2020
The 22nd Annual Junior Triathlon National Championship

Nagaragawa
INTERNATIONAL TRIATHLON
THE 35TH

Since 1986

トライアスロンはあきらめない！
～ともに乗り越えようウィズコロナ時代～

第35回 長良川国際トライアスロン大会
オンライン競技説明会資料

令和２年度スポーツ庁補助事業

2020
The 22nd Annual Junior Triathlon National Championship
NAGAYAGAWA
INTERNATIONAL TRIATHLON
THE 35TH
Since 1986

オンライン競技説明

Triathlon Safety for racing

新しい習慣を身につけよう

TRIATHLON JAPAN
公益社団法人 日本トライアスロン連合

NTT東日本　NTT西日本

新型コロナウイルス対策

- 大会当日は検温を実施し、37.5℃以上の場合は参加をお断りします。
- 大会関係者（スタッフ、ボランティア等）はマスク、フェイスシールド、手袋などを着用させて頂きます。
- 競技中以外はマスクの着用をお願いします。
  スイムスタートエリアにゴミ箱を設置しますので、使い捨てのマスクをご持参ください。
  競技終了後はマスクをお渡ししますので、呼吸が整いましたら着用お願いします。
- 競技中に、唾や痰をはくことは極力行わないこと。
- タオルの共用はしないこと。
- 道具の共有は禁止し、特に水のボトルやコップは共有しないこと。
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等持ち帰ること。

＜家族、ご友人の応援＞
- なるべく少数でお願いします。
- マスクの着用をお願いします。
- 大声をだしての応援はご遠慮ください。

必ずご連絡ください！
大会終了後２週間以内に発熱などコロナウイルス感染の症状があった場合や陽性が判明した場合は
必ず大会事務局へ報告をお願いします。

オンライン競技説明会

- 役員と審議委員会の紹介
- スケジュール
- 会場
- 受付
- トランジションエリアとバイクチェックイン＆アウト
- スタートまでの流れ
- 競技コースと注意点
- 表彰式

役員の紹介

技術代表（TD）　三宅 正彦（愛知）

審判長（HR）　渡辺 昇（岐阜）

審判員はこのポロシャツ、キャップを着ています。
JTU Technical Official Uniform

審議委員会の紹介

＜審議委員＞

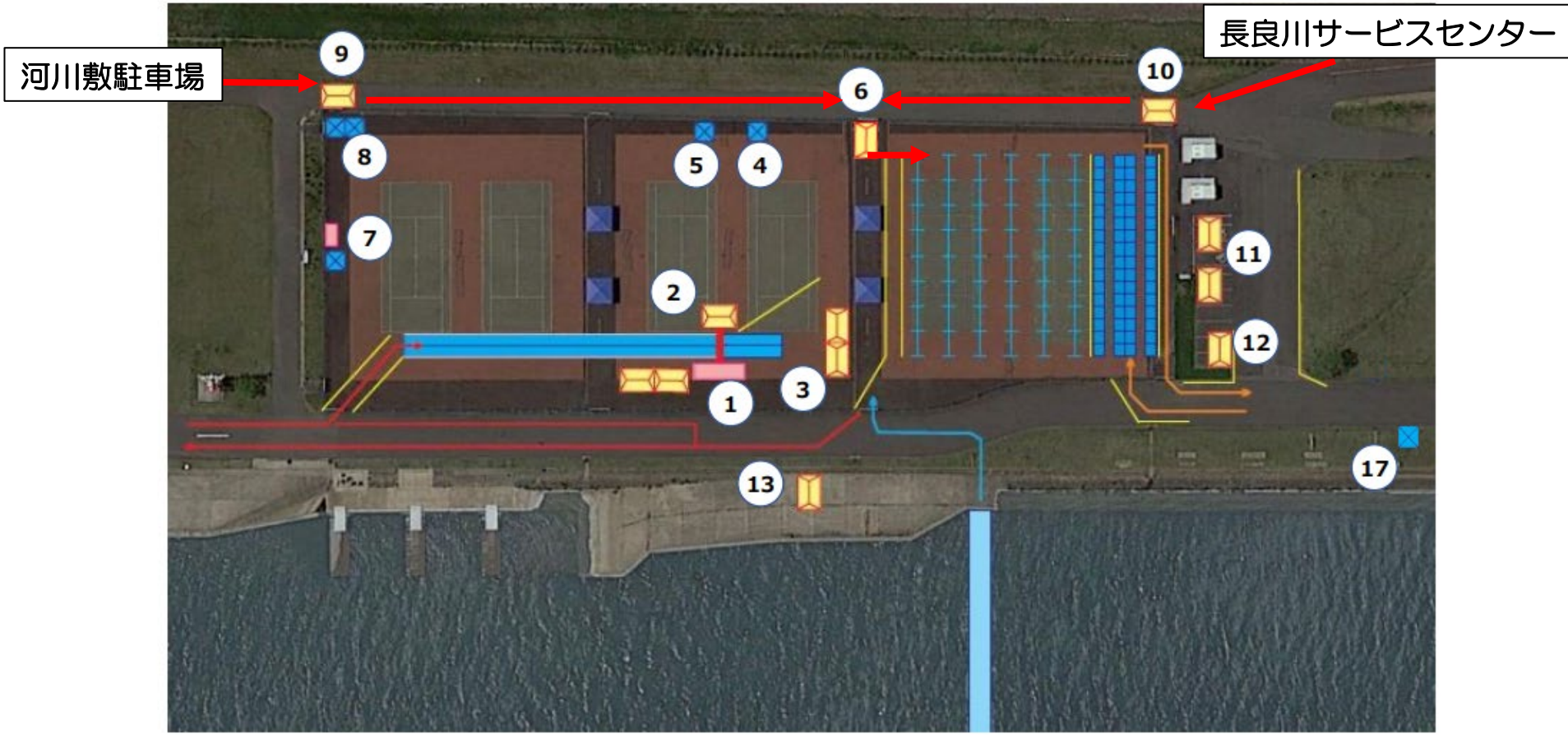
実行委員長	若山 春夫
競技団体代表	斉藤 大輝 （JTUエイジグループ普及委員長）
技術代表	三宅 正彦

スケジュール

06:00-07:00	選手受付（第1~5ウエイブ）	受付テント
06:00-07:30	バイクチェックイン（第1~5ウエイブ）	トランジションエリア
06:40-07:40	選手受付（第6~10ウエイブ）	受付テント
06:40-08:10	バイクチェックイン（第6~10ウエイブ）	トランジションエリア
08:00	第１ウエイブ（男子20-24、25-29歳）スタート：イエロー	アクアフィールド スイムスタート
08:02	第2ウエイブ（男子18-19、30-34歳）スタート：ピンク	
08:04	第3ウエイブ（男子35-39歳）スタート：ブルー	
08:06	第4ウエイブ（男子60-64、65-69、70-74歳）スタート：レッド	
08:08	第5ウエイブ（女子　全カテゴリー）スタート：グリーン	
08:40	第6ウエイブ（男子40-44歳）スタート：オレンジ	
08:42	第7ウエイブ（男子45-49歳―１）スタート：ホワイト	
08:44	第8ウエイブ（男子45-49歳―２）スタート：イエロー	
08:46	第9ウエイブ（男子50-54歳）スタート：ピンク	
08:48	第10ウエイブ（男子55-59歳）スタート：ブルー	
12:48	全競技終了	
表彰式	順位確定次第順次	表彰ステージ

会　場　全　体

メイン会場



①:大会本部	⑦:表彰ステージ	⑬:計測　スイム　ラン
②:計測　フィニッシュ	⑧:弁当配布	⑮:男子更衣室
③:メディカル	⑨:検温　南	⑯:女子更衣室
④:物販	⑩:検温　北	⑰:計測　バイク
⑤:物販	⑪:資材置場	
⑥:選手受付	⑫:計測	

会　場　全　体

更衣室エリア

- 長良川サービスセンター更衣室、シャワーは使用できません。
- ビーチバレーコートの更衣テント、シャワーを使用する場合のバイクコースの横断には十分注意してください。

受付
（テニスコート内・受付テント）

＜受付前＞
- 前の選手との間隔を空けてお並びください。
- ボディーナンバー（右手もしくは左手の甲と、右もしくは左のふくらはぎの計２か所）はご自身で済ませておいてください。
- バイクを持ってお越しください。
- 状況により前半グループを優先させていただく場合があります

※事前送付物（スイムキャップ、レースナンバー、ヘルメット・バイクステッカー）を忘れずに！

＜受付＞
- 本人確認（免許証、2020年度JTU登録証（WEB画面）など）
- 健康チェックシートの提出

＜受付後＞
- 支給品（参加記念品、トラバック）受取後トランジションエリアへ
  ＊計測用のアンクルバンドはスタート前

バイクチェックイン＆ピックアップ

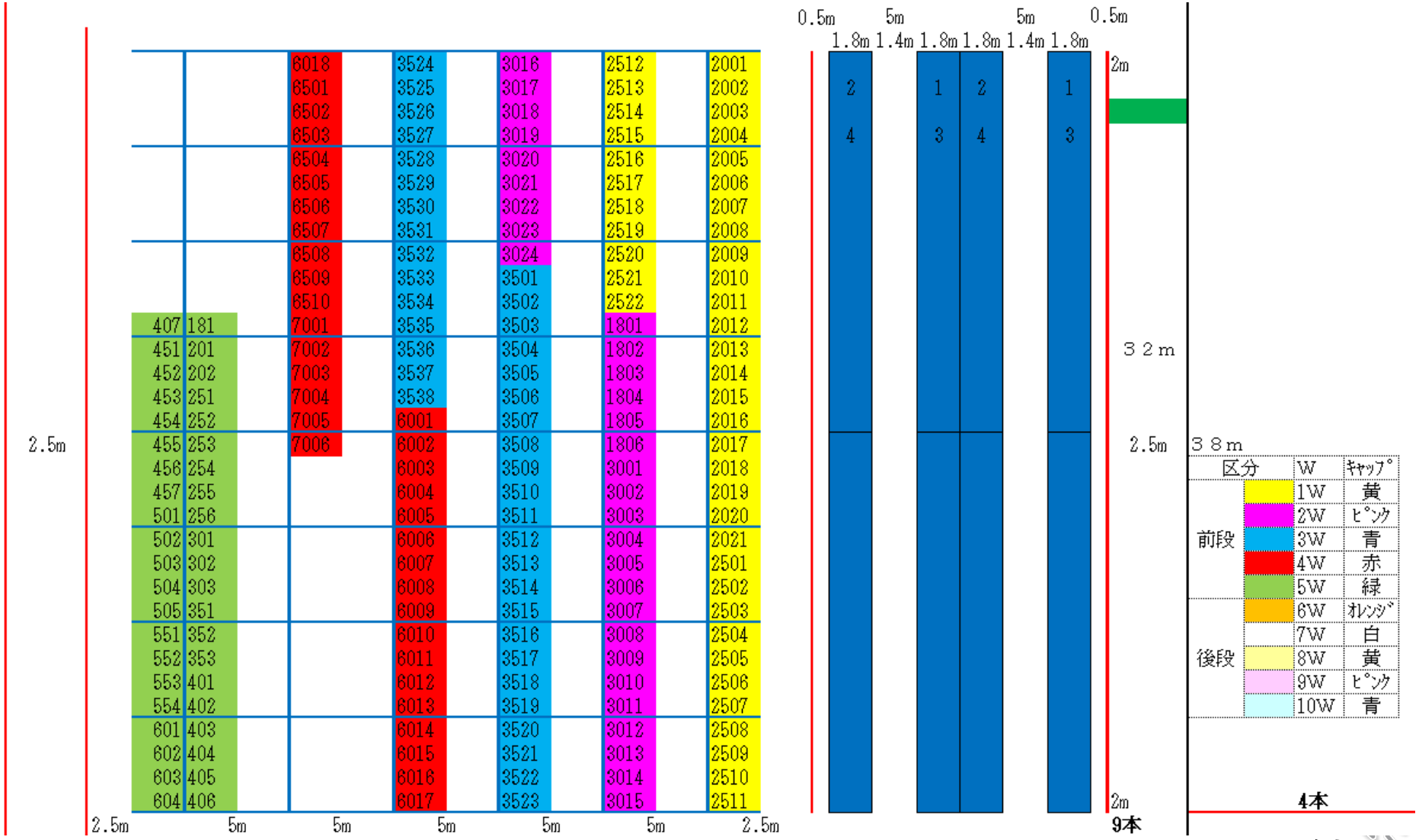
＜共通＞
- マスクの着用をお願いします。
- 大声での会話はお控えください。

＜チェックイン時＞
- 同じウエイブの選手が対面にならないようにラックの位置は1列です。（一部のウェイブを除く）
- バイクをラックにかけるときは、レースナンバー表記のある側にハンドルがくるように、サドル掛けしてください。
- 競技に必要のないものの持ち込みは最小限とします。
- ヘルメットをかぶりストラップをしめてからバイクを持ち、バイクを置いてからヘルメットを脱いでください。
- トランジション内ではバイクに乗らないでくだい。

＜ピックアップ時＞
- 混雑緩和のため競技終了者から順次バイクのピックアップは可能ですが、競技中の選手を優先してください。
- 盗難防止のため必ず本人がお越しください。
- 荷物の引きとりの際は他の選手の荷物の取り間違い、忘れものに注意ください。

トランジションエリア

第１～５ウェイブ　6:00～7:30　バイクチェックイン

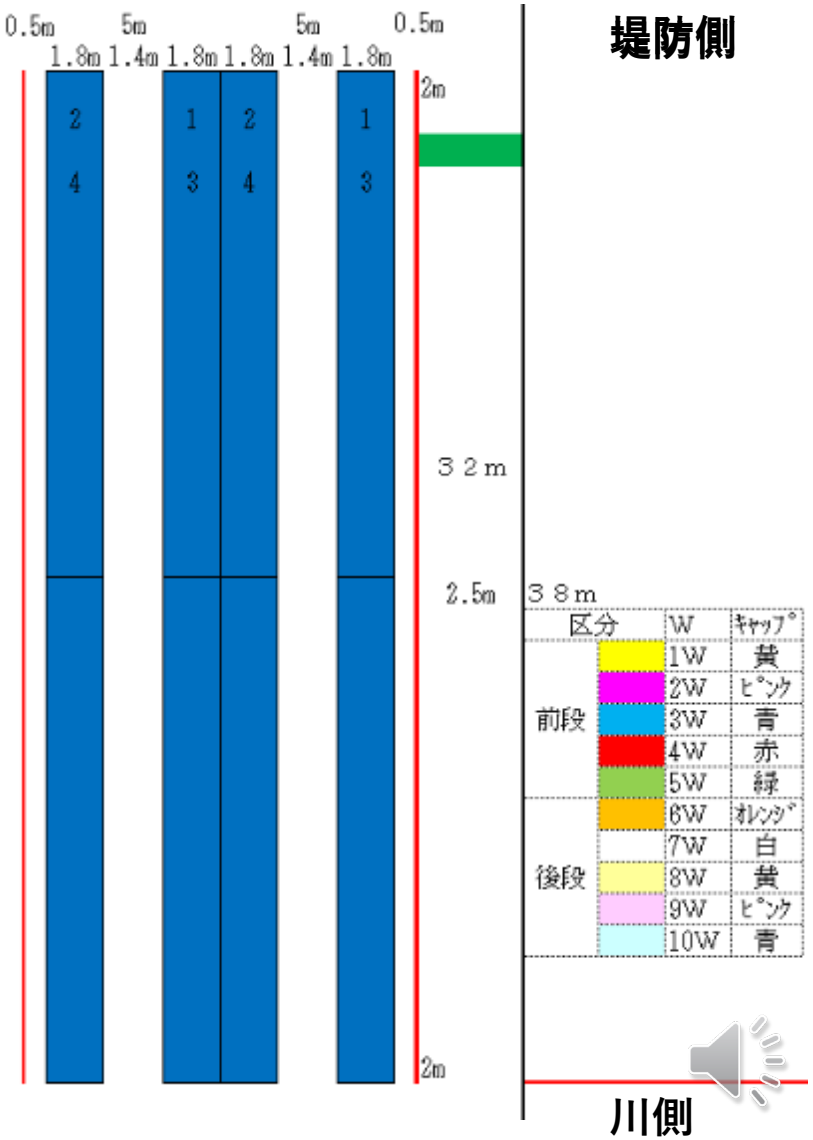


トランジションエリア

第６～１０ウェイブ　6:40～8:10　バイクチェックイン

5521	4016	5035		5003	4542	4510		4026
5522	4017	5036		5004	4543	4511		4027
5523	4018	5037		5005	4544	4512		4028
5524	4019	5038		5006	4545	4513		4029
5525	4020	5039		5007	4551	4514		4030
5526	4021	5040		5008	4552	4515		4031
5527	4022	5041		5009	4553	4516		4032
5528	4023	5042		5010	4554	4517		4033
	4024	5043		5011	4555	4518		4034
	4025	5044		5012	4556	4519		4035
		5045		5013	4557	4520		4036
		5046		5014	4558	4521		4037
		5501		5015	4559	4522		4038
		5502		5016	4560	4523		4039
		5503		5017	4561	4524		4040
		5504		5018	4562	4525		4041
		5505		5019	4563	4526		4042
		5506	4001	5020	4564	4527		4043
		5507	4002	5021	4565	4528		4044
		5508	4003	5022	4566	4529		4045
		5509	4004	5023	4567	4530		4046
		5510	4005	5024	4568	4531		4047
		5511	4006	5025	4569	4532		4048
		5512	4007	5026	4570	4533		4501
		5513	4008	5027	4571	4534		4502
		5514	4009	5028	4572	4535		4503
		5515	4010	5029	4573	4536		4504
		5516	4011	5030	4574	4537		4505
		5517	4012	5031	4575	4538		4506
		5518	4013	5032	4576	4539		4507
		5519	4014	5033	5001	4540		4508
		5520	4015	5034	5002	4541		4509

2.5m　2.5m　5m　5m　5m　5m　5m　2.5m



スタートまでの流れ

トランジションエリアより移動

※持ち物確認!
（ウェットスーツ・キャップ・ゴーグル他）

↓

アンクルバンド受取、装着

↓

※各ウェーブスタートの２０分前より配布

準備

↓

待機

↓

※マスクは入水時まで着用
マスク用ゴミ箱を設置しますので
こちらへ捨ててください

準備運動・試泳

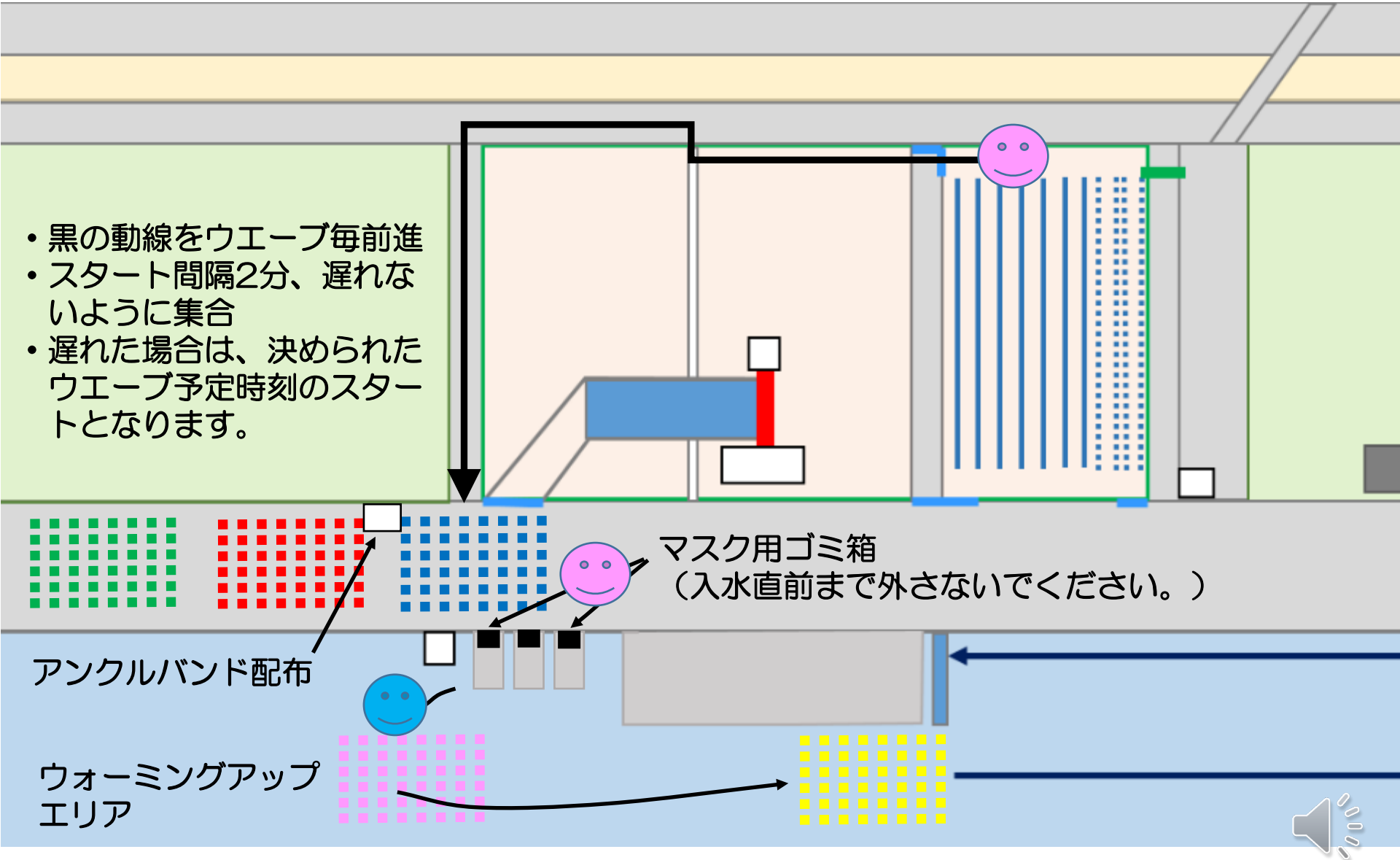
↓

※１５分前よりアップ可能
一度入水するとスタートまで退水できませんので
ご注意ください。

スタート

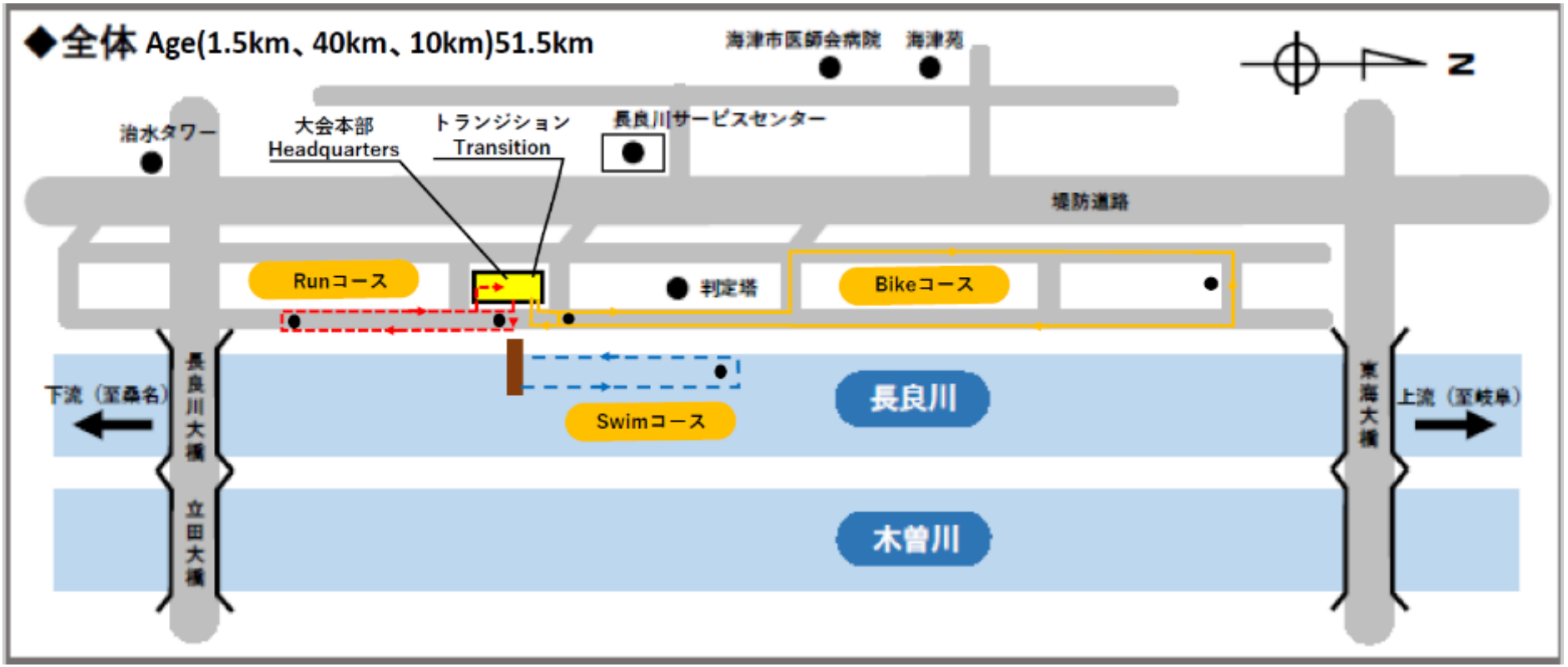
スタートまで30mほどありますので、時間に余裕を持って
スタート地点へ移動してください。

スタートまでの流れ


・黒の動線をウエーブ毎前進
・スタート間隔2分、遅れないように集合
・遅れた場合は、決められたウエーブ予定時刻のスタートとなります。
マスク用ゴミ箱
（入水直前まで外さないでください。）
アンクルバンド配布
ウォーミングアップエリア

競技コースと注意点

【全体図】



競技コースと注意点（スイム）

- 水温：１９℃前後　（HPに国土交通省リアルタイム情報掲載中）

- 750mコース×2周回
  １度陸に上がります。再度入水する際は周りを注意し足から入ってください。

・スタート直後は混み合いますので、無理をせず泳力にあわせた位置でスタートしてください。自信のない方は後方よりスタートしてください。

・競技途中で小休止することが可能です。無理をせず水泳競技中に救護を必要とする場合は、片手を頭の上で振り、救助を求めてください。

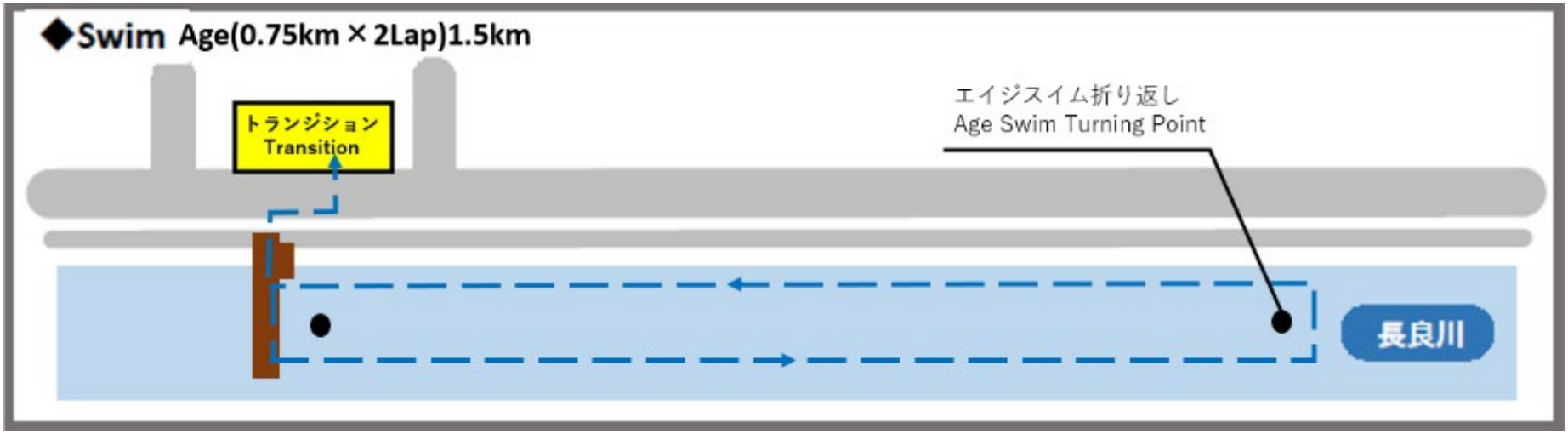
・スイムキャップは必ず主催者支給のものを使用してください。紛失、破損した場合は本部までご連絡下さい。

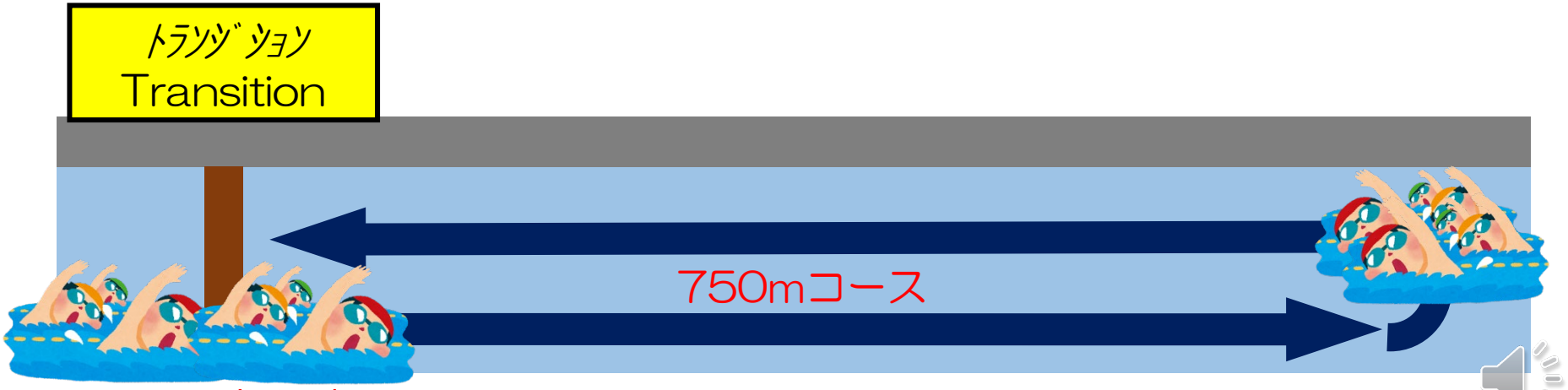
＊　制限時間
　1周目：各ウエイブのスタートから25分。
　2周目：各ウエイブスタートから50分

スイムスタート棄権・スイム１周回で棄権の場合でも、体調面に問題がなければバイク・ラン競技に進めます。希望者は審判員にご連絡ください。

競技コースと注意点（スイム）

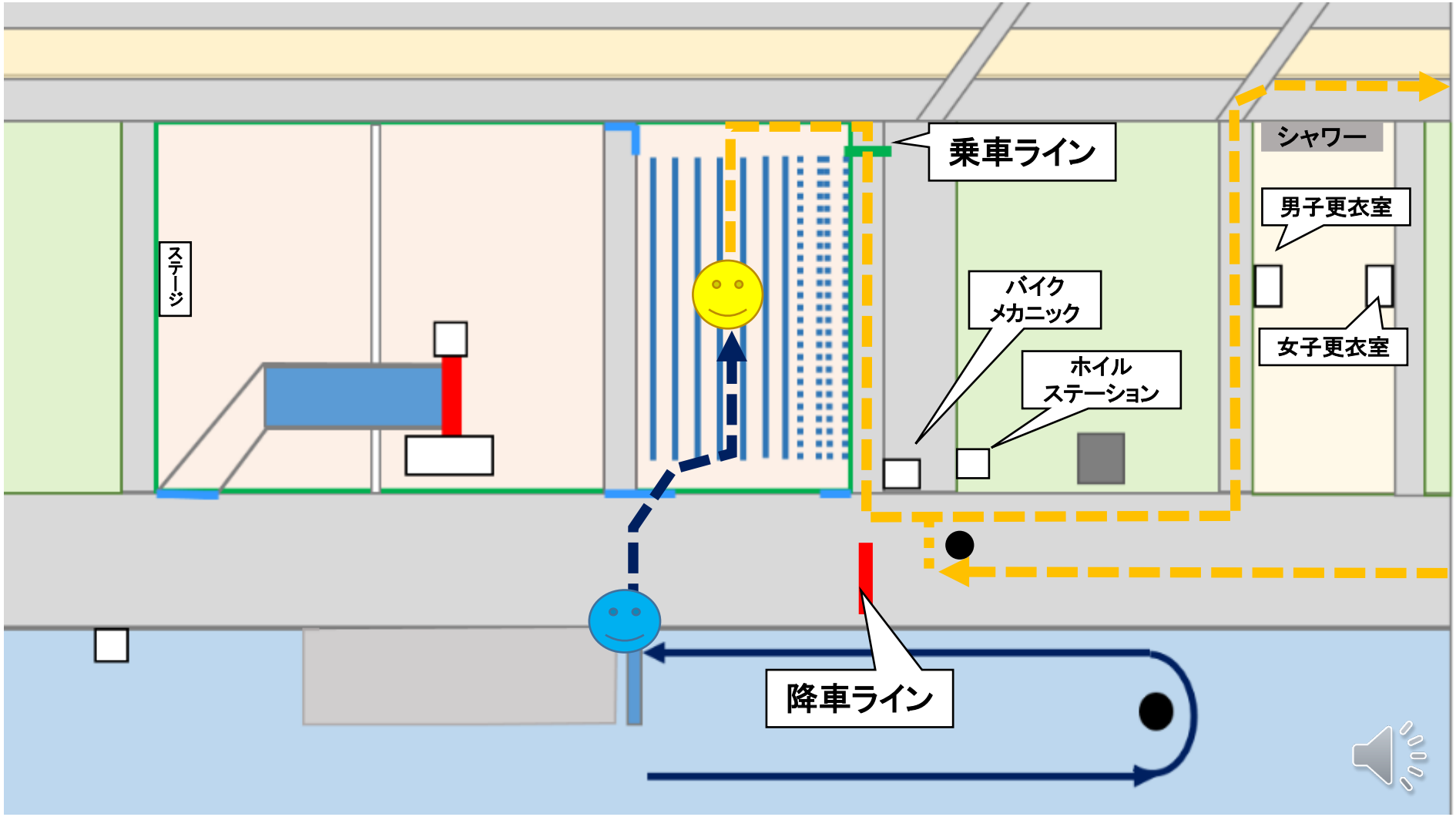
【スイムコース】





＊1度上陸し、2周目へ

競技コースと注意点
（スイム→バイク）



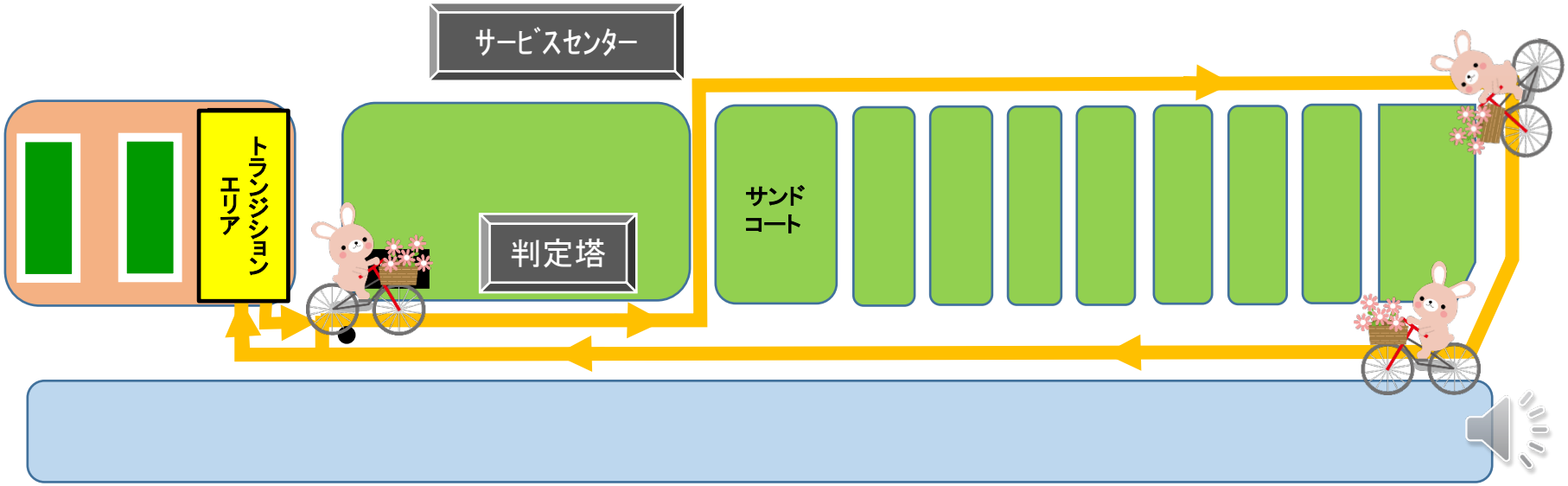
競技コースと注意点（バイク）

- 10km×4周回
- ドラフティング禁止。
- キープレフトです。前の選手を抜くときは、「後方確認・一声かけて・右側から」が基本です。安全に注意して追い越しましょう。
- 周回カウントは各自の責任です。サイクルメーターの取り付けを推奨とします。
- バイクエイドはありません。各自ボトルを用意して下さい。

＊　制限時間
各ウエイブのスイムスタートから2時間45分

競技コースと注意点（バイク）

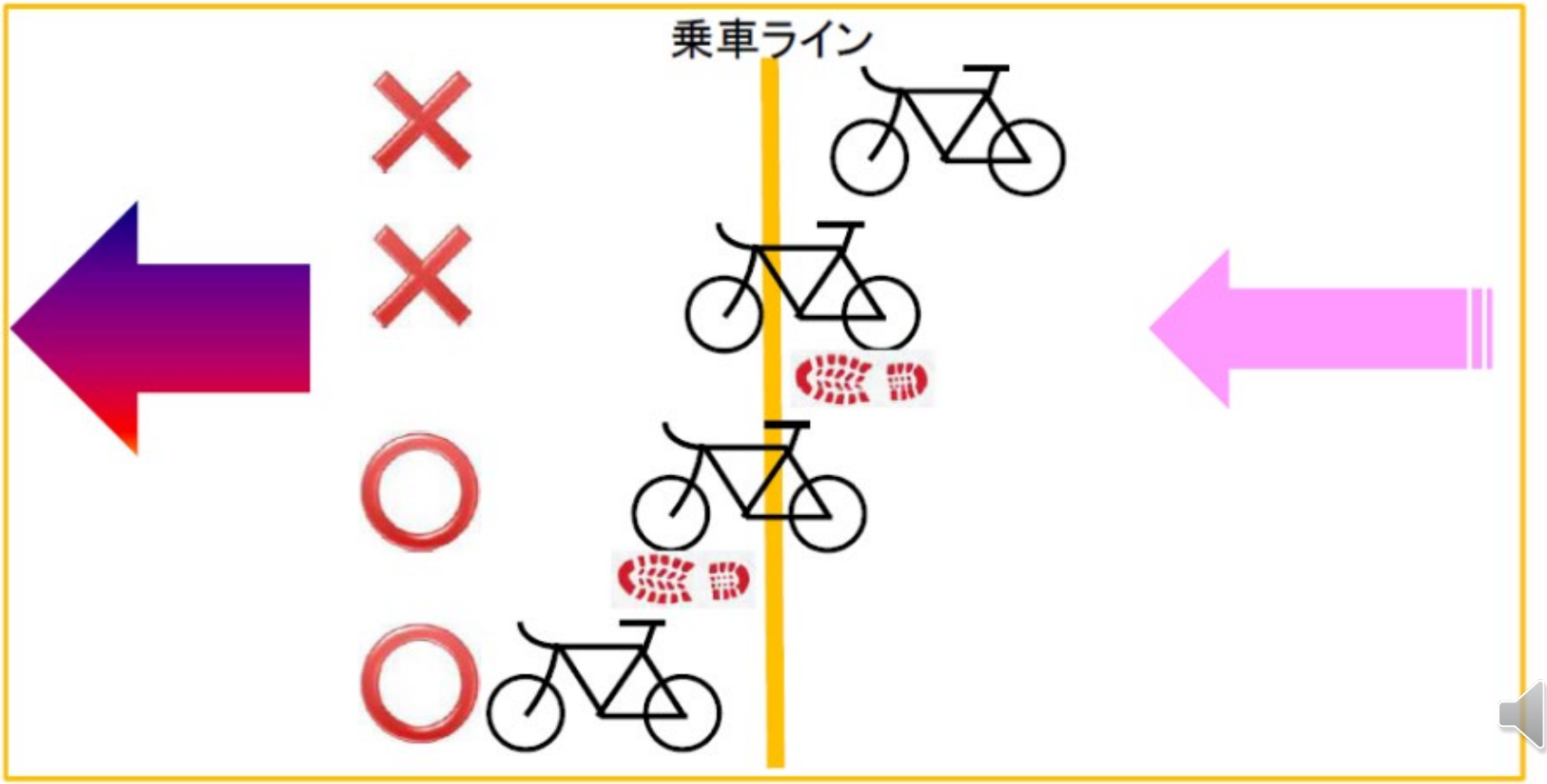
【バイクコース】



競技コースと注意点（バイク）

【乗車ライン】

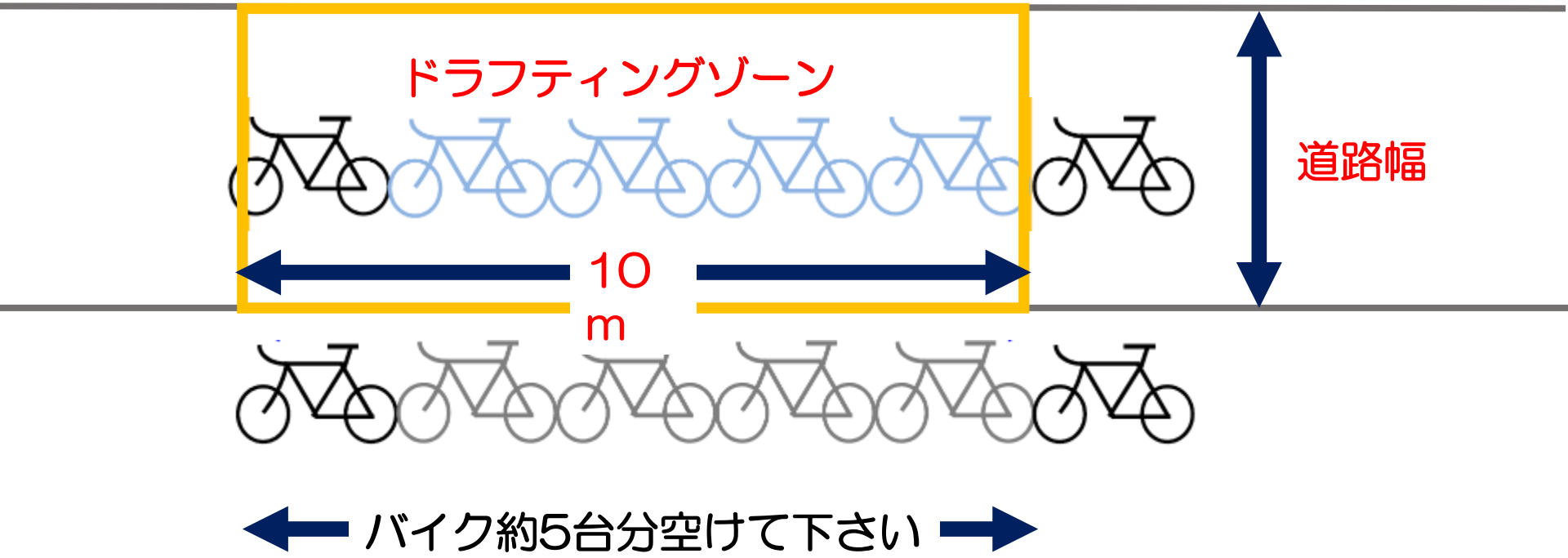
- バイクの乗車は、片足が乗車ラインを越えた後に、完全に地面がついてから乗車しましょう。
- 乗車ラインを通過してからもバイクを押して走ることができます。



競技コースと注意点（バイク）

【ドラフティングゾーン】

ドラフティングゾーンに後方の競技者が進入できるのは追い越しを試みているときの20秒以内です。その場合であっても最小限の時間と安全確保に努めて下さい。

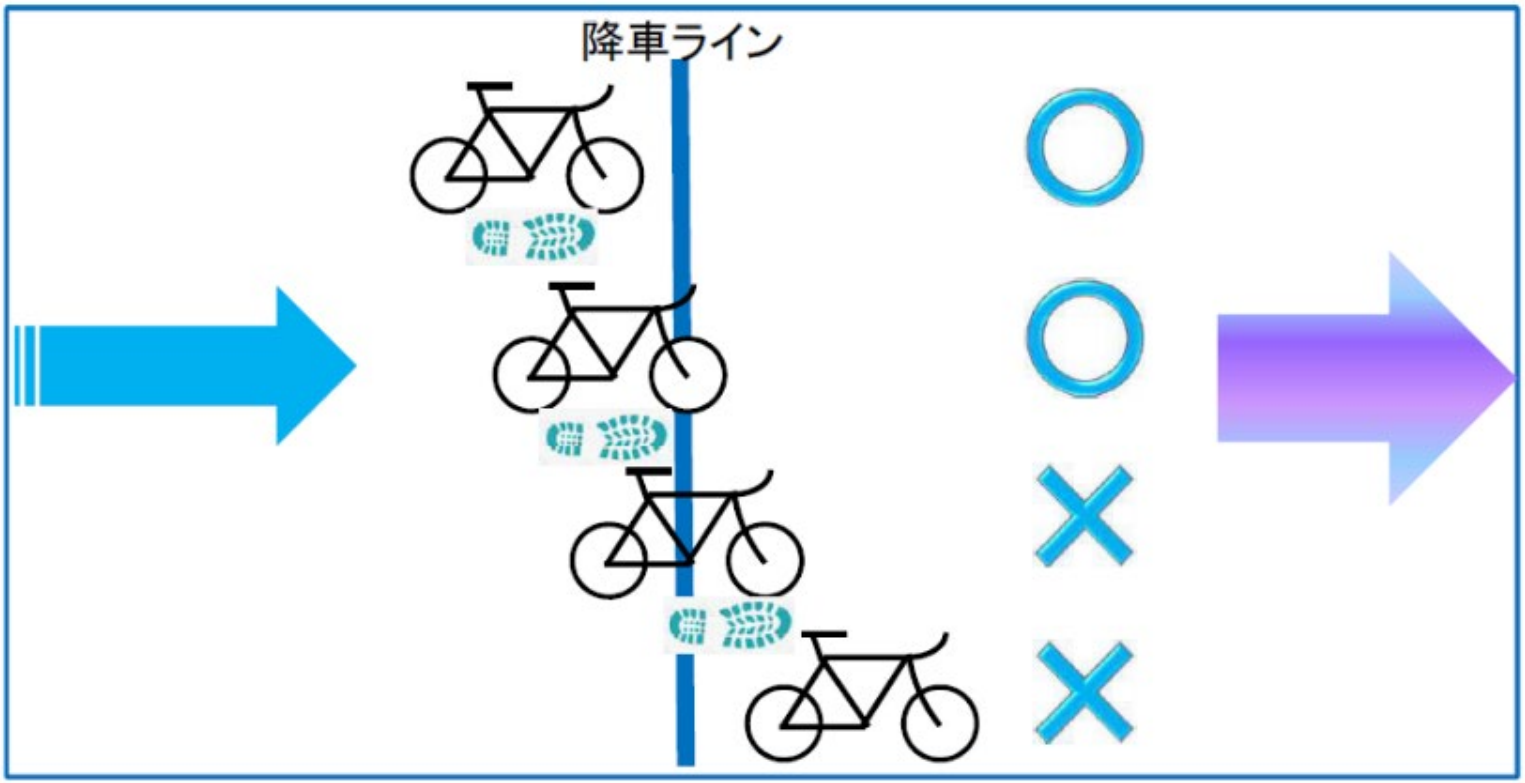


追い越しをした選手は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。

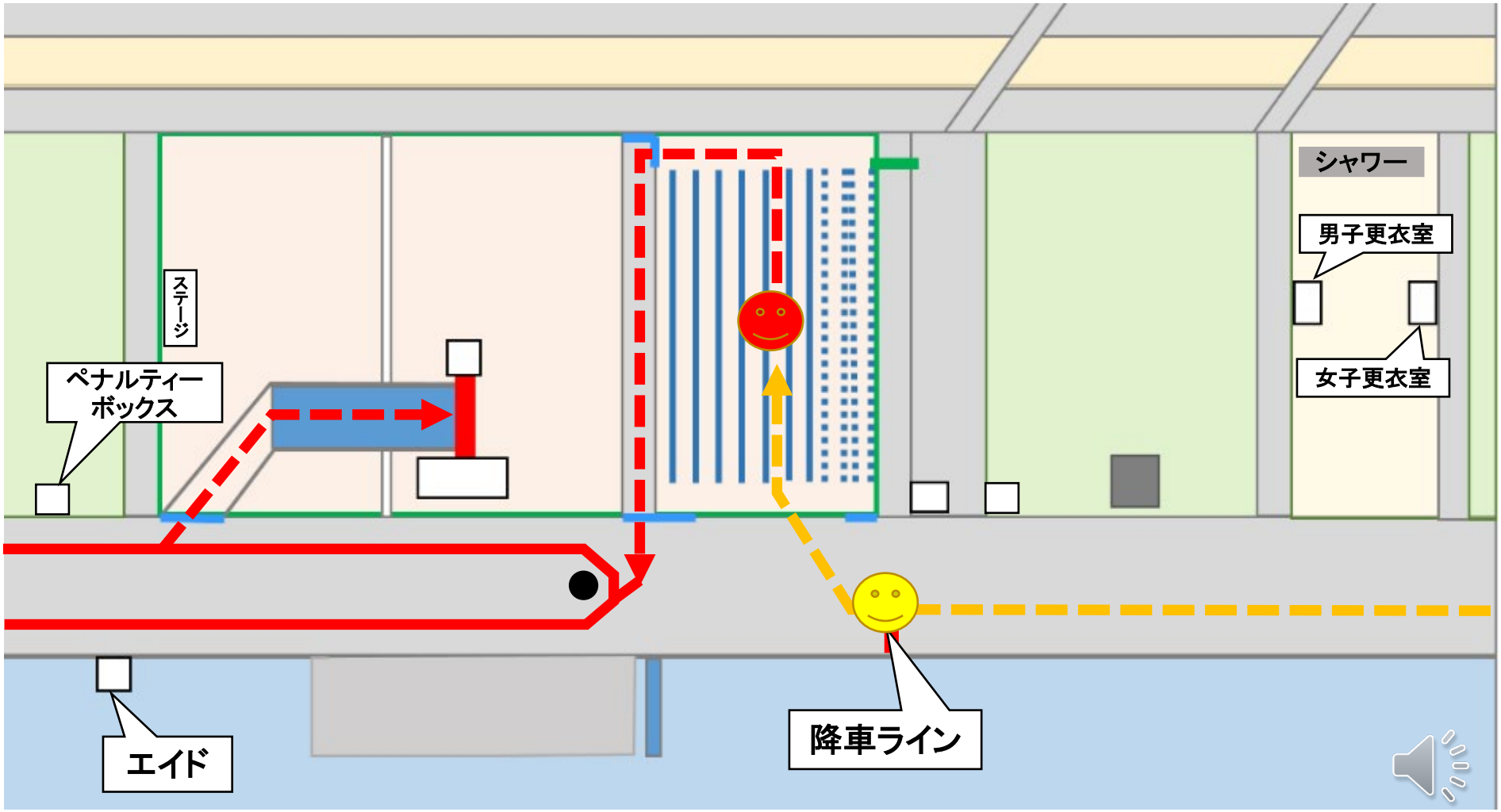
競技コースと注意点（バイク）

【降車ライン】

- バイクの降車は、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ましょう。
- 降車ライン手間で降りてバイクを押して走ることができます。



競技コースと注意点
（バイク→ラン）



競技コースと注意点（ラン）

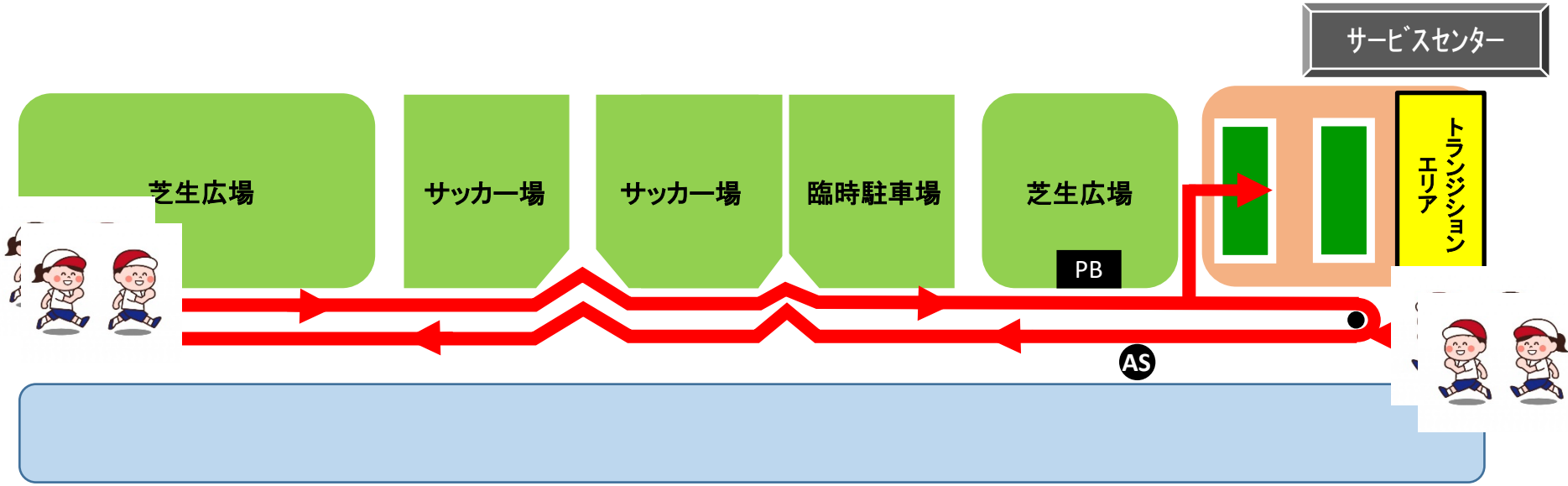
- 2.5kmコース×4周回
- 左側通行です。交互通行ですので走行レーンを守ってください。音響機器をつけてのラン競技は禁止です。
- エイドステーションは2ヶ所、スタッフによる手渡しは行いません。テーブルの上のボトル、紙コップを各自でお持ち下さい。
- ゴミは所定のゴミ箱へ捨ててください。飲み残しがないよう空にするようご協力をお願いします。（参加記念品/ボトルバックをご利用ください）
- 前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置を取るよう心がけてください。

・ペナルティーボックスをランコース（周回とフィニッシュの分岐点あたり）に設置します。（ドラフティング違反2分、その他の違反、危険行為15秒）

・ペナルティーボードにレース№を掲示します。フィニッシュまでにボックスに入ってください。ペナルティーボックスに入らなかった場合は失格となります。

競技コースと注意点（ラン）

【ランコース】



競技コースと注意点（フィニッシュ）

・大声での応援、ハイタッチをお控えください。

・フィニッシュ写真を撮影しています。レースナンバーを正面に向け、サングラスを外し、笑顔でフィニッシュしてください。

・同伴フィニッシュは許可しますが、他の選手の走路を遮らないようご配慮ください。カメラを持っての同伴は禁止です。同伴者の方はフィニッシュ入口付近でお待ちください。

＊　制限時間
　　各ウエイブのスイムスタートから4時間

＜フィニッシュ後＞

・アンクルバンドはご自身で外し所定の場所にお戻しください。

・フィニッシュタオル、マスク、水を各自お持ちください。

・呼吸が落ち着き次第マスクの着用をお願いします。

・リカバリーエリアはありません。他の選手との距離をとり休憩してください。

表　　彰

【表彰式】

- 入賞者を公式掲示板に表示（トランジションエリア）
- 順位が確定次第順次実施
- 会場アナウンスで対象者をお呼びします。
- ステージで一人一人実施
- 表彰物、副賞は各自で受け取ってください。

【フォトエリア】

- ぜひ記念撮影をおこなってください。

【公式記録】

- 公式記録は大会HPに掲載します。

ルールを守り、安全で楽しい大会になるよう選手のみなさまのご協力をお願いいたします。

Have a safe and enjoy your race !!

Good luck ♥

トライアスロンはあきらめない！

～ともに乗り越えようウィズコロナ時代～

大会パートナー

triathlon

TOP PARTNERS

NTT西日本

JTU OFFICIAL PARTNERS

FUJITSU

LAWSON　asics　JAL　SEGASammy　Daiwa House.　三井住友海上

AJINOMOTO　セレスポ　SUN FRONTIER　博慈会　SHIMANO　TORAY 東レ・アムテックス株式会社

JTB　日本旅行　HIS

BRIDGESTONE　SPORTS CLUB NAS　HUUB　TYR　2XU　RŌKA

Photo Create　OAKLEY　airweave　株式会社仙台銘板　Yonex