

石垣島トライアスロン大会 2022
第8回八重山郡トライアスロン大会
2022JTUトライアスロンエイジグループ
ナショナルチャンピオンシップシリーズ第1戦

【アスリートガイド】

<最終要項>

2022年4月17日（日）



おーりとり、石垣島へ。
トライアスロンシーズンの幕開けを
大自然の石垣島で楽しみましょう！

石垣市公認キャラクター「ぱいーぐる」は
石垣島トライアスロン大会「イシトラ」のパートナーリーダーを務めます。

昨年引き続き、コロナ禍での石垣島大会。
現在、ワクチン接種が進んでおりますが、感染者数は
高止まりしています。

まだ安心して通常開催できる状況ではありません。

離島におけるコロナ禍での大会、
医療負担の増加は絶対に避けなければなりません。

スイム事故はもちろん、熱中症、落車等も
島の医療体制に負担をかけてしまいます。

決して無理をせず、1人1人が安心安全な大会を
開催出来るように心がけていきましょう。

今後も心に残る素晴らしい大会を継続していくために、
選手の皆様のご協力を今年もどうかよろしくお願い致します。

<目次>

P1	目次	P16	13、ペナルティ
P2	新型コロナウイルスについてお願い	P17	【7】注意事項
P3	参加における注意事項、お願い		1、受付
P4	【1】概要		2、メンバー変更
P5	【2】気象情報		3、本人確認
P6	【3】コースマップ(スイム)		4、準備するもの
P7	コースマップ(バイク、ラン)	P18	5、支給物、情報発信
P8	トランジションエリア周辺詳細図		6、レースナンバー
P9	フィニッシュレイアウト	P19	7、試走
	【4】入場制限エリア		8、試泳
P10	【5】スケジュール	P20	9、タトゥー
	【6】競技規則		10、リタイア
	1、競技規則総則		11、リザルト、完走証
	2、競技の中止・棄権		12、競技内容の変更・中止、及び中断
	3、招集、制限時間		13、緊急時の対応
P11	4、スキップ制度		14、メカニックサービス
	5、ウェア、ウェットスーツ		15、荷物預託
	6、トランジション		16、レスチューブ(膨張式緊急浮力体)の 受け取り
P13	7、スイム	P21	17、パラトライアスリート等の参加
P14	8、バイク		18、表彰式、抽選会
P16	9、ラン		19、その他
	10、エイドステーション(給水所)		【8】アクセス
	11、フィニッシュ	P22	【9】会場周辺図
	12、計測区間		【10】駐車場

～新型コロナウイルスの感染予防に努めましょう～

本年度の大会は、新型コロナウイルスを『感染しない・させない』ために、感染症対策を施した安心安全な大会を目指しています。

開催にあたっては、選手の皆さまにも、多くのご協力をお願いすることとなります。また、競技進行も、従来の大会とは異なる新様式になることをご了承ください。

★ご参加にあたってのお願い

- ・体調が優れない場合は、参加を見合わせてください。
- ・ご自身でできる感染予防対策をしてください。
- ・競技中以外は、常にマスクをしてください。
- ・痰やつばなどを吐かないようにしましょう。
- ・飲み残し飲料などは、お持ち帰りください。
- ・ゴミは各自すべてお持ち帰りください。
- ・タオル等の共用は避けましょう。
- ・忘れ物、落し物は、原則廃棄させていただきます。お帰りの際は、各自の荷物をご確認ください。
- ・応援のための来場は自粛をお願いしています。選手間においての応援も、基本的な感染防止対策をお願い致します。
- ・選手間であっても、声での応援は控え、拍手等での応援をお願いします。
- ・大会終了後2週間以内に新型コロナウイルスに陽性と診断された場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。

★厚生労働省の新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のご登録をお勧めします。App StoreまたはGoogle Playで「接触確認アプリ」で検索してインストールしてください。



Google Play



App Store

Triathlon Safety for racing

新しい習慣を身につけよう

The infographic consists of nine circular icons, each with a title and a brief description:

- ヘルスチェック** (Health Check): レース前は必ずヘルスチェックを (Check health before the race).
- 手洗いと消毒** (Hand Washing and Disinfection): こまめな手洗いと消毒 (Frequent hand washing and disinfection).
- 時間に余裕をもった行動** (Action with Time Margin): 受付や準備には余裕をもとう (Allow margin for check-in and preparation).
- オンラインの活用** (Use of Online): オンライン受付や説明会を活用しよう (Use online check-in and explanation meetings).
- ソーシャルディスタンス** (Social Distancing): スイム・バイク・ラン・ウォーミングアップ いつでもソーシャルディスタンス (Maintain social distancing during swim, bike, run, and warm-ups).
- ゴミ捨てゴミの分別** (Waste Disposal and Separation): ペットボトルや紙コップはゴミ箱へ (Put plastic bottles and paper cups in the trash).
- ハグや握手は控えよう** (Avoid Hugs and Handshakes): 健闘は気持ちでたたえあおう (Celebrate achievements with spirit).
- 応援は拍手で** (Cheer with Clapping): 応援は拍手でおくろう (Cheer with clapping).
- 周囲への注意と配慮を** (Attention and Consideration for Others): 行き・帰り・宿泊先でも注意と配慮を忘れずに (Remember attention and consideration during travel and stay).

安全・安心で住民にも愛される大会を、皆さんとともに創りあげましょう！

☆万全な体調で臨みましょう。

- ・事故につながる主な要因： 睡眠不足 過労 水分不足 飲酒
思い当たる方はいませんか？当日の朝、体調を確認しましょう。

☆事故は初心者とは限りません。

- ・実績十分な方でも、また、短い距離でも、体調が悪い場合は、勇気あるリタイアを。

☆暑さ対策を万全に。

- ・夏の環境を想定し、体を慣らしておきましょう。

対策例 暖房で温度を上げ、ローラー台で心拍数をあげて練習。
ただし、水分摂取を行い、疲労が残らないよう注意してください。

☆十分なウォーミングアップ で、急激に心拍数が増加しないようにしましょう。

- ・ウォーミングアップ時に一度心拍数を上げておくことが重要です。
- ・当日の試泳は、義務とします。（前日試泳はなく、前々日に任意で試泳ができます）

☆トライアスロン用のウェットスーツの着用を義務とします。

- ・ラッシュガードなどでは出場できません。

☆競技中はもちろん、移動時もヘルメット着用が義務です。

- ・未着用の場合は、失格となります。十分ご注意ください。

☆レースナンバーは、安全ピンではつけられません。

- ・裸足で走る環境があるため、ナンバーベルト等での取り付けにご協力ください。
(ブースで販売がありますが、数に限りがあります。)

☆当日の早朝移動は暗いです。十分ご注意ください。

- ・当日の日の出は6時19分です。移動時は大変暗いので、自転車移動の場合は照明を必ず装着し、反射する素材などを身に付けるなど、十分ご注意ください。

☆バイク移動時の交通ルール、マナーを守りましょう。

- ・バイク移動時は、信号等のルール厳守はもちろん、坂道での蛇行登坂などはしないでください。
また早朝時は、大声などで住民の皆様にご迷惑にならないよう、お願いいたします。

☆自転車を送る際は、余裕をもって発送してください。輸行もご注意ください。

- ・航空便、船便など確認して発送してください。
- ・天候、荷物の集中などにより、予想よりも多くの日数がかかる場合があります。
- ・荷物の集中により、乗る飛行機に荷物が積みきれない場合もあります。

☆顔写真付きの身分証明書をご持参ください。

- ・代走(替え玉出場)は、万一の場合に対応ができず、命に関わる重大なルール違反です。

【1】概要

- **大会名称** 石垣島トライアスロン大会2022
第8回八重山郡トライアスロン大会
2022JTUトライアスロンエイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ第1戦

- **開催日** 2022年4月17日(日)

- **主催** 石垣島トライアスロン大会2022実行委員会
* 構成団体
公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU) 八重山郡スポーツ協会
一般社団法人沖縄県トライアスロン連合(OTU) 八重山郡陸上競技協会
八重山トライアスロン協会(YTA) 八重山自転車競技連盟
石垣市スポーツ推進委員会

- **共催** 石垣市
- **主管** 八重山トライアスロン協会
- **後援** 竹富町 与那国町 石垣市教育委員会 沖縄テレビ放送株式会社
株式会社琉球新報社 株式会社八重山毎日新聞社 株式会社八重山日報社
株式会社日刊スポーツ新聞社 南山舎株式会社 石垣ケーブルテレビ株式会社
一般社団法人八重山ビジターズビューロー

- **オフィシャルエアライン** 日本航空株式会社(JAL)、日本トランスオーシャン航空株式会社(JTA)

- **協賛** (順不同)
西日本電信電話株式会社 株式会社ローソン 味の素株式会社
スポーツクラブNAS株式会社 株式会社セレスポ ROKA
オリオンビール株式会社 株式会社りゅうせき 沖縄電力株式会社
大日本明治製糖株式会社 株式会社アースアカデミー 琉球セメント株式会社
秀長水産株式会社 株式会社沖縄銀行 株式会社サタケ
株式会社シンコウ SKG株式会社 有限会社大成エンジニア
株式会社琉球銀行 丸尾建設株式会社 株式会社大米建設
南西海運株式会社 石垣港運株式会社 石垣島730COURT
株式会社海人工房 請福酒造有限会社

- **協力** (順不同)
沖縄県八重山警察署 石垣市消防本部 石垣海上保安部
八重山地区医師会 内閣府 石垣港湾事務所 八重山漁業協同組合
石垣市自治公民館連絡協議会 八重山ジェットスポーツ連盟 八重山ダイビング協会
石垣市商工会 石垣市婦人連合会 株式会社石垣島イーグル観光
一般社団法人沖縄県建設業協会八重山支部 沖縄ココ・コーラボトリング株式会社
公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU) 沖縄ブロック協議会
沖縄マリンレスキューボランティア協会 沖縄県ハイヤー・タクシー協会八重山支部
有限会社カリィ観光 石垣営業所 東運輸株式会社 株式会社かびら観光交通
石垣島ドリーム観光株式会社 有限会社安栄観光 八重山観光フェリー株式会社
八重山地区レンタカー連絡協議会 八重山トラック事業協同組合 沖縄県立八重山高等学校
株式会社エイチ・アイ・エス 株式会社ローソントラベル 株式会社日本旅行
ドルフィンファンタジー石垣 石垣島アスリートクラブ 海邦企画株式会社
石垣自転車商会 沖縄輪業株式会社 オミノウエイズ
有限会社スポーツアシスト ストライカージャパン株式会社 佐川急便株式会社石垣島営業所
沖縄ヤマト運輸石垣島支店 石垣市の皆様

- **大会事務局** 〒907-0024 石垣市新川280-2 シマリパスクエア2F
石垣島トライアスロン大会事務局
TEL 0980-87-0085 FAX 0980-87-0588 平日9:00~17:00
E-mail info@ishigaki-triathlon.jp URL http://ishigaki-triathlon.jp/

- **競技部門/距離**

部門	距離(S:スイム、B=バイク、R=ラン)
エイジ・一般	S1.5km・B 40km・R 10km
エイジ・八重山郡大会	
リレー	

● エントリー数

部門	人数・組数	総数
エイジ・一般	1,089	1,266
内八重山郡大会	84	
リレー	59	

● 表彰

部門	区分		表彰
	総合	男子・女子	1～3位
エイジ	年代別	18-19歳男子・女子	1～3位
		20-24歳男子・女子	
		25-29歳男子・女子	
		30-34歳男子・女子	
		30-39歳男子・女子	
		40-44歳男子・女子	
		45-49歳男子・女子	
		50-54歳男子・女子	
リレー	総合		1～3位

* 個人総合及び年代別表彰は、八重山郡大会出場者も含んだ順位で表彰します。

* 年代別表彰は、総合での表彰対象者を除いた、各年代上位が対象です。

★八重山枠参加選手対象(エントリー時、住所から自動登録)

部門	区分		表彰
八重山郡大会	個人	男子・女子	1～3位
		あやはし県民トライアスロン大会(7/3)参加補助	1～5位
	字別対抗	個人成績 字別上位3人の得点	1～3位

※あやはし県民大会は、石垣島大会の成績に関係なく、どなたでも参加できます。

● 参加資格

全部門共通	<ul style="list-style-type: none"> ・競技運営の支障とならない健康な身体を有する方。 ・率先して大会規則を順守する方。 ・スイム1.5kmを60分以内で泳げる方。リレーは、スイム担当者に適用。 ・2022/12/31時点で18歳以上かつ、2022年度JTU都道府県競技団体・学連会員であること。 ※リレーは高校生以上。2022年度JTU都道府県競技団体・学連会員登録推奨。
八重山郡大会	石垣市、竹富町、与那国町在住

● 競技役員

実行委員長	宮城 直久	公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)理事
実行副委員長	濱里 明	一般社団法人沖縄県トライアスロン連合(OTU)副会長
実行副委員長	吉村 安史	八重山トライアスロン協会会長
技術代表(TD)	岡部 厚志	八重山トライアスロン協会(YTA)副会長
審判長(HR)	仲若 優子	八重山トライアスロン協会(YTA)理事長
チーフレースオフィシャル(CRO)	大濱 善正	八重山トライアスロン協会(YTA)副会長
審議委員	宮城 直久	公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)(理事)
審議委員	西沢 潤	公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)(主催者)
審議委員	岡部 厚志	八重山トライアスロン協会(YTA)副会長(技術代表)

【2】気象情報

<4月17日 石垣島気象情報>

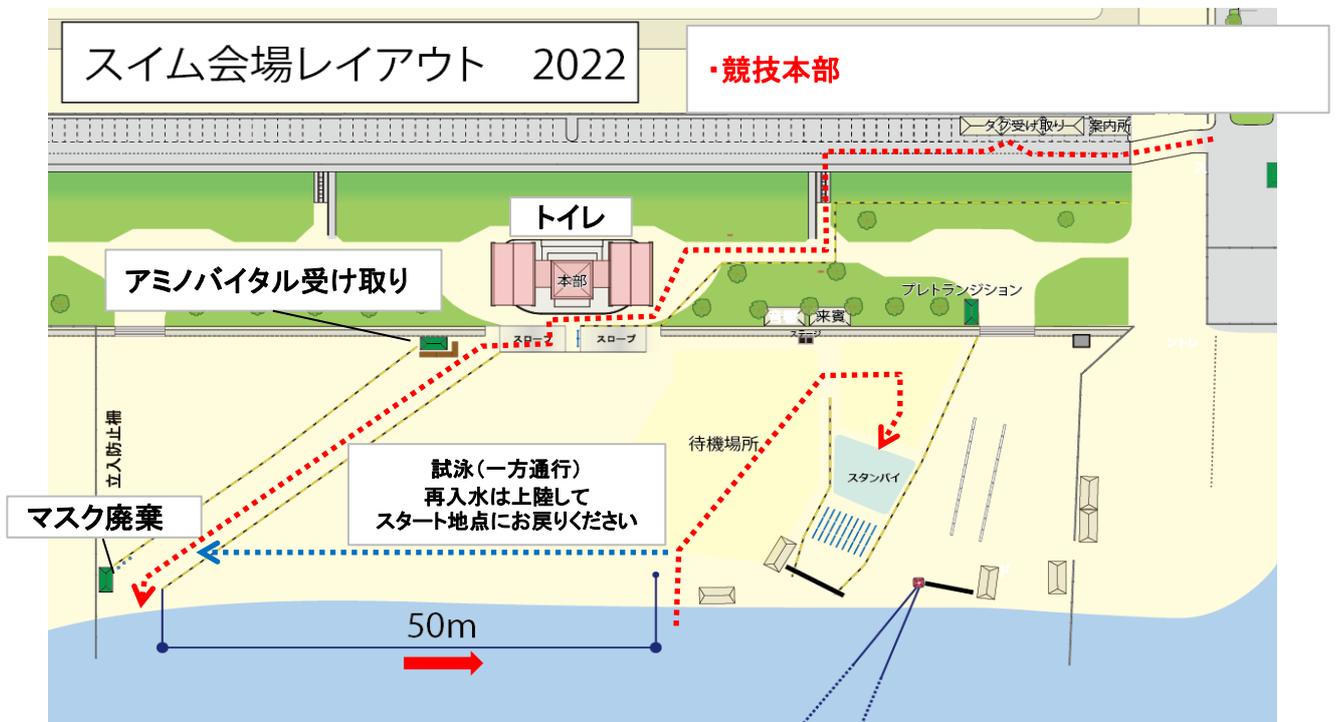
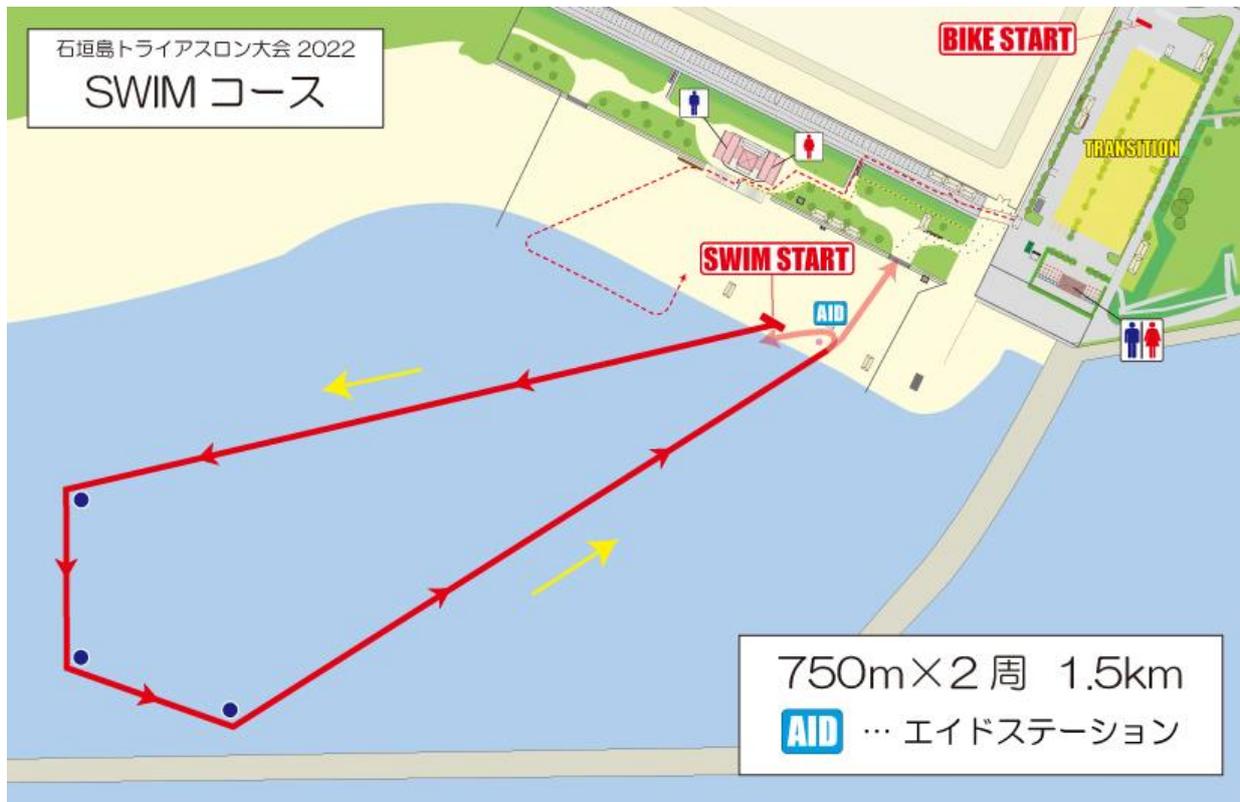
項目	単位	最近5年平均	最近5年最大値	平年値	備考
最高気温	℃	26.0	28.4	26.2	
最低気温	℃	21.4	18.3	21.5	過去5年は最低値
湿度	%	79.4	92.0	77.0(月平均)	
平均風速	m/s	5.4	8.1	5.0(月平均)	
降水量	mm	0.0	20.5	5.0	

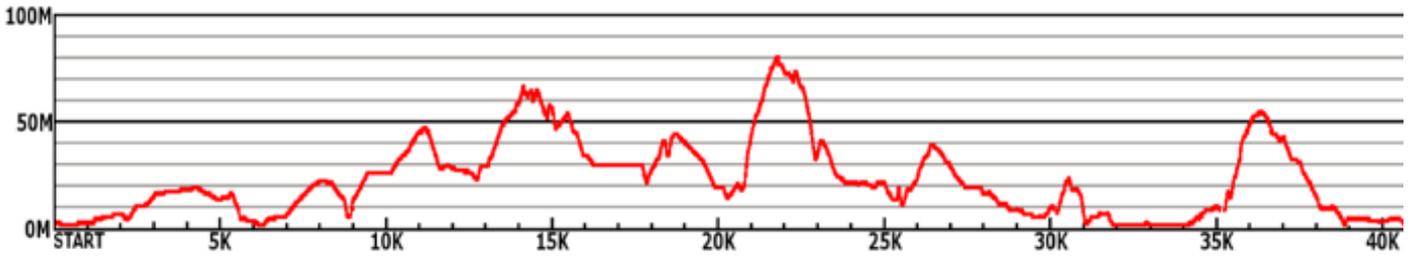
※風、雨の状況によっては寒さも感じる時期です。服装は柔軟に対応できるよう準備しましょう。

<過去大会情報(午前7時)>

年月日	気温(℃)	水温(℃)	湿度(%)	風速(m/s)	備考
2021/4/11	23.0	23.1	77.0	7.5	
2020/4/12	18.9	未測定	84.0	6.6	コロナ感染中止
2019/4/21	25.6	26.2	74.0	1.8	
2018/4/15	25.8	未測定	93.0	4.4	荒天中止

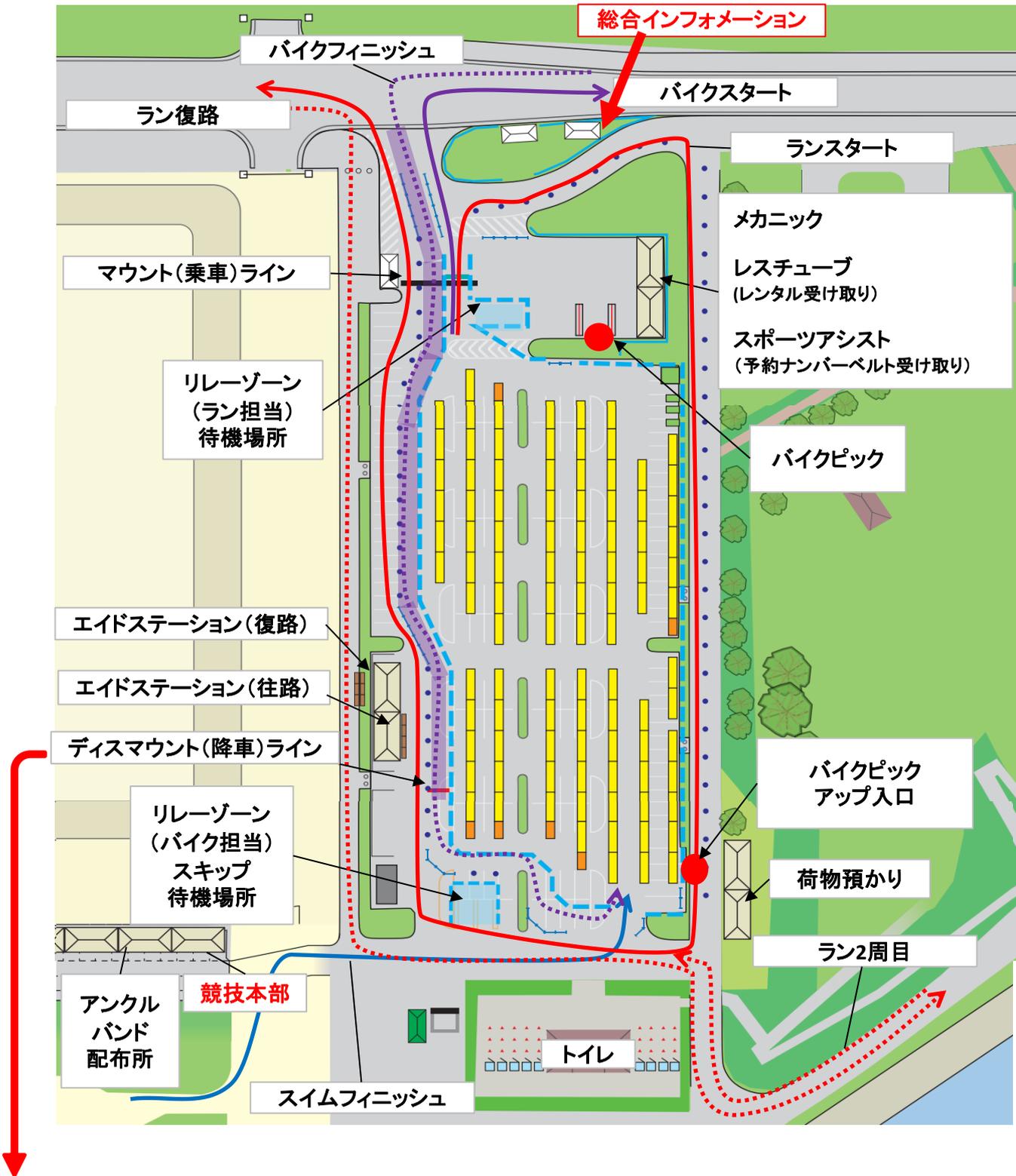
【3】コースマップ





トランジションエリア周辺詳細図

追い越し禁止区間



※バイクの計測は、マウントラインで開始されますが、レイアウト上、マウントラインと並行の位置で計測が終了します。ただし、そこで降車はせず、ディスマウントラインまで乗車してください。計測地点手前からディスマウントラインまでは、追い越し禁止区間となります。



選手の通過情報、結果は
こちらからどうぞ！



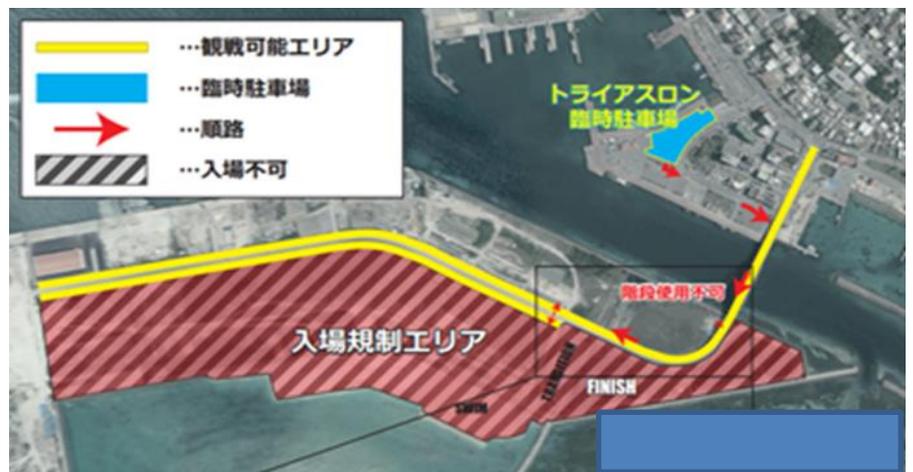
システムウェイ <https://systemway.jp/22ishigaki>

【4】入場制限エリア

新型コロナウイルス感染予防対策として、トランジションエリアより先（斜線部分）は、入場制限を行います。

検温を受け、37.5度未満の選手及び限られた大会スタッフのみ入場できます。

観戦可能エリアでも、マスク着用の上人との距離を十分お取りください。



【5】スケジュール

月日	項目	時間・時刻	場所・備考
3月30日(水)		競技説明会動画配信(視聴必須)	
4月3日(日)~4月13日(水)		ルール等理解度テスト入力	
4月3日(日)~15日(金)		QRチェックインシステム体温チェック入力(選手登録メールアドレスへ送付)	
4月15日(金)	受付①	12:00~16:00	
	試泳(任意)	1回目	11:00~12:00(試泳受付10:30~11:30)
		2回目	14:00~15:00(試泳受付13:30~14:30)
	インフォメーション	12:00~16:00	
	バイク受け渡し	12:00~16:00	
物品販売	12:00~16:00		
4月16日(土)	受付②	10:00~16:00	
	インフォメーション	10:00~16:00	
	メカニックサービス	10:00~16:00	
	バイク受け渡し	10:00~16:00	
	物品販売	10:00~16:00	
4月17日(日)	メカニックサービス	6:00~7:30	
	荷物預託	6:00~8:15	
	レースナンバー	(第1グループ)	
		NO. 1-550 1087-1088 2001-2030	(第2グループ) NO. 551-1086、1089 2031-2059
	トランジションオープン	末尾奇数	6:00~6:30
		末尾偶数	6:15~6:45
	アンクルバンド配布	6:15~7:50	
	試泳(義務)	7:30~8:00	
	スタート	NO. 1-35	8:00
		NO. 36-550 1087-1088 2001-2030	8:01~
NO. 551-1086 1089 2031-2059		8:30~	
スキップスタート	9:00 9:30		
バイクピッアップ予定	11:00頃~14:00		

【6】競技規則

1、競技規則総則

1) 日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。

2、競技の中止・棄権

1) 大会スタッフは、選手が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行に支障があると判断したときは、選手に対し、競技の中止を指示することができます。

2) 大会スタッフに競技の中止を指示されたときは、これに従わなければなりません。

3) 選手は、競技続行に不安があると感じたときは、自らの意思で競技を棄権するものとします。

4) 競技を棄権したときは、大会本部・審判にその旨を必ず申告して、指示に従ってください。

5) 大会スタッフは、体調不良、飲酒状態と判断した場合は、出場を取りやめさせる権限を持ちます。

(初心者に限らず、死亡事故のリスクが、「確実に」高まります。特に前日の過ごし方にご配慮ください。)

3、招集、制限時間

1) 招集時刻に間に合うようにスタート地点にご集合下さい。いない場合失格となる場合があります。

2) 以下の通り、制限時間を設けます。(スイムスタートからの積算時間)

種目	距離	制限時間(累計)
スイム	1.5km	60分
バイク	40km	3時間15分
ラン	10km	4時間45分

4、スキップ制度

- 1) スイムにおいてのみ適用します。
- 2) 受付時、または1周目終了時にスキップを申告の上、競技する上で体調に問題がないと審判より判断された場合、バイクから再開を認めます。
- 3) 2周目に進んだあとでのスキップは認められません。
- 4) 救助された場合、スキップはできません。
- 5) スキップした選手は、審判に説明を受けたあと、トランジション入口付近のスキップ待機所でお待ちください。
- 6) スキップにてレースをした選手の記録は、参考記録となります。

5、ウェア、ウェットスーツ

<1> レースウェア

- 1) バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。
- 2) 前にファスナーがないウェアを推奨しますが、ファスナーがついている場合は、必ずファスナーを上端まであげて競技してください。開けている場合は、注意の上、ペナルティの対象になる場合があります。

<2> ウェットスーツ

1) ウェットスーツ着用義務です。

- ウェットスーツは、トライアスロン用のネオプレン(合成ゴム)で胴体が覆われているものに限りです。
- ・ラッシュガード、スイムスキンなどでは出場できません。
 - ・体形に合わないウェットスーツは事故の要因になる場合があります。ご注意ください。

6、トランジション

<1> 準備、撤収



- 1) トランジションエリアには、競技中及び競技前後に関わらず、選手及び許可された大会スタッフ以外は入れません。ただし、やむを得ない理由がある場合に限り、審判の許可を得て入ることができます。
- 2) 棒状のバイクラックに添付してあるナンバーシール側にハンドルバーがあるように向けてサドルをかけてください。
- 3) 競技に必要な物以外を置くことはできません。
(自車を示す目印、クーラーボックスなど含む)

- 4) 指定場所に、他選手の邪魔にならないよう最小限の広さに収めてください。(ハンドル幅1台分が目安)
- 5) 指定時間以内にトランジションのセットをしてください。
- 6) トランジションエリアを囲むフェンスにバイクを立てかけないでください。
- 7) トランジションエリアを囲むフェンス外から荷物を取り出すことはできません。
- 8) セッティングが守られていないバイクは、選手の了承を得ずに大会スタッフが直します。
- 9) 競技終了後のバイク等は、公式アナウンス後、指定出入口からのみ順次撤収ができます。
競技中にバイクを取り出せるアナウンスがあった場合でも、状況により撤収できない場合もあります。

10) トランジションエリアに入る場合は、必ずレースナンバーを係員に示してください。

- 11) 14時まで撤収してください。14時以降は、自転車等は管理区域外に移動します。

<2> 競技

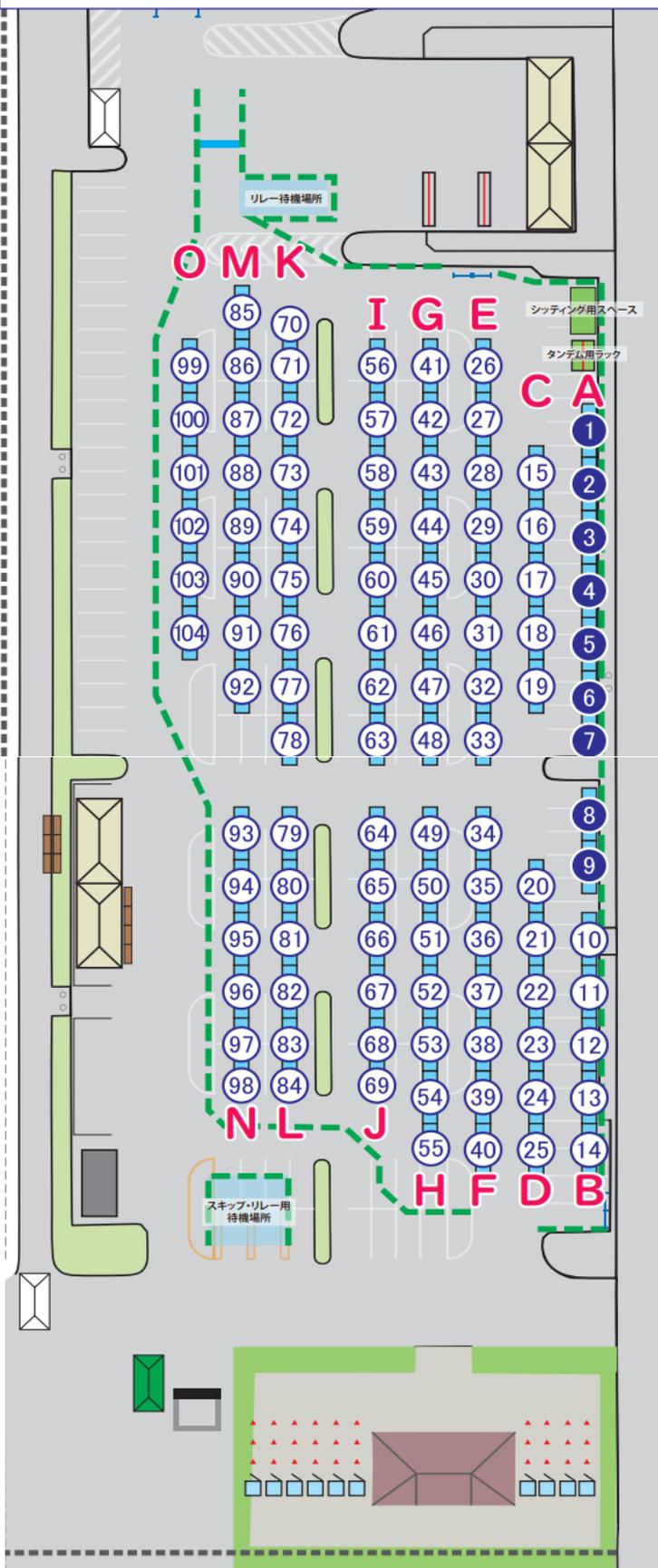
- 1) トランジションエリアはペダルに片足を乗せての走行も含め乗車禁止です。
 - 2) ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締めてください。
バイクフィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外してください。
 - 3) 乗車は、選手の片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面についてから乗車してください。
また、乗車ラインを通過してからも押すことはでき、ライン通過直後に乗車しなくてもかまいません。
 - 4) 降車は、降車ライン手前の地面に、片足が完全にについてから降車してください。
 - 5) レースナンバーの向きを確認して、次の種目に移ってください。
(バイクは腰側(後から見える位置)、ランは腹側(前から見える位置))
 - 6) ハンドサイクル、ホイールチェアは、別スペースを設けます。(次P参照)
- ★トランジションの方法を動画でご覧いただけます。(QRコード): 7分33秒



<https://www.youtube.com/watch?v=8ZcTY2ctNso>

<3>トランジションバイクラック配置表

石垣島トライアスロン大会2022 トランジションバイクラック配置表



エリア	ラックNo	レースナンバー
A	1	2001 ~ 2007
	2	2008 ~ 2014
	3	2015 ~ 2021
	4	2022 ~ 2028
	5	2029 ~ 2035
	6	2036 ~ 2042
	7	2043 ~ 2045
	8	2047 ~ 2053
	9	2054 ~ 2059
B	10	1 ~ 7
	11	8 ~ 14
	12	15 ~ 21
	13	22 ~ 28
	14	29 ~ 35
C	15	36 ~ 47
	16	48 ~ 59
	17	60 ~ 71
	18	72 ~ 83
	19	84 ~ 95
D	20	96 ~ 107
	21	108 ~ 119
	22	120 ~ 131
	23	132 ~ 143
	24	144 ~ 155
	25	156 ~ 167
	26	168 ~ 179
E	27	180 ~ 191
	28	192 ~ 203
	29	204 ~ 215
	30	216 ~ 227
	31	228 ~ 239
	32	240 ~ 251
	33	252 ~ 263
F	34	264 ~ 275
	35	276 ~ 287
	36	288 ~ 299
	37	300 ~ 311
	38	312 ~ 323
	39	324 ~ 335
	40	336 ~ 347
G	41	348 ~ 359
	42	360 ~ 371
	43	372 ~ 383
	44	384 ~ 395
	45	396 ~ 407
	46	408 ~ 419
	47	420 ~ 431
	48	432 ~ 443
H	49	444 ~ 455
	50	456 ~ 467
	51	468 ~ 479
	52	480 ~ 491
	53	492 ~ 503
	54	504 ~ 515

エリア	ラックNo	レースナンバー
I	55	516 ~ 522
	56	523 ~ 534
	57	535 ~ 546
	58	547 ~ 558
	59	559 ~ 570
	60	571 ~ 582
	61	583 ~ 594
	62	595 ~ 606
	63	607 ~ 618
	64	619 ~ 630
J	65	631 ~ 642
	66	643 ~ 654
	67	655 ~ 666
	68	667 ~ 678
K	69	679 ~ 685
	70	686 ~ 692
	71	693 ~ 704
	72	705 ~ 716
	73	717 ~ 728
	74	729 ~ 740
	75	741 ~ 752
	76	753 ~ 764
	77	765 ~ 776
	78	777 ~ 788
	79	789 ~ 800
L	80	801 ~ 812
	81	813 ~ 824
	82	825 ~ 836
	83	837 ~ 848
	84	849 ~ 855
M	85	856 ~ 867
	86	868 ~ 879
	87	880 ~ 891
	88	992 ~ 903
	89	904 ~ 914
	90	916 ~ 927
N	91	928 ~ 939
	92	940 ~ 951
	93	952 ~ 963
	94	964 ~ 975
	95	976 ~ 987
	96	988 ~ 999
	97	1000 ~ 1011
O	98	1012 ~ 1018
	99	1019 ~ 1030
	100	1031 ~ 1042
	101	1043 ~ 1054
	102	1055 ~ 1066
	103	1067 ~ 1078
	104	1079 ~ 1090
タンデム		743
タンデム		915
シッティング		189
シッティング		2046

※以上4選手はパラ用ラック使用

※A・Bラックは方掛け それ以外は両掛けになります。

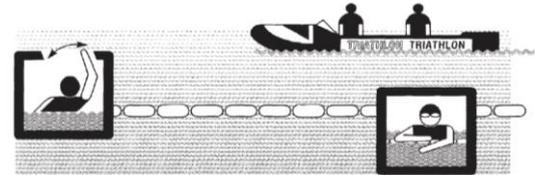
7、スイム

<1>用具

- 1) 受付時にお渡しする**指定のスイムキャップを着用**してください。
- 2) ウェットスーツ着用義務です。(競技規則5<2>ウェットスーツ参照)

<2>競技

- 1) スタート前に、スタート地点、折り返し点、周回方法を必ずご確認ください。1周750mで一度上陸し、2周します。
- 2) 大会当日の試泳は、義務とします。** スタッフの指示に従ってください。(大会前の試泳(任意)は2日前に行います)
- 3) ブイの外を回ってください。
- 4) **ブイ等につかまってもかまいません。** ただし、それを伝って進むことは禁止です。
- 5) 泳ぎがおかしい(方向が定まらないなど)選手がいた場合、レスキューを呼んで知らせてください。
また、緊急時をご自身に余裕があれば、安全を確保した上で救助をお手伝いいただければ幸いです。
- 6) スイム競技を途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。(下図)
救助された選手は、原則として競技を再開することはできません。
- 7) レスチューブを使用(<3>参照)し、ひとりで泳ぎきった場合で健康に問題ないと判断されれば、スキップ制度が認められます。



<3>レスチューブの運用ルール

- 1) 石垣島トライアスロン大会では、「レスチューブ」の装着を認めます。
- 2) 使用した(膨張させた)場合も、競技は継続できますが、参考記録となります。
(受け取りについては「注意事項12」参照)



<4>スタートまで及びスタート方法

- 1) ビーチスタート(海岸線からのスタート)です。
- 2) レースナンバーは、申告タイム順を基本としています。

計測用アンクルバンド取り付け

- ・スイム会場入口で受け取り
- ・どちらかの足首につけ、競技終了まで外さない



集合

- ・時間差集合にご協力ください。

試泳

- ・到着順に試泳を行ってください。一度心拍数をあげましょう。

スタート

- ・少人数ずつスタートする、ローリングスタートを採用します。

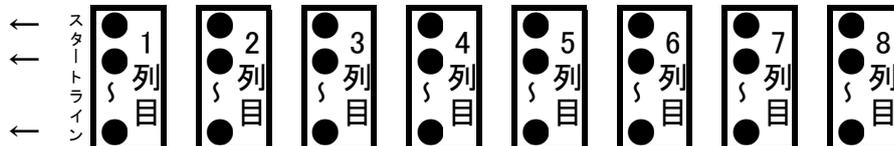
・レースNO.1~35及び一部指定選手は一斉スタートです。

・その後10秒毎に10人ずつのスタートです。

※ローリングスタートのため、フィニッシュライン通過順が順位とはなりませんので、ご了承ください。

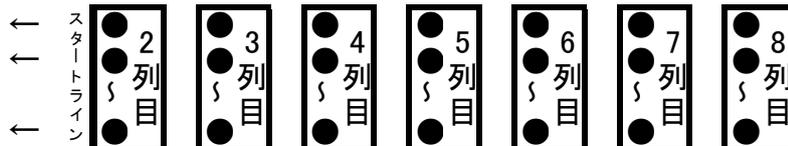
* スタートイメージ

①1列目スタート



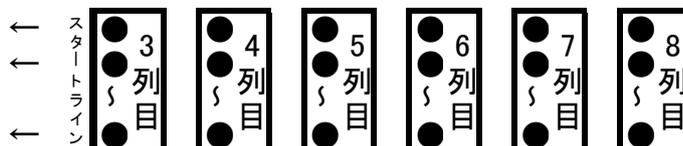
-----ロープで仕切り

②10秒後
2列目
スタート



-----ロープで仕切り

③10秒後
3列目
スタート



<5>その他

1) めがね置き場はありません。各自のトランジションエリアに置いてください。

視力が弱い方は、度付ゴーグルをご用意ください。

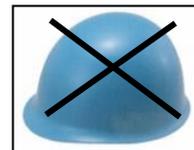
2) スイムフィニッシュ後、シャワー等はありません。

8、バイク

<1>用具等

①ヘルメット

- 1) 自転車競技用ヘルメットを着用してください。
- 2) レース中、コース試走、トレーニングなどでのバイク乗車時には、常にヘルメットを着用しなければなりません。



X: 工事用

X: ストラップがゴム製

②バイク

1) ロードバイクを推奨します。

◎ロードバイク	Xミニベロ
○TTバイク	Xシティサイクル(俗に言うママチャリ)
Xマウンテンバイク	X電動アシスト付き
Xクロスバイク	

- ・いずれにも当てはまらない場合は事前にお問い合わせください。
- ・パラトライアスロンの方は別途対応します。

2) スタンド、前照灯、泥除けなど競技に無関係なものは、取り外してください。

③装備品等 (◎必須 ○あるとよい X携行禁止)

◎パンク修理セット	Xペットボトル
◎バイク用ボトル	Xヘッドホン、イヤホン等
○サイクルコンピューター	Xガラス製品
	X通信機器
	Xカメラ



1) ディスクホイールは使用できますが、石垣島特有の強風が吹く可能性が高いため推奨しません。

2) ディスクブレーキ装着車での参加は可能です。

3) パンク修理セットは必ず携行してください。また、パンク修理はひとりでできるように、練習しておくことが必須です。(人の手を借りての修理は失格です。)

4) 音楽プレーヤーなど、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止します。

5) 通信機器がついているサイクルコンピューターは、第3者と通信をしないことを前提として装着を認めます。ただし、バイクに固定して外さないこと。

<2>競技

1) 完全貸し切りのコースではありません。一般の方に充分ご注意ください。

また、交通規制がかかりますが、交通状況、安全確保等のため、選手に停止していただく場合もありますのでご了承ください。(時計は止まりません)

2) コースは1周約40kmのコースです。

アップダウンのある、鋭角コーナー等のあるテクニカルなコースですので、十分に練習を積んでご参加ください。

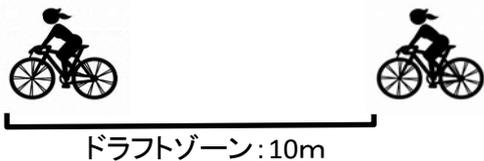
3) 逆走は禁止です。

4) 左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。

5) ホイールストップ(車輪交換場所)は設けません。自身でパンク修理等してください。

6) バイク降車地点(デismountライン)を、トランジションエリア詳細図(P8)、及び現地でご確認ください。サザンゲートブリッジから左折後、トランジションエリア脇の走路奥まで走行してから、デismountラインがあります。左折後の走路は追い越し禁止区間となります。

7) ドラフティング、ブロッキングは禁止です。



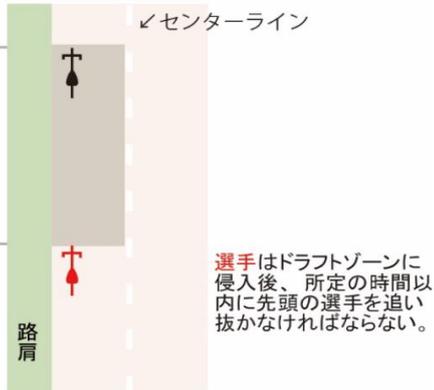
- ・追い越しは20秒以内
- ・ドラフトゾーンに入ることができるのは、トランジションエリア 前後100m、急なターン地点など
- ・ブロッキング(後続を追い抜けなくする状態)行為は禁止
- ・オートバイは12m、車両は35mがドラフトゾーンです。
- ・追い越された選手は、20秒以内にドラフトゾーンから後退してください。

ドラフティング

ドラフトゾーン

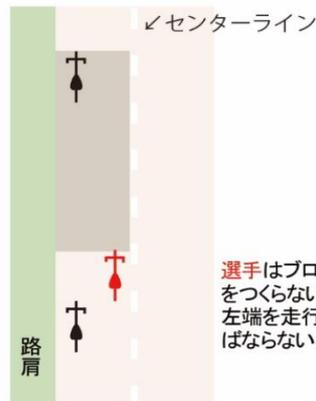
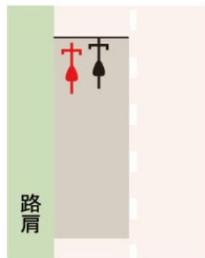
横：コースの幅
縦：10m 又 12m

スタンダード以下:10m
追い抜き: 20秒以内



ブロッキング

選手は別の選手の前輪が先に
出た時、**追い抜かれた**と見なされ
る。一度追い抜かれたら、
前の選手のドラフトゾーンの外
に**5秒以内**に出なければならない。



選手はブロッキング状態
をつくらぬようコースの
左端を走行し続けなければ
ならない。

<3> 危険及び注意箇所

● スタート直後サザンゲートブリッジ下右折



● 31km前後の海岸線に出る際、下って直角に左折



十分な減速を

● サザンゲートブリッジの復路は、途中で通行方向が変わります。

* 往路終盤(上位選手(赤)と対面通行)



* 復路中盤以降(左側通行)



9、ラン

<1>用具

1) 音楽プレーヤーなど、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止します。



<2>競技

- 1) 1周約5kmのコースを2周です。
- 2) 周回数は各自で確認してください。スタッフが周回数を教えることはありません。
- 3) 左側通行です。**追越しは前走者の右側から**。前走者に一声掛けると安心です。
- 4) 応援者による伴走はできません。

10、エイドステーション(給水所)

- 1) スイムスタート前、周回、フィニッシュ。ランコース途中、フィニッシュ付近に設置します。
- 2) バイクコースにはありません。ダブルボトル推奨。コース上の自動販売機を利用してもかまいません。ただし、ゴミはゴミ箱に捨てるか、お持ち帰りください。
- 3) テーブルにおいた紙コップを、競技者が自分で取ってください。
- 4) **使用済み紙コップなどのごみを、規定範囲外で投棄することはペナルティの対象です。**コース上に回収箱を用意しますが、入れ損なっても、規定範囲内であればペナルティの対象にはなりません。



減速しましょう



テーブルの上に紙コップに入った水があります。自分でとってください



飲み終わった紙コップはゴミ箱に捨てましょう

11、フィニッシュ

- 1) フィニッシュ直前では、帽子、サングラスを外すことを奨励します。
- 2) 同伴フィニッシュはできません。(選手、関係スタッフ以外の立ち入りは出来ません)

12、計測区間

スイムスタート地点	スイム	
スイムフィニッシュ地点		
バイクスタート地点=マウント(乗車)ライン	トランジション1	海岸線からバイクスタートまで
バイクフィニッシュ計測	バイク	
デスマウント(降車)ライン(計測地点から約100m)	トランジション2	マウントラインと並行にある地点で計測しますが、デスマウントラインまで走行してください。
ランスタート	ラン	
ラン周回		
ランフィニッシュ		

13、ペナルティ

- 1) 違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
- 2) 注意に従わないと警告が出ます。また、停止等のペナルティを果たします。但し、ペナルティが果たされる前に必ずしも注意や警告が発せられるとは限りません。
- 3) スイムからバイク・ランにおいて、違反があったにも関わらず、違反場所での停止等のペナルティが果たされなかった場合、あらかじめコース上に設置されたペナルティボックスに、その選手のレースナンバーを掲示します。対象者は自らボックスに入り、審判の指示に従ってください。(場所はコース図参照)
- 4) 失格に該当する主なもの
 - ・登録本人以外(替え玉)出場
 - ・ヘルメット未着用あるいは不適合なヘルメットを着用してバイクに乗車した場合
 - ・パンク修理において、人の助力を得ること。(審判の助力は除く)
 - ・審判、スタッフ、観衆への暴言
 - ・ペナルティボックスにレースナンバーが掲示されているのに、ボックスに入らなかった場合
 - ・意図的に不正な手段によって、他の競技者よりも明らかなアドバンテージを得た場合

【7】注意事項

1. 受付



2. メンバー変更

- 1)リレーについてのみ、3/31(火)正午までに事務局にメールでご連絡いただいた場合メンバー変更ができます。
- 2)エイジについては、変更できません。「3、本人確認」参照してください。

3. 本人確認

1)前日受付では、必ず顔写真付きの身分証明書をご持参ください。確認をする場合があります。確認できない場合、出場することができないこととなります。

昨年の本大会で、替え玉出場がありました。JTU登録会員としての1年間の資格停止となりました。代走(替え玉出場)は、万一の場合に対応ができず、命に関わる重大なルール違反です。保険適用もできません。絶対におやめください。

4. 準備するもの

1)持参品についての注意

本人と確認できるもの	運転免許証など、写真付きのもの。本人確認ができない場合は参加できません。
バイク	事前発送をお勧めします。詳しくは2)をご確認ください。
ウェットスーツ	トライアスロン用で、体に合ったサイズのもの
アスリートガイド(最終要項)本紙	プリントアウトするか、タブレット、スマホ等でいつでも確認できるようにしましょう。

2)バイク輸送、荷物発送

- ①荷物、特にバイクは余裕をもって発送してください。天候や荷物の集中などにより、多くの日数がかかる場合があります。
- ②希望者にはバイク輸送を承っております。
 - ・4/6(水)までにお申し込みください。詳しくはHPをご確認ください。
 - ・お問い合わせ・申し込み:佐川急便石垣島営業所 TEL 0570-010-681 (3番を選択)
- ③輸送の場合、荷物の集中により、乗る飛行機に荷物が積みきれない場合もあります。



バイク輸送サービス

3)レース直前の履物について



スタート直前までの履物として、ホテルの使い捨てスリッパを脱ぎ捨て参加される方がいます。スタート後は、そのまま「ゴミ」となります。

市の施設をお借りして、汚して帰ることになります。今後の開催にも影響を与えます。履物をご自身で用意し、荷物預けに預けてください。環境美化に努めましょう。

5、支給物、情報発信

◆事前送付物

・事前送付物はありません。

◆事前配信内容(ホームページでご確認ください)

・アスリートガイド(最終要項)本紙	プリントアウトするか、タブレット、スマホ等でいつでも確認できるようにしましょう。
・ルール(WEB)テスト	QRチェックインシステムでご入力ください。
・行動管理シート	大会前2週間の体温チェック申告が必要です。QRチェックインシステムでご入力ください。
・大会プログラム	デジタル仕様となります。大会HPに掲載しております。

※ホームページ、スマートホンの環境が整わない方は、大会事務局にお問い合わせください。

◆大会前日・前々日受付

・レースナンバー	1枚/裏面の個人情報欄をご記入ください。
・バイク・ヘルメットステッカー	一体型1枚
・ボディナンバーシール	2枚(両腕用)/会場に来る前につけてからご来場ください。
・スイムキャップ	1枚
・参加賞	Tシャツ
・各種ご案内	写真販売案内等
・ナンバーベルト(事前注文者)	受付でお渡しする引換券をスポーツアシストブースで渡し、お受け取りください。

※レースナンバー

エイジ、リレー	黒
八重山	青
視覚障がい選手	緑
聴覚障がい選手	赤
八重山で障がいを持つ選手は、障がいの色を優先します。	

※スイムキャップカラー

NO. 1 ~ 35	レッド
NO. 36 ~ 500	ホワイト
NO. 1087 ~ 1088	
NO. 501 ~ 1089	ブルー
NO. 2001 ~ 2059	イエロー

障がいをお持ちの選手	ピンク
ガイド	オレンジ

◆大会当日

・計測用アンクルバンド	スイムエリア入場時にお渡しします。(フィニッシュ後、リタイヤ時要返却)
-------------	-------------------------------------

◆レース後支給物

・オリジナルマスク	各自でピックアップし、すぐに取り付けてください。
・フィニッシャータオル	マスク配布場所に設置しています。各自でピックアップお願いいたします。

6、レースナンバー

1) ボディナンバー



◆ボディナンバーシールを採用します。

- ・貼り付け位置 左右の上腕部
- ・貼り付け方法注意 一緒に渡す説明書をよく読んでください。
 - ①水で濡らしてからはがします。
 - ②完全に乾いてからはがしてください。
- ・破損した場合等は、アンクルバンド(計測タグ)配布時にマジックで記入します。

2) 各種レースナンバーの付け方について

◆バイクシール

(右側面)



◆ヘルメットシール

(正面)



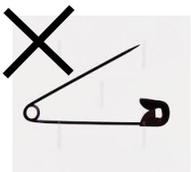
◆レースナンバー



「バイクの時は後ろ」
「ランの時は前」から
見えるようにしてください。

◆レースナンバー取り付け方法

↓ナンバーベルトをご用意ください。(前・当日販売あり)



※参加者の氏名が記載された紙を必ずお持ちください。 以下に記入ください。	
氏名 (カタカナ)	
参加種別	種別番号
選手名義 (カタカナ)	性別
年齢	
連絡先番号	
緊急連絡先 (カタカナ)	
その他必要な事項に記入してください	

裏面に、緊急情報を記入

もしものときにいち早く情報が入手できるよう、ご協力ください。
* 個人情報です。紛失、脱落にご注意ください。

・安全ピンは禁止

(一般利用する海岸でもあり、素足で走るトランジションでの怪我防止のため。またパンク防止のため(実例あり))

3)レースナンバーのルール等

- ①トランジションエリア内で、ウェアとレースナンバーを整えてからスタートしてください。
- ②ウェアやレースナンバーがめくれあがったまま競技することは禁止です。競技をとめて直させることもあります。
- ③トランジションエリアの出入りにも必要です。バイク撤収時にはレースナンバーと持ち出す荷物の照合を行いますので、必ずご持参ください。(競技規則6、トランジションエリア)参照)

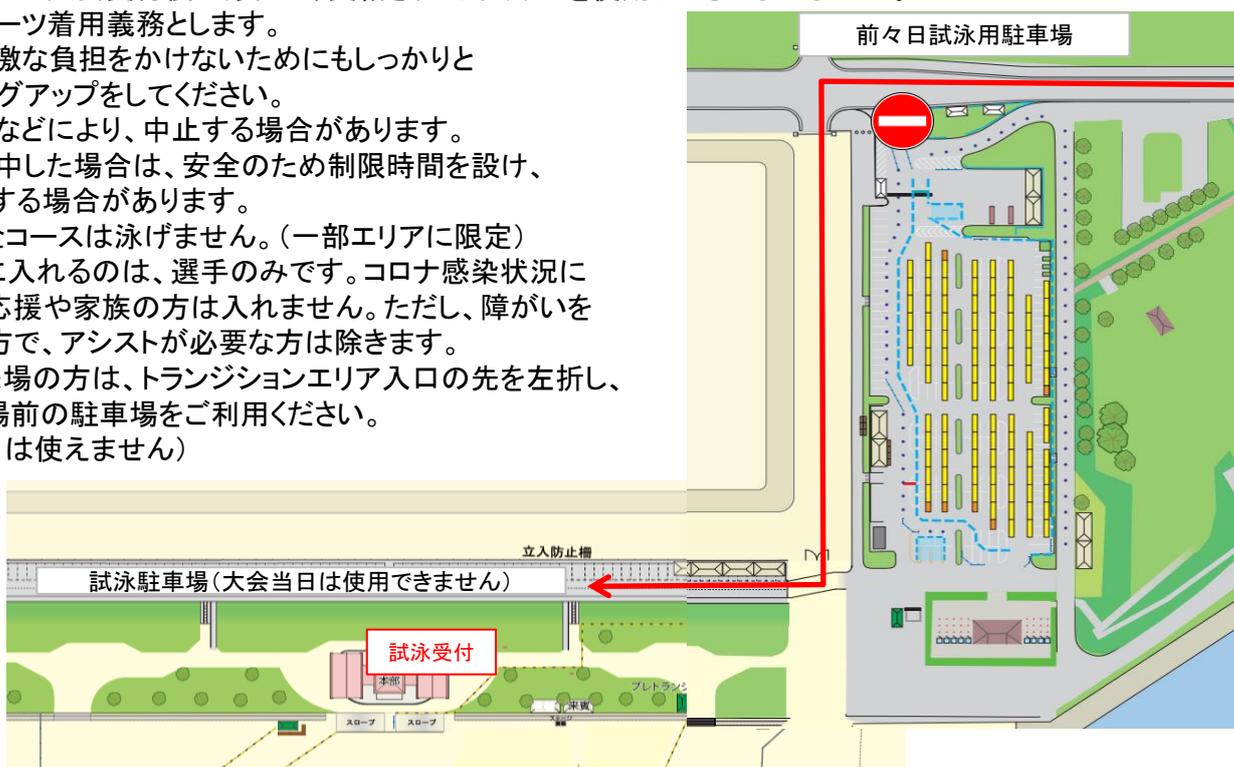
7、試走

- 1)バイク、ランについて、大会当日以外でも試走はできますが、各自の責任において試走してください。大会当日レース以外での怪我等については、保険の適用はできませんのでご了承ください。
- 2)バイク乗車時は、必ずヘルメットをかぶってください。

8、試泳

①前々日試泳(前日はできません)

- 1)大会に出場する選手のみ入場、試泳ができます。
- 2)必ずスイム会場での試泳受付を行ってください。
- 3)入場時、受付で誓約書確認後名前を記入。試泳用の番号をマジックでナンバリングします。
- 4)試泳終了時、再度受付で退出手続きを必須とします。
- 5)スイムキャップは、各自持参してください。(素材は問いませんが、水中で目立つ色にしてください。)市民会館での大会受付後であれば、支給されたキャップを使用してもかまいません。
- 6)ウェットスーツ着用義務とします。
- 7)心臓に急激な負担をかけないためにもしっかりとウォーミングアップをしてください。
- 8)気象状況などにより、中止する場合があります。
- 9)人数が集中した場合は、安全のため制限時間を設け、交代制にする場合があります。
- 10)スイム全コースは泳げません。(一部エリアに限定)
- 11)会場内に入れるのは、選手のみです。コロナ感染状況に関わらず応援や家族の方は入れません。ただし、障がいをお持ちの方で、アシストが必要な方は除きます。
- 12)車でご来場の方は、トランジションエリア入口の先を左折し、スイム会場前の駐車場をご利用ください。(大会当日は使えません)



②当日試泳

- 1)スタート前指定時間の試泳を義務とします。心臓に急激な負担をかけないためにもしっかりとウォーミングアップをしてください。
- 2)指定スイムキャップ、ウェットスーツ着用義務とします。

9、タトゥー

- 1)原則として参加に問題はありませんが、他者に威圧感を与える、レースナンバーがわかりにくなどの場合は、テープで覆うなどの措置をお願いする場合があります。

10、リタイア

- 1)安全が最優先です。レース前やレース中に体調がすぐれない場合は「勇気あるリタイア」が正しい選択です。
- 2)リタイアする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイア」する旨と「レースナンバー」を報告し、アンクルバンドを本部までお持ちください。

速報はこちらを
ご覧ください→



11、リザルト、完走証

- 1)リザルトの貼り出しは行いません。ホームページ、SNSでご確認ください。
- 2)完走証は、後日ホームページから無料でダウンロードできます。(当日配布はありません。)

<https://systemway.jp/22ishigaki>

12、競技内容の変更・中止、及び中断

- 1)気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日6:00に、スイム会場にてコース・距離などの変更、または中止を発表します。(状況により遅れる場合があります。)
- 2)スイム競技のみの中止の場合、トライアスロンからデュアスロンに変更します。
- 3)雷などで危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 4)天候の急変などで、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰対象の有無などを決定いたします。
- 5)天候により中止になった場合でも、参加費の返金はいたしません。

13、緊急時の対応

- 1)緊急時、救急車が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、救急車を優先して通行させます。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解のうえ、ご了承ください。
- 2)大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください。

14、メカニックサービス

- 1)バイクのメカニックサービスは、有料です(¥1000+実費)。事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。メカニックサービスは、整備不良のバイクを直すところではありません。

15、荷物預託

- 1)手荷物をお預けできますが、貴重品の対応は各自ご判断ください。また、1人1個までとさせていただきます。大型の荷物等がないようご協力ください。レースナンバーで管理します。

16、レスチューブ(膨張式緊急浮力体)の受け取り

- 1)レスチューブは、ご注文、もしくはレンタル予約された方は、インフォメーションカウンターにお立ち寄りいただき受け取ってください。
- 2)事前注文・予約していなかった場合でも、在庫がある場合に限り、当日レンタルの申込ができます。
- 3)現地でのご購入、レンタルのお支払いは現金のみとなります。(¥1,000(税込))
- 4)レスチューブ使用のルールについては、「競技規則8、スイム<3>」を参照してください。
- 5)事前ご注文の方も、現地でお渡します。(欠場の場合は、別途連絡)
- 6)持ち帰りの場合、レスチューブホームページの「航空機搭乗時の注意」をご確認ください。

<http://restube.jp/>

レスチューブ 公式

検索



17、パラトライアスリート等の参加

障がいをお持ちの方が複数出場されます。違う機材を使ったり、走行路線が違うこともあります。また、パラトライアスロンのルールを適用します。ご理解、ご協力、ご注意をお願いします。

- 1) スイムキャップは、ピンク色となります。
- 2) スイムフィニッシュで、アシスタントが入る選手がいます。
- 3) 視覚障がい選手が、タンデムバイク(2人乗り)で出場します。通常のバイクと違う動きがあります。(写真①)
- 4) 両下肢に障がいのある選手は、バイクパートはハンドサイクルで走行します。通常のバイクからの視角に入りにくい場合があります。(写真②)ランパートでは、競技用車いす(レーサー)で出場する選手がいます。(写真③)



ホイールベースが長いのでコーナーなどの走行ライン注意



縁石などで高さをご確認ください。



ランナーより高速走行となりますが、安全に走行します。

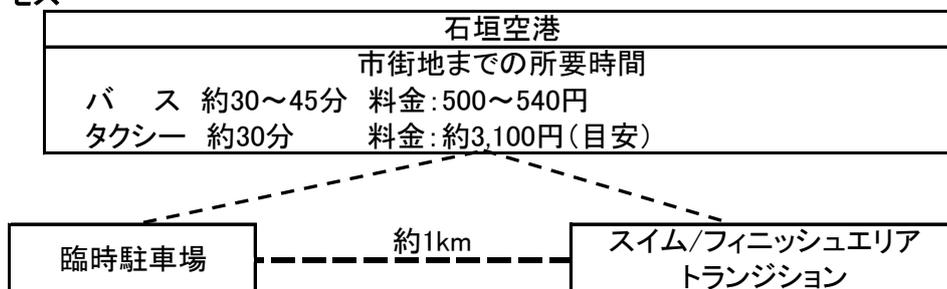
18、表彰式、抽選会

- 1) 表彰式、抽選会は行いません。表彰対象者には、後日、大会事務局より副賞等をお送りします。

19、その他

- 1) **「夏」の気候として準備をしてください。前日から十分な水分補給をしてください。飲酒は水分補給どころか脱水につながります。前日の飲酒はお控えください。**
- 2) 雨、風など、天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。
※1),2)については、応援の方もご注意ください。
- 3) ラン競技中の帽子の着用を推奨します。
- 4) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフに声をかけてください。
- 5) **体調不良、睡眠不足などは、大きな事故につながります。絶対に無理な出場はしないでください。**
- 6) スケジュール、ローカルルールの変更などがあった場合は、本部に掲示の上アナウンスします。
- 7) **ゴミは各自お持ち帰りください。**
- 8) 貴重品は各自で管理をお願いします。
- 9) 更衣室は用意しない予定です。
- 10) 本大会では、参加者及びスタッフは傷害保険に加入しています。
(特定疾病の範囲=急性心疾患・急性脳疾患・熱中症・低体温症など。往復途上は保険対象外となります。)より万全にするためには、別途個人で保険にご加入なさることをお勧めします。
- 11) アンクルバンドを返却漏れした場合は、大会本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 12) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。

【8】アクセス



南ぬ浜(ばいぬはま)石垣空港
ホームページ 交通案内

次ページ会場周辺図、駐車場

【9】会場周辺図



【10】駐車場

- 1)以下の臨時駐車場をご利用ください。
- 2)満車の場合は、近隣のコインパーキングをご利用ください。
- 3)駐車場に限りがあるので、なるべく車両での移動はご遠慮ください。
- 4)指定駐車場、コインパーキング以外にとめないでください。

