

# 第17回倉敷ジュニアトライアスロン大会(2024) アスリートガイド(選手のしおり)

## 《大会スケジュール》

- 7:00** 受付開始(受付後、トランジション準備、バイクセット)
- 7:40** 受付終了
- 8:00** 競技説明会(選手のみ)およびバイクコース試走  
集合場所: トランジション ※全クラス同時
- 9:30** 競技開始(各クラス集合及びスタートは以下の通り)  
集合場所: マリンプールロビー ※各クラスごとに集合

集 合	スタート	ク ラ ス
<b>9:10</b>	<b>9:30</b>	<b>Dクラス(中学生女子・男子)</b>
<b>9:50</b>	<b>10:10</b>	<b>Aクラス1組(小1女子・小2女子)</b>
<b>10:00</b>	<b>10:20</b>	<b>Aクラス2組(小1男子・小2男子)</b>
<b>10:10</b>	<b>10:30</b>	<b>Bクラス1組(小3女子・小4女子)</b>
<b>10:25</b>	<b>10:45</b>	<b>Bクラス2組(小3男子・小4男子)</b>
<b>10:40</b>	<b>11:00</b>	<b>Cクラス1組(小5女子・小6女子)</b>
<b>11:00</b>	<b>11:20</b>	<b>Cクラス2組(小5男子・小6男子)</b>

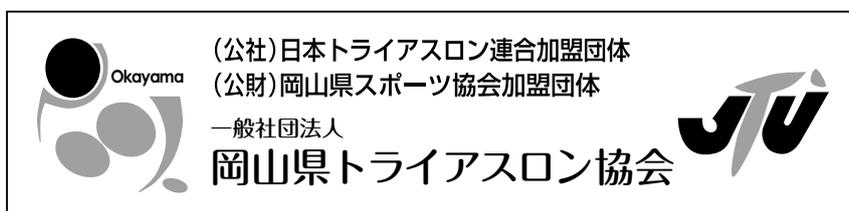
**11:50** 競技終了(トランジションの片づけ、バイクピックアップ)

**12:15** 閉会式 および 表彰式

保護者の方の観戦可能エリア、および立ち入り可能エリアは以下の通りです。

- ◆児島マリンプール西側敷地内で、観戦を許可している場所
- ◆児島マリンプール 50m プール観覧席およびその周辺

競技中のトランジションへの立ち入りは選手のみとします。



# 第17回倉敷ジュニアトライアスロン大会(2024) 開催要項

**日時** 2024年8月25日(日) スケジュール 7:00～7:40 選手受付(時間厳守)  
8:00 競技説明およびコース試走  
9:30 競技開始

**場所** 倉敷市児島マリンプールとその周辺(岡山県倉敷市児島小川町)

**主催** 倉敷ジュニアトライアスロン大会実行委員会

**主管** (一社)岡山県トライアスロン協会

**特別協力** NPO法人岡山県水泳連盟 **共催** (公財)OHKスポーツ振興財団

**後援** (公財)岡山県スポーツ協会・倉敷市・倉敷市教育委員会・(公財)倉敷市スポーツ振興協会・児島商工会議所・山陽新聞社・倉敷ケーブルテレビ・(公社)日本トライアスロン連合

**特別協賛** 岡山県民共済

## 競技種目

競技種目	SWIM(水泳)	BIKE(自転車)	RUN(ランニング)
Aクラス(小学1・2年生)	50m	1km	300m
Bクラス(小学3・4年生)	100m	2km	800m
Cクラス(小学5・6年生)	150m	5km	1,000m
Dクラス(中学生)	300m	10km	2,000m

## 参加資格

水泳・自転車・ランニングの経験がある小学生・中学生。あるいは、これと同等の体力・気力を有し、レースを完走できる小学生・中学生。ただし、水泳に関しては、推進力にならない浮遊物(ビート板・浮き輪等)の使用は認めません。また、プールの水深は競技クラスにあわせて調整します。(A・B 0.9～1.0m、C・D 1.2m)

## 表彰

各学年、男女別1～3位までを表彰。

## お問い合わせ先

倉敷ジュニアトライアスロン大会実行委員会事務局(岡山県トライアスロン協会内)  
e-Mail: triathlon.okayama@gmail.com

## 主催者支給品

スイムキャップ・レースナンバー・レースナンバーシール・エイドステーションの飲み物・着替えを入れる袋・参加記念品

## 参加者持参品

自転車、自転車用ヘルメット、水着、ゴーグル、タオル、ランニングシューズ、帽子、トランジションに置くドリンク、健康保険証。

必要な人はランニングウェア、ビート板・浮き輪類、空気入れ、サンダル、ソックス、自転車用シューズ、めがね・サングラス、レースナンバーベルト、医薬品・医療器具(ご相談ください)。

※上半身裸でバイク競技・ラン競技を行なうことは認めません。

※自転車にバックミラーがついているものは、あらかじめ取り外しておいてください。それ以外の部品については取り外しを義務付けませんが、カゴが割れているなど、危険な場合は取り外しておいてください。

## 熱中症対策について

暑い時期の大会となりますので、熱中症対策をしっかりと行った上で、大会への出場をお願いいたします。熱中症対策について公表されているガイドラインを提示しますので、あらかじめ、内容確認してください。

## 熱中症を防ごう JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

大会主催者では、以下の対策を行っております。

- ◆塩分チャージタブレット(カバヤ食品)の配布
- ◆スイム、ラン競技コース内に、エイドステーションを設置。水、スポーツドリンク(大塚製薬)
- ◆フィニッシュエリアにエイドステーションおよび体を冷やすための水、氷の準備
- ◆医務室へ医師、看護師の待機および、熱中症に対応した資材の準備
- ◆競技中、大会スタッフによる選手の体調観察(大会スタッフの判断で競技を中止していただくことがあります)

いつでもどこでも、  
おいしく塩分チャージ!

すべての汗かく人に!

# 塩分チャージ タブレット



塩レモン味



スポーツドリンク味



梅味

塩分味・塩味市場シェア

## No.1ブランド

※(株)インテージSRI+塩分味・塩味市場(2022年9月~2023年8月)金額シェア

塩分チャージタブレット  
ブランドサイト

[https://www.kabaya.co.jp/catalog/  
chargetablets/enbun/](https://www.kabaya.co.jp/catalog/chargetablets/enbun/)



カバヤ食品株式会社 URL: [www.kabaya.co.jp](http://www.kabaya.co.jp)

## 保護者の皆様へ（必ずお読みください）

- ①大会主催者は、大会に関係するすべての人の「安全」を最優先します。
- ②トライアスロンは、選手それぞれの能力に応じて楽しむ健康スポーツであり、スポーツマンシップにのっとり競技するものです。
- ③大会主催者は、上記の考えに基づいて次の権限を持ちます。
  - ※大会前日の予報で「熱中症特別警戒アラート」が発令された場合は大会を中止します。
  - ※大会当日午前5時の時点で気象警報等が発令されている、または、発令が予想される場合、大会を中止することがあります。中止する場合は、一斉メール、大会公式サイト、岡山県トライアスロン協会 Facebook で連絡します。
  - 大会本部【大会当日午前5時以降お問い合わせ先 Tel.090-5373-8866】
  - ※本大会の競技ルールに違反した選手、または指示に従わなかった選手を失格とする場合があります。
  - ※極度の疲労、競技中の事故などで競技を続けることが難しいと判断された選手にはスタッフの判断で競技を中止させます。
  - ※本大会開催中は、大会スタッフの判断に従ってください。
- ④受付時間は、午前7：00～7：40です（時間厳守）。遅刻した選手は棄権と見なす場合があります。当日は駐車場が混雑しますので、参加者、応援の皆様は極力乗り合わせてお越しく下さい。
- ⑤トランジションで競技説明会を行いますので必ず参加してください（選手のみ）。
- ⑥競技中、コース（トランジションエリア含む）には、選手・スタッフ以外の人の立ち入りを禁止します。
- ⑦競技中、やむを得ずコースを横断する場合は、必ずスタッフの指示に従ってください。
- ⑧コース外であっても、選手の併走・伴走することを禁止します。
- ⑨計測は、計測チップを使用します。万一紛失した場合は実費をいただきます。
- ⑩持ち物の管理は各自で行ってください。万一紛失があった場合、一切責任を負いません。
- ⑪大会当日は選手の傷害保険に加入していますが、万一の事故に備えて各自でも十分な保険に加入されることをお勧めいたします。
- ⑫万一事故・怪我をした場合応急処置は行いますが、責任は負いません。
- ⑬ゴミは各自でお持ち帰りください。施設内のごみ箱は使用禁止です。
- ⑭当日、昼食の用意はありません。また、会場内での軽食の販売ありません。
- ⑮不参加の場合の参加賞は、お申し出のあった方には、着払いで送付させていただきます。
- ⑯この大会は、多くの地元ボランティアの方々、協賛各社のご協力のもと、試行錯誤を重ね、多くの子どもたちにトライアスロンを楽しんでもらうべく取り組んでいることをご理解ください。
- ⑰コースの試走は、大会当日の指定された時間以外は禁止です。

## 競技上の注意（選手・保護者一緒に必ずお読みください）

本大会はJTU（日本トライアスロン連合）競技規則に基づき行います。

[https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook\\_20190123.pdf](https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf) より閲覧可能。

また、ローカルルールは次のとおりです。

### 共通ルール

- トライアスロンはひとりで行うスポーツです。他人の手を借りてはいけません。また、選手への伴走や、飲食物の手渡し、着替えを手伝うなどの個人的な援助は禁止です。スタッフ以外の人に援助されると失格になります。
- 選手・保護者はスタッフの指示に従ってください。
- 競技中は休んでも構いませんが、他の選手の妨げにならないようにしてください。
- 選手は、レースナンバーを決められた場所につけてください。また、レースナンバーを折り曲げたり、切ったりしてはいけません。
- トランジションエリアには競技に直接必要ない物を持ち込むことを禁止します。（自分の場所を目立たせるためのグッズ等も含む）  
また、トランジションでの着替えは、他の選手の妨げにならないようにしてください。
- 競技中にやむを得ずコースを外れた場合（コースを間違えた場合も含む）、その場所に戻ってから競技を続けてください。
- 競技中に気分が悪くなったときはスタッフに声をかけてください。

### スイム（水泳）ルール

- 支給したスイムキャップを必ずかぶってください。
- レースナンバーを身につけて泳ぐことは禁止します。
- 泳ぎに自信のない選手は、浮き輪・ビート板などの使用を認めます。しかし、推進力となるような器具の使用は禁止です。
- プールの「ふち」やスタッフにつかまったり、立ち止まって休んでもかまいません。
- 助けてほしいときは、泳ぐのをやめて、大きく手を振ってください。

### バイク（自転車）ルール

- 自転車を動かす前にヘルメットをかぶり、ストラップをしっかりしめてください。
- バイクコースは、左側通行です。
- 無理な追い越しで、他の選手やコース上のスタッフ、観客に危険を招くような行為は失格となる場合があります。
- 追い越すときは、大きな声で「右から抜きます」と合図してください。
- 追い抜かれまいとじゃまをしてはいけません。
- パンクなど自転車の故障や、苦しいときは、自転車をおりて押してもかまいません。
- バイクフィニッシュ後は必ず自分の位置に自転車を置いた後、ヘルメットを脱いでください。このとき自転車やヘルメットを丁寧に扱ってください。
- 自転車は大会前に各自で責任をもって点検しておいてください。

### ラン（ランニング）ルール

- 苦しいときは無理をせず、歩いたり休んだりしてもかまいません。
- フィニッシュ後の選手が、レースナンバーをつけたままコースに入ってはいけません。（失格になることがあります）

# 持参品

※忘れ物がないよう、チェックしよう！  
※持ち物には名前を書こう！

## 必ず必要なもの

- 自転車（自転車にバックミラーがついているものは、あらかじめ取り外してください。それ以外の部品については取り外しを義務付けませんが、カゴが割れているなど、危険な場合は取り外してください）
- 自転車用ヘルメット
- 水着（なるべく水着着用でお越しください）
- ゴーグル
- タオル
- ランニングシューズ（サンダルで競技はできません）
- 帽子（暑いので必ず着用してください）
- ドリンク
- 健康保険証

## 使用してもよいもの

- ランニングウェア（上半身裸でバイク競技・ラン競技を行なうことは不可）
- 浮き輪・ビート板・ヘルパーなど
- 自転車の空気入れ（携帯用を除き、トランジションに置くことは不可）
- サンダル（試走・競技では使用しません）
- ソックス
- 自転車用シューズ
- めがね・サングラス
- レースナンバーベルト
- 必要な人は医薬品・医療器具（ご相談ください）

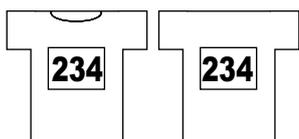
# 支給品

※なくさないように

- スイムキャップ
- レースナンバー（ウェア用） 2枚
- レースナンバーシール 3枚（1枚はヘルメットの前面、2枚は自転車の左右両側）
- トランジション用バッグ（着替えを入れる袋、レースナンバーシール付）
- エイドステーション（給水ポイント）での飲み物

## レースナンバーの付け方

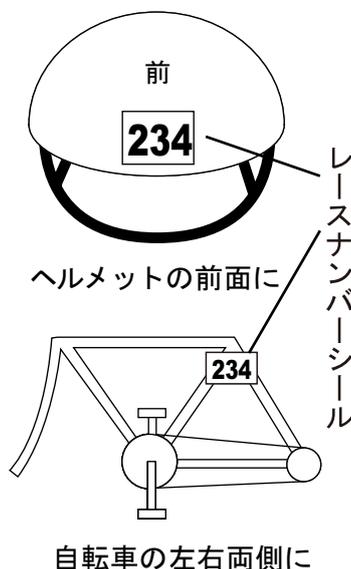
ランニングウェアの前・後両面に



または



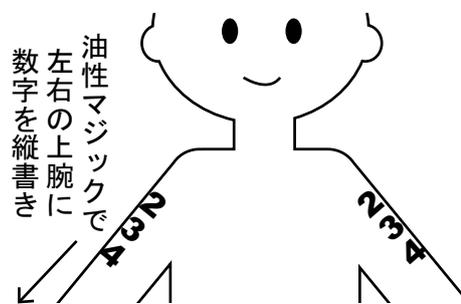
レースナンバーベルトの前・後両方に



レースナンバーシール

## レースナンバーの書き方

油性マジックで  
左右の上腕に  
数字を縦書き



ラッシュガードを着て泳ぐ人は



数字を横書き

腕（または、手の甲）に  
あらかじめ、家で書いて来てね

## よくある質問（重要）

<p>◆はじめからレースナンバーを身につけてもOK？</p>	<p>いけません。レースナンバーは、バイク競技から着用します。あらかじめウェアまたはレースナンバーベルトに付けて、トランジションに置いておくこととします。</p>
<p>◆レースナンバーベルトとは何ですか？どこで買えますか？</p>	<p>レースナンバーを身につけるためのベルトです。スイム後の着替えに手間取ったり安全ピンがはずれてしまうというリスクを減らせます。競技中にレースナンバーがはずれてしまった選手は、スタッフによって一旦止められ安全ピンをつけ直すことになっています。 安全のためにも、タイムの短縮のためにも、レースナンバーベルトのご使用をおすすめします。一般のスポーツ用品店やネットストアでも購入できますが、手芸用のゴム紐（約3～4cm幅）でも作れます。選手のウェストサイズに合わせて縫い付けるかマジックテープを縫い付けるなどします。</p>
<p>◆トランジションの自分の場所に、目印をつけてもよいですか？</p>	<p>目印をつけることはできません。競技に直接必要でない物（上記の持参品以外の物）のトランジションへの持ち込みは禁止です。自転車の空気入れは、自転車のセッティングが終わり次第、トランジションからお持ち出しください。試走～競技中はメカニックの空気入れで対応します。※自転車に取付可能な携帯型を除く。</p>
<p>◆スイム有的时候に体を叩かれたりしませんか？</p>	<p>身体の接触を「叩かれた」と感じることもあります。<b><u>わざと人の身体をつかんだりひっぱったり、また、仕返すことは絶対にやめてください。</u></b>水泳に自信がない人は、後方からスタートしましょう。</p>
<p>◆コースを間違えないか心配です。</p>	<p>バイクは試走の時間があるので、説明をよく聞いてください。レース本番では混雑するのでトランジションで自分の場所を見失ってしまいます。トランジションの入口から自分の場所への通路をよく確認しておきましょう。また、ランスタートの方向がわからなくなる選手が多くみられます。ランのコース試走はありませんので自分で確認しておきましょう。C、Dクラスは<b><u>周回数を間違えないように。</u></b></p>
<p>◆3種目の練習のほかに何か注意することやコツがありますか？</p>	<p>●トランジションでの一連の動き（身体を拭きウェア・シューズ・ヘルメット装着、自転車を押して走る、また自転車を降りてからランスタートまでの動き）を繰り返し練習し、自然にできるようにしましょう。 ●バイクスタート時、ギアは軽めにしておくといいでしょう。●栄養・睡眠をしっかりとりましょう。暑さで疲れないうよう、なるべく日陰で過ごしたり帽子を常にかぶったり水分補給などに気を配りましょう。</p>
<p>◆自転車の整備について教えてください。</p>	<p>自転車店に「トライアスロンのための整備」を依頼することをおすすめします。 大会当日、車検はありません。各自の責任において大会前に必ず点検・整備をしてください。 ●空気圧（空気の入れすぎは、高温で空気が膨張しパンクするおそれがあるのでほどほどに） ●チェーンの状態（錆びやたるみなどないか） ●ブレーキの効き（前輪・後輪それぞれ確認） ●サドルは身長に合わせて適正な高さに ●ヘルメットの紐も緩めず、合わせておいてください。脱げそうになり、選手は集中できません。また転倒時にヘルメットの役割を果たせません。 ●自転車の付属品で「転倒の際、割れるなどして怪我をするおそれのあるもの（かご・ミラーなど）」は取り外しをお願いします。</p>

# 大会当日の流れ

<p>AM7:00 ~ 7:40 時間厳守</p>	<p>受付 あらかじめ、家で両腕に自分のレースナンバーを書いてきてください (P6 参照)。自転車(ヘルメットをかぶって)を持って行き、自分の番号と名前を言いましょう。ここで、競技に必要なものが入った袋がもらえます。中に入っているレースナンバーが自分の番号と合っているか確認してください。</p>
	<p>トランジション(競技中、着替えをする場所)のセッティング トランジションとは、自転車やシューズ、ウェアなどを置いておく場所です。ここで着替えたりもします。 自分の場所は、競技本番で迷わないようによく覚えておきましょう。 ウェア、道具などを確認しながら、かごにセットします。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>タオル、レースナンバー付のウェア又はナンバーベルト、ランニングシューズ、ヘルメット、ランニング用帽子、(必要な人は短パン、ソックス、自転車用シューズ、サングラス、ドリンク、薬など)</p> </div> <p>※基本的に、自転車はバイクスタンドを立てて置きます。スタンドが無い場合は、倒しておいても構いませんが、競技の際には自分の枠内に丁寧に置くこと。乱暴な置き方をすると、他の選手に怪我をさせることになりかねません。 ※競技に直接関係ない物はトランジション内に置くことを禁止します。 例えば、自分の場所の目印となるようなもの、物を取りやすくする台なども禁止です。競技に必要と思われる物でも、硬かったり大きかったり、転倒して当たったら怪我をするような物を置くことはご遠慮ください。 ※わからないことは、スタッフにお尋ねください。 セッティング終了後に上記に該当する物を発見した場合には、止むを得ず場所を移動しお預かりすることがあります。 その際は、試走終了時まではその旨を選手にお伝えいたします。</p>
<p>8:00</p>	<p>競技説明会(選手のみ) / トランジションに集合 大切な話をしますので、しっかり聞いてください。</p> <p>バイクコース試走(クラスごとに順次) 自転車に乗り、バイクコースの試走をします。説明をよく聞いてください。 ※大会前日等に試走することは禁止です。</p>
<p>各クラス 競技開始の20分前  マリンスプールの ロビーに集合</p>	<p>集合 各クラスごとの集合の時間になったら、泳ぐ用意をして、マリンスプールのロビーに集合します。※レースナンバーを身につけて泳ぐことは禁止です。レースナンバーは必ずトランジションに置くこと。</p> <p>入水チェック(計測チップ装着) / ウォーミングアップ 計測チップをつけてもらい、プールサイドに移動します。 スタートの前に、一度プールに入ってウォーミングアップしましょう。 ※プールサイドに入ると、出ることはできませんので注意してください。 ※めがねを使用する選手は、めがね置き場(プールサイド)に預けます。</p>

9:30～順次	競技開始 各クラスごとにスタートします。
スイムアップ	めがねを使用する選手は、めがね置き場で自分のめがねを受け取りましょう。
トランジション	①着替えをして ②ヘルメットをかぶりあごひもを締め ③自転車を押して乗車ラインまで進みます。 ※競技中もそれ以外の時も、トランジションで自転車に乗ってはいけません。
バイク/乗車ライン	乗車ラインを越えてから自転車に乗ります。 混み合っつてぶつかるのを避けるため、ラインを越えてからずっと走って行った先で自転車に乗ってもかまいません。
バイク	A・Bクラスは1周 Cクラスは2周、Dクラスは4周走るのて、数を間違えないようにしましょう。
バイク/降車ライン	降車ラインの手前で自転車から降ります。 危険なので急に止まらずに前もってスピードを落としましょう。
トランジション	①自分の枠からはみ出さないで自転車を置き ②ヘルメットをぬぎ、 ③帽子をかぶってランに出発します。 他の人がけがをする可能性がありますので、自転車やヘルメットを乱暴に扱わないこと。 乱暴な扱いをした選手は、スタッフが呼び止めて注意をすることがあります。
ラン	A・B・Cクラスは1周。 Dクラスは2周走ります。
フィニッシュ (ゴール)	①レースナンバーの位置を正面に整えます。 ②帽子やサングラスをはずします。 ③最高の笑顔でフィニッシュしましょう。 ※①②③により、選手の顔とNoを確認でき、尚且つ、写真写りがよくなります。
11:50以降 ※進行状況による	バイクピックアップ ※必ずレースナンバーを持参してください。 すべてのクラスが終了したら、すみやかにトランジションを片づけましょう。 自分の持ち物であることを証明するために、選手のレースナンバーと道具に貼ってあるレースナンバーの照合をスタッフが出口で行います。 放送で案内されるまでは、緊急時を除き、トランジションに入ること・片づけることはできません。
12:15 ※進行状況による	50m屋外プール2階観覧席広場にて 閉会式および表彰式を行います。

警備

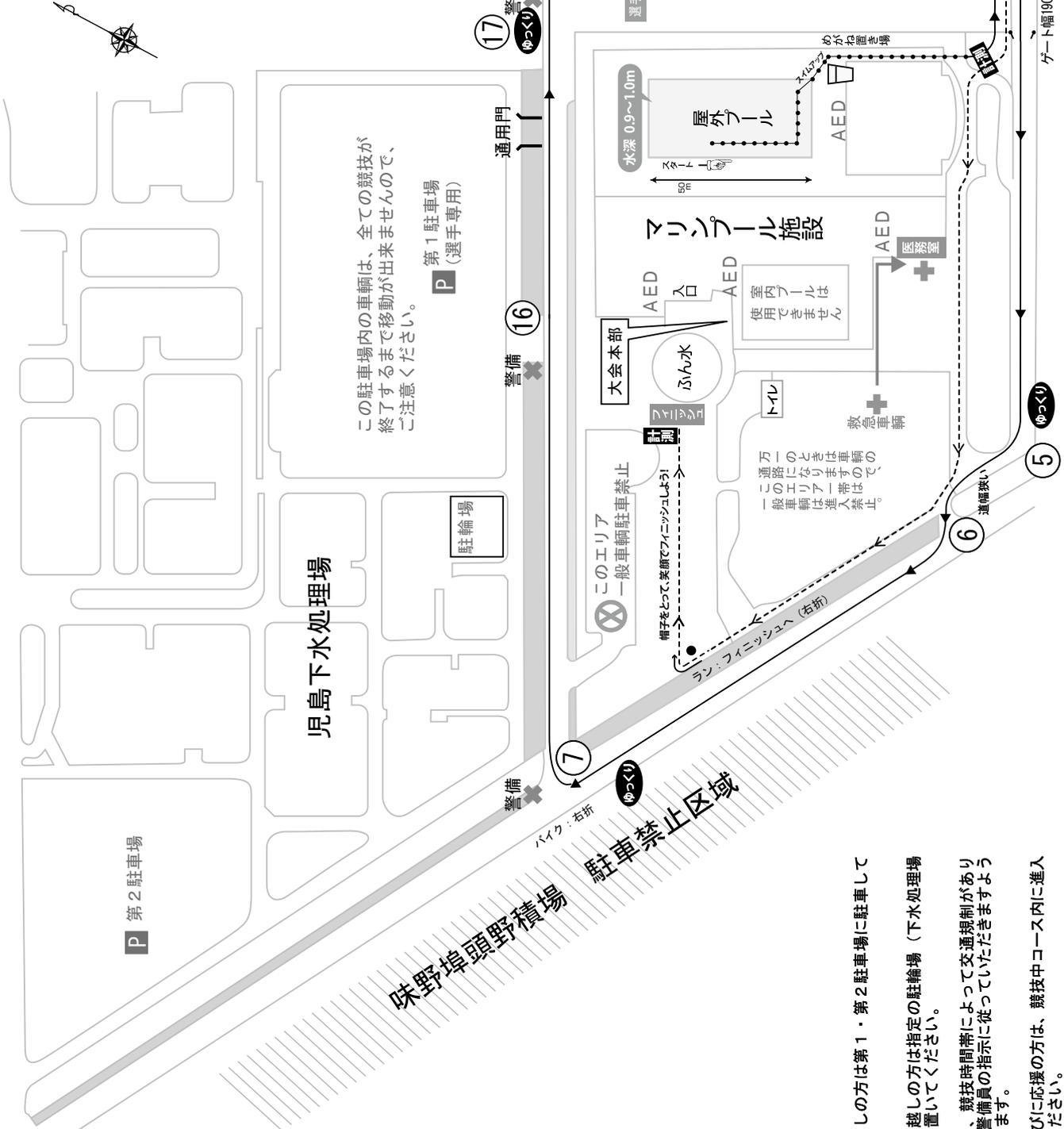
# Aクラス (小学1・2年生) コースマップ

スィム：半周 (50m)  
バイク：1周 (1km)  
ラン：1周 (300m)

- ..... = スィムコース
- = バイクコース
- - - = ランコース

- = 折り返し
- 🏍️ = スピードを落としましょう
- 🚰 = 給水ポイント
- 🛖 = 救護

AED = AED装置4箇所設置



この駐車場の車輜は、全ての競技が終了するまで移動ができませんので、ご注意ください。

③から⑥のバイクコースは道幅が狭いので要注意!

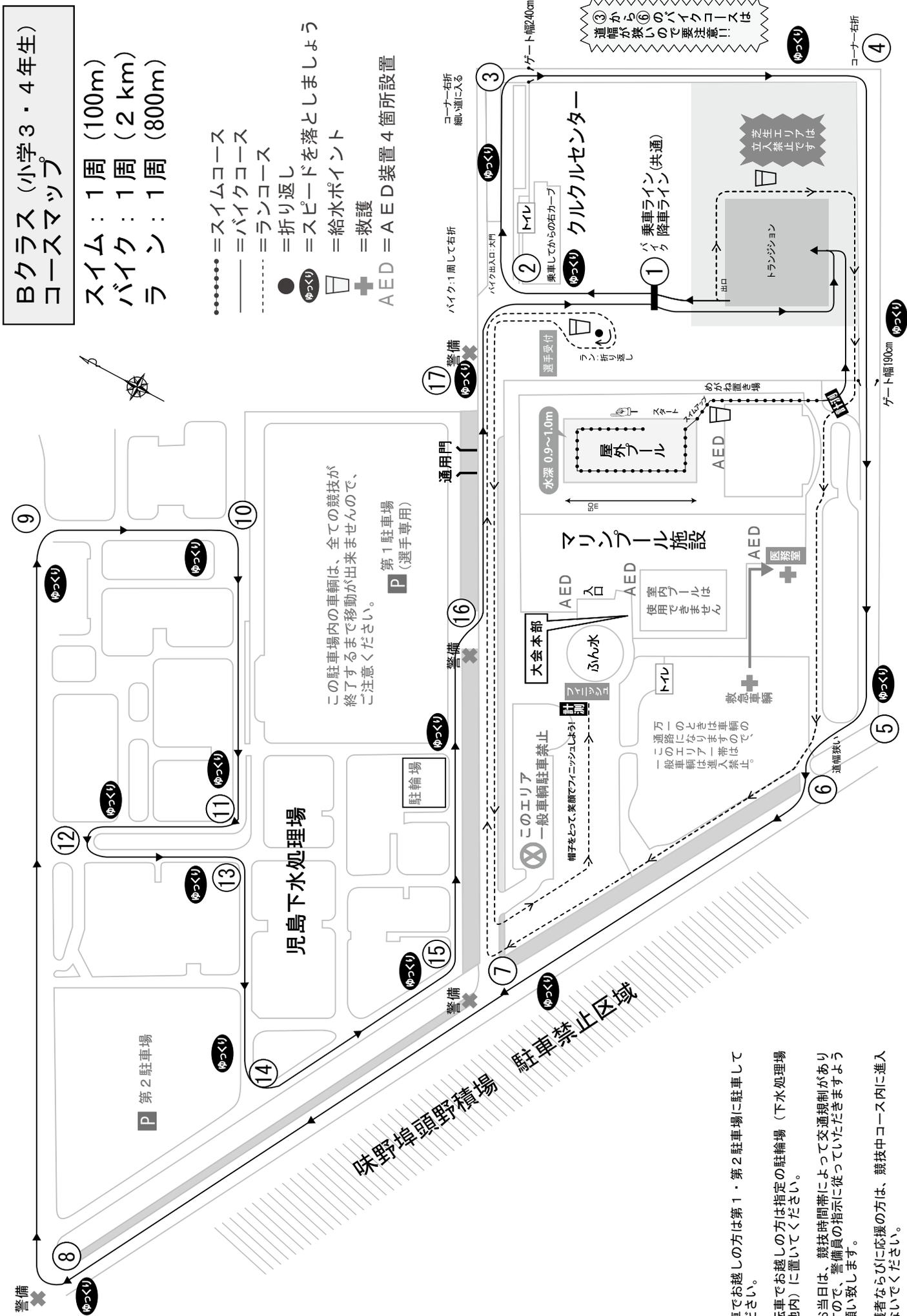
- ※お車でお越しの方は第1・第2駐車場に駐車してください。
- ※自転車でお越しの方は指定の駐輪場(下水処理場敷地内)に置いてください。
- ※なお当日は、競技時間帯によって交通規制がありますので、警備員の指示に従っていただきますようお願い致します。
- ※保護者ならびに応援の方は、競技コース内に入らないでください。

Aクラスのバイクコースは、①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

**Bクラス (小学3・4年生)  
コースマップ**

スイム : 1周 (100m)  
 バイク : 1周 (2 km)  
 ラン : 1周 (800m)

- ..... = スイムコース
- = バイクコース
- - - = ランコース
- (ゆっくり) = 折り返し
- (ゆっくり) = スピードを落としましょう
- ☺ = 給水ポイント
- +
- +
- +
- AED = AED装置4箇所設置



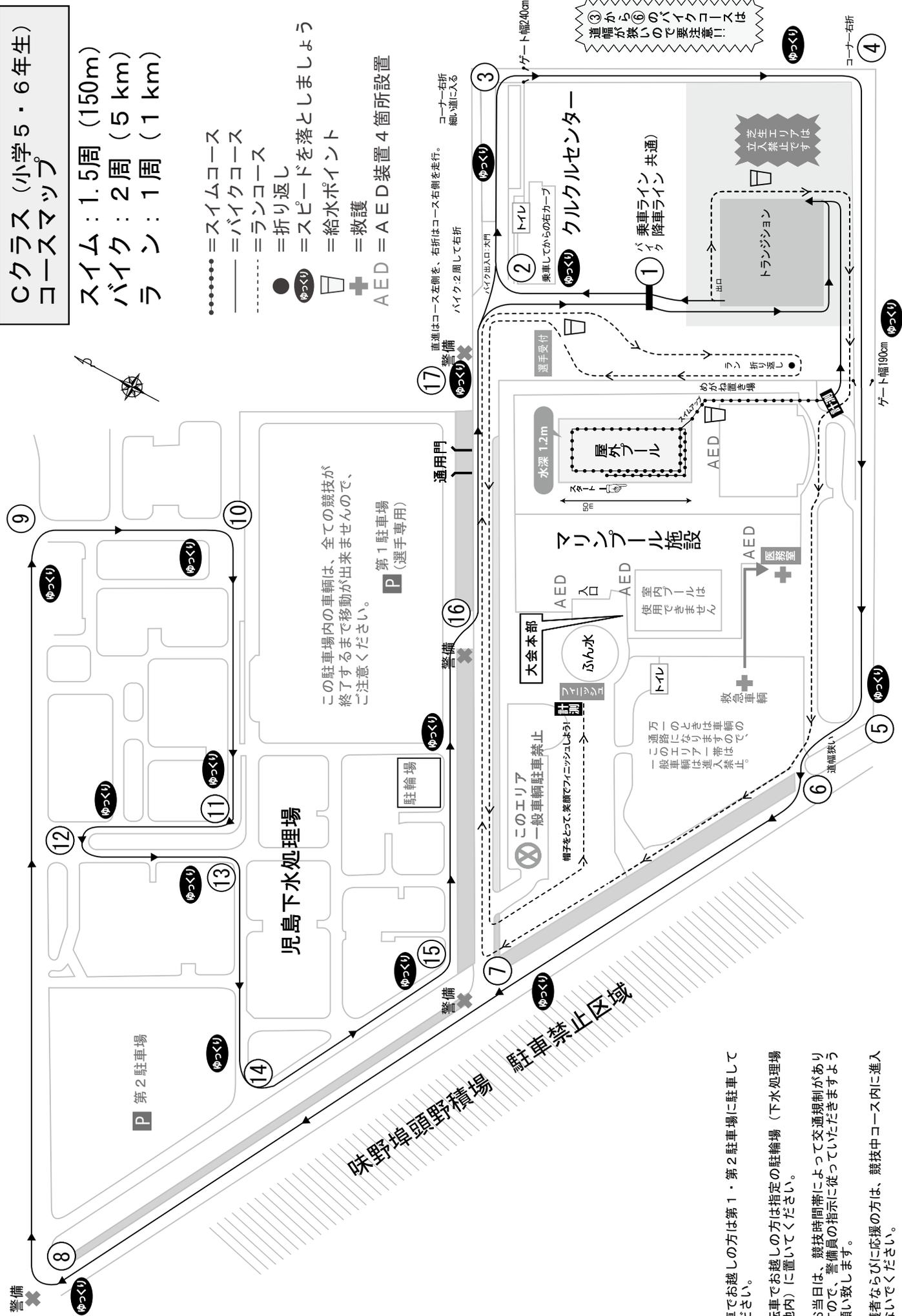
③から⑥のバイクコースは道幅が狭いので要注意!

- ※お車でお越しの方は第1・第2駐車場に駐車してください。
- ※自転車でお越しの方は指定の駐輪場(下水処理場敷地内)に置いてください。
- ※お当日は、競技時間帯によって交通規制がありますので、警備員の指示に従っていただきますようお願い致します。
- ※保護者ならびに応援の方は、競技コース内に入らないでください。

**Cクラス (小学5・6年生)  
コースマップ**

スイム : 1.5周 (150m)  
 バイク : 2周 (5 km)  
 ラン : 1周 (1 km)

- ..... = スイムコース
- = バイクコース
- - - = ランコース
- (ゆっくり) = 折り返し
- (ゆっくり) = スピードを落としましょう
- ☹ (ゆっくり) = 給水ポイント
- +
- ☒ = 救護
- AED = AED装置4箇所設置



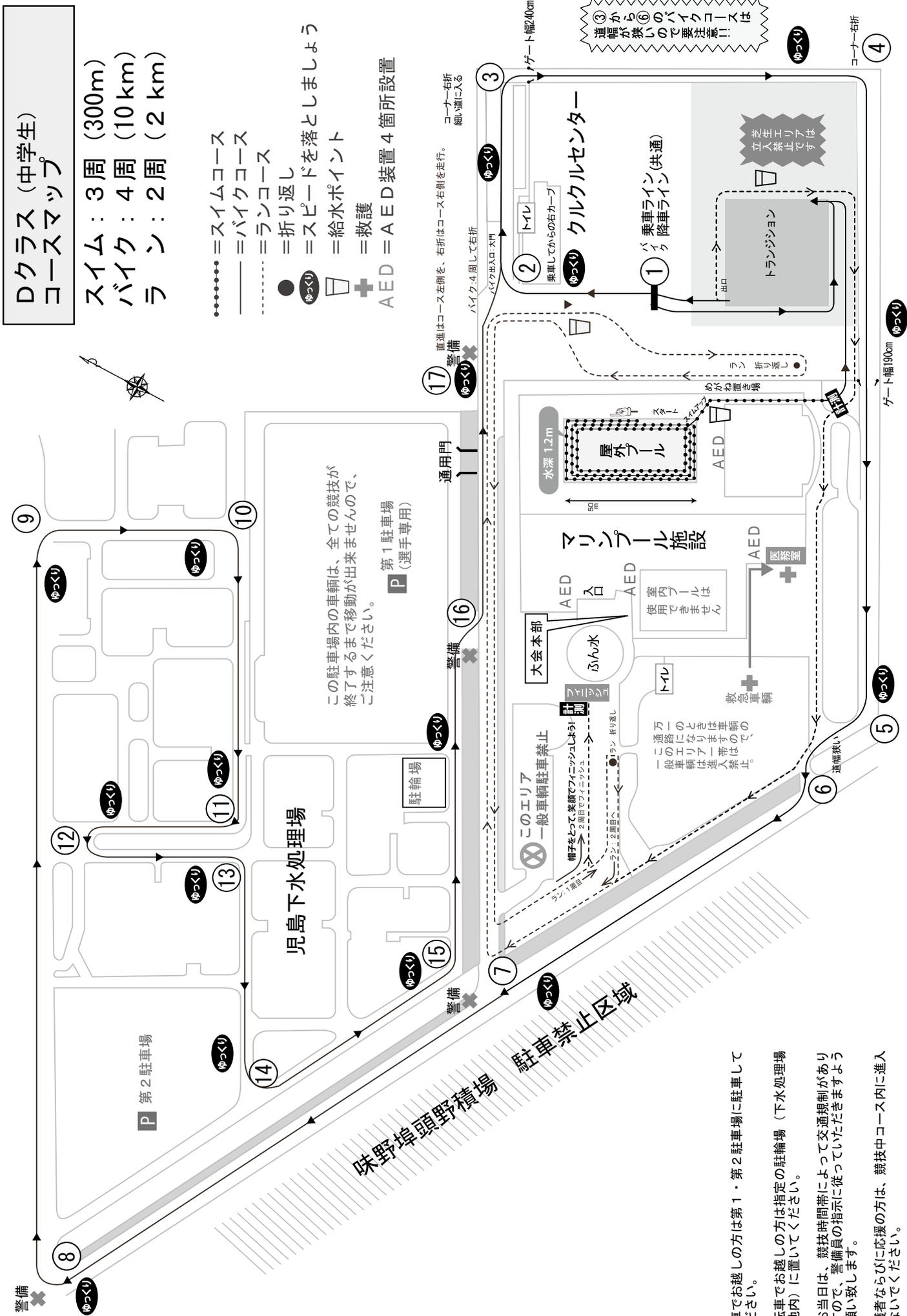
③から⑥のバイクコースは  
道幅が狭いので要注意!

- ※お車でお越しの方は第1・第2駐車場に駐車してください。
- ※自転車でお越しの方は指定の駐輪場(下水処理場敷地内)に置いてください。
- ※お当日は、競技時間帯によって交通規制がありますので、警備員の指示に従っていただきますようお願い致します。
- ※保護者ならびに応援の方は、競技中コース内に入らないでください。

**Dクラス (中学生) コースマップ**

スイム : 3周 (300m)  
 バイク : 4周 (10km)  
 ラン : 2周 (2km)

- ..... = スイムコース
- = バイクコース
- - - = ランコース
- = 折り返し
- (ゆっくり) = スピードを落としましょう
- ☺ = 給水ポイント
- +
- ☒ = 救護
- AED = AED装置4箇所設置



- ※お車でお越しの方は第1・第2駐車場に駐車してください。
- ※自転車でお越しの方は指定の駐輪場（下水処理場敷地内）に置いてください。
- ※なお当日は、競技時間帯によって交通規制がありますので、警備員の指示に従っていただきますようお願い致します。
- ※保護者ならびに応援の方は、競技中コース内に入らないでください。

# 倉敷ジュニアトライアスロンに向けてこんな練習やってみよう！

ここでは、小学生を対象に、低学年（1～3年生）と高学年（4～6年生）に分けてトライアスロン練習の一例をご紹介します。

一般的な練習例なので選手のレベルや体力に応じてお父さんお母さんやコーチと相談しながらやってみましょう。

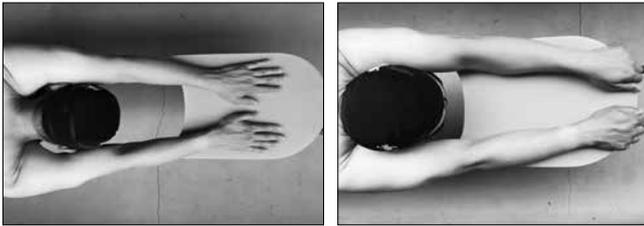
できなくても大丈夫！「やってみよう！」の気持ちで楽しく続けてみてください。そしたらきっと本番で「最高のゴール（フィニッシュ）」が待っているはずです！

※練習前後だけでなく、練習中にも必要に応じて水分補給を行ってください。

※練習前後のストレッチも忘れずに！練習前：けがの予防、練習後：疲労の回復に効果があります。

## 低学年（小学校1～3年生）

**スイム：**途中で立っても大丈夫なので、楽しくレースの距離を泳げる練習をしましょう。  
ビート板を使う場合は持ち方がポイント！



ウォームアップ	ストレッチ、ウォームアップスイム5分
メイン	<ul style="list-style-type: none"> <li>キックの練習5分（ビート板を使って）</li> <li>スイムの練習5分（呼吸をしっかり）</li> <li>全力スイム12.5m（間1分くらい休憩）</li> </ul>
クールダウン	ゆっくりスイム5分（ストレッチも）

**バイク：**まっすぐ自転車に乗れるように練習しよう。

ウォームアップ	バイクチェック：ブレーキ・タイヤの空気など大丈夫か確認しながら自転車に慣れよう。（5～10分位）ヘルメットをかぶる。頭をゆらしてもヘルメットが脱げないように。
メイン	まっすぐ走る、ちゃんと止まる・ふらふらせずにスタートできるように練習しよう。慣れてきたら徐々にスピード上げてみよう。
クールダウン	ゆっくりペダリングで 200mほど

※必ず安全な場所で練習するようにしましょう！

**ラン：**短いようでも長い距離、楽しく走り切れる練習を。

ウォームアップ	ストレッチ後ゆっくりジョグ 200mほど
メイン	まっすぐ走る、ちゃんと止まる・ふらふらせずにスタートできるように練習しよう。慣れてきたら徐々にスピード上げてみよう。
クールダウン	ゆっくりジョグ 200mほど、ストレッチ

## 高学年（小学校4～6年生）

**スイム：**技術の向上と持久力の強化を目指します。  
セット間にフォームチェック。メニューにバリエーションを持たせ飽きないように。

ウォームアップ	ストレッチ、ウォームアップスイム5分
メイン	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビート板を使ってキック5分</li> <li>50mプル×2（プルブイを使って）</li> <li>片手ドリル 25×4（自由形片手スイム）</li> <li>持久カトレーニング 100m×6、200m×2（一定ペースを維持）</li> <li>スピードトレーニング 50m×8（スピードを意識）</li> </ul>
クールダウン	ゆっくりスイム5分（ストレッチも）

**バイク：**技術の向上と持久力の強化を目指します

ウォームアップ	バイクチェック ブレーキ・タイヤの空気など大丈夫か確認しながら自転車に慣れよう。（5～10分位）ヘルメットをしっかり装着。
メイン	<ul style="list-style-type: none"> <li>持久カトレーニング</li> <li>キツくないペースのロングライド 20分</li> <li>スピードトレーニング</li> <li>安全な場所での全力走（坂道だとよりOK）</li> <li>※がんばりすぎないのがコツ</li> </ul>
クールダウン	ゆっくりペダリングで 10分

※必ず安全な場所で練習するようにしましょう！

**ラン：**走技術の向上と持久力の強化を目指しつつ、楽しさを忘れないことが重要です。

ウォームアップ	ストレッチ後ウォームアップジョグ5分ほど
メイン	<ol style="list-style-type: none"> <li>ドリル練習（10分） <ul style="list-style-type: none"> <li>もも上げ（10回もも上げ後ダッシュ）</li> <li>スキップ（高く・大きく・速く色々）</li> </ul> </li> <li>速く長く走る練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>速く→200～400m速く 同じ距離ゆっくりを繰り返すインターバル走（3～5回）</li> <li>長く→400～1000m走 最初頑張るってペースダウンしない様に最後まで同じペースで</li> </ul> </li> </ol>
クールダウン	ゆっくりジョグ5分ほど、ストレッチ

トランジション：スイム・バイク・ランそれぞれの練習例を紹介しましたが、実はトライアスロンで大事なポイントがトランジション（スイム→バイク バイク→ランの切り替え）の練習です。

切り替え時間もタイムの内です。レース中に焦ってしまうと時間がかかってしまいますが、タイム短縮に繋がる一番の近道なので、繰り返し何度も練習・イメージしておきましょう。

寝坊して遅刻しそうなきにも役に立つかもしれませんよ（笑）

## スイム→バイク

①着替えをして（くつをはいて）



※スタンドのない自転車なので、寝かせています。



レースナンバーを忘れずに！

②ヘルメットをかぶり  
あごひもを締め



③自転車を押して  
乗車ラインまで進みます。

## バイク→ラン



①自分の枠からはみ出さないで  
自転車を置き、



②ヘルメットをぬぎ、



③帽子をかぶって  
ランに出発します。

## まとめ（練習のポイント5選）

- ① 練習で一番大事なことは楽しむこと！
- ② いきなり全部できなくても良いので、一つずつ「出来た！」を増やしていきましょう！
- ③ できるだけ朝晩涼しい時間に練習しましょう！
- ④ 暑さにも出来るだけ慣れておきましょう！
- ⑤ エネルギーと水分の補給をしっかりと！

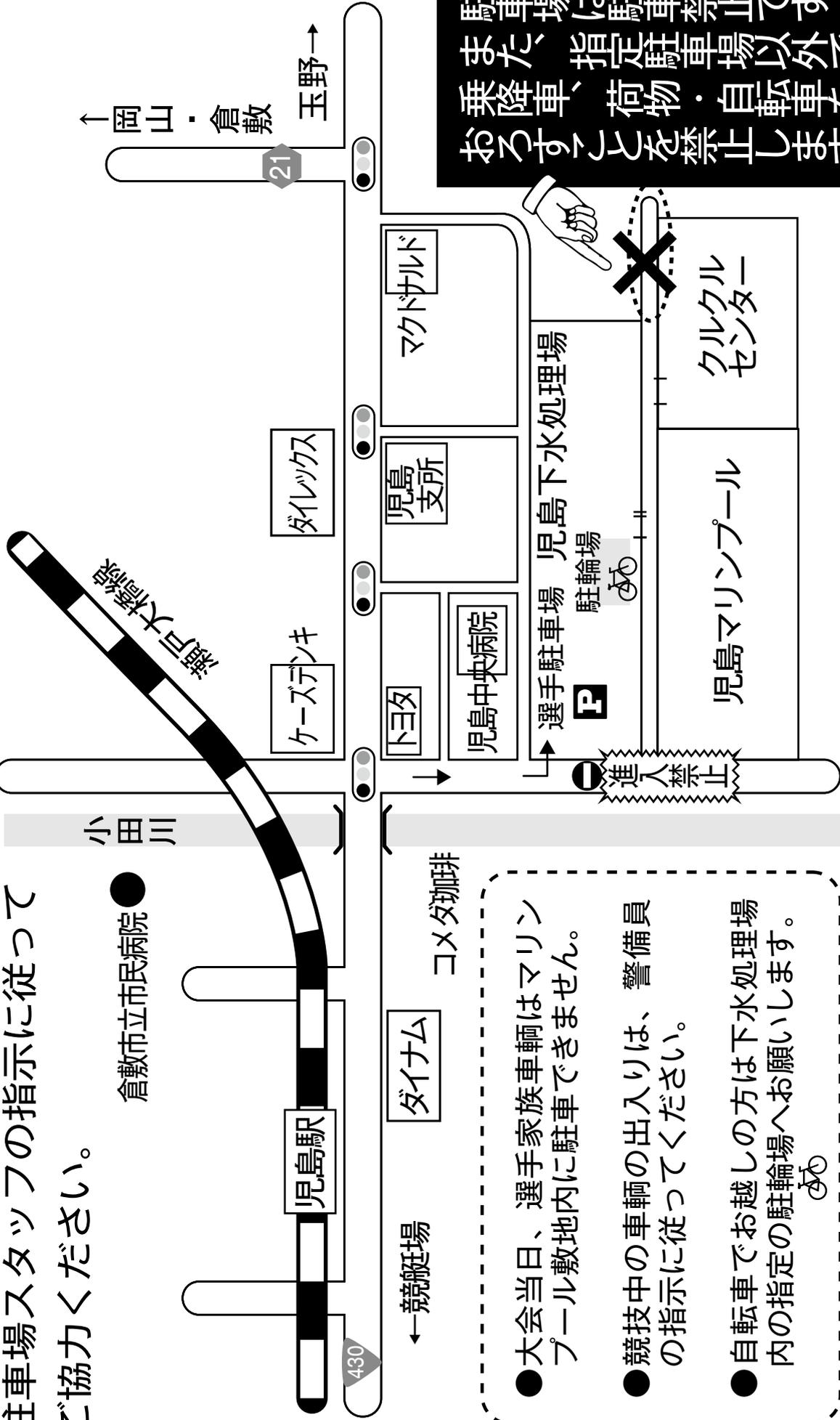
夏休みの  
宿題も  
忘れずに！  
(^^)/

# アクセス&駐車場マップ

大変混雑する恐れがあります。  
 駐車場スタッフの指示に従って  
 ご協力ください。

倉敷市立市民病院 ●

小田川



- 大会当日、選手家族乗車はマリンプール敷地内に駐車できません。
- 競技中の乗車の出入りは、警備員の指示に従ってください。
- 自転車でお越しの方は下水処理場内の指定の駐輪場へお願いします。

★クルクルセンター前の  
 駐車場は駐車禁止です。  
 また、指定駐車場以外での  
 乗降車、荷物・自転車を  
 おろすことを禁止します。

8/25(日)の大会当日は、児島マリンプールにおいて別のイベントが開催され、それぞれの参加者の駐車場を区分けしています。他の車に追従して進入禁止区域に入らないよう、ご注意ください。