日本ハウズイング

Athlete’s Guide

アスリートガイド

第38回沼津千本浜トライアスロン大会
第21回チームケンズカップトライアスロン駅伝大会

2025NTTトライアスロンエイジグループ
ナショナルチャンピオンシップシリーズ

レース速報は
こちら

最新版は大会ホームページで
ご確認ください

7月23日版

変更・更新箇所

NUMAZU SENBONHAMA TRIATHLON

前回大会からの主な変更点

●バイクコース3周

・３周回です。狭いコースがあり、歩行者等もいて危険なためその部分をカットして、３周回にして対応します。7.5kmx3周回の22.5kmとなります。

●駅伝2区、３区、それぞれで繰り上げ時刻を設定

・暑さ対策の一環で、一定時刻で繰り上げスタートを実施します。従来の３区に加えて、２区でも行います。
・繰り上げスタートしても、全区間完走すれば、順位付けされます。

●スイムにおける浮力体の使用認可

・レスチューブ、スイムブイなどの浮力体の装着を認めます。使用しても、公式記録として順位付けされます。安全対策をして強く推奨します。

●スイムにおける足の保護具の使用認可

・熱い砂利の浜であり、痛みも伴うことから、シューズ、ソックスなどの保護具の使用を認めます。ただし、フィンなどの推進力を生まないもので、かかとまで覆う（脱げにくい）ものとします。マリンシューズなどを推奨します。通常のランニングシューズは泳ぎに支障をきたし、危険でもあります。

更新内容

修正部分を緑色のハイライトにしています。

変更日	ページ	項目	内容
7/23	P12	スケジュール	制限時刻等に誤記がありました。公式スケジュールをご確認ください。
7/23	P12	４Wレースナンバー	２６１～３６８
7/23	P17	スキップ申告場所	大会本部➡スイム本部（海岸、スタート付近）
7/23	P19	トランジション	一定の条件の下、クーラーボックスを置くことができます。
7/23	P20	バイクボトル	金属製のボトルの取り扱いの注意
7/23	P21	バイク　追い越し	二重追い越しは絶対にしないでください。コース幅が狭く危険です。

NUMAZU SENBONHAMA TRIATHLON

安全・安心で住民にも愛される大会を、皆さんとともに創りあげましょう！

楽しいトライアスロンライフを送るために・・・

☆**万全な体調で**臨みましょう。思い当たることはありませんか？
　練習不足　睡眠不足　水分不足　　ウォーミングアップ不足　　過労　飲酒
☆**十分なウォーミングアップ**で、急激に心拍数が増加しないようにしましょう。

☆**厳しい暑さ**が予想されます。
・気温等により、競技内容の変更、中止をする場合があります。暑さ対策は各自十分に行ってください。
●駅伝２，３区はバイクボトル設置（交換）時間が設定されています。
　（スケジュール要確認）
●バイクはダブルボトルを強く推奨します。
●レース中以外は、日陰を利用しましょう。
●事前配布のサンファイバーウォーターをレース前から摂取しましょう。

☆会場の使用について
・会場内は貸し切りではありません。充分ご注意ください。
・一般の方のご協力で開催できていることをご理解の上、ご参加ください。
☆自転車走行について
・練習時や移動時など、**ルール、マナー違反**によるクレーム、事故が増えています。
　ご自身の走行を見直しましょう。
・競技中でなくても、乗車時は**必ずヘルメットを**かぶりましょう。

目次

Ｐ２　目次
Ｐ３　大会概要・競技役員
Ｐ４　競技概要
Ｐ５　気象情報
Ｐ６　コースMAP
Ｐ７　メイン会場
Ｐ８　トランジション
Ｐ１０　公式スケジュール
Ｐ１２　大会に向けた準備
　支給物、持参品、情報発信
　レースナンバー、ウェーブ、スイムキャップ
Ｐ１２　本人確認、メンバー変更、メンバー不足
　試走、試泳
Ｐ１４　レースナンバーの付け方、タトゥー
Ｐ１５　競技規則
　1,適用する競技規則
　2,審判員
　3,大会側からの競技内容の変更・中止、
　　及び中断
　4,選手自身の競技中止・棄権(リタイア)
　5,招集、制限時間、駅伝繰り上げ時間
Ｐ１６　6、記録、計測
　7、計測区間
　8、選手通過情報
　9、ウェア、ウェットスーツ
Ｐ１７　10、携行禁止品
　11,スイム
Ｐ１９　12、トランジション
Ｐ２０　13、バイク
Ｐ２１　14、ラン
Ｐ２２　15、エイドステーション(給水所)
　16、フィニッシュ
　17、ペナルティ
　18、緊急時の対応
Ｐ２３　駅伝
　リレー
Ｐ２４　リタイヤ、もしくはタイムオーバーした場合
　WEB競技説明会、ルール等理解テスト
Ｐ２５　一般情報
　１，表彰式
　２，レスチューブの受け取り
　３，熱中症対策
　４，荷物預かり
　５，参加賞、オプション品
Ｐ２６　６，メカニックサービス
　盗撮防止
Ｐ２７　大会保険
　落とし物、忘れ物
　EXPO、提供商品等のご案内
　ドーピングコントロール
Ｐ２８　競技中に接触事故が発生した場合
　緊急時、災害等の対応
　選手仮設テント等、設置不可エリア
Ｐ２９　アクセス

一般情報

NUMAZU SENBONHAMA TRIATHLON

大会概要

大会名称	第38回沼津千本浜トライアスロン大会 第21回チームケンズカップトライアスロン駅伝大会 2025NTTトライアスロンエイジグループナショナルチャンピオンシップシリーズ
開催日程	2025年8月3日（日）
主　催	沼津千本浜トライアスロン大会実行委員会 （沼津トライアスロンクラブ、富士トライアスロンクラブ、御殿場トライアスロンクラブ チームケンズ）
主　管	（一社）静岡県トライアスロン協会
後　援	沼津市、富士市、（公社）トライアスロンジャパン 静岡新聞社・静岡放送、テレビ静岡
特別協賛	日本ハウズイング
協　賛 （順不同）	トーシンパートナーズ、No.ホールディングス、光・彩、オージーケーカブト、 ケッズトレーナー、E tec、NSP、杉沢歯科医院、サンアクティブＦｅ、スワンズ、味の素 VIEW、ウエイブワン、日東紅茶、湖池屋、コナカ、スウォード、ウィンスペース、不二運輸、 雄大、深沢消防産業、集組、佐藤工務店、大勢運輸、マキヤ、厚見鉄工、日本ベルト工業、 百一酸素、加藤工務店、安全ガード、木村土木、レント、インターフェイス
医療協力	沼津市立病院
協力 （順不同）	静岡河川事務所、チームペガサス、三島楽走会、沼津信用金庫、静岡県立沼津西高等学校、 沼津市立第二中学校、沼津市立千本小学校、沼津埠頭、沼津みなとマリーナ、沼津通運、 沼津我入道漁業協同組合、田子の浦漁業協同組合、本光寺、若山牧水記念館、シーフォース プロショップナカムラ、橘水産、駿豆給食ほか 沼津市の皆様
トライアスロン ジャパン パートナー	味の素、ローソン、フォトクリエイト
大会事務局	〒188-0013 東京都西東京市向台町2-14-37　　(有)ケンズ内 沼津千本浜トライアスロン・チームケンズカップトライアスロン駅伝大会事務局 TEL：042-468-3513 E-mail　info@teamkens.co.jp

競技概要

競技役員	実行委員長	鈴木 克巳	沼津トライアスロンクラブ会長
	実行副委員長	深澤 大介	富士トライアスロンクラブ
	実行副委員長	後藤 尚寿	御殿場トライアスロンクラブ
	技術代表(ＴＤ)	長島 郁夫	静岡県トライアスロン協会
	審判長(ＨＲ)	齊藤 豪俊	静岡県トライアスロン協会
	審議委員	平林佳寿美	静岡県トライアスロン協会（競技団体）
	審議委員	西沢　潤	チームケンズ（主催者）
	審議委員	長島 郁夫	静岡県トライアスロン協会（技術代表）

競技概要

部門/距離	部門	距離(S=スイム、B=バイク、R=ラン)
	エイジ・リレー	S0.75km・B 22.5km･R 5km
	駅伝	1区・２区・３区　S0.75km・B 22.5km･R 5km

制限時間	種目	制限時間
	スイム	30分
	バイク	1時間30分
	ラン	2時間10分
	駅伝	5時間（3区間合計）

※駅伝2区、3区は繰り上げスタートがあります。

エントリー数（7/13現在）	部門	人数・組数	総人数
	エイジ	270人	465人
	リレー	50組	
	駅伝	15組	

表彰	部門	区分				表彰
	エイジ	総合　男子・女子				1～3位
		年代別	19歳以下男子・女子	20-29歳男子・女子	30-39歳男子・女子	1～3位
			40-49歳男子・女子	50-59歳男子・女子	60-69歳男子・女子	
			70-79歳男子・女子	80-89歳男子・女子		
	リレー	総合				1～3位
	駅伝	一般男子・女子・混合、学生OB/OG男子（女子はエントリー無し）				1～3位

＊年代別表彰は、総合での表彰対象者を除いた、各年代上位が対象です。
＊年代は、2025年12月31日現在の年齢を基準とします。
＊トライアスロンジャパン区分の、大会での表彰はありません。

参加資格	大会	部門	
	千本浜大会	エイジ	2025年度都道府県競技団体・学連登録者。
		リレー	都道府県競技団体・学連登録推奨
	駅伝大会		1人以上都道府県競技団体・学連登録者がいること※6

※6　駅伝１区は、ナショナルチャンピオンシップシリーズのポイント対象となります。

参加資格

大会	部門		NCS※５
千本浜大会	個人の部	個人３種目	対象
	リレーの部	１人１種目ｘ3人（２人参加可）※１	
駅伝大会	一般の部	学生・学生OB/OG　チーム以外※２	1区のみ対象
	学生の部	現役の高校生、大学生チーム※３	
	学生OB/OGの部	高校・大学のOB/OGチーム※４	

【チーム構成規定】

※１リレー	・３人または２人のチーム。２人での参加も３種目続ければ公式記録。 １人の選手が２種目連続しても連続しなくても可。 ・２種目のみの場合、スイムとバイク、バイクとランは可。（スイムとランは不可） ・エントリー後、１人に減少の場合は個人の部に変更。 ・参加費は３人未満でもリレー料金。返金はしない。
※２～４駅伝	・３人１チーム。 ・エントリー後、２人になった場合は１、２区のみで終了し参考記録。 ・１人になった場合は個人の部に変更。 ・参加費は３人未満になっても返金はしない。 ・※３※４は、男子・女子・混合各３チーム未満の場合は、一般部門に組み込む。
※２駅伝一般	・学生・学生OB/OGチーム以外が含まれる。 ・学生と学生以外の場合は一般部門。
※３学生の部	・メンバー全員が大学生、高校生、もしくはその混成であること。 ・同一大学、同一高校は問わない。
※４学生OB/OGの部	・メンバー全員が大学、高校の同窓、または同チーム出身であること。 （例：出身サークルがＡ大学とＢ大学の混成サークルは可）

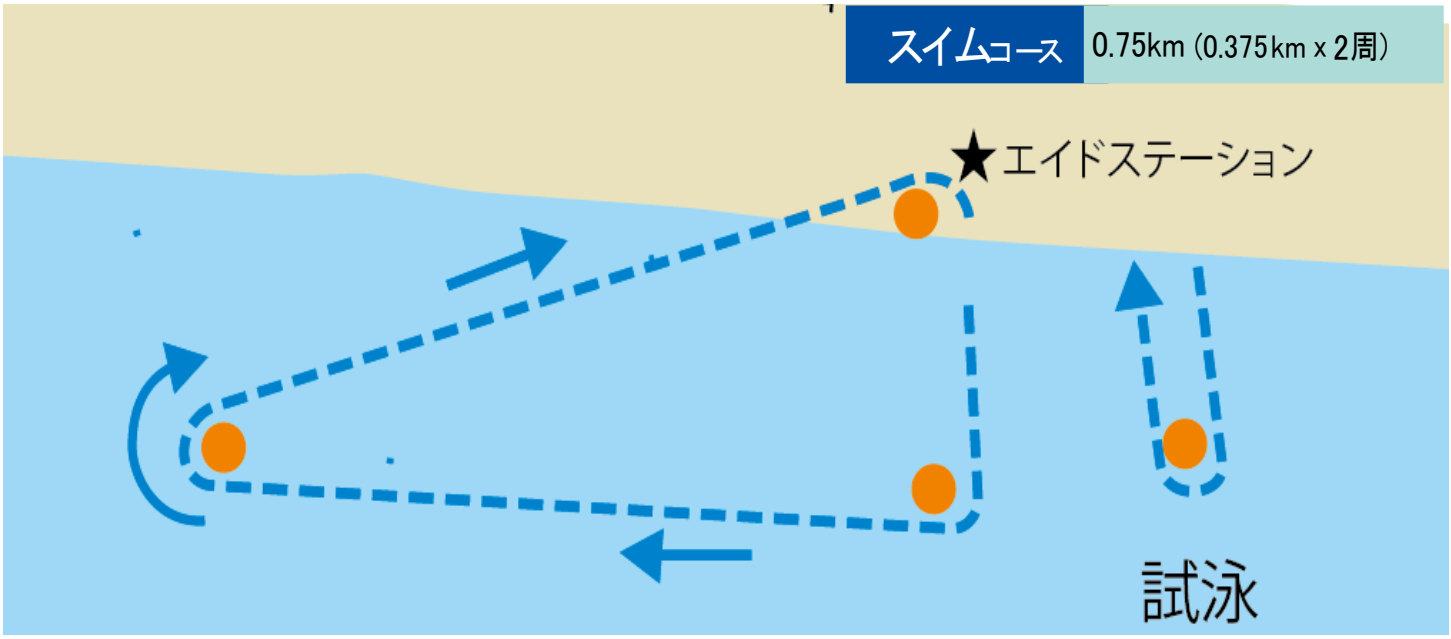
●ナショナルチャンピオンシップシリーズ（NCS）※５
NTTナショナルチャンピオンシップシリーズ・スプリント部門対象大会となります。
NCS対象となるのは、個人の部、及び駅伝1区となります。
ただし、都道府県競技団体・学連登録者（トライアスロンジャパン登録）が対象となります。

気象情報

項目	単位	最近5年平均	最近5年最大値	平年値	備考
最高気温	℃	32.0	34.8	31.1	
最低気温	℃	25.1	27.5	24.2	過去5年は最低値
平均風速	m/s	1.9	2.2		
平均湿度	%	74.0	79.0		過去2年
降水量	mm	0.6	2.0	4.3	

★例年の水温は26℃～28℃

コースMAP


スイムコース
0.75km（0.375km x 2周）
★エイドステーション
試泳

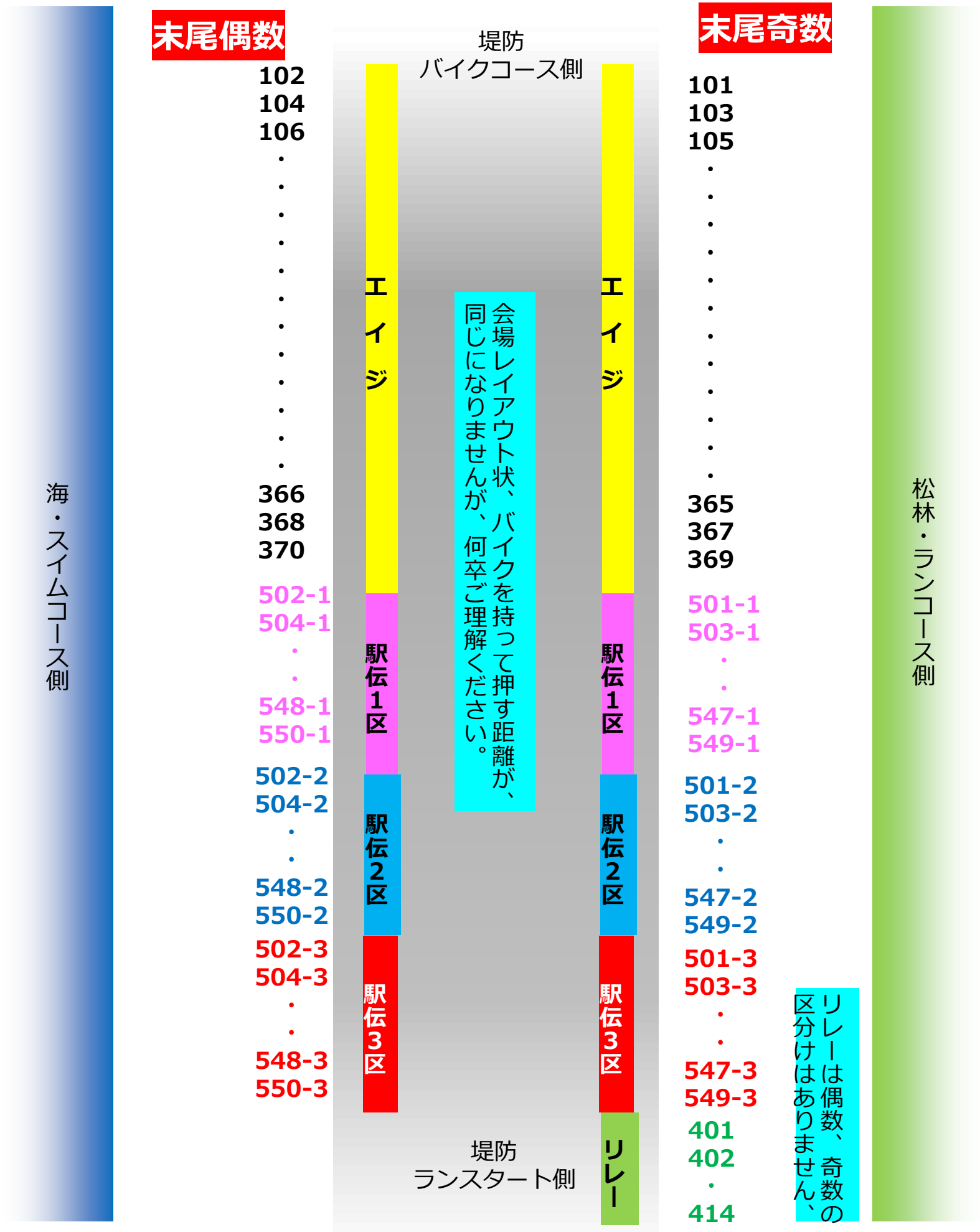
バイクコース
22.5km（7.5kmを3周）
原駅
片浜駅
JR 東海道線
沼津駅
バイクコース（往復）
駿河湾
N
トランジションエリア
千本浜公園
スイムコース

ラン コース
5km(1.6km x 3周+0.2km)
沼津二中
千本小
沼津西高校
千本浜公園
八幡神社
バイク
トランジションエリア
FINISH
試泳

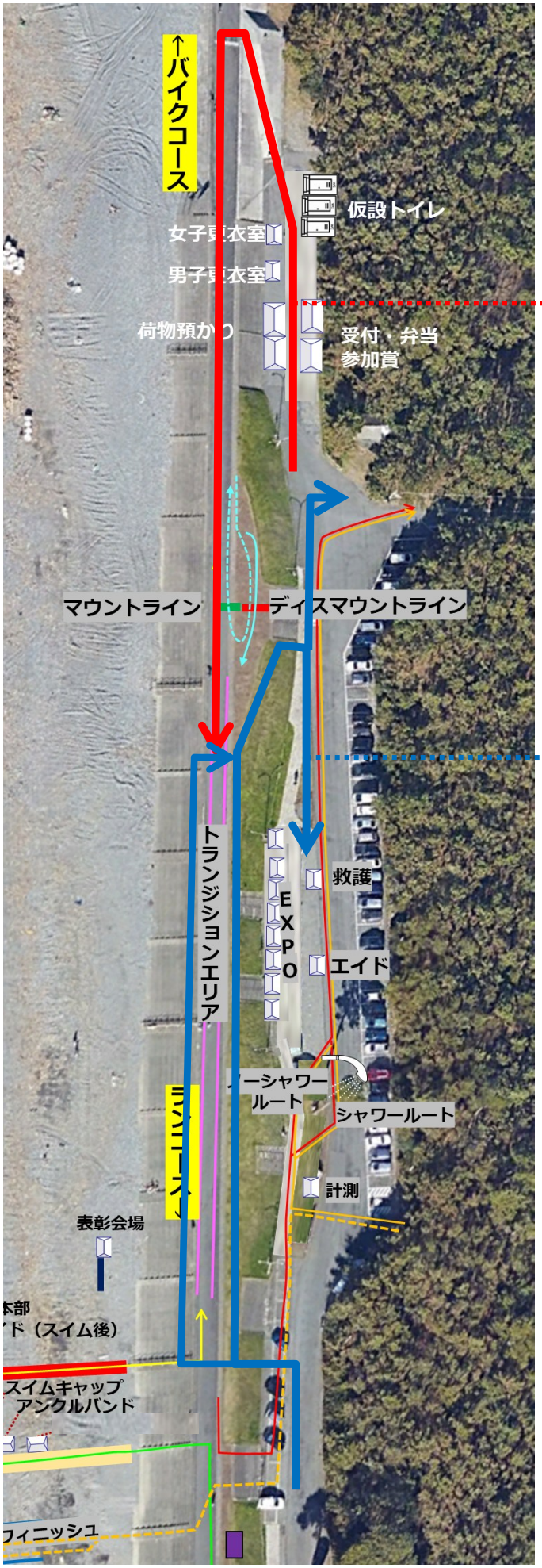
メイン会場図

修正される場
ご注意くださ

トランジションエリア


末尾偶数
末尾奇数
堤防
バイクコース側
102
104
106
366
368
370
502-1
504-1
548-1
550-1
502-2
504-2
548-2
550-2
502-3
504-3
548-3
550-3
エイジ
駅伝1区
駅伝2区
駅伝3区
会場レイアウト状、バイクを持って押す距離が、同じになりませんが、何卒ご理解ください。
101
103
105
365
367
369
501-1
503-1
547-1
549-1
501-2
503-2
547-2
549-2
501-3
503-3
547-3
549-3
401
402
414
リレー
リレーは偶数、奇数の区分けはありません、
堤防
ランスタート側
海・スイムコース側
松林・ランコース側

トランジション準備、撤収



トランジションの準備、撤収はそれぞれ一方通行です。

●受付⇒トランジション準備
受付奥のスロープよりあがり、バイクコース側からトランジションに向かってください。

●競技終了後⇒バイクピックアップ
ランコース側からあがり、バイク折り返し前の階段から下りてください。海岸側にあるバイクは、トランジションを横断し、ピックアップ後、折り返し前階段に向かってください。

公式スケジュール

NUMAZU SENBONHAMA TRIATHLON

	駅伝(1W) 601-650	個人/リレー(2W) 101-144/501-514	個人(3W) 145-260	個人(4W) 261-270
5:30	駐車場開門			
6:00～6:50	受付			
6:00～7:00	トランジションオープン			
6:00～8:00	メカニックサービス			
6:55～7:10	アンクルバンド配布	アンクルバンド配布		
7:00～7:15	試泳	試泳		
7:20～7:40			アンクルバンド配布	
7:20～7:30	オープニングセレモニー			
7:30	スタート			
7:30～8:00	2区バイクボトル交換			
7:35～7:50			試泳	
7:40～7:55				アンクルバンド配布
7:45		スタート		
7:45～8:00				試泳
7:55			スタート	
8:00～8:50	2区試泳			
8:05				スタート
8:55	2区繰り上げスタート			
9:00～10:00	３区バイクボトル交換			
9:00～10:15	3区試泳			
9:00～11:15		バイクピックアップ		
9:15		バイク制限時刻		
9:25			バイク制限時刻	
9:35				バイク制限時刻
9:55		ラン制限時刻		
10:20	3区繰り上げスタート			
10:05			ラン制限時刻	
10:15				ラン制限時刻
10:30～13:10	参加賞（煮つけ）、昼食（予約制）受け取り			
10:30～11:15		表彰式		
11:30	3区バイク関門（2周終了時）			
11:50	3区バイク制限時刻			
12:20	3区ラン関門（2周終了時）			
12:20～12:50	表彰式			
12:30	3区ラン制限時刻			
12:35	競技終了			
13:10	バイクピックアップ締め切り/全日程終了			

次ページに注意事項等あります。

●スケジュールにおける注意事項

※　バイク預託　　前日預託はありません。当日ご持参ください。
※　スイム制限時間　　30分です。駅伝2区、3区は、繰り上げスタートから30分とします。
※　繰り上げスタート　　本年より、駅伝２区でも繰り上げスタートを実施します。
※　バイクピックアップ　　競技進行状況により、変動する場合があります。
ピックアップ時には、必ずレースナンバーをご持参ください。

★天候、潮流等により、スケジュールに変動が出る場合があります。アナウンスに注意してください。

●事前準備、案内について

7月15日(火)　アスリートガイド公開

7月17日(木)➡19(土)

競技説明動画公開
・・・アスリートガイドとあわせ、必ずご視聴ください。

ルール理解テスト公開
・・・7月27日(日)までの回答がないと、大会当日受付できません。

事前送付物（レースナンバー等）発送
・・・エントリー時登録の住所にお送りします。連休もはさみますので、7/24(木)位までに届かない方は、大会事務局にご連絡ください。
info@teamkens.co.jp　042-468-3513
※茶色の封筒です。
※事前送付物の内容は、Ｐ12をご覧ください。

7月27日(日)　ルール理解テスト　回答締め切り

●スタート

部門	区分	ウェーブ	レースナンバー			
駅伝1区		1W	NO.	601-1	～	650-1
リレー		2W	NO.	501	～	514
個人（女子）		2W	NO.	101	～	144
個人（男子）	49歳以下	3W	NO.	145	～	260
個人（男子）	50歳以上	4W	NO.	261	～	368

支給物、持参品、情報発信

事前送付物	
レースナンバー	1枚／裏面の個人情報欄をご記入ください。
ボディナンバーシール	両腕用／会場に来る前につけてきてください。（貼り付け方説明書同封）
ヘルメット・バイクステッカー	一体型1枚（大/バイク左側面、小/ヘルメット：正面、左側面）
各種ご案内	写真販売案内等
ナンバーベルト引換券	事前予約された方にお送りします。スポーツアシストブースでお引替えください
弁当引換券	事前予約された方にお送りします。弁当引き換えテントでお引替えください。
駐車証	事前予約された方にお送りします。前面正面から見える位置に置いてください。
事前配信内容(ホームページでご確認ください)	
アスリートガイド(本紙)	プリントアウトするか、タブレット、スマホ等で確認できるようにしましょう
ルール理解テスト(WEB)	申込時のメールアドレスに配信します。（7/27までに回答）
大会プログラム	大会HPからご覧いただけます。
※ホームページ、スマートフォンの環境が整わない方は、大会事務局にお問い合わせください。	
◆受付	
参加賞	ウォータープルーフバッグ、日東紅茶、湖池屋製品、 サンファイバーウォーター
◆持参品についての注意	
本人と確認できるもの	運転免許証等、写真付きのもの。本人確認ができない場合は参加できません。
バイク	事前に整備を済ませて会場に持ち込んでください。
ウェットスーツ	体に合ったサイズのもの（トライアスロン用推奨）：着用は任意
◆大会当日	
スイムキャップ	1枚。スイムエリア入場時にお渡しします。
計測用アンクルバンド	スイムエリア入場時にお渡しします。(フィニッシュ後、リタイヤ時要返却)
レース後支給物	
いかの煮つけ（２はい）	冷凍真空パック。保管状況を保つため、お帰り前にお受け取りください。 クーラーボックスの持参をお勧めします。

レースナンバー、ウェーブ、スイムキャップ

部門	ウェーブ	レースナンバー				スイムキャップ
個人（女子）	2W	NO.	101	～	144	グリーン
個人（男子）	3W	NO.	145	～	260	イエロー
個人（男子）	4W	NO.	261	～	368	ピンク
リレー	2W	NO.	501	～	514	ブルー
駅伝1区	1W	NO.	601-1	～	650-1	レッド
駅伝2区		NO.	601-2	～	650-2	グリーン
駅伝3区		NO.	601-3	～	650-3	イエロー

本人確認

1)受付では、顔写真付きの身分証明書をご持参ください。確認をする場合があります。
確認できない場合、出場することができないこととなります。
他の大会で、替え玉出場があり、1年間の資格停止となりました。
公式なメンバー変更経ずに、「替え玉出場」した場合は、、万一の際に対応ができない場合があります。
保険適用もできません。命に関わる重大なルール違反ですので絶対におやめください。

メンバー変更、メンバー不足

1)「公式代走」によるメンバー変更は以下の場合のみ認めます。
・大会7日前までに、大会事務局にメールで連絡があった場合。
（メールに、欠場者レースナンバー、欠場者氏名、公式代走者氏名、ふりがな、性別、年齢、住所、電話番号、JTU登録者は登録番号、緊急連絡先を明記のこと）
・手数料として1,000円/人を、当日大会受付にお支払いください。
2)駅伝、リレーでメンバーに欠員（公式代走不在）の場合、以下の内容に従い出場することができます。
3)スタート後、リタイヤ等でメンバー不足となった場合は、競技規則Ｐ24，25「リレー、駅伝」をご参照ください。

	リレー	駅伝
エントリー時	2人でも可（1名は不可）。	2人でも可。ただし、2区間までで終了。
欠員で2名になった	2人で3種目を行うことができれば公式記録。	1，2区として出場調整し、2区間で終了。参考記録。ただし、当初予定の1区の選手が1区で出場の場合で、NCS対象選手ならばNCSランキング対象記録。（チーム記録は参考記録）。当初1区でない選手が1区に変更で出場の場合は、NCS対象にはならない。
欠員で1名になった	1人で3種目続けることができるが、参考記録。	駅伝の部でスタートし、1区で終了。参考記録。ただし、当初予定の1区の選手が1区で出場の場合で、NCS対象選手ならばNCSランキング対象記録。（チーム記録は参考記録）。当初1区でない選手が1区に変更で出場の場合は、NCS対象にはならない。

試走

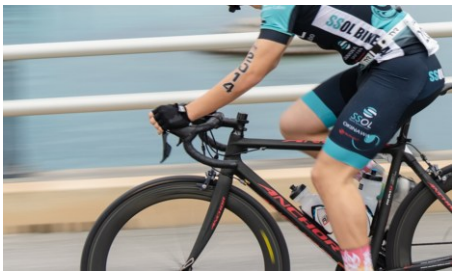
1)バイク、ランについて、大会当日以外でも試走はできますが、各自の責任において試走してください。
大会当日レース以外での怪我等については、保険の適用はできませんのでご了承ください。
2)バイク乗車時は、必ずヘルメットを着用してください。

試泳

1)前日の試泳は、沼津市が管理する海水浴場にて、本人責任のもと、お願いします。大会コースでの試泳はできません。
2)大会当日、指定時間内に指定場所においてのみ試泳を義務とします。
3)指定のスイムキャップ着用義務とします。
4)ウェットスーツの着用は任意です。

レースナンバーの付け方

1)ボディーナンバー
◆ボディナンバーシールを配布します。
・貼り付け位置　→ 左右の上腕部
ただし、袖付きウェアの場合は、前腕部(例：右写真)
※長袖の場合は下腿に、番号が周囲からすべてみえるようにつけてください。
※長袖/ロングパンツ着用の場合も必ず前腕部へ貼り付け、レースナンバーを必ず周囲から見えるようにしてください。



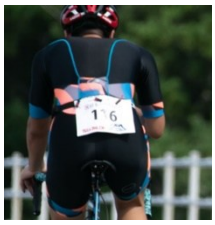
・貼り付け方法注意　　※同封の説明書をよく読んでください。
①水で濡らして、体に貼り付けます。
②完全に乾いてから、ゆっくりはがしてください。
・破損した場合等は、当日、アンクルバンド配布時にマジックで記入します。
アンクルバンド受け取り時、申告してください。

2)各種レースナンバーの付け方について
◆バイクシール　大1枚
(左側面)

◆ヘルメットシール　小２枚
(正面・左側面)

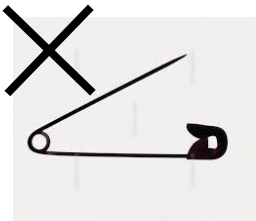
◆レースナンバー

「バイクの時は後ろ」
「ランの時は前」から
見えるようにしてください。



◆レースナンバー取り付け方法

安全ピンは禁止です。　　↓ナンバーベルトをご用意ください。(前日・当日販売あり)



裏面に、緊急情報を記入

もしものときにいち早く情報が
入手できるよう、ご協力ください。
＊個人情報です。紛失、脱落に
ご注意ください。

一般利用する海岸でもあり、素足で走るトランジションでの怪我防止、またバイクのパンク防止のため、安全ピンの利用は禁止です。

3)レースナンバーのルール等
①トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを整えてからスタートしてください。
②ウェアやレースナンバーがめくれあがったまま競技したり、変形させることは禁止です。競技をとめて直していただく場合があります。
③トランジションエリアの出入りにも必要です。バイク撤収時にはレースナンバーと持ち出す荷物の照合を行いますので、必ずご持参ください。

タトゥー

1)原則として参加に問題はありませんが、他者に威圧感を与える、レースナンバーがわかりにくい等の場合は、テープで覆う等の措置をお願いする場合があります。

競技規則

1、適用する競技規則

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を適用します。※JTU競技規則は以下のpdfまたはQRコードをご参照ください。
https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU_COMPETITIONRULES_20190207.pdf

2、審判員

1)テクニカルオフィシャル（ＴＯ）として表記します。右写真のようなウェアを着用しています。

3、大会側からの競技内容の変更・中止、及び中断

1)気象状況等により、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日7：00に受付付近にてコース・距離等の変更、または中止を発表します。(状況により遅れる場合があります。)
2)雷等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) 高温の場合など、距離の変更や中止もあり得ますので、ご了承ください。
4)天候の急変等で、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、表彰対象の有無等を決定いたします。
5)天候等により中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。
6）中止の場合、オプションのナンバーベルトは、受付でお渡しします。

4、選手自身の競技中止・棄権(リタイア)

1)大会スタッフは、選手が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行に支障があると判断した場合、選手に対し、競技の中止を指示することができます。
2)大会スタッフに競技の中止を指示された場合、これに従わなければなりません。
3)選手は、競技続行に不安があると感じた場合、自らの意思で競技を棄権するものとします。
4)競技を棄権した場合、大会本部・審判にその旨を必ず申告して、指示に従ってください。
5)大会スタッフは、体調不良、飲酒状態と判断した場合、出場を取りやめさせる権限を持ちます。
(初心者に限らず、死亡事故のリスクが「確実に」高まります。特に前日の過ごし方にご配慮ください。)

5、招集、制限時間、駅伝繰り上げ時刻

1)招集時刻に間に合うようにスタート地点に集合してください。いない場合失格となる場合があります。
2)制限時間を設けます。（下表：スタートから、駅伝2区・3区は繰り上げスタートからの累計時間）
※繰り上げスタートについては次ページ参照

種目	部門	制限時間	関門	場所、備考
スイム	個人・リレー 駅伝1区	30分		スイムフィニッシュ計測地点
	駅伝2区	2区繰り上げスタートから30分		
	駅伝3区	3区繰り上げスタートから30分		
バイク	個人・リレー	1時間30分		ランスタート計測地点
	駅伝3区	3区繰り上げスタートから1時間30分	3区で、2周終了時に繰り上げスタートから1時間10分経過した場合は、3周目に入れません。	ランスタート計測地点 関門は降車ライン
ラン	個人・リレー	2時間10分		ランフィニッシュ計測地点
	駅伝3区	3区繰り上げスタートから2時間10分	3区で、2周終了時に繰り上げスタートから2時間経過した場合は、3周目に入れません。	ランフィニッシュ計測地点 関門は周回分岐・合流地点

3)駅伝において、繰り上げスタートを設けます。
・1区から2区へ1時間25分以内に中継できないチームは、2区担当者の繰り上げ一斉スタートとなります。
・2区から3区へ、1区スタートから2時間50分（2区繰り上げスタートから1時間25分)以内に中継できないチームは、3区担当者の繰り上げ一斉スタートとなります。
※繰り上げスタートでスタートしたチームでも、前の全区間において時間内に完走していれば、公式記録として認められます。

スタート区分	時刻	制限時間
1区スタート	7:30	1時間25分
2区繰り上げスタート	8:55	1時間25分
3区繰り上げスタート	10:20	

6、記録、計測

1)計測用アンクルバンド配布（入水チェック）
①スイム会場入口で、自分のレースナンバーのものを受け取り確認してください。
②どちらかの足首につけ、競技終了まで外さないでください。脱落防止のため、一緒にお渡しする輪ゴムを計測タグの上から巻いてください。
2）アンクルバンドを受け取り、スタート地点に向かったあとは、戻ることはできません。入水チェックは、計時だけでなく、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かの足首につけ、競技終了まで外さないでください。
3)リレーは、スイム担当者が受け取り、そのアンクルバンドをバイク、ランの担当者に受け継いでください。
4)駅伝は、各区間全員がアンクルバンドをつけてください。

7、計測区間

スイムスタート地点	スイム	スタート時刻から計測を開始
スイムフィニッシュ地点	バイク	トランジション１（スイム→バイク）は、バイクタイムに含みます。
トランジション出口地点	ラン	トランジション２（バイク→ラン）は、バイクタイムに含みます。
ランフィニッシュ		

1)駅伝は、ランフィニッシュ地点で、タイム上の中継をします。選手同士の中継は、ランフィニッシュ地点を通過後の駅伝中継ゾーンで、手と手のタッチをもって中継とします。

8、選手通過情報

1)選手の通過情報、結果はこちらからご覧いただけます。
システムウェイ　https://systemway.jp/25numazu

9、ウェア、ウェットスーツ

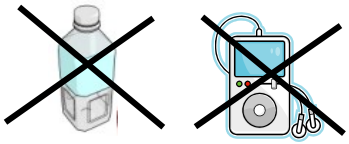
<1>レースウェア
1)バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。
2)前にファスナーがないウェアを推奨しますが、ファスナーがついている場合は、必ずファスナーを上端まで上げて競技してください。開けている場合は、注意の上、ペナルティの対象になる場合があります。

<2>ウェットスーツ
1)ウェットスーツ着用は任意です。水温が高い傾向があり、脱水等を招くリスクを回避するための対策です。着用の際は、トライアスロン用のネオプレン(合成ゴム)で胴体が覆われているものに限ります。
2)体形に合わないウェットスーツは事故の要因になる場合があります。ご注意ください。
3)ウェットスーツ未着用の場合は、レスチューブ、スイムブイの装着を推奨します。（P17参照）

10、携行禁止品

1)各種目において、以下のものは携行できません。

・音楽等のプレーヤー
・通信機器(バイクで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場合は、バイクに固定して外さないこと)
・ガラス製品
・ペットボトル（ランの携行は可。ただしエイドステーションのゴミ箱以外で廃棄しないこと）
・カメラ



11、スイム

＜1＞用具

1)受付時にお渡しする指定のスイムキャップを着用してください。
2)ウェットスーツ着用は任意です。
※くらげ対策として、ウェットスーツ、スイムスキンなどの着用は有効です。
3)アンクルバンドを試泳前に足首に着けてください。
4)**＊2025年ルール変更**　ビーチラン、地面の熱さ対策のためのシューズの着用でのスイムを認めます。ただし、海岸においておくことはできません。（着用の場合はマリンシューズを推奨します。サンダルは不可）
5)ウェットスーツ未着用の場合は、レスチューブ、スイムブイの装着を推奨します。

＜2＞スタート方法

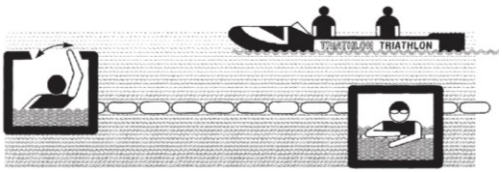
1)ビーチスタート(海岸線からのスタート)です。

＜3＞スキップスタート

1)スイムにおいてのみ、以下の条件でスイムをスキップし、バイクに移行することができます。
・各部門アンクルバンド受け渡し時までに、スイム本部（スタート付近）で申告があった場合。
・試泳時に、明らかに泳力不足と、スタッフが判断した場合
2)スキップした選手は、スイムスタート付近のスキップ待機所で待機。審判の指示に従ってください。
3)スキップにてレースをした選手の記録は、参考記録となります。
※1周目終了時のスキップはできませんので、ご了承ください。

＜4＞競技中

1)スタート前に、スタート地点、折り返し点、周回方法を必ずご確認ください。1周375mで一度上陸し、2周します。
2)大会当日の試泳は、義務とします。スタッフの指示に従ってください。
3)ブイの外を回ってください。
4)ブイやコースロープ等につかまってもかまいません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。
5)泳ぎがおかしい(方向が定まらない等)選手がいた場合、レスキューを呼んで知らせてください。
また、緊急時はご自身に余裕があれば、安全を確保した上で救助をお手伝いいただければ幸いです。
6)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。
(右図)救助された選手は、原則として競技を再開することはできません。

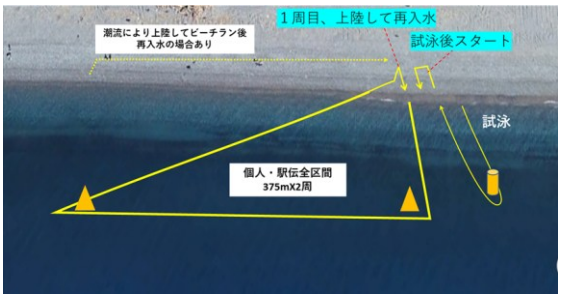


7）スイムフィニッシュ後、トランジションの自分のバイクがあるところまでの間で、スイムキャップ等全ての用具において、故意に落としたり、捨てたりした場合、ペナルティーとなります。
8）スイムフィニッシュ後、ウエットスーツ等はトランジションの自分のバイクがある場所で脱いでください。トランジションまで進みながら上半身のウェットスーツを脱ぐことはできます。立ち止まって脱ぐことは、他の選手の妨害になるためペナルティーの対象です。

<5>レスチューブ等の浮力体の運用ルール
1)本大会では、「レスチューブ」「スイムブイ」の装着ができます。
2）**＊2025年ルール変更**　使用した(膨張させた)場合も、競技は継続でき、記録も公式記録（順位付けあり）となります。

<6>スイム会場断面図イメージ
1)日本でも有数の急激に深くなるコースです。
2m入水すると2m程度の水深になります。
スタート時は、十分ご注意ください。
2)急深な海ですので、引き波の力が強いです。
上陸時は落ち着いて上がってください。
3)潮流が時間によって変わる場合があります。また潮流の速さも判断して、参加を決めてください。（状況によりスイム競技の内容変更、中止等もあり得ます。）

<7>スイムの仕様変更
1)潮流等により、コース、距離、スタート時刻を変更する場合があります。
①周回方法を逆回りにする場合があります。
②潮流に逆らわない方向にのみ泳ぎ、上陸してビーチラン後、再入水して周回する場合があります。
③潮流に逆らわない方向のみ泳ぎフィニッシュする場合があります。
④部門、区間により、スイムの運用が変わる場合があります。



<8>スイム中止の場合の対応
1)波高、潮流等により、スイム中止とする場合があります。
2)スイムのみ中止の場合、デュアスロンに変更します。（個人、リレー、駅伝1区はラン・バイク・ラン。駅伝２・３区は、バイク・ラン）
3)各部門、区間のスイムスタート後中止の場合、スイム競技を行っている、いないにかかわらず、中止時に実施していたスイムの記録は無しとします。（各部門、区間ごとに判断します。）
例）・スイム完泳者はスイムの記録無しでバイク以降の記録のみ採用。
・スイム競技中の選手は、適宜途中で上陸し、スイムフィニッシュ地点を通過し、競技を継続。スイムの記録は無し。バイク以降の記録のみ採用。
・スイム競技前（中継前）の選手は、入水せずにスイムフィニッシュ地点を通過し、競技を継続。バイク以降の記録のみ採用。
4)アンクルバンド受け取り場所は、スイム開催時と同じです。（海岸付近）
5)集合は、アンクルバンド受け取り場所となります。アナウンスの指示に従ってください。
6)第1ランがある場合のコースは、ランコースを1周のみとします。（1.7km）

<9>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が、取り間違い、紛失、破損等があっても、自己責任とします。トランジションエリアに置くことを推奨します。
2)視力が弱い方は、度付ゴーグルをご用意ください。
3)スイムフィニッシュ後、シャワー等はありません。

12、トランジション

<1> 準備

1）トランジションエリアには、競技中及び競技前後に関わらず、選手及び許可された大会スタッフ以外は入れません。ただし、やむを得ない理由がある場合に限り、TOの許可を得て入ることができます。

2）棒状のバイクラックに添付してあるナンバーシール側にハンドルバーがあるように向けてサドルをかけてください。

3）荷物は、ハンドル幅１台分、約50cmに収まるように、前輪より前に出ないように置き、他選手の邪魔にならないよう最小限の広さに収めてください。

4）競技に必要な物以外を置くことはできません。ただし、ドリンク、ジェル、保冷グッズ（送風機などは不可）など競技で使うものに限り、クーラーボックスの中にいれて保管することができます。ボックスはできるだけやわらかい素材を推奨します。また軽量なものは風で飛ばないようにし、ひもなどが他選手に影響を及ぼさないようにしてください。置いていいかわからないものは、TOに確認してください。

5）指定時間以内にトランジションのセット場所で余裕をもって行ってください。

6）トランジションエリアを囲むフェンスにバイクを立てかけないでください。

7）セッティングが守られていないバイクは、選手の了承を得ずに大会スタッフが直します。

<2> 競技中

1)トランジションエリアは、ペダルに片足を乗せての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)乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車してください。また、乗車ラインを通過してからも押すことはでき、ライン通過直後に乗車しなくてもかまいません。混雑時等ご検討ください。

《乗車》

4)降車は、降車ライン手前の地面に、片足が完全についてから降車してください。また、降車ライン付近が混雑する場合は、安全な場所での降車もご検討ください。特に、本大会の降車付近は狭いため、周囲を確認の上、安全な場所で余裕をもって降車してください。

★トランジションエリアマップをご確認ください。(P8)

★降車の場所を、コースMAP、現地で必ずお確かめください。

《降車》

5)レースナンバーの向きを確認して、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))

★トランジションの方法を動画でもご覧いただけます。((QRコード)：7分33秒)
https://www.youtube.com/watch?v=8ZcTY2ctNso

<3> 撤収

1)トランジションエリアを囲むフェンス外から荷物を取り出すことはできません。

2)競技終了後のバイク等は、公式アナウンス後、指定出入口からのみ順次撤収ができます。
競技中にバイクを取り出せるアナウンスがあった場合でも、状況により撤収できない場合もあります。

3)トランジションエリアに入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。

4)エイジ、リレーは11時15分まで、駅伝は13時10分までに撤収してください。

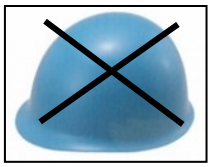
13、バイク

＜1＞用具

①ヘルメット

1)自転車競技用ヘルメットを着用してください。

2)レース中、コース試走、トレーニング等でのバイク乗車時には、常にヘルメットを着用しなければなりません。



Ｘ：工事用

Ｘ：ストラップがゴム製

ヘルメット着用はレース以外でも努力義務でなく、「義務」として取り組みましょう。

②DHポジションとDHバーについて

1)本大会のバイクコースは、広くありません。事故防止のため視線が下がりがちなDHポジションをとることを禁止しています。ＴＴバイク使用者は特に注意してください。２回目の警告で失格の対象となります。（ドロップハンドルの下部分を持つことは問題ありません。ポイントはしっかり前を見ることとなります。）

DHポジション禁止（ハンドルの装着は可）

エアロバー、ＤＨバーはつけたままでも構いませんが、取り外しを推奨します。

③バイク、装備品

1)ロードバイクを推奨します。

2)スタンド、前照灯、泥除け等競技に無関係なものは、取り外してください。

◎	ロードバイク	X	ミニベロ
○	ＴＴバイク	X	シティサイクル(俗に言うママチャリ)
X	マウンテンバイク	X	電動アシスト付き
X	クロスバイク		

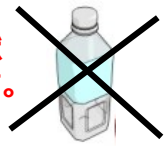
(◎必須　○あるとよい　Ｘ携行禁止)

◎	パンク修理セット	X	ペットボトル
◎	**バイク用ボトル**	X	ヘッドホン、イヤホン等
○	サイクルコンピューター	X	ガラス製品
		X	通信機器
		X	カメラ

・いずれにも当てはまらない場合は事前にお問い合わせください。

・パラトライアスロンの方は別途対応します。

・暑さに備えダブルボトル仕様を推奨します。



金属製バイクボトルはボトルゲージから落ちないことと片手で操作できるものに限ります。

1)バイクコースには、エイドステーションはありません。しっかりドリンクを入れ、ダブルボトル仕様等も検討してください。

2)ディスクホイールは使用できますが、海岸線特有の強風が吹く可能性が高いため推奨しません。

3)ディスクブレーキ装着車で参加することも可能です。

4)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できるように、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。ＴＯを除く。)

5)音楽プレーヤー等、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止です。

6)通信機器がついているサイクルコンピューターは、第3者と通信をしないことを前提として装着を認めます。ただし、バイクに固定して外さないこと。

＜2＞コース

コース上の注意点です。

1）完全貸し切りではありません。

2）全コース対面通行です。（コース幅5m程度）

3）数か所、車止めポールがコース脇にあります。

4）片道3.75kmを折り返し、1周7.5kmＸ3周回=22.5kmとなります。トランジション側の折り返しは、周回する選手も全員降車します。2,3周目は再乗車してください。3周終了しフィニッシュする選手は、そのままトランジションに向かってください。

★奥側の折り返しは乗車したままでの折り返しができます。

道は狭いです。

●前方注意！

●追越時注意！

＜3＞競技
1）ＤＨポジションをとることを禁止します。（P20「13，バイク」参照）
2）二重追い越しは、ペナルティとなります。絶対にしないでください。（コース幅が狭く危険です）
3）歩行者等がいる場合があります。充分ご注意ください。
4）逆走は禁止です。
5）キープレフトで走行してください。追い越しはセンターラインを越えないように右側からを厳守してください。
6）ホイールステーション（予備ホイール置場）は設けません。自身でパンク修理等してください。
7）ドラフティング、ブロッキングは禁止です。

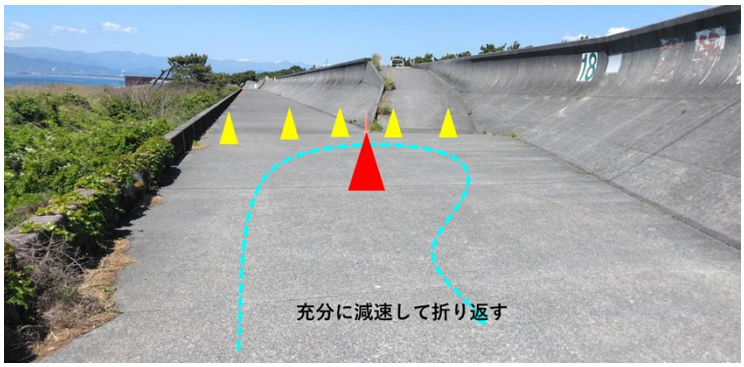
※2025年からのルール改正で、公式ルールでは、前の選手から10m→12m、ドラフトゾーンに入ることができる時間は、20秒→25秒となりました。

・前の選手の前輪先端から12m以上あけて走ってください。
・追い越しは25秒以内にしてください。
・ドラフトゾーンに入ることができるのは、トランジションエリア前後100m、急なターン地点等です。
・ブロッキング(後続を追い抜けなくする状態)行為は禁止です。
・オートバイは15m、車両は35mがドラフトゾーンです。
・追い越された選手は、25秒以内にドラフトゾーンから後退してください。

スポーツマンシップとドラフティング

コースの特性上やむを得ずドラフトゾーンに入ってしまうことがありますが、安全のためにもドラフティング禁止を意識した走行をお願いします。スポーツマンシップに則った競技を心掛けましょう。

＜4＞折り返し
●海を左手にみて走行側折り返し



●千本浜公園折り返し
トランジション側折り返しは全員降車。2周目、3周目は再乗車。。

14、ラン
＜1＞用具・コース等
1）完全貸し切りのコースではありません。
2）松林内を走る周回コースを3周します。
3）足元は、樹木の根、突起物などご注意ください。
4）音楽プレーヤーなど、ヘッドホンをつけての 走行は禁止します。

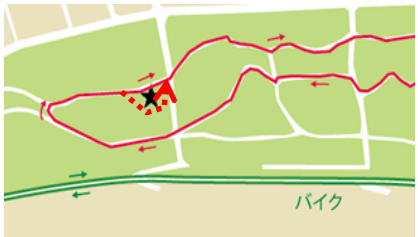
＜2＞競技
1）左側通行です。追越しは前走者の右側から。
2）応援者による伴走はできません。
3）先導は行いません。
4）周回数、進行方向は必ず各自で判断してください。(スタッフは誘導しません。)

15、エイドステーション(給水所)

1)スイムスタート前、周回、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。
2)バイクコースにはありません。ダブルボトルを推奨します。
3)ランコースは水とスポーツドリンクがあります。
4)テーブルにおいた紙コップを、選手自身でお取りください。
5)使用済み紙コップ等のごみを、規程範囲(リタリングゾーン)外に捨てた選手はペナルティ対象です。
リタリングゾーン内に回収箱を用意します。入れ損ねた場合は、ペナルティの対象にはなりません。

減速しましょう　テーブルに水の入った紙コップを準備します。ご自身でお取りください。　飲み終わった紙コップはゴミ箱に捨てましょう

6)水かけエイド（シャワールート）がありますが、水を浴びたくない方のノーシャワールートを確保します。
＊トランジション下、松の木周辺　＊松林内、復路序盤（点線ルートがノーシャワー）



16、フィニッシュ

1)アンクルバンドがマットを通過した時点の計時で行い、着順を決定します。
2)フィニッシュ直前では、帽子、サングラスを外すことを奨励します。
3)同伴フィニッシュは3人以内であれば、行うことができます。
4)アンクルバンドは各自で外し、指定の箱に入れてください。TO、スタッフの指示がある場合は、それに従ってください。
5)バイクピックアップのアナウンスがあった後は、バイクを速やかに撤収してください。

17、ペナルティ

1)違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
2)注意に従わない場合、警告が出ます。また、停止等のペナルティを果たします。
但し、ペナルティが果たされる前に必ずしも注意や警告が発せられるとは限りません。
3)スイムからバイク・ランにおいて、違反があったにも関わらず、違反場所での停止等のペテルティが果たされなかった場合、あらかじめコース上に設置されたペナルティボックス(PB)に、その選手のレースナンバーを掲示します。対象者は自らボックスに入り、TOの指示に従ってください。
(PB:コースマップ参照:周回・フィニッシュ分岐付近)
4)主な違反によるペナルティー時間
・ドラフティング違反　30秒　**＊2025年ルール変更**
・その他違反　10秒
5)失格に該当する主なもの
・登録本人以外(替え玉)の出場。失格だけでなく、出場停止等の重い処分が下されます。
・ヘルメット未着用あるいは不適合なヘルメットを着用してバイクに乗車した場合
・パンク修理において、人の助力を得ること。(TOの助力は除く)
・TO、スタッフ、観衆への暴言
・ペナルティボックスにレースナンバーが掲示されているにも関わらず、ボックスに入らなかった場合
・意図的に不正な手段によって、他の競技者よりも明らかなアドバンテージを得た場合

18、緊急時の対応

1)レースだけでなく、地域の医療、安全を守るため緊急車両が入る場合があります。
2）緊急車両が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、緊急車両を優先して通行させます。
3) 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。
4）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。

駅伝

1)各区間の選手は、個人の部の選手と同様の準備（トランジションなど）をしてください。
2)アンクルバンドは全員が装着します。各区間の試泳前に、指定の場所でアンクルバンドを受け取り、自分の番号と名前を確認してください。
3)次の区間の選手は、前区間の選手のランフィニッシュタイムを想定し、試泳を行った上で待機してください。
4)中継にいて、タスキに相当するアンクルバンドの受け渡しは行いません。１，２区の選手は、ランのフィニッシュゲートを通過し、次の区間の選手は、ゲート先の指定場所で手と手のタッチをもって中継となります。計測は、ゲート通過時に行い、そこから次の区間のタイムがスタートします。
5)タッチして競技を終えた選手は、アンクルバンドを自分で外し、指定の回収箱にいれてください。
6)**＊2025年ルール変更　3区だけでなく、2区でも繰り上げスタートを行います。繰り上げスタートでも全区間で完走すれば、順位付けされます。**
7)1区でリタイヤ、タイムオーバーがあり、2区のスタートができなかった選手は、2区の繰り上げスタートとなります。2区でリタイヤ、タイムオーバーの場合は、3区での繰り上げスタートとなります。別途アンクルバンドをTOから受け取り、スタートに備えてください。記録は順位付けされません。

リレー

1)アンクルバンドを引き継ぐことで、リレーが成立します。必ず各選手が足首につけて競技をしてください。
2)アンクルバンドの引き継ぎは、リレー待機場所で行ってください。
3)競技を終了した選手は、他の選手に注意してコースより退出し、預けた荷物を受け取る等してください。
4)フィニッシュは、3人で行うことができます。詳しくは[P21競技規則・フィニッシュ]をご確認ください。
5)競技中の選手以外はトランジションエリアに入れません。バイク、ラン担当選手の競技用具はトランジションエリア外に持ち出して準備してください。競技前後に着用の荷物等は、荷物預けに預けてください。
6)スイム
①アンクルバンド、スイムキャップは、スイム担当選手が受け取ってください。
②スイムエリアにはスイム担当選手のみ入ることができます。
7)バイク
①バイク担当選手は、スイムフィニッシュ想定タイムまでに、バイクの服装で、レースナンバーをつけてリレー待機場所に集合してください。
②バイクシューズは、バイクにつけておいても、履いて待ってもかまいません。
③ヘルメットは事前に着用しておくことを推奨します。
8)ラン
①ラン担当選手は、バイクフィニッシュ想定タイムまでに、ランの服装で、レースナンバーをつけてリレー待機場所集合してください。
9)スイムでスキップ、またはリタイヤ、タイムオーバーがあった場合
①スイム担当者は、TOにアンクルバンドを渡してください。その後については、[P24競技規則・リタイヤ、もしくはタイムオーバーした場合]を参照してください。
②バイク担当者は、スキップ待機場所でそのアンクルバンドを受け取り、指定時刻にスタートしてください。(アンクルバンドは、予備のものを付ける場合もあります)
10)バイクでリタイヤ、タイムオーバーがあった場合
①バイク担当者は、TOにアンクルバンドを渡してください。その後については、[P24競技規則・リタイヤ、もしくはタイムオーバーした場合]を参照してください。
②ラン担当者は、アナウンス等でバイクのリタイヤ情報を得たら、スキップ待機場所の審判にリタイヤチームラン担当であることを伝えてください。予備のアンクルバンドを受け取り、TOの指示でスタートしてください。
11)ランでリタイヤ、タイムオーバーがあった場合は、競技は終了となります。
12)リレーでメンバー不足となった場合
①２人または1人で競技することができます。２人の場合、３種目完泳・完走すればリレー部門で順位付けされます。１人の場合は、個人部門に変更します。
出場選手が、途中でリタイヤした場合も同様の運用を行います。
②2人の場合、 1人が２種目を続ける、もしくは、1種目ずつ交代し競技してもかまいません。
※TOへの事前の報告が必要
③フィニッシュ後の支給物は、3人分お受け取りください。

リタイヤ、もしくはタイムオーバーした場合

1、棄権(リタイア)

1)安全が最優先です。レース前やレース中に体調が優れない場合は「勇気あるリタイア」が正しい選択です。

2)リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、アンクルバンドを本部までお持ちください。

2、リタイヤ時の対応

1)スイムでリタイヤまたはタイムオーバー

①一度救護で体調確認をしてください。

②アンクルバンドをスタッフに渡して、体調に問題なければ撤収の準備を行ってください。ただし、バイクのピックアップは、TOの指示に従い可能になるまでお待ちください。

2)バイクでリタイヤ

①TOにリタイヤを申告し、指示に従ってください。TOはオートバイ等で巡回しています。

②アンクルバンドをTOに渡してください。

③救急搬送された場合を除き、必ずトランジションに戻り、審判にリタイヤした旨を伝えてください。途中でリタイヤしたまま帰宅等は絶対に避けてください。行方不明選手として捜索が必要になります。
※メカトラブルは、ご自身で対応することが基本です。パンク等の修理ができるようにしてください。

3)バイクでタイムオーバー

①タイムオーバーを指示された場合、自走でトランジションに戻るか、回収車で回収するかの指示に従ってください。自走で戻る場合も、コースを走行し、交通法規を遵守してください。

②アンクルバンドを審判に渡してください。

③必ずトランジションに戻り、TOにタイムオーバーした旨を伝えてください。リタイヤと同様、そのまま帰宅等しないでください。

3)ランでリタイヤ

①TOにリタイヤを申告し、指示に従ってください。TOはコース内定点にいます。

②アンクルバンドをTOに渡してください。

③トランジションに戻り、TOの指示に従い、可能になったらバイクピックアップの準備をしてください。

4)ラン関門でタイムオーバー

①タイムオーバーで新しい周回に入れなくなった場合、TOの指示にしたがってください。

②トランジションに戻り、TOの指示に従い、可能になったらバイクピックアップの準備をしてください。

WEB競技説明会、ルール等理解テスト

・大会ＨＰ（右QRコード）からWEB競技説明会動画を必ず視聴してください。
（7/17公開予定）

・ WEB競技説明会動画を視聴の上、**ルール等理解テストを7/27(日)までにご回答ください。回答がないと受付できません。**

WEB競技説明動画、ルール等理解テスト
（大会ＨＰからお入りください）

1、表彰式・結果発表
1)個人・リレー、駅伝にわけて表彰式を行います。総合、及び各部門1-3位の方は表彰エリア付近に表彰予定時刻までにご集合ください。
2)速報は、システムウェイ(右URLまたはQRコード)でご確認ください。
3)リザルトの貼り出しは表彰者のみ行います。翌日大会ホームページでご確認ください。
4)完走証ご希望の方には、後日メールでお送りします。
(当日配布、ホームページからのダウンロードサービスはありません。)

https://systemway.jp/25numazu

2、レスチューブ(膨張式緊急浮力体)等のスイム安全対策グッズ
1)レスチューブは、ご本人でご購入ください。※レンタル、及び大会当日の販売はありません。
2)スイムブイなどの浮力体は、前日、当日の販売ブースで取り扱います。 (数量限定)
3) 使用ルールについては、スイム(P18)を参照してください。

レスチューブ 検索

http://restube.jp/

3、熱中症対策
1)前日からこまめに水分補給をしましょう。
2)飲酒は脱水を招きます。前日は飲酒を控えましょう。
3)レース中以外は、できるだけ日陰を利用しましょう。**会場脇の松林内をご活用ください。**
★蚊がいるので、虫よけを持参することをお勧めします。
4)日焼けは、体内の水分不足を招き、紫外線による体のストレスで疲労します。日焼け止めなどを活用しましょう。
5)氷を手のひらで握ることで、深部体温を下げることが有効です。スタート前などでご活用ください。

4、荷物預かり
1)荷物を預ける場合は、受付でお渡しする支給物の中の透明袋にいれて預けてください。
袋に入らないものは預けられません。空気入れなどの長尺は、先端がでていてもかまいませんが折り畳みでない傘は預かることができません。
2)貴重品も1)で同様に預けることができます。
3)前日受付を実施しませんので、テント等お預かりはできません。
※千本浜公園手前で停車しての荷物おろし、運搬はできません。

5)参加賞、オプション品
(1) 参加賞
ウォータープルーフバッグ（右写真）を全選手にお渡しします。受付時に2色からご選択ください。一方の在庫がなくなり次第、お選びできなくなりますが、ご了承ください。
また、湯煎して食べられる「いか煮つけ」（真空パック）があります。
①10:30～13:10の間に、お受け取りください。レースナンバーをご持参ください。
ナンバーを証明できるものがあれば代理の方でもお受け取りできます。
②冷凍のため、帰る前の受け取りをお勧めします。
③クーラーボックスの持参をお勧めします。
④不参加（DNS）の方は、保冷品等を除くものを後日元払いでお送りします。
(2)ナンバーベルト（オプション：事前注文）
①大会当日、事前送付の引換券を持って、スポーツアシストブースでお受け取りください。
②当日引き取り忘れの方の内、希望者には着払いでお送りします。
③不参加（DNS)の方は、後日元払いでお送りします。
④大会が中止になったり、欠場されても、返金することはできません。
(3)昼食（カレーライス）（オプション：事前注文）
①10:30～13:10の間に、お受け取りください。レースナンバーをご持参ください。
②当日の販売は行いません。
③お受け取り後は、なるべく早くお召し上がりください。また、短い時間でも保存方法にはご注意ください。
④大会が中止になったり、欠場されても、返金することはできません。

6、メカニックサービス **※スタート前のみメカニックブースが開かれます。**
1)事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。
現地でのメカニックサービス利用の混雑を回避するため、事前点検をお願いします。下記の事前点検実施により、レース中のメカニックトラブル回避につながり、安心してレースに参加できます。 是非ご自身でのバイク点検をお願いします。
2)メカニックサービスの利用は有料です。（￥2,000＋実費）
昨今の大会で、自分での点検無しに、安易にメカニックサービスを利用し、本当にメカニックサービスの利用が必要な選手にサービスが提供できない事態が発生しています。必要な方はご利用いただきたいのですが、まずは事前にご自身またはバイクショップでの点検、整備をお願いいたします。

◆バイクチェック表(ご自身でしっかり確認しましょう)

パーツ	詳細	チェック	パーツ	詳細	チェック
ブレーキ	ブレーキシュー摩耗		その他	ＤＨバー固定	
	取り付け位置			ボトルケージ最低１個	
	ブレーキワイヤー			Di2バッテリー残量	
	効き具合			フレーム破損・クラック	
タイヤ	タイヤの摩耗			ハンドル固定	
	タイヤの損傷			ステム固定	
	タイヤの空気圧			ヘッドのガタ	
ホイール	ホイールの振れ・ガタ			サドル固定	
	スポークテンション			ペダルのガタ	
	クイックレバーの固定			クリートの摩耗	
変速ギア	フロント変速			各ボルトの増し締め	
	リア変速			注油(チェーン、メカ等)	
	変速ワイヤー				
	(Di2含む)				

７、その他
1)雨で濡れ続けると体調に影響を及ぼします。寒さ、雨対策も施してご参加ください。
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声をかけてください。
3)体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。前日の飲酒もお避けください。
絶対に無理な出場はしないようにしてください。
4)スケジュール、ローカルルール変更、追加などがあった場合は、本部に掲示の上アナウンスします。
5)ゴミは各自お持ち帰りください。
6)会場に事前に荷物を送ることはできません。
7)更衣室は仮設テントを用意します。
8)前日、当日受付前の場所とりはできません。
9)計測用アンクルバンドは回収所または本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費をご請求させていただきます。
10)テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。

盗撮防止

トライアスロンジャパンでは、大会会場での盗撮防止に努めています。
近年、大会会場における盗撮行為がいくつか報告されています。特に女子選手はフニッシュ後にタオルを巻く等の自己防御対応をお願いいたします。尚、盗撮行為と疑わしき場合を発見した際は、お近くの大会関係者までお知らせください。

大会保険

2025年度トライアスロン都道府県競技団体・学連会員は、会員特典の保険に加入しています。（下表：左）あわせて、別途大会保険（下表：右）に加入しています。競技中の負傷等に対する主催者の補償は、加入する保険の適用範囲内です。また機材・備品の補償は一切ありません。次の補償内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険に加入してください。
会員特典保険の詳細は、トライアスロンジャパンホームページをご確認ください。

◆会員特典保険

加入対象者	傷害保険金額				賠償責任保険支払限度額	突然死葬祭費用保険支払限度額
	死亡	後遺障害（最高）	入院日額（1~180日限度）	通院日額（1~30日限度）		
子ども（中学生以下）	3,000万円	4,500万円	4,000円	1,500円	5億円※2	180万円
64歳以下	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	5億円※2	180万円
65歳以上	600万円	900万円	1,800円	1,000円	5億円※2	180万円

※1 年齢の判断は、保険年度初日の4月1日時点を基準とします。
※2 対人・対物賠償合算1事故（ただし、対人賠償は1人1億円）

◆大会保険

給付内容/原因	傷害
死亡保障	1,000万円
後遺障害補償	1,000万円
入院見舞金	5,000円×日数
通院見舞金	2,500円×日数

・熱中症含みます。
・低体温症は対象外です。
・怪我をした場合は、一度大会事務局にご相談ください。

●大会事務局
TEL:　042-468-3513
E-mail:　info@teamkens.co.jp

怪我をした場合は、大会事務局にご相談ください。

落とし物、忘れ物

1)落とし物を拾った場合は、大会本部にお届けください。
2)落とし物、忘れ物をした場合は、大会事務局にお問い合わせください。
お問い合わせの際、アイテム、色、サイズ、特徴等、具体的にお知らせください。
3)ボトルに入った水分等は、廃棄させていただきます。
4)大会終了後、大会事務局で保管しますが、１か月を経過した時点で処分させていただきます。

●大会事務局
TEL:　042-468-3513
E-mail:　info@teamkens.co.jp

ドーピングコントロール

今大会では、日本アンチ・ドーピング規程(日本アンチ・ドーピング機構＜以下JADAと示す＞ホームページhttps://www.playtruejapan.org/より入手可能)に基づき、競技会内でドーピング検査が行われる可能性があります。来場の際は、必ず写真付き身分証明書(パスポート、学生証、運転免許証等)をご持参ください。

ドーピング検査の対象となった競技者は、競技終了後、通告を受けます。通告者(ドーピング検査員、シャペロン)の指示に従ってください。尿もしくは血液または両方の検体提供の拒否または回避をすることは違反行為とみなされることがあります。検査の過程はJADAホームページの「トップページ → アスリート＆競技団体の方へ → 競技会に参加するすべての　アスリート → ルールについて知る → ドーピング検査手順(尿、血液)」をご参照ください。

エイジアスリートの方も対象になる可能性がありますので、普段からアンチドーピングに関してもご配慮ください。

競技中に接触事故が発生した場合

競技中に万が一一般の方との接触事故等があった場合、近くのスタッフにお声がけの上、怪我の有無に関わらず必ずその場に留まり大会側の指示に従ってください。

緊急時、災害等の対応

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る場合があり
　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。
3）雷の場合は、身を低くして、車両、頑丈な建物があればその中に逃げ、雷のターゲットにならないようにしてください。
4）大地震が発生した場合は、競技を中断、中止する場合があります。
5）津波の危険があるときは、防潮堤の上へ。ここが一番高いです。（想定津波高4.3m。防潮堤10m。）
6）富士山の噴火警戒レベルが３以上の場合、中止する場合があります。

選手仮設テント等、設置不可エリア

このエリアは、許可を受けたテントしか、張ることができません。**このエリア以外で設置してください。**

テントの設置について、熱中症対策の一環として、**松林の中をお勧めします。**

アクセス

●お車でご来場の方：
東名高速・沼津インターから約9km
三園橋から約2.3km
玉江町交差点から約2.4km

●電車でご来場の方：
JR沼津駅（南口）から約2km

◆駐車場利用について
地域の皆様のご協力があるからこそ大会が開催できます。迷惑駐車がないようご協力ください。
また、早朝からの利用となりますので、お静かにお願いします。
①事前送付物に、駐車場希望者には駐車証をお送りします。前面から見える位置に示してください。
②指定の駐車場に駐車してください。
③**指定駐車場以外の駐車は厳禁です。警察の巡回が強化されることになっています。**駐車トラブルの連絡があった場合は、警察に通報となりますのでご了承ください。
④施錠をしっかり行い、車内には荷物を置かないようにご注意ください。警備は常駐しません。
⑤駐車場を予約されていない方は、近隣のコインパーキングをご利用ください。
⑥団体でバスを利用される方は、事前に大会事務局にご連絡ください。