



**FUKUSHIMA
TRIATHLON**



2023

11.3 祝日

2023 **ふくしま**
Swim&Run
アクアスロン
シリーズ戦!!

**第5
回**

アクアスロン
in こおりやま開成山公園

郡山しんきん開成山プール・郡山ヒロセ開成山陸上競技場

アスリートガイド



- 主 催：ふくしまトライイベント実行委員会
- 共 催：福島県トライアスロン協会
- 後 援：郡山市
- シリーズ協賛：藤田建設工業株式会社 / 株式会社グランドバリュー
- 協 賛：株式会社海老屋運送 / 株式会社アートポップ / お菓子の蔵太郎庵 / ZERO-D / トライアスロンプロショップ Hi-RIDGE / 蓮沼ライスファーム
- 協 力：郡山しんきん開成山プール / 福島大学地域スポーツ政策研究所 / 福島県ライフセービング協会

大会概要

◆ 大会目的

アクアスロン大会を通し、トライアスロン競技の PR と普及発展、選手の発掘・育成を促し、今後も「ふくしま」にトライアスロン・レガシーを遺していく。また、郡山開成山公園で開催することで、地域住民のスポーツ機会の創出と運動施設の有効活用から地域活性化につなげることを目的とする。

◆ 競技カテゴリー

カテゴリー	スイム		ラン	
キッズ 1・2 年生	50m	25m プール 1 往復	800 m	競技場トラック 2 周
キッズ 3・4 年生	100m	25m プール 2 往復	1.2km	競技場トラック 3 周
キッズ 5・6 年生	100m	50m プール 1 周	1.6km	競技場トラック 4 周
ビギナーの部	200m	50m プール 2 周	2.0km	競技場トラック 5 周
エイジ・リレーの部	400m	50m プール 4 周	4.0km	競技場トラック 10 周

◆ セレモニー

開会式 / 競技説明会 8 : 30 1. 開会 2. 主催者挨拶 福島県トライアスロン協会 会長 栗城 春夫 3. 来賓挨拶および来賓紹介 4. 選手宣誓 高橋 紀陽 選手 佐藤 美咲 選手 5. 競技説明 技術運営委員長 蓮沼 哲哉 6. 閉会	※記録証は、完走後競技場内で受け取って下さい。
---	-------------------------

◆ 大会スケジュール

時間	内容	備考																														
8:00～ 8:30	受付																															
8:00～ 9:45	トランジションオープン	・トランジションへ用具をセット 8:30～9:00 開会式・競技説明会の時間はトランジションエリアは入れません。																														
8:30～ 9:00	開会式・競技説明会	・場所（陸上競技場）※出場選手は必ず参加して下さい。雨天時はプールギャラリーで行います。																														
9:10～ 9:30	キッズ・ビギナーへのワンポイント講座（集合はトランジションエリア）																															
9:10～ 9:50	スイム ウォームアップ	競技開始前はスイム会場使用可能。競技中は指定のコース（50m プール）でアップ可能。																														
※アンクルバンド（計測用バンド）はスイムスタート前に配布します。																																
10:00 ～ 12:00	<table border="1"> <tr><td>10:00</td><td>キッズ 1・2 年生（女子） 25m プール</td></tr> <tr><td>10:02</td><td>キッズ 1・2 年生（男子） 25m プール</td></tr> <tr><td>10:10</td><td>キッズ 3・4 年生（女子 1 組） 25m プール</td></tr> <tr><td>10:12</td><td>キッズ 3・4 年生（女子 2 組） 25m プール</td></tr> <tr><td>10:15</td><td>キッズ 3・4 年生（男子 1 組） 25m プール</td></tr> <tr><td>10:17</td><td>キッズ 3・4 年生（男子 2 組） 25m プール</td></tr> <tr><td>10:25</td><td>キッズ 5・6 年生（女子） 50m プール</td></tr> <tr><td>10:26</td><td>キッズ 5・6 年生（男子） 50m プール</td></tr> <tr><td>10:50</td><td>リレーの部</td></tr> <tr><td>11:00</td><td>ビギナー女子</td></tr> <tr><td>11:01</td><td>ビギナー男子</td></tr> <tr><td>11:10</td><td>エイジ女子</td></tr> <tr><td>11:15</td><td>エイジ男子（1 組）</td></tr> <tr><td>11:20</td><td>エイジ男子（2 組）</td></tr> <tr><td>12:00</td><td>全競技終了予定</td></tr> </table>	10:00	キッズ 1・2 年生（女子） 25m プール	10:02	キッズ 1・2 年生（男子） 25m プール	10:10	キッズ 3・4 年生（女子 1 組） 25m プール	10:12	キッズ 3・4 年生（女子 2 組） 25m プール	10:15	キッズ 3・4 年生（男子 1 組） 25m プール	10:17	キッズ 3・4 年生（男子 2 組） 25m プール	10:25	キッズ 5・6 年生（女子） 50m プール	10:26	キッズ 5・6 年生（男子） 50m プール	10:50	リレーの部	11:00	ビギナー女子	11:01	ビギナー男子	11:10	エイジ女子	11:15	エイジ男子（1 組）	11:20	エイジ男子（2 組）	12:00	全競技終了予定	<p>表彰式の目安は、キッズは 11 時頃から、他は 12 時頃からです。フィニッシュエリア付近でお待ちください。</p> <p>応援される方は、プールサイドには降りれません。プールギャラリーにて応援、観戦をお願いいたします。</p>
10:00	キッズ 1・2 年生（女子） 25m プール																															
10:02	キッズ 1・2 年生（男子） 25m プール																															
10:10	キッズ 3・4 年生（女子 1 組） 25m プール																															
10:12	キッズ 3・4 年生（女子 2 組） 25m プール																															
10:15	キッズ 3・4 年生（男子 1 組） 25m プール																															
10:17	キッズ 3・4 年生（男子 2 組） 25m プール																															
10:25	キッズ 5・6 年生（女子） 50m プール																															
10:26	キッズ 5・6 年生（男子） 50m プール																															
10:50	リレーの部																															
11:00	ビギナー女子																															
11:01	ビギナー男子																															
11:10	エイジ女子																															
11:15	エイジ男子（1 組）																															
11:20	エイジ男子（2 組）																															
12:00	全競技終了予定																															

※競技終了後のプールの使用はできません。更衣室の利用は 12 時 30 分まで可能です。

ナンバーリングは右腕・左足（ランウェアに隠れない部分）となります。右腕に書けない方は、右手の甲に書いて下さい。

【ナンバーリング参考写真】



競技ルール（アクアスロン）

国際トライアスロン連合（WT）競技規則、（公社）日本トライアスロン連合（JTU）競技規則、大会ローカルルールを適用します。

https://www.triathlon.org/uploads/docs/World-Triathlon_Competition-Rules_2023_20230208.pdf

https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2023/01/WorldTriathlon_Competition-Rules_JP_2023.pdf

【スイム】

- **スイムキャップは各自持参ください。**
- 集合場所は、スイムスタート地点とし、10分前集合とする。
- スタートはプール内からの一斉スタートとする。また、人数が多いカテゴリーはウェーブスタートとなる。
- 50m プールでのスタート方法は、フローティングスタートとする。
- キッズ部門については、浮力を得るもの（ヘルパー、アームフローター）もしくはビート板の使用を認める。ただし、推進力を得るもの（パドル、フィン等）は認めない。ビギナー・エイジについては、ウェットスーツ、ラッシュガードの着用を認める。
- コースロープをつたって進むことを禁じる。ただし、安全確保のためにコースロープをつかんでの小休止は認める。
- コース内は安全確保のためのブイ付近（赤台の上）での小休止を認める。その際に選手の邪魔にならないようにすること。
- 短水路でのターンはタッチターンとし、クイックターンを禁止とする。
- オイル、ワセリン等の使用は禁止とする。
- 室内プールサイドは、絶対に走らない。室内プールを出たあとは転倒に気をつけて、トランジションへ移動してください

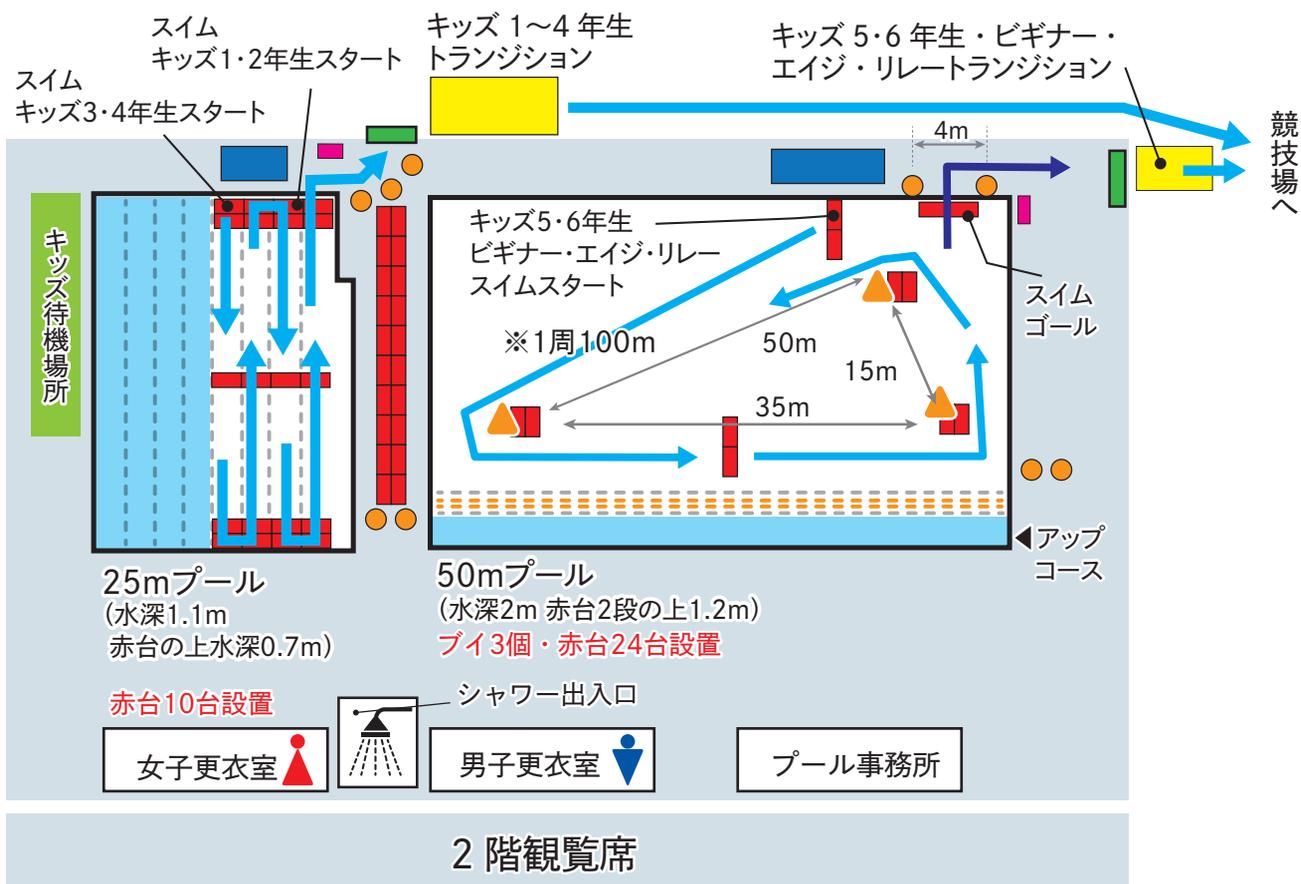
【トランジション】

- 指定された場所に設置されているカゴに、自分のシューズ、ランニングウエアなどを入れておく。競技前の用具をカゴの前に置くことは認める。スイム競技後のキャップ、ゴーグルは、トランジションのカゴの中に必ず入れること。
- ナンバーベルトを使用する場合はナンバーベルトにレースナンバーを取り付け、ランの時は正面にレースナンバーがみえるようにしてラン競技へ移ること。また、レースナンバーベルトの代替えとして、幅の広いゴム紐などをベルトにすることも許可する。
- 開会式は全員参加のため、開会式の時はトランジションエリアを一時閉鎖する。開会式が終わり次第再オープンする。
- レース終了後は、トランジションエリアの道具を取りにくること。（取り忘れた場合は大会事務局にて保管する。）
- リレーの部のラン担当者は、指定されたエリアで待機し、必ずアンクルバンドを受け取って、足首に巻いてからランへ移る。

【ラン】

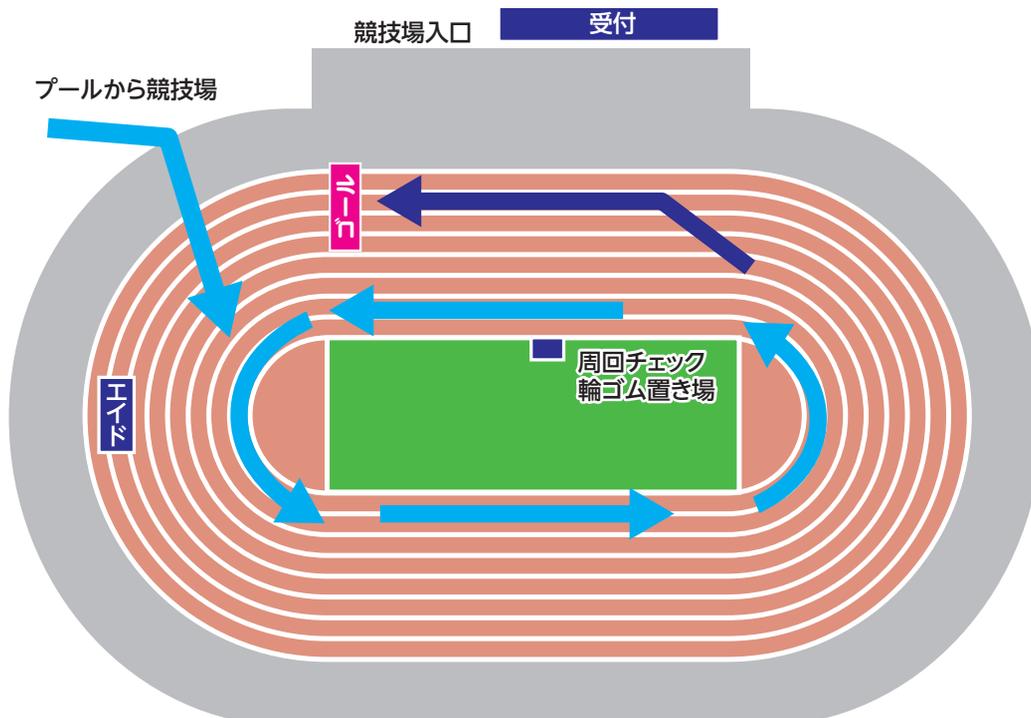
- レースナンバーは、正面から見える位置に付けて競技を行うこと。
- トラックでは、1コース寄りを走り、追い越す選手は、抜く選手の右側から追い抜くこと。
- ランはTシャツ、トライスーツなどを必ず着用し、上半身裸、はだしでの競技は禁止とする。
- 周回チェックは自己責任とする。ただし、家族などの応援者がカウントすることを許可する。また、指定された場所に輪ゴムを用意するので、カウントの際に使用することは可能。
- エイドステーションは1箇所設置する（セルフ）。十分な水分補給をすること。
- フィニッシュは笑顔で！

コース図



- 赤台設置場所
 - 招集場所
 - トランジションへの出入口
 - コーン設置
 - トランジション
 - めがね置き場
- ※50mプールの赤台は2段重ね

室内プールサイドで走ることは禁止です。室内プールを出たあとは転倒に気をつけてトランジションへ移動してください。



駐車場案内



※体育館西側駐車場は6時30分より使用できます。

※受付は陸上競技場入口付近（外側）です。

※開会式は陸上競技場で8時30分より行います。雨天時はプールギャラリーで行います。

※待機場所は、プールの観覧席、および陸上競技場観客席となります。