



種目の特性とポイント

■ スイムの特性とポイント

トライアスロン初心者が一番不安に思うのが、おそらくスイムでしょう。スタート直後は、他の選手とぶつかり合いながら泳がなければならない場合もあります。これをバトルと呼びます。バトルに巻き込まれた場合でも、焦らず冷静に状況を判断することが大切です。スイムに不安のある方は、焦らずゆっくりとスタートし、無理せず泳ぎ切ることに専念しましょう。また、大会により試泳の時間がある場合は、ぜひ水に体を慣らしましょう。

■ スイムの特性

スイムは、水温・潮流・波など、変化の激しい海・川・湖等で行われるため、競技者は予期せぬ危険に直面します。スタート地点で適温と感じて、沖合では身体が冷えることもあります。誤って飲んだ水が肺に入り込むこともあります。耳管に水が入り、錐体内出血を起こせば平衡感覚を弱めます。また、選手同士の接触で怪我をすることもあります。ここで知っていただきたいのが、**プールと海は違う**ということです。海（＝オープンウォーター）で持続して泳げる泳力を身につけることがとても大切です。

そのためにも、自分の身体にあったウェットスーツ着用がとても重要になってきます。

スポーツに限らず、私たちが日々生活する中でも言えることですが、「自分の身は自分で守る」術を身につけましょう。

■ スタート直後のバトルを乗り切るために

スタート直後は人が密集した状態で泳ぐことになります。そうすると前の泳者に顔を蹴られたり、腕がぶつかったりすることがごく普通に起こります。中には足を引っぱったり上から被さってくることもあります。

これをうまく乗り切るにはスタート位置が重要になってきます。

泳力に自信がある場合は、最前列の内側（ブイ沿い）からスタートし、集団から抜け出すのが得策です。

逆に泳力に自信がない場合は、後方からゆっくりスタートすれば問題ありません。

注意しなければならないのは、最短距離を狙ってブイ沿いにスタートすることです。なぜなら、スタート直後は、多くの選手がブイに寄ってくるので、ドンドン押し流されてしまうためです。集団がある程度バラけてきてから、ブイ沿いに移動した方が無用のバトルを避けられ、落ち着いてレースに挑めます。

逆に、コースの外側からスタートすると比較的バトルを避けて泳ぐことができますが、泳ぐ距離は長くなります。苦しくなったらロープにつかまる、ライフセーバーのボードにつかまる、上向きで浮くなどして息を整えて再スタートしましょう。

安全を第一に、焦らず落ち着いて、無理なく泳ぐことを心掛けましょう。



トライアスロン解体新書より 引用
<http://do-triathlon.com/>

■ スイムで知っておきたいルール

- スイムでは、危険回避や体調保全のため、競技を一時停止して、ブイやコースロープ、停止中のボートに捕まり小休止を取ることができます。ただし、これらを利用して推進することはできません。
- スイムで救助を求めるときは、片手を頭の上で振り、声を出して救助を求めます。一度救助された競技者は、原則として競技を再開することはできません。



■ バイクの特性とポイント

■ バイクの特性

バイクは、身体が冷えたままスタートするため、乗り慣れたバイクでも、操作がおぼつかなくなることがあります。循環器系のサイクルも変わり、血圧の上昇など心臓への負担が増えます。さらに、前傾姿勢が続くことで呼吸がうまくいかず、めまいを起こし、転倒や追突につながることもあります。十分注意が必要な競技です。

また、バイク競技は、**他の選手との接触事故が多く発生します。「前方注意の義務」を忘れないでください。周囲に気を配る「スポーツマンシップ」を心掛けましょう。**

さらに、エアロバーの使用により、ハンドル操作が難しくなるだけでなく、視野がせまくなり、一瞬のブレーキ操作が遅れます。急ブレーキをかけなければならない状況が発生するかもしれません。そのため、前後のブレーキの効き方を事前に体感してください。万が一、接触を避けようとした際など、転倒を避けられない場合は、ハンドルから手を離さず、体をまるめましょう。肩口に擦過傷を負っても、頭部を守り、骨折をする確率が低くなります

バイク競技は、一瞬の事故が重大事故に繋がる可能性があります。

そのため、JTU（日本トライアスロン連合）での競技規則も非常に細かくルールを決めています。レース中は、ただでさえ、普段の練習とは違う環境下の中で、ルールの全てを確認しながらレースに挑むことは非常に困難です。

そのため、最低限、以下の4点を覚えておきましょう！

覚えておきたい4つのこと！

- 1 車間をバイク3台分あける
- 2 横に並ばず、キープレフトを守る（左側走行・右追い越し）
- 3 近くで追い越すときは、相手に一言声を掛ける
- 4 追い越した後は十分な距離を取ってから左側に寄る

レース中、物を落としたり、体調が悪くなったりして、コース上で止まらなければならない場合があります。**その際は、左端に寄り、安全を確認してから停止するようにしましょう。**

再スタートする時は、後続がないことを確認してから走り出しましょう。



■ バイクの特性とポイント

■ バイクで知っておきたいルール

- バイクの修理は選手自身で行います。
- バイクの乗車は、バイクの前輪の最前部が「乗車ライン」を通過してから行い、バイクの降車は、バイクの前輪の最前部が「降車ライン」を通過する前に完了します。

■ キープレフト走行

競技中はつねに左端を走行します。（路肩あるいは競技コース左端から1 m以内を基準とする。ただし完全交通規制が敷かれ、コース幅が十分に広い時は、競技幅の左端より1/3を基準にして走行することができる。）

■ 並走の禁止

並走したままバイク競技を行うことは禁止です。ただし、危険回避のためにやむを得ない時はこの限りではありません。

■ 集団走行の回避

ドラフトゾーンに進入しているかどうかに関わらず、集団走行とならないよう心がけながら競技をしなければなりません。

■ ブロッキングの禁止

ブロッキングとは、先行する競技者を追い越した直後、その競技者の直前に入りキープレフト走行する行為です。

追い越した競技者のバイクの前輪の最前部から、追い越された競技者のバイクの前輪の最前部までの間隔を7 m以上開ける必要があります。また、他の競技者の右側を、他の競技者と同一の速度を保ったまま走行を続けることもブロッキングにあたります。

* 追い越し後の急激な割り込みでの事故が多発しています。追い越した選手との距離を十分にとってから左側へ戻りましょう！

■ 追い越し

追い越しを試みている時は、15秒以内に限り、他の競技者のドラフトゾーンに進入できます。

「追い越しを試みている」とは、追い越す気持ちを持って前進している状態をいいます。

■ ヘルメットのルール

- ひび割れ、表面の不良及びストラップの不良などがあるヘルメットは使用できません。
- ヘルメットのストラップは、あごの下に緩みがないように調整しておきましょう。



ドラフティングと追い越し

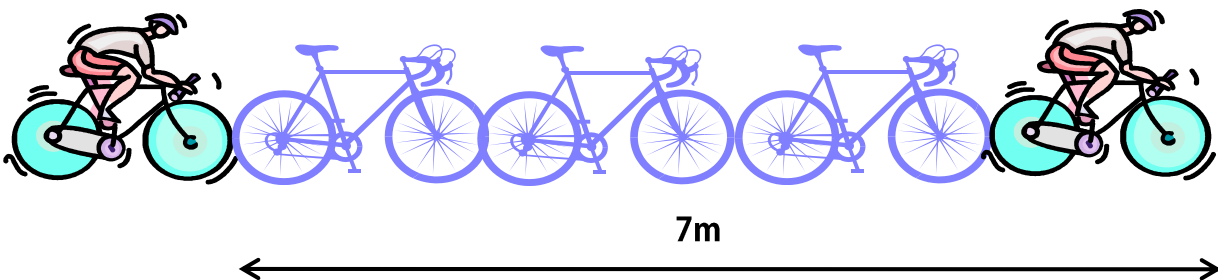
★エイジ大会のほとんどは、ドラフティングが禁止です。

JTU（日本トライアスロン連合）のドラフティングルールが基本になりますが、大会ごとにローカルルールを設けている場合があるので、大会要項や参加案内をよく読んでおきましょう。特に、後方何mまで許されるかは、大会によって違うことがあります。ドラフティングルールについて、詳しくは、JTU競技規則に記載されています。大会前に必ず熟読するようにしてください。

JTU競技規則<2006年2月改定> [PDF]

http://www.jtu.or.jp/marshal/pdf/jtu_competition_rules_2006.pdf

ドラフティングとは、人の後について走ること。レース中だと下の写真のようにある程度まとまった集団になって走ったり、一列棒状で走ったりしている状態です。



- ★ドラフティングエリアには追い越し以外は入れません。（エリアは前方7m×左右1.5mです：JTUルール）
- ★審判員にドラフティング宣告された選手は、審判の指示に従ってください。



■ ランの特性とポイント

■ ランの特性

バイクで大腿（ふともも）が疲労し、身体を支える力が足りないまま、ランが始まります。
炎天下・高温多湿のなかでは熱中症が起きやすく、汗で電解質（主にナトリウム）が失われるため、水だけの補給では低ナトリウム性の脱水症が起こりがちです。
スポーツドリンクや塩タブなど、水と一緒に塩分を補給すると効果的です。
ラン競技は最後の声援により、ついついラストスパートをしがちですが、**最後まで気を抜かずに、笑顔でフィニッシュを迎えましょう。**

■ 自分のペースで

バイクからランに移った直後は思うように走れません。普段の練習で走るのとは違った感覚に陥ります。その後、しばらく走ると慣れてくるのでそれまでは我慢のしどころです。
お勧めは、バイクで走った後すぐにランを始める、という練習をしておく、本番でもこの切り替えが早くなります。
単発でランニングするより走れないのが当たり前なので、悲観的になる必要はありません。
練習は大事ですが、普段通りに走れなくても、焦らず、無理せず、自分のペースで走りましょう。





■ 大会前に試しておくこと — 補給食編 —

■ 補給食・ドリンクの必要性

トライアスロンは大量のエネルギーと水分を必要とします。そのため、運動中の補給がとても重要です。ランはエイドステーションで補給できますが、バイクはそうとも限りません。**バイク競技ではエイドステーションがない大会もあります。**バイク競技での補給は、バイクへ専用のドリンクボトルを設置するなど、自分自身で用意することをお奨めします。ペットボトルは、安全の観点から、一般的に使用禁止となっていますので注意してください。



■ 参考画像①



■ 参考画像②

■ ドリンク選びのポイント

どういドリンクが良いのか・・・大会に初めて参加される方は悩むところです。できれば、**水ではなく、スポーツドリンク**にすることをお奨めします。水だけの場合、吸収が悪く、電解質不足による痙攣の原因にもなります。

次に、スポーツドリンクを選ぶ基準ですが、成分・効能に加え、**味も大切**です。炎天下のレースではドリンクが温くなることも多く、レースで疲労を抱えた状況で、口に合わない温いドリンクを飲むのは苦痛です。それにより、体調不良を起こす人もいます。効果、効能、味・・・自分自身に合ったものを選ぶようにしましょう。

■ 補給食選びのポイント

補給食はエネルギーを補給することが目的なのでカロリーが多いことも一つの目安になります。また、**パッケージから出しやすいかどうか、携帯しやすいかどうか**も重要です。

一般的に補給食で多いのが、ジェル状タイプ、ゼリータイプの飲料ですが、これについては個人差がありますので、あくまでも参考にし、自分自身に合ったものを選ぶようにしましょう。

安全のためにも、レース前には、実際に補給食を摂る練習をしましょう。また、食べかすは道路に投げ捨てないようにしましょう。

※**競技中の補給食について、家族や友人からの差し入れは認められません。**



■ 参考画像



■ 大会前に試しておくこと — グッズ編 —

シューズの靴擦れ

レース中に靴擦れを起こすと、とても辛いです。レースで使用するシューズとソックスで事前に練習を行い、靴擦れが起こらないかチェックしましょう。もし靴擦れが起こる場合は、ソックスやシューズの選択を再検討したほうが良いかもしれません。

靴擦れの防止や、靴擦れが起きてしまった場合、ワセリンを塗ることがあります。ワセリンを塗る場合、トランジションで靴下をはく際に塗ります。

そもそも、靴下は履くべきか？

例えば、ショートディスタンスでタイムを狙う人は靴下を履く人が少ないです。（ミドルからロングの距離になると履く人が多くなります）。これはトランジット時間短縮が目的ですが、代わりに靴擦れを起こしやすいというリスクを伴います。初めて参加される方は慎重に検討してください。

ウェアの締めつけ・擦れ

ウェアの縫い目などが肌に触れ、擦れて痛くなることがあります。**短時間の練習ではわからないので、一度、長時間使って練習をしてみましょう。**バイクの場合は股擦れ、ランの場合は乳首が擦れて痛くなる人も多くなります。どうしても擦れるところにはワセリンを塗るか、テープを貼るなどして保護します。

また、最近はフィット感の強いウェアが多いので、締め付けを感じるかどうか、苦しくないかチェックしておくが良いです。

ウェットスーツの締めつけ・擦れ・脱ぐ練習

ウェットスーツの擦れは、実際に海で泳いで確認することをお奨めします。海水の影響だと思われませんが、プールでは平気でも、海だと擦れて痛みを伴う場合があります。どうしても海で泳いでテストできない場合は、ウェットスーツの境界部分で肌と直接触れるところ（首・肩周り）にワセリンを塗るなどして予防することをお奨めします。

また、破れている箇所のチェックと、締めつけ具合のチェックも忘れずに行ってください。締め付けがきつすぎると、呼吸が苦しかったり泳ぎにくかったりします。逆に、緩すぎても水が入ってきて泳ぎにくくなります。ウェットスーツは必ず自分自身の体型に合ったものを着用するようにしてください。

ウェットスーツに関して、もう一つ大切なことは、脱ぐ練習です。スイムから上がったあとは、疲労している思うように脱ぐことができません。濡れた状態で脱ぐ練習をして、コツを掴んでおくと疲れていてもスムーズに脱ぐことができます。

補給食の携帯方法

ランでは補給食をポケットに入れて走ると揺れて走りにくくなります。揺れがひどい場合、走る時にストレスを感じます。ポケットではなくウェアの袖に挟んだり、専用のベルトを着けたりと、方法は色々あるので、ベストな携帯の方法を検討してください。

バイクの場合はウェアのポケットに入れるなど、自分なりに色々試して、ストレスのない運用方法を探してみてください。

(P.10参考画像参照)

タイヤの慣らし走行

もし、レースに向けてタイヤを新品に交換したら、事前に100km程度、慣らし走行をしておきましょう。

新品タイヤは表面に離型材が残っていることがあります。これがグリップの低下につながります。慣らし走行で離型材を剥がしてベストな状態にしておいた方が安心です。

新品のタイヤは折りたたまれて売られているため、クセがついています。空気圧を入れて置いて、クセをできるだけ取り除いておきましょう。



■ 大会出発前の荷物準備

事前準備はとても大切です。初めての大会で緊張していると思います。少しでも不安を取り除き、レースに集中するためにも、しっかり準備しましょう。自分なりの持ち物チェックリストを用意しておくといいです！

■ チェックリストを活用する

チェックリストを作っておくと、うっかり忘れることが減るだけでなく、“何をを用意するのかを思い出す”、というストレスからも開放されます。当日、落ち着いてレースに挑むためにも、事前準備はしっかり行いましょう。また、トライアスロンに関するウェブサイトには、チェックリストが掲載されているサイトもあります。こういった専門サイトを参考にするのも良いです。

★ 持ち物の一例 たとえば・・・

- | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ウェットスーツ | <input type="checkbox"/> 水着 | <input type="checkbox"/> スイムキャップ | <input type="checkbox"/> ゴーグル | <input type="checkbox"/> ゴーグル曇り止め |
| <input type="checkbox"/> バイク | <input type="checkbox"/> ランシューズ | <input type="checkbox"/> バイクシューズ | <input type="checkbox"/> サイクルコンピューター | <input type="checkbox"/> ドリンクボトル |
| <input type="checkbox"/> パンク修理キット | <input type="checkbox"/> バイクウェア | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> レース用靴下 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 補給食 | <input type="checkbox"/> ドリンク | <input type="checkbox"/> レース用ウェア | <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> 帽子（サンバイザー） |
| <input type="checkbox"/> レースナンバーベルト | <input type="checkbox"/> ワセリン | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 日焼け止め | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・絆創膏など | | | | |

など……これは、あくまでも一例です。



■ 大会当日・スタートまでの準備

さて、いよいよレース当日です。

起床時間は、スタートの3時間前が理想です。

スタートまでの数時間は食事・荷物準備・移動・選手受付・トランジションのセッティング・ウォーミングアップ・・・とやる事が盛りだくさんです。前日に行動スケジュールを決めて、イメージトレーニングをしておく、当日余裕を持ってレースに挑むことができます。

初めて大会に参加する方は、なかなかイメージすることができないと思います。このページの内容を読んでスタート前をイメージしてみてください。

■ 朝食・出発準備

朝食は、できるだけスタート時間との間隔を空けたいので、起床後、早めに食べることをお奨めします。このとき、**満腹になるまで食べない**ように気をつけましょう。食べたものは消化・吸収されてはじめてエネルギーになります。食べ過ぎると、スタートしても消化されずに胃に残ったままとなり、エネルギーになるどころか、内臓不調の原因になりかねません。炭水化物を中心に、消化されやすく胃腸に負担が少ない食べ物を腹6～8分目ぐらいに摂取することが理想です。具体的に挙げると、フルーツやパン・おにぎりなどです。揚げ物、肉・魚類、乳製品・野菜類は消化に時間がかかり、使えるエネルギーにならないので、あまりお奨めしません。

■ 荷造りして会場へ

荷物をまとめて出発です。車で来場する場合は、**遅くなると大会会場に近い駐車場が満車になってしまう可能性**があるので、注意が必要です。早め早めの行動を心掛けましょう。

■ 計測用アンクルバンド

スイム会場で計測チップ（アンクルバンド）を必ず受け取ります。受け取ったらすぐに足首に巻いておくと良いです。フィニッシュ後に必ず返却が必要なため、大切に扱きましょう。

みなさんの記録を取る大切なアイテムです。受取忘れや他の選手のものを間違えて受取ると正しい記録が残りません。**受取後再度自分の番号が確認しましょう。**

ここで注意したいのが、**スイム会場で計測チップ（アンクルバンド）を受け取ると（＝スイムチェックイン）スイムエリアから出られない**大会も多くあります。トイレは事前に済ませ、準備は万全か、もう一度確認をしてからスイムチェックインします。

トライアスロン解体新書より 引用
<http://do-triathlon.com/>

アンクルバンド参考図





レースナンバーのルール

- レースナンバーは、バイクでは背面に、ランでは正面に装着します。。
- 安全ピンが配布される大会もありますが、レースナンバーベルトを使用することをお奨めします。



■参考画像

ボディーナンバーシールの貼り方

本大会は従来マジックで行っていたボディーナンバーの記入から、ボディーナンバーシールを使用することになりました。ボディーナンバーシールは受付時にお渡しします。

貼り方に関するビデオをご確認ください。

http://gama-triathlon.jp/news_150530-1.html

サイクルコンピューターのセッティング

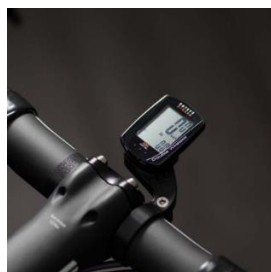
サイクルコンピューターはスピードメーターのことです。

トランジションでバイクをセットしたら、**距離をリセット+自動スタートの設定**しておきます。特に**周回コースの大会の場合**は必須です。周回数を忘れても、距離がわかれば間違わずに走れるためです。

自動スタート（走り始めたら勝手にストップウォッチが動き出す）に設定しておくことを忘れないようにしましょう。レース中はストップウォッチのスタートボタンを押し忘れる可能性がとても高いですが、自動スタートにしておけば安心です。自動化できるところはできるだけ自動化してレースに集中できるような環境を作ることが大切です。



■参考画像①



■参考画像②



■ トランジション

■ トランジションの準備の前に・・・

会場入りしてから全ての準備が終わるまでは結構な時間がかかります。**ウォーミングアップも含め、こまめに水分補給することを忘れないでください。**

飲み方としては、レース中と同じく10～15分おきに、こまめにスポーツドリンクを飲むようにします。**レース用とは別に、ドリンクを用意しておくことをお奨めします。**

また、個人差はありますが、朝食から時間が経っているので、補給食も時々食べるようにします。消化吸収が早いジェルタイプ、もしくは、ゼリータイプタイプのものがお奨めです。

また、会場入りしたら真っ先に確認しておいたほうが良いのが、**トイレの場所と数**です。

どんな大会でもトイレは行列ができます。トイレ待ちの時間を十分に考慮して、行動計画を立ててください。

★トランジションの準備

まずは、バイクをバイクラックに掛けます。バイクを掛ける方向は前輪が手前に来るように置くのが通常です。荷物は必要最低限にし、コンパクトにまとめて置くようにします。よくわからない場合は、審判員に聞いてみましょう。



トライアスロン解体新書より 引用
<http://do-triathlon.com/>

バイクで走りながら靴を履く選手がいますが、これは慣れないと落車の危険があります。無理せず、落ち着いてトランジションで履いても問題ありません。

シューズをバイクに付けない場合は、写真のように、バイクシューズ・ランシューズの順に靴を並べておくと良いです。

極力、無駄な動きがないよう、動線を考えてレイアウトすると良いです。

個人差がありますが、手前にタオルを置くのは足を拭きたいからです。足に付いた砂を拭き落とす場合にもタオルは必要です。足に砂がついていると、靴擦れのリスクが高くなるので注意しましょう。

バイクで使うヘルメットとサングラスはDHバー（P.7参照）の上に配置します。こうすることで、しゃがまずにサングラスとヘルメットをかぶることができます。**ただし風が強い時はヘルメットが落ちることもあるので、下に置いておいた方が安心な場合もあります。**気象条件など、当日の状況や環境をよく見て判断しましょう。

ここで疑問なのが、「レースナンバー」です。

レースナンバーをトランジションに置いておき、スイム後、陸に上がってから付ける人もいます。

一方で、トライアスロンウェアに事前に取り付けたまま、上からウェットスーツを着てスイム競技を行う人もいます。

ただし、安全ピンでウェアに取り付ける場合は、安全上、十分に注意が必要です。



■ 大会前日の過ごし方

■ 明日の準備など

大会事務局から送られてきた選手案内をよく読み、疑問な点は解消しておきましょう。
集合時間や周回数など、大事な部分には線を引くなどしておくが良いです。

大会直前に重要な追加・変更事項がある場合があります。大会HPを確認することも必要なことです。

レース当日の朝は何かと忙しいので、**準備できることはすべて前日にやってしまいましょう。**

当日は、「朝食を食べて着替えるだけ」という状態まで準備をしておく、心に余裕が持てます。

準備としては、レースナンバー（＝ゼッケン）をウェアやバイクに取り付けたり、補給食を食べやすいように加工したりします。ドリンクも前日に作って冷やしておくことをお奨めします。

そして、トランジションバッグへ大会に持っていくものを全て詰めれば終了です。

特に仲間で参加する場合には、「前夜祭」で盛り上がるなど、アルコールを飲みたくなるころですが、自分自身が思っている以上に、アルコールは翌日まで体内に残り、身体の機能に影響を及ぼします。自分自身のためにも、**前日のアルコールは控え、十分な睡眠をとりましょう。**

睡眠時間はできるだけ、6時間以上とることをお奨めします。

起床時間は**スタートの3時間前が理想です。**

朝食はできるだけ早めに摂りましょう。これはスタートまでに消化する時間を確保するためです。胃に食べ物が溜まっている状態でレースを行うと体調を崩す原因となります。

これはあくまでも目安ですので、参考にしてください。

■ 選手受付

- ・ 会場に到着したら、まずは選手受付を済ませましょう。そうすることで、レース準備に集中できます。受付後は、着替えやトランジションの準備を行います。
- ・ 事前にレースNoを確認していきましょう。受付がスムーズです。
- ・ レースナンバー、バイクステッカー、ヘルメットステッカー、ボディーナンバーシール、スイムキャップなど競技に必要な支給品や大会プログラム、参加記念品を受け取ります。
番号間違いや不足がないか必ず確認しましょう。

■ 競技説明会

競技説明会は、基本的なルールや注意事項に加え、変更事項やコース状況も含めた、とても重要な情報を提供する場です。必ず参加しましょう。わからないことが少しでもある場合は、競技説明会後などに直接審判員に確認し、不安を解消しましょう。**任意で行われる競技説明会や初心者セミナーでも、トライアスロンに初めて挑戦する方、わからないことがあって心配な方は、参加することを推奨します。**