後の搬送依頼	片手を左右に大きく振る SUP、カヤックではパドル又はオールを大きく振る
了解	片手 (PWRC は左手) を高く1度上げる SUP、カヤックではパドル又はオールを高く1度上げる

(5) 競技者からの救助要請シグナル

競技者からの救助要請シグナルを察知することは、監視の重要な視点である。

そのシグナルとして、以下が考えられる。

- ・片手を振る
- ・背浮き、うつ伏せで浮いてその場にとどまる
- ・浮力体に捕まりその場にとどまる
- ・パトロールスタッフを探すため、周りを見ている

このような、シグナルを確認したら、迅速に競技者に近づき状態を確認する。

(6) 競技者とのコミュニケーション

① 声かけ及び会話

泳いでいる競技者に声をかける場合は、呼吸するタイミングで声かける方が効果的である。なかなか気づいてもらえない場合は、継続的に声かけを行う。

会話をする際は、目線や受け答え等が通常通りにできる状態か注意深く観察する。

② 身体への接触

泳いでいる競技者に声をかけても気が付かない場合で、安全上必要な際は浮力体を使って泳ぎを中断させる。但し、強制的に泳ぐことを止めてしまうので、競技者へ十分な配慮が必要である。

4. 水上パトロールの役割と注意事項

水上パトロールが行う役割と注意事項を示す。

(1) 監視

競技者及び周囲の環境を常に監視する。

事故につながる競技者の挙動等を常に把握するとともに、環境の変化（自然環境・ほか一般船舶やスポーツ愛好者等人的環境等）にも気を配る。

(2) コース逸脱者のコース修正や進行方向のアドバイス

声をかけるために競技者に近寄った際、後方の別の競技者の妨げにならないようにする。

競技者が次々と来るようならば、競技者を隊列の外へ誘導をして対応をする。

※競技会によりコース逸脱者へ進行方向のアドバイスをしてはいけない場合がある。

(3) 不安要素のある（衰弱している、蛇行が激しい等）競技者への声かけやコミュニケーション

衰弱が激しい競技者や蛇行が激しい競技者とコミュニケーションを取る場合は、ゴーグルをはずし、目を見て話すことが重要である。意識がもうろうとしている競技者の目は、酒に酔ったような一点を見つめられない状態の事がある。

(4) 浮力体（レスキューボード・レスキューチューブ等）を使用した競技者の確保

競技者が求めてきた場合や必要と判断した場合、又は制限時間切れ等でピックアップ対象となった競技者を浮力体につかまらせる。

制限時間切れ等でない場合、競技者の状態を確認し続行かリタイアか判断する。

※競技会によっては浮力体につかまった時点でリタイアとなる場合もある。

リタイアとならない場合であっても競技者をつかまらせた状態で故意に進んではならない。

(5) 競技者の状態の確認及び、必要に応じリタイアの勧告

競技者の状態を確認し、必要に応じてリタイアを勧告する。またリタイア者情報は随時 ASC に報告すること。

複数の競技者からのコンタクトがあった場合はすみやかに対処し、優先順位を付け対応することが大切である。

競技会により、セルフレスキューの為に瞬間膨張式浮力具の着用が認められている。膨らませた浮力具を発見した場合は速やかに競技者に近づき状況を確認する。浮力具を膨らませた場合は原則としてリタイアとなるが、競技会により異なるため事前に確認が必要である。

(6) リタイア者や要救助者の搬送

競技者がリタイアを希望、または T0 等より競技者引き上げの要請があった場合及び緊急搬送の必要がある場合は、競技者をレスキューボードやレスキューチューブ等に確保し、PWRC 等に引き継ぎ搬送する。PWRC に引き継いだレスキューボードは速やかに監視体制に戻る。状況に応じ 2 名以上を同時に搬送する場合がある。

動力船が入れない区域や岸に近い場合、レスキューボードやレスキューチューブにて直接ピックアップポイントへ搬送する。

※対応中は、その競技者の観察とコミュニケーションが大切であるが、その間も他の競技者の監視を怠らない。

(7) その他船舶

トライアスロンにおいて、以下の船舶等の使用が考えられる。それぞれの役割は以下の通りである。

船舶	役割
警備船	競技エリア外に位置を取り、競技会に関係しない船舶等がコースに侵入しないよう警戒する。
リタイア者 搬送船	水上にてリタイア者を集約して帰浜する。PWRC の搬送距離を少なくし、効率化を図れる。リタイア者が、帰浜するまでの時間が長くなるデメリットがある。
救護船	医師、看護師、救命士を配置し、水上での救護を行う。
T0 船	T0 責任者が乗船し統括をする。競技者等の失格処分を課すため為、競技者に接近することがある。

5. パトロールにおける視点と対応

(1) 競技会において注意が必要な競技者の状態と対応

トライアスロンは複合競技であり、得意不得意に差が出る。

とくにスイムパートを不得意とする競技者は多く、安全管理上注意が必要である。

下記の競技者がいた場合、声をかけるか泳ぎを中断させ、競技者の状態を観察する。何度も繰り返す場合や、意識障害の兆候がある場合等は、リタイアを勧告する。

身体状態に問題がなければ、コースを確認させ競技を再開させる。数ストロークに1回は、前方を確認すると共に、目標物を確認することを伝える。

以下、競技会において注意が必要な競技者の代表事例を記す。

① 目標に向かって泳げていない

プールのように水中にラインがないため、トライアスロン競技会ではよくある状態である。まれに180度(正反対)へ泳ぐ参加者もいる。この状態の競技者の多くは、前を見て目標物を確認していないか間違った目標物を見ている。方向が変わったときにわからなくなる競技者もいる。また、意識を消失した傷病者の体が無意識に動き、泳ぎ続けている場合もある。

② 明らかに進んでいないまたは、泳ぎのペースやフォームが極端に乱れてきた

体力的に限界が近いのか低体温等の可能性が考えられる。また、気象・海象の影響も考えられる。制限時間まで続行させるか、またはリタイアを勧めるかを判断し、的確に対応を行う。実際に進んでいないのであればフィニッシュまではたどり着くことはできない。制限時間等状況の判断が重要である。

③ 前に進まず、円を描くようにグルグルと泳ぐ

競技者本人は回っていることに気づいていない。この場合は競技を一時中断させ、競技者の意識レベルを確認する。

競技者に接触した時点ですでに意識レベルが低下している場合があり、その場合は緊急性のある要救助者として対応を行う。

また、①で紹介した前方を確認しない競技者でもこのような状態が見受けられる。

④ 突然動きが止まった

魚を見ていた、休憩の為浮かんでいた、身体のトラブル(心臓病)等様々な理由が考えられる。

突然動きが止まった競技者を発見した場合でその理由が明確でなければ、迅速に近づき声をかける。競技者の反応が無ければ、競技者の身体の一部(手首が理想)を迅速に確保し、水没を防ぐ。

⑤ 溺水

溺水は精神的な要素、持病の発作、睡眠不足、または体力の限界まで無理をすることなどが原因となりうる。またそれは、本人の自覚なく起きることがある。これらの溺れ方は、静かに起きる事が多い為④で説明した対応を行う。

泳力に乏しい競技者は足が届かない等の不安から、バタバタと手・足を動かしながら溺れる事がある。その際、速やかに競技者に近づき浮力体を渡し、落ち着かせる。競技者の状態を確認し、継続かリタイアかを判断する。この場面はスタート直後に多く見受けられる。

⑥ 低い水温による障害

普段の生活圏より、気温や水温が低い環境に長時間曝された場合、深部体温が下り低体温症となる事がある。重症化すると運動能力や意識レベルが落ち、水の中では溺水につながる。

一度下がった体温は、泳ぎながらの回復は困難であるため要救助者として扱う。

また、スタート直後冷たい水に浸かり呼吸困難等を引き起こすケースもある。

その場合は、リタイアとして迅速に救護対応を行う。

⑦ 息継ぎをせず泳ぎ続けている

低酸素による意識障害が考えられる。そのまま泳ぎ続けた場合、心停止に至る可能性がある。競技者を制止し浮力体で確保した後、意識レベルを確認する。目線が合わない、声掛けへの返答が一定でない等、意識障害があれば要救助者として扱う。

⑧ 暑熱環境による障害

普段の生活圏より、気温や水温が高い環境に長時間曝された場合、深部体温が上がり熱中症となる事がある。熱中症は、脱水を伴うことが多い。重症化すると、重度な呼吸障害、血液循環障害が起きる。

迅速に、水分補給、電解質補給、体温の正常化が必要であるため、熱中症疑いの競技者は要救助者として扱う。

⑨ ウェットスーツが引き起こす障害

ウェットスーツを着用することで、上記熱中症や脱水を引き起こす事がある。

また身体に合わないウェットスーツを着用すると血圧低下等を招くことがあり、重篤な状態となる場合がある。

身体に合ったウェットスーツを着用し、体温管理や水分補給などを十分に行うことが重要である。

冒頭で記載した通り、トライアスロン競技における死亡事故はスイムパートでの発生が多くを占めている。また、40～50代及び70代以上に死亡事例が多い※1。

事件事例を把握し、事故の危険予知能力を高めることで事故を未然に防ぐことが重要である。

(2) 国内の死亡事件事例

① 2002年4月 沖縄県 40代男性死亡 70代男性心停止

沖縄県・宮古島で開かれた「第18回全日本トライアスロン宮古島大会」で21日午前8時ごろ、スイム部門で選手がおぼれ、1人が死亡、1人が意識不明の重体になった。

スタート後50分頃、フィニッシュ手前100m付近でコースをはずれ、一旦逆に泳いだあと、Uターンして泳ぎ始めた直後、動きが止まった。近くにいたダイバーらが引き上げたが心停止状態だった。

意識不明で重体の男性は、スタートから300mほどの所で円を描くように泳いでいた。ライフセーバーが複数回声をかけるも、円を描くように泳ぎ続けた。そのためライフセーバーが近づくと、男性の動きが止まったため、引き上げたところで、すでに心停止であった※1。

(参照 朝日新聞デジタル 2002/4/21)

③ 2015年7月 山形県 40代男性死亡

山形県鶴岡市鼠ヶ関で開かれた温海トライアスロン大会の水泳会場で、出場していた同市みどり町の医師が海面に浮かんでいるのが見つかり、搬送先の病院で死亡が確認された。

大会は水泳と自転車・長距離走を3人で分担するリレーの部、1人でこなす個人の部、合計300人以上が出場し、リレーに参加していた。

事務局によると、水泳は鼠ヶ関港内の1周750メートルを2周するコースで、男性は1周目を終えた所でうつぶせに浮いていた。観戦していた家族が男性の様子がおかしいのに気付き、大会スタッフに助けを求めたという。(参照 共同通信 2015/7/19)

③ 2015年7月 50代男性 死亡

19日8時5分ごろ、鳥取県米子市で開かれた「第35回全日本トライアスロン皆生大会」に出場した愛知県一宮市の男性医師(56)が、水泳競技中にうつぶせに浮いた状態で見つかり、搬送後に死亡が確認された。

鳥取県警や大会事務局によると、水泳競技は米子市の皆生温泉海水浴場周辺を往復するコースで、距離は3キロ。男性はチェックポイントで折り返した後、約800メートルの場所で発見された。午前7時から泳ぎはじめ、発見直前には立ち泳ぎをしたり、コース用のロープに寄りかかったりする姿が目撃されていた。カヌーで見回りをしていた大会関係者が声を掛けたが、大丈夫と身ぶりで示したという※1。

(引用 第5回JTUトライアスロン・パラトライアスロンフォーラム 過去35年に国内トライアスロン関連大会で発生した死亡事例の検討 笠次良爾 2016/2/6)

④ 2018年6月 広島県 50代男性心停止

9:30 スタートのスイム部門3kmワンウェイにおいて、顔色のすぐれない競技者にライフセーバーのマンツーマン指示を出した。数分後の10:30、スイムフィニッシュ手前にてライフセーバーから無線で緊急の通信があり、PWRCにて確保した。その時点で意識がなく、すぐさまPWRCで搬送、約1分で陸上にあげた。

⑤ 2018年6月 愛知県 年齢不詳男性心停止

スイムパート 1.9 kmのリレー参加者。残り 150-200m 地点で動かない状態になっていることをライフセーバーや複数のスタッフが確認し、すぐに近くの海浜に引き上げられた。スイム会場の救護所に配置されていた医師、看護師の元に救命処置がおこなわれ、同救護所から救急車で搬送された。

⑥ 2021年10月 千葉県 50代男性心停止

スタンダードディスタンスに出場。ライフセーバーが 400m 地点で泳ぎがぎこちないため声掛けし、本人から返答あり。ライフセーバーが見守りにつく。スイムを続行していたが 600m 地点を通過したあたりで息継ぎがうまくできない状態（顔が充分上がっていない）を確認し、レスキューボードでピックアップした。頭を引き上げ時に口腔より泡沫あり。直ちに PWRC に引き上げ、スレッド上でライフセーバーによる胸骨圧迫開始。約 1 分で海岸に引き上げメディカルスタッフに引き渡した。



©Shugo TAKEMI/Triathlon Japan Media

1. 要救助者/リタイア者対応

(1) 水上における要救助/リタイア者の判断

① 救急要請の判断

以下に相当する場合は、迅速に救急要請する。

心肺停止の疑いがある	一般に心肺停止の兆候とは「反応がない」「呼吸が普段通りでないか死戦期呼吸」の場合である。
心肺停止に至る兆候がある	神経・呼吸・循環のいずれかに問題がある場合、心停止に至る兆候があると言える。 救急要請の判断は、以下をご参考頂きたい。 消防庁 救急車利用マニュアル http://www.fdma.go.jp/html/life/kyuukyusya_manual/pdf/2011/japanese.pdf

② 競技者にリタイアを促し、救護所に搬送する判断

- ・意識レベルが低下している（受け答えがおぼつかない/話をしている目線がおぼつかない）
- ・顔色が悪い（青白い/チアノーゼ/斑様に赤いなど）
- ・泳いでいて息継ぎができていない
- ・呼吸苦がある
- ・呼吸数に異常がある
- ・麻痺、運動障害がある
- ・泳力が乏しい
- ・競技続行できないほどの外傷がある
- ・複数回声をかけてもコースを外れて泳ぐ
- ・体温が極端に高い/低い など

その他の兆候もあるため、見逃しを防ぐ必要がある。

しかし、泳者を見ているだけではその兆候が分からないことが多い。少しでも、気が付いた事項があれば積極的に声をかけるか、場合によっては競技者をいったん浮力体に掴ませ話しかけることも必要である。（ただし、国際大会等では浮力体に掴ませた時点で失格となる場合があるので、競技会ルールを確認する事。）

また対応をする場合は、パトロールメンバーに遅延なく情報共有することが重要である。

③ その他、陸上への搬送対象とする判断

- ・ 競技者本人の意思で競技の続行中止を判断した者
- ・ T0 等から退水指示を受けた者
- ・ ライフセーバーが、危険だと判断した場合
- ・ 各種目に設定された制限時間内にチェックポイントを通過できなかった者
- ・ 瞬間膨張式浮力具を膨らませた者（ただし、大会のローカルルールを確認する事）

※ スイムパートを中断してもバイクからレースに復帰できる場合もあるため、競技会ごとのローカルルールを確認する事。

(2) 要救助者/リタイア者搬送

要救助者の搬送手順を以下に示す。なお、スタート直前等レスキューボード等での搬送が迅速にできる場合は、以下の手順は適用しない。

手順 1	レスキューチューブ、レスキューボード、SUP、カヤック等で要救助者/リタイア者を確保 自力で帰浜した方が早い場合を除き、PWRC 等に搬送依頼
手順 2	要救助者/リタイア者のレースナンバー（キャップ、手の甲、リストバンド等に記載）及び状態を T0/スイム救護所に無線連絡 ※救急要請が必要な場合は遅延なく連絡する。
手順 3	PWRC 等に収容
手順 4	速やかに浜のピックアップポイントへ搬送 ※リタイア者を、PWRC から多人数収容の搬送船等に搬送、乗船させる場合もある。
手順 5	帰浜した競技者のレースナンバーの確認、T0 担当者との情報共有 搬送した競技者の状態を観察し、必要であれば救護所又は医療機関へ搬送

(3) 対応方法の作成・周知

事故発生時は迅速な対応が求められる。その為に、事故発生時に誰が、どのような連絡・対応を行っていくかを明確にしなければならない。

明確化する為、少なくとも以下の内容を作成し関係者全員へ周知し、共通認識させる必要がある。

周知文章	① 緊急連絡体制図
	② コース全体とピックアップポイントを示した図
	③ 事故発生時対応フローチャート
	④ 事故発生時対応マニュアル
	⑤ 津波、雷等 競技中断時の、避難経路と避難場所 ※競技者が水上から陸上に戻る手段も、シミュレーションしておくこと。

3章 有事の対応

これらは書面で配布するだけではならず、各セクション責任者が全員に伝えることが大切である。また可能な限り、競技会スタート前に緊急時におけるシミュレーションを行い、パトロール関係者全員が、その動きを確認することが重要である。

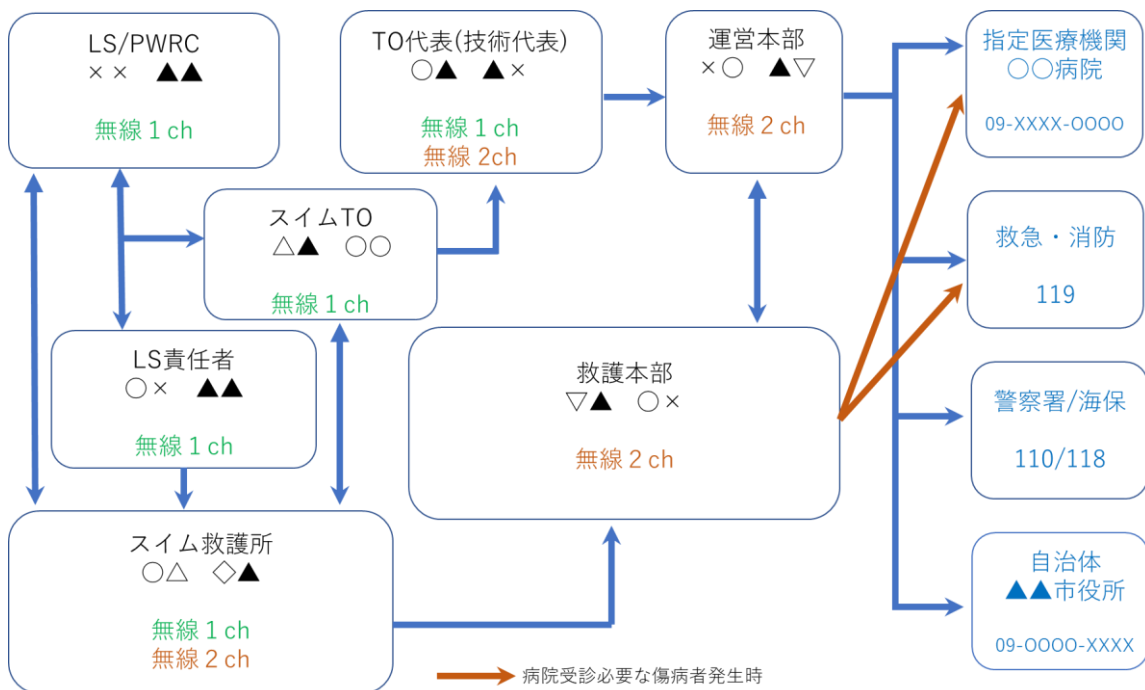
① 緊急連絡体制図

緊急時、関係各所との迅速な連携を図る為、緊急連絡体制を一覧で示したものである。

情報の集約及び関係各所への通報・要請は運営本部が行うことが望ましい。

救急要請は通常現場の救護所から行うことで迅速な対応ができるが、通報自体と通報後の情報集約がしやすいため、救護本部又は運営本部からの119番通報とする競技会もある。

以下に、緊急連絡体制図の例を示す。



② コース全体とピックアップポイント図

水上で事故が発生した場合、運営本部への報告及び搬送方法を明確にする為、コース全体と要救助者を搬送するピックアップポイントの周知が必要である。

コース全体を示した図では、ブイの名称・ポイントの名称等場所を特定しやすい工夫があるとよい。

ピックアップポイントはスイム救護所近くの1か所を設定する機会が多いが、コースの水域・規模・搬送船舶の種別等条件により、数か所設定することもある。

ピックアップポイント設定にあたり以下の点に留意が必要である。

- ・ 周囲の安全性
- ・ 船舶等から要救助者の降ろしやすさ
- ・ 受け入れスタッフの準備体制
- ・ 要救助者の搬送導線
- ・ 救急車導線の確保
- ・ 救護所や運営本部との連絡手段の確保



©Shugo TAKEMI/Triathlon Japan Media

3章 有事の対応

③ 事故発生時対応フローチャート

事故発生時対応のアウトラインをフローチャートにしたものである。セクション・場所の違いを問わず、事故発生時における以下の内容を把握できるものが望ましい。

- ・ 連絡通報における役割の明確化
- ・ 要救助者（行方不明者）発生から、医療機関・公的機関等へ引き継ぐまでの流れ

以下 事故発生時対応フローチャートの例である。

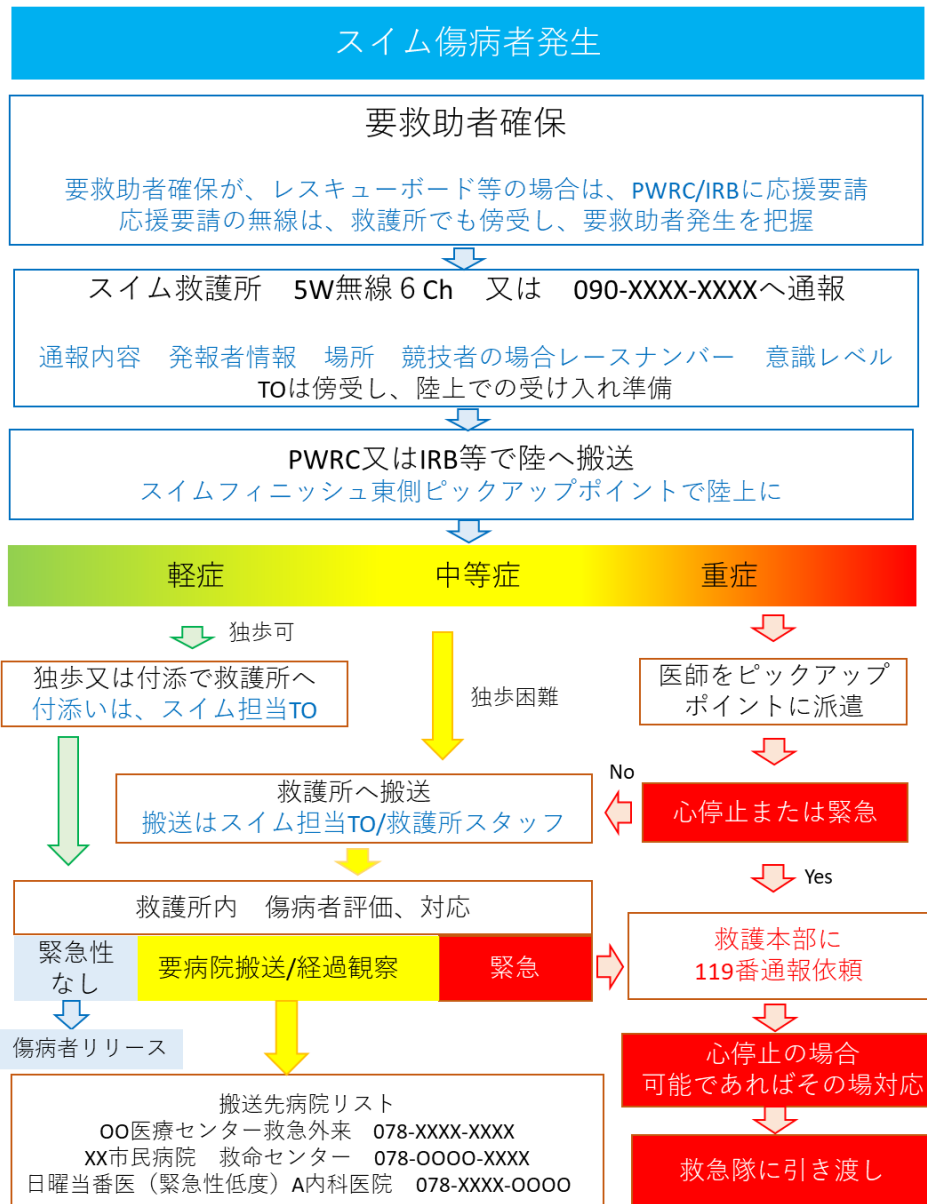
緊急時の指示系統

緊急時（事故・ケガ、災害等が発生した場合）の連絡体制についてはレベルに応じ、下記連絡フローに基づき迅速な連絡・報告を行い対処する。

①、各救護所は、傷病者対応状況を大会救護本部へ共有し、必要に応じて本部の指示を仰ぐこと。

119番通報は大会救護本部から実施する。各救護所は119に必要な情報を救護本部に伝達する。

②明らかな心停止時にはスイム救護所スタッフが119通報しても良い。その際にはOXトリアスロン大会の救急事案であること、位置情報を必ず連絡し、その後直ちに大会救護本部の××にも必ず連絡を入れること。



④ 事故発生時対応マニュアル

セクションごとの役割を明確化し、事故発生時に混乱を防ぎ円滑な対応をとることが、マニュアル作成の目的である。

要救助者発見から、誰がどのような手段で「確保し」「連絡・報告し」「陸に搬送し」「陸上で受け入れをし」「救護所に対応し」「119番通報もしくは医療機関への搬送」をするか、その役割と体制が示されていることが望まれる。

また、要救助者の状態（軽症・中等症・重症）ごとの対応策も考慮すること。

なお事故時対応マニュアルは、以下の内容を考慮して作成が必要である。

競技者	発見時の状態 軽症・中等症・重症等
人材・器材	ライフセーバーの人数 レスキューボード等の数 使用船舶の有無又は数 陸上での搬送手段（バックボード等） 医師・看護師の有無又は人数 放送設備 傷病者記録表 無線機・連絡手段の有無又は数等 ※詳細は第1章を参照
競技会規模 その他	水域、コース（陸までの距離・位置及び、形態） 競技者人数 競技者年齢 医療機関搬送までの時間等

これらを踏まえて、第1章記載のシミュレーショントレーニングを行う。



Satoshi TAKASAKI/Triathlon Japan Media

2. 自然災害対応

(1) 天候

① 強風/波浪・大雨・濃霧に伴う危険性

以下の事由等により安全管理体制が保てなくなる場合がある。

- ・ 競技者が流される
- ・ 波による息継ぎ困難
- ・ 競技者が、ブイ等目標物を視認できなくなる
- ・ 水質の悪化や、漂流物の増加
- ・ 船舶が航行不可
- ・ レスキュー体制がとれなくなる
- ・ 設置物が倒れたり備品が飛ぶ
- ・ 強風により、競技会運営に支障がある

安全管理体制を整えられない場合は、運営本部は競技中止/中断、競技内容（デュアスロンなど）の変更の判断が必要である。ローカルルールで定められていることもあり、状況に応じて確認すること。

② 安全管理体制の構築が困難になった場合

スタッフが、安全管理体制の構築が困難になった場合、遅延なく運営本部に報告する。運営本部は、各情報を基に、必要に応じた競技会の継続可否を判断する。

③ 中止/中断時の対応

競技中止や中断の判断があった場合は、水上スタッフはその旨を競技者に伝え、速やかに陸上に向かわせる。

安全に避難ができるよう、予め避難方法のマニュアルを作成し、それをスタッフ及び競技者に伝えることが必要である。

陸上への避難の際は退水者をチェックし、全員が退水したことを確認できる仕組みづくりが必要である。

(2) 雷

① 雷の危険性

落雷による事故は、重大な結果につながりやすい。我が国における海上の事故例では、1度の落雷で6名が死亡、7名が重軽傷を負った事故も起きている。

また落雷の予測は難しく、予期しない場所で突然落ちたことによる死亡事故も発生している。雷には、細心の注意が必要である。

② 落雷の前兆

落雷は積乱雲発生に伴うことが多い。

積乱雲は10分間ぐらいで急成長し、4~7kmの背丈の物が時速5~40kmという高速で移動することがある。そのため、向かってくる大きな雲から雷鳴や稲光を確認した場合は、落雷を警戒する。

一方、積乱雲以外でも落雷を伴う場合がある。

そのため、「複数」の天気サイト（気象庁ナウキャスト等）を用いて、常時リアルタイム情報を収集することが必要である。

③ 落雷の前兆があった場合

スタッフが、落雷の前兆に気が付いた際は、遅延なく運営本部に報告する。運営本部は、各情報を基に、必要に応じた競技会の継続可否を判断する。

④ 中止/中断の判断時の避難

競技中止や中断の判断があった場合は、水上スタッフはその旨を競技者に伝え、速やかに陸上の指定された避難場所に向かわせる。

安全に避難ができるよう、予め避難経路/方法のマニュアルを作成し、それをスタッフ及び競技者に伝えることが必要である。

陸上への避難の際は退水者をチェックし、全員が退水したことを確認できる仕組みづくりが必要である。

⑤ 避難場所について

避難場所は、以下の場所が望ましい。

- ・ 避雷針のある建物の中
- ・ 鉄筋コンクリート製の建物の中
- ・ 自動車、バス等の中

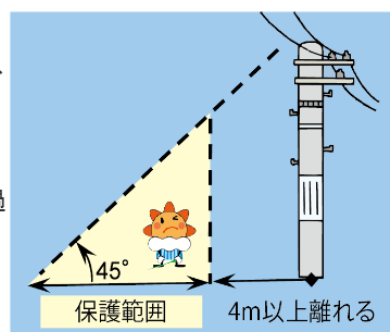
雨が降っていなくても落雷はあること、軒先や外壁は雷の通り道になること等に注意する。樹木の下や近くは樹木からの側撃雷の恐れがある為、絶対に避難先としない。

上記建物等安全な避難場所がない場合は、以下を避難場所とすることも検討する。しかし確実な安全確保は困難であるため、第1選択とすることはできない。

【参考 雷の避難 保護範囲※3】

安全な空間に避難できない場合の対応

近くに安全な空間が無い場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ(保護範囲)に退避します。高い木の近くは危険ですから、最低でも木の全ての幹、枝、葉から2m以上は離れてください。姿勢を低くして、持ち物は体より高く突き出さないようにします。雷の活動が止み、20分以上経過してから安全な空間へ移動します。
(雷から身を守るには — 安全対策Q&A — :日本大気電気学会 から引用)



⑥ 避難の解除の判断

雷鳴がしばらく聞こえなくなっても、突然落雷が再発することがある。そのため、雷鳴が聞こえなくなってから最低30分は、避難場所に留まる。

また、一つの雷雲が去っても、次の雷雲が近づく場合もある。そのため、天気サイト等で情報収集の継続が必要である。

上記を実施し安全が確認できた後に、運営本部が避難解除の判断を行う。

(3) 津波

① 地震発生時

地震が発生した際は、直ちに津波注意/警報の発令情報を確認する。

津波注意/警報の発令が確認できた場合、そのレベルにより避難を開始する。

レベルごとの、対応を以下に示す。

なお以下の内容は、競技者だけでなく全スタッフにも適用される。

津波発生の可能性が発信された時点	直ちに水上から全員上がり、海岸等から離れる準備を行う。スタッフは津波の情報収集を同時に行う。
津波注意報	直ちに水上から全員上がり、海岸等から離れる。スタッフは津波の情報収集を同時に行い、必要に応じて避難場所へ向かう。
津波警報	直ちに水上から全員上がり、避難場所へ向かう。スタッフは避難をしながら、可能な範囲で避難誘導と津波の情報収集を行う。
大津波警報	津波警報と同様の対応をする。

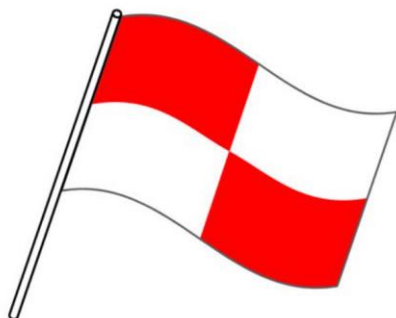
※注意報、警報が発令されてない場合でも運営本部の判断による避難も考慮する

② 津波 競技者への告知

津波注意報または警報発令時には、笛や国際信号旗（U旗）等、視覚・聴覚に訴え、競技者含めた全員に周知する。

国際信号旗（U旗）は陸上・船舶等多方面から振ることで、周知を確実にこなう。

【参考 U旗】



3章 有事の対応

③ 水上から陸へ

U旗を確認したり、津波の避難指示を受けた場合は、直ちに競技を中断し全員が陸に向かう。陸に上がった際は、スタッフの指示に従う。

④ 避難と誘導

競技者とスタッフ全員が安全迅速に避難する事が前提である。

その為、水上パトロールを含んだ全スタッフも率先避難者※として、直ちに避難をする。

同時に可能な範囲で競技者等の避難誘導を行う。

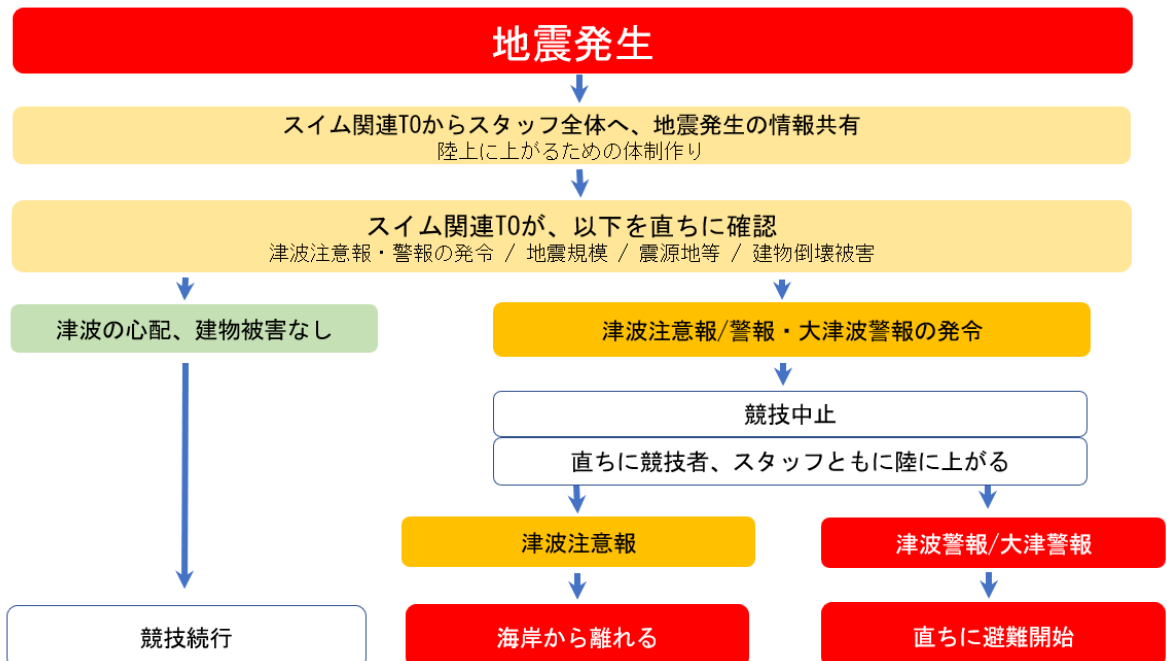
スタッフは、パトロールシャツやスタッフシャツを着用して避難する事。そのことで競技者に対し避難経路の目印となることができる。

避難の際は、必ず靴等を履いて避難する。その旨は、近くの避難者にも周知することが必要である。また事前に想定訓練を行うことが望ましい。

※率先避難者とは・・・避難を呼びかけながら自ら率先して避難場所へ誘導することである。

スタッフ等が誘導に従事するためにその場に留まると、津波による被害が増える可能性がある。

そのため、全員が率先避難者となること。



3章 有事の対応

⑤ 避難経路を示したマップ

避難を円滑に実施するためには、予め避難経路を示したマップを作製し、全員が把握できるように告知を行う。

マップは、運営本部と競技会場周辺からの避難経路・避難場所への到着予想時間・津波の浸水エリアについて、各市町村で作成されているハザードマップ等を参考にして作成する。

告知の方法は、運営マニュアルへの記載、アスリートガイドへの差し込み、当日の掲示が含まれる。また、競技スタッフは競技者に避難場所を尋ねられた際に正確な受け答えをできるように、避難経路を常時把握しておく。

また、バイクとランのコースと競技者の流れも含め、避難経路の確認が必要である。

【参考 避難マップの例】



引用 佐渡スポーツ協会

⑥ 避難完了時の安否確認

避難場所に避難が完了した際、運営本部は全員が避難できていることを確認する。

確認方法は、名簿での点呼、計測チップの回収と確認、競技会によっては AD カードの確認などがある。可能であれば、複数の方法で確認する。

避難時の安否確認に必要な名簿等は、避難時に持っていく物品に入れておくなど準備しておくこと。



©SHINJI KAWATA/Triathlon Japan Media

1. スイム競技中止の決定及び基準

トライアスロンは競技会を中止にせず、全体の距離の短縮やデュアスロン、アクアスロンなど競技内容を変更できるスポーツである。安全第一としつつ、該当する競技会の参加選手（エリート、選手権、一般）を考慮して実施種目が決定されることがある。気象・海象等の条件を基に、悪天候等による危険が見込まれる場合、スイムコースの変更や競技内容の変更を提案する。

(1) 競技中止の判断

競技会主催者は、天候悪化・事故等により競技会の安全確保ができないと判断した場合は、競技開始以前あるいは競技中に競技を中止・延期・内容変更することがある。競技者は運営本部の指示に従い行動する。

なお、競技会中止に関する判断は、以下の判断基準と競技会当日早朝の気象予報等を参考に、競技会当日の状況を熟慮し、運営本部が競技の「実施」または「中止」「変更」等を決定する。

(2) 競技中止基準

天候/環境/その他事故の要因を考慮し、運営本部が中止を判断する。

- ・ 水質
- ・ 気温（WBGT 湿球黒球温度）/水温
- ・ 気象庁が発表する注意報・警報発令
- ・ 地震/津波
- ・ 雷
- ・ 強風
- ・ 波浪/潮流
- ・ 濃霧/雨による視界不良
- ・ 危険生物 等

4 章 競技会中止基準

以下、中止基準（スイムパート）の参考例を示す。

【参考 中止基準 水温※2】

4.3 Maximum stay in water:最大水中滞在時間

Swim Length 距離	Elite, U23, Junior and Youth エリート、U23、ジュニア、ユース	Age-Group エイジグループ
Up to 300m 300m以下	10 min. 10分	20 min. 20分
301m to 750m - below 31°C 301m-750m 31°C未満	20 min. 20分	30 min. 30分
301m to 750m - 31°C and above 301m-750m 31°C以上	20 min. 20分	20 min. 20分
751m to 1500m	30 min. 30分	1h 10 min. 1:10
1501m to 3000m	1h 15 min. 1:15	1h 40 min. 1:40
3001m to 4000m	1h 45 min. 1:45	2h 15 min. 2:15

4.4 Modifications:変更

a.) In case of high or low temperatures the swim distance can be shortened or even cancelled according to this table:

温度が高い場合あるいは低い場合、スイム距離はこの表に従って距離を短縮または中止できる。

Original swim distance 元の距離	Temperature of water 水温								
	Above 33.0°C	32.9- 32.0°C	31.9- 31.0°C	30.9- 15.0°C	14.9- 14.0°C	13.9- 13.0°C	12.9- 12.0°C	11.9- 11.0°C	Below 11.0°C
Up to 300m	Cancel	Original distance							Cancel
750m	Cancel	Cancel	750m	750m	750m	750m	750m	Cancel	Cancel
1000m	Cancel	Cancel	750m	1000m	1000m	1000m	750m	Cancel	Cancel
1500m	Cancel	Cancel	750m	1500m	1500m	1500m	750m	Cancel	Cancel
1900m	Cancel	Cancel	750m	1900m	1900m	1500m	750m	Cancel	Cancel
2000m	Cancel	Cancel	750m	2000m	2000m	1500m	750m	Cancel	Cancel
2500m	Cancel	Cancel	750m	2500m	2500m	1500m	750m	Cancel	Cancel
3000m	Cancel	Cancel	750m	3000m	3000m	1500m	750m	Cancel	Cancel
3800m	Cancel	Cancel	750m	3800m	3000m	1500m	750m	Cancel	Cancel
4000m	Cancel	Cancel	750m	4000m	3000m	1500m	750m	Cancel	Cancel

4 章 競技会中止基準

4.3 Maximum stay in water:最大水中滞在時間

Swim Length 距離	Elite, U23, Junior and Youth エリート、U23、ジュニア、ユース	Age-Group エイジグループ
Up to 300m 300m以下	10 min. 10分	20 min. 20分
301m to 750m - below 31°C 301m-750m 31°C未満	20 min. 20分	30 min. 30分
301m to 750m - 31°C and above 301m-750m 31°C以上	20 min. 20分	20 min. 20分
751m to 1500m	30 min. 30分	1h 10 min. 1:10
1501m to 3000m	1h 15 min. 1:15	1h 40 min. 1:40
3001m to 4000m	1h 45 min. 1:45	2h 15 min. 2:15

4.4 Modifications:変更

- a.) In case of high or low temperatures the swim distance can be shortened or even cancelled according to this table:

温度が高い場合あるいは低い場合、スイム距離はこの表に従って距離を短縮または中止できる。

Original swim distance 元の距離	Temperature of water 水温								
	Above 33.0°C	32.9- 32.0°C	31.9- 31.0°C	30.9- 15.0°C	14.9- 14.0°C	13.9- 13.0°C	12.9- 12.0°C	11.9- 11.0°C	Below 11.0°C
Up to 300m	Cancel	Original distance							Cancel
750m	Cancel	Cancel	750m	750m	750m	750m	750m	Cancel	Cancel
1000m	Cancel	Cancel	750m	1000m	1000m	1000m	750m	Cancel	Cancel
1500m	Cancel	Cancel	750m	1500m	1500m	1500m	750m	Cancel	Cancel
1900m	Cancel	Cancel	750m	1900m	1900m	1500m	750m	Cancel	Cancel
2000m	Cancel	Cancel	750m	2000m	2000m	1500m	750m	Cancel	Cancel
2500m	Cancel	Cancel	750m	2500m	2500m	1500m	750m	Cancel	Cancel
3000m	Cancel	Cancel	750m	3000m	3000m	1500m	750m	Cancel	Cancel
3800m	Cancel	Cancel	750m	3800m	3000m	1500m	750m	Cancel	Cancel
4000m	Cancel	Cancel	750m	4000m	3000m	1500m	750m	Cancel	Cancel



World Triathlon Competition Rules
22 November 2022
50/278

[BACK TO CONTENTS](#)

その他詳細は以下 JTU ホームページを参照

<https://www.jtu.or.jp/news/2023/01/30/47913/>

[WorldTriathlon_Competition-Rules_JP_2023.pdf \(jtu.or.jp\)](#)

【参考 栃木国体 トライアスロン競技中止基準※4】

大会実施・変更・中止の基準

緊急時対応計画

競技前・中、次のいずれかに該当する場合は大会を変更または中止する

状況	説明
① コースの障害	災害などが発生し、競技コースに当たる箇所の復旧ができず通行不可能な場合は競技中止。
② 警報の発令	警報が発令された場合はスイム競技を中止する。また、大会が安全に運営できないと判断された場合は全競技を中止する。
③ 落雷の接近	落雷が15km以内で発生し、競技会場に接近する方向に移動していると判断された場合は全競技を中止する。
④ 注意報の発令	「注意報」が発令された場合、風速・視程・水温などの実情を考慮し、救助体制の問題など総合的に検討する。スイム競技はコース変更や競技距離を短縮などにより実施可能と判断された場合のみ実施する。 ※風速10m/s以上、視程1,000m以下で中止を検討する。
⑤ 地震/津波の発生	震度5以上の地震が発生、もしくは、関東内を震源とした大地震が発生した場合は中止。震度4以上で中止を検討する。
⑥ 事件・事故・災害の発生	会場内及び競技に影響を与える周辺地域で事件、事故、災害が発生し、大会の安全及び周辺地域の安全が確保できない場合は競技中止。
⑦ 低水温	以下の水温の場合スイム競技が変更、中止される。 13度以上：現状スイムコースで実施 12.9～12度：スイム距離を750mに変更 12度以下：スイムコースの中止。デュアスロンに変更。 【デュアスロン実施について】 距離：ラン5km－バイク40km－ラン10km コース： (1stラン) ランコース2.5km2周回 (バイク) バイクコース5km8周回 (2ndラン) ランコース2.5km4周回

2. スイム競技中における中止時の対応

運営本部より中止の無線連絡を受けた会場スタッフは、拡声器等で競技者及びライフセーバーに中止を告げ、全船舶で競技者の確保にあたる。

- 1 全競技者をストップさせ、全員に中止の事実を知らせる
- 2-1 競技者近くのブイに集め、動力船でピックアップする
- 2-2 可能な競技者は自力で泳ぎ、コースに沿ってスイムフィニッシュ地点に戻る
(ただし、津波等緊急性が高い場合は、近くの陸上に上がる)
動力船は、スイムフィニッシュ地点から遠い競技者を優先して、順次ピックアップする
- 3 運営本部は、競技者全員が陸に戻った事を、計測チップ等で確認する。

2-1 は、競技者が分散することを防ぐことができる。一方、素早い避難には向かない。

2-2 は、比較的素早い避難ができるが、競技者がどこにいるか把握しづらく、船舶等への衝突する危険が増大する。

コース距離や設定等の条件により、2-1 と 2-2 を組み合わせた運用も可能である。

上記を参考に、事由別に中止時対応を予め決めておき、スタッフ全員が把握しておくこと。



©Shugo TAKEMI/Triathlon Japan Media

おわりに

トライアスロンは人気が高まっている複合スポーツで愛好者には中高年も多く自己実現のスポーツとして親しまれている。さらに地域振興の一環や昨今のアウトドアブームとも重なり、全国各地で競技会が開催され、競技人口も益々増加している。大自然を相手にし、多くの魅力を感じる一方で、間違った判断が死に直結するスポーツでもある。ランナーやサイクリストからトライアスリートを目指す競技者もあり、スイムに不安を感じる参加者も多く存在する。中には一度もプール以外で泳いだこともないままに競技会に出場する愛好者もあり、参加者の知識・経験不足が悲しい事故の原因とも考えられる。

本ガイドラインでは、我々ライフセーバーが競技会の安全管理に関わることをできる限り網羅できるように作成した。ガイドラインを遵守することで事故が起こらないという保証はないが、日頃のパトロールで培った判断力、行動力、機動力を基に今まで感じてきた疑問点などが解消できればと思う。

JLAは競技会の安全管理だけでなく、安全教育として参加者への安全に対する啓蒙活動も重要であると考えている。アカデミー本部と連携し、参加者の自己保全能力（セルフレスキュー）を高めていくこと、地域におけるライフセーバーの養成や質の向上にも引き続き尽力していく。

JLA認定ライフセーバーのみならず、トライアスロン競技会に携わる多くの関係者が本ガイドラインを活用することで、さらなるトライアスロン競技の発展、そして事故減少に繋がれば幸いである。



引用文献

※1 第5回JTUトライアスロン・パラトライアスロンフォーラム
「過去35年に国内トライアスロン関連大会で発生した死亡事例の検討」
(笠次良爾 2016/2/6)

※2 2023 World Triathlon Competition

※3 気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/toppuu/thunder2-1.html>

※4 いちご一会とちぎ国体トライアスロン競技リハーサル大会
「緊急時対応計画(2022/7/13)」

参考文献

公益社団法人日本トライアスロン連合 「JTU 医療救護指針」
公益財団法人日本水泳連盟「オープンウォータースイミング教本(大修館書店)」
公益財団法人日本トライアスロン連合「トライアスロン競技に関する安全対策ガイドライン」
気象庁ホームページ
日本水泳連盟医・科学委員会 日本水泳ドクター会議 「水死事故: そのメカニズムと予防対策
(Sports medicine express 第7巻ブックハウス・エイチディ)」

【企画・執筆・制作】

公益財団法人 日本ライフセービング協会
事業戦略室 イベント安全チーム

石井 英一 / 河波 弘晃 / 篠田 敦子 / 音野 太志 / 名須川 開渡 / 古中 洋平 / 宮崎 康夫

【協力】

公益社団法人 日本トライアスロン連合
JTU事務局/JTU 専門委員会 (メディカル委員会・技術委員会・審判委員会・事業企画委員会)

【発行】

公益財団法人 日本ライフセービング協会
〒105-0013
東京都港区浜松町2-1-18 トップスビル1階
<https://jla-lifesaving.or.jp/>



Satoshi TAKASAKI/Triathlon Japan Media



Satoshi TAKASAKI/Triathlon Japan Media