



■ 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勧めします。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、あまりお勧めしません。

■ 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のと良いです。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

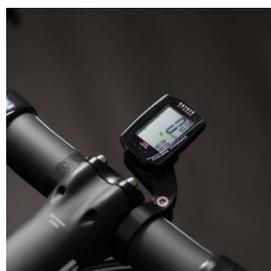
サイクルコンピューターはスピードメーターのことです。

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。