



# Athlete's Guide

アスリートガイド

**石垣島トライアスロン大会2023**  
**第9回 八重山郡トライアスロン大会**  
**2023JTU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**

3月23日現在

| 変更日       | ページ | 項目     | 内容       | 変更前     | 変更後     |
|-----------|-----|--------|----------|---------|---------|
| 2023/3/23 | 7P  | ラン制限時間 | 記載時間の間違い | 4 時間15分 | 4 時間45分 |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |
|           |     |        |          |         |         |

|       |                         |       |                              |
|-------|-------------------------|-------|------------------------------|
| P 1   | 変更・更新箇所                 | P 2 0 | 7、着順                         |
| P 2   | INDEX                   |       | 8、選手通過情報                     |
| P 3   | 参加における注意事項、お願い          |       | 9、荷物預託                       |
| P 4   | 一般情報                    |       | 10、レスチューブ(膨張式緊急浮力体)の受け取り     |
|       | 大会概要                    |       | 11、パラトライアスリート等の参加            |
| P 5   | 競技概要                    |       | 12、ウェア、ウェットスーツ               |
| P 6   | 気象情報                    | P 2 1 | 13、携行禁止品                     |
| P 7   | 公式スケジュール                |       | 14、スイム                       |
| P 8   | コースMAP                  | P 2 2 | 15、トランジション                   |
|       | スイムコース、スイム会場            | P 2 3 | 16、バイク                       |
| P 9   | バイクコース                  | P 2 4 | 17、ラン                        |
| P 1 0 | ランコース、デュアスロン第1ラン        | P 2 5 | 18、エイドステーション(給水所)            |
| P 1 1 | トランジションエリアMAP           |       | 19、フィニッシュ                    |
| P 1 2 | トランジション周辺走行ルート          |       | 20、ペナルティ                     |
| P 1 3 | バイクラック配置表               |       | 21、緊急時の対応                    |
| P 1 4 | フィニッシュエリアMAP            | P 2 6 | リタイア、もしくはタイムオーバーした場合         |
|       | 入場制限エリア                 |       | リレー                          |
| P 1 5 | 大会に向けた準備                | P 2 7 | 一般情報 注意事項                    |
|       | バイク・荷物輸送                |       | 1、表彰式                        |
|       | レースナンバー、スイムキャップ         |       | 2、棄権(リタイア)                   |
| P 1 6 | 支給物、持参品、情報発信            |       | 3、リザルト、完走証                   |
| P 1 7 | 本人確認                    |       | 4、メカニックサービス(予約制導入)           |
|       | メンバー変更                  | P 2 8 | WEB競技説明会、ルール等理解テスト、移動方法アンケート |
|       | 試走                      |       | 盗撮防止について                     |
|       | 試泳                      |       | 大会保険について                     |
| P 1 8 | レースナンバーの付け方             |       | 落とし物、忘れ物                     |
|       | タトゥー                    | P 2 9 | ドーピングコントロール                  |
| P 1 9 | 競技関連情報 競技規則             |       | 競技中に接触事故が発生した場合              |
|       | 1、適用する競技規則              |       | 災害等への対応                      |
|       | 2、大会側からの競技内容の変更・中止、及び中断 |       | その他                          |
|       | 3、選手自身の競技中止・棄権(リタイア)    | P 3 0 | アクセス                         |
|       | 4、招集、制限時間               |       | 臨時駐車場                        |
|       | 5、記録、計測、着順              |       |                              |
|       | 6、計測区間                  |       |                              |

## 安全・安心で住民にも愛される大会を目指し、ともに創りあげましょう！

### <離島開催におけるお願い>

#### ★医療、救急体制について

離島での医療や救急体制に負担をかけないよう、ご協力をお願いします。

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う場合があります。

決して無理をせず、安心・安全なレースを心がけましょう。

(緊急時での救急対応をためらうものではありません)

#### ★物資等について

日用品等は市内で購入することができますが、すべての物資が揃っているわけではありません。

特に競技に関するグッズや、自転車パーツ等は事前にご用意することをお勧めします。

### <健康に関すること>

#### ★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ましょう。

・日焼け止め等で日焼け対策をすることは、体調を保つことにもつながります。

#### ★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。(前日試泳はありません。前々日に任意で試泳ができます)

### <用具に関すること>

#### ★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。

・ラッシュガード等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をしてください。

・常にヘルメットを正しく着用することは、バイクを乗車する上での義務と考えます。

#### ★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。

(バイクコースでの安全ピン脱落によるパンク事例もあります。)

### <移動に関すること>

#### ★バイクを往復とも別送することにご協力ください。

・バイクをご自身が搭乗する飛行機と一緒に持ち込むことが集中し、飛行機の定時運行に支障が出ています。

一般の搭乗者にもご迷惑をおかけすることになり、今後の大会運営に支障がでる可能性があります。

また、搭乗した飛行機に積み切れず、バイクと同時に到着することができない場合があります。

事前発送、及び現地からの発送にご協力をお願いいたします。

・金曜までの到着、火曜以降の石垣発等、ご検討ください。(P15 大会に向けた準備「[バイク・荷物輸送](#)」参照)

・発送においては、航空便、船便等確認してください。

・天候、荷物集中等で、予定より多くの日数がかかる場合があります。余裕をもって発送してください。

#### ★当日の早朝移動は暗いため、十分にご注意ください。

・当日の日の出は6時19分頃です。移動時は大変暗いため、自転車移動の場合は照明を必ず装着し、

反射する素材等を身に付ける等、十分注意してください。

#### ★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、坂道での蛇行登坂等はないでください。

また早朝時は、大声等で住民のご迷惑にならないようご注意ください。

### <参加資格に関すること>

#### ★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)は失格の上、一定期間の資格停止となった事例があります。

また、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となります。

## 大会概要

|                 |  |
|-----------------|--|
| 大会名称            | 石垣島トライアスロン大会2023<br>第9回 八重山郡トライアスロン大会<br>2023JTU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  |
| 開催日程            | 2023年4月9日(日)   |
| 競技会場            | 石垣市内、南ぬ浜公園スタート   |
| 主催              | 石垣島トライアスロン大会2023実行委員会<br>【構成団体】<br>公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU) 一般社団法人沖縄県トライアスロン連合(OTU)<br>八重山トライアスロン協会(YTA) 八重山郡スポーツ協会 八重山郡陸上競技協会<br>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(YTA)  |
| 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<br>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<br>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<br>エアライン | 日本航空株式会社(JTA) 日本トランスオーシャン航空株式会社(JTA)   |
| 協賛              | 西日本電信電話株式会社 味の素株式会社 株式会社ローソン スポーツクラブNAS株式会社<br>ROKA オリオンビール株式会社 株式会社りゅうせき ロート製薬株式会社<br>沖縄電力株式会社 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<br>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<br>石垣島730COURT 株式会社海人工房 請福酒造有限会社 株式会社タイヨラボ  |
| 協力              | 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<br>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 石垣市商工会<br>八重山ダイビング協会 石垣市婦人連合会 株式会社石垣島イーグル観光 沖縄県立八重山高等学校<br>一般社団法人沖縄県建設業協会八重山支部 公益社団法人日本トライアスロン連合沖縄ブロック協議会<br>沖縄マリンレスキューボランティア協会 有限会社カリー観光石垣営業所 東運輸株式会社<br>八重山観光フェリー株式会社 石垣島ドリーム観光株式会社 八重山地区レンタカー連絡協議会<br>沖縄県ハイヤー・タクシー協会八重山支部 株式会社エイチ・アイ・エス 株式会社かびら観光交通<br>株式会社日本旅行 有限会社安栄観光 ドルフィンファンタジー石垣 八重山トラック事業協同組合<br>海邦企画株式会社 株式会社ローソントラベル 石垣島アスリートクラブ 有限会社スポーツアシスト<br>石垣自転車商会 沖縄輪業株式会社 佐川急便株式会社石垣島営業所<br>沖縄ヤマト運輸石垣島支店 石垣島ひのっ子ファーム 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<br>石垣島トライアスロン大会事務局<br>TEL 0980-87-0085 FAX 0980-87-0588 平日9:00~17:00<br>E-mail info@ishigaki-triathlon.jp URL https://ishigaki-triathlon.jp/   |

## 競技概要

| 部門/距離 | 部門         | 距離(S=スイム、B=バイク、R=ラン)  |
|-------|------------|-----------------------|
|       | エイジ・一般     | S 1.5km・B 40km・R 10km |
|       | エイジ・八重山郡大会 |                       |
|       | リレー        |                       |

| 制限時間 | 種目  | 制限時間(累計) |
|------|-----|----------|
|      | スイム | 1時間      |
|      | バイク | 3時間15分   |
|      | ラン  | 4時間45分   |

| エントリー数 | 部門      | 人数・組数 | 総人数   |
|--------|---------|-------|-------|
|        | エイジ・一般  | 994   | 1,198 |
|        | 内八重山郡大会 | 83    |       |
|        | リレー     | 68    |       |

| 表彰  | 部門          | 区分          |             | 表彰          |      |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|------|
|     | エイジ         | 年代別         | 総合          | 男子・女子       | 1～3位 |
|     |             |             | 18-19歳男子・女子 | 55-59歳男子・女子 | 1～3位 |
|     |             |             | 20-24歳男子・女子 | 60-64歳男子・女子 |      |
|     |             |             | 25-29歳男子・女子 | 65-69歳男子・女子 |      |
|     |             |             | 30-34歳男子・女子 | 70-74歳男子・女子 |      |
|     |             |             | 35-39歳男子・女子 | 75-79歳男子・女子 |      |
|     |             |             | 40-44歳男子・女子 | 80-84歳男子・女子 |      |
|     |             |             | 45-49歳男子・女子 | 85-89歳男子・女子 |      |
|     | 50-54歳男子・女子 | 90-94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                         |
|        |      | あやはし県民トライアスロン大会(6/25)<br>参加補助 |
|        | 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  | 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。             |
|      |        | 2023/12/31時点で18歳以上、2023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。2023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                                  |

## 競技概要

|      |          |       |                              |
|------|----------|-------|------------------------------|
| 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         |
|      | 副審判長     | 矢吹 明雄 | 八重山トライアスロン協会(YTA)理事          |
|      | 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) [技術代表]     |

## 気象情報

### <4月9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 | ℃   | 24.3   | 27.0    | 25.4      |          |
| 最低気温 | ℃   | 20.2   | 17.3    | 20.6      | 過去5年は最低値 |
| 湿度   | %   | 79.2   | 96.0    | 77.0(月平均) |          |
| 平均風速 | m/s | 5.2    | 7.2     | 5.0(月平均)  |          |
| 降水量  | mm  | 5.6    | 17.0    | 4.6       |          |

※風、雨の状況によっては寒さを感じる時期です。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)>

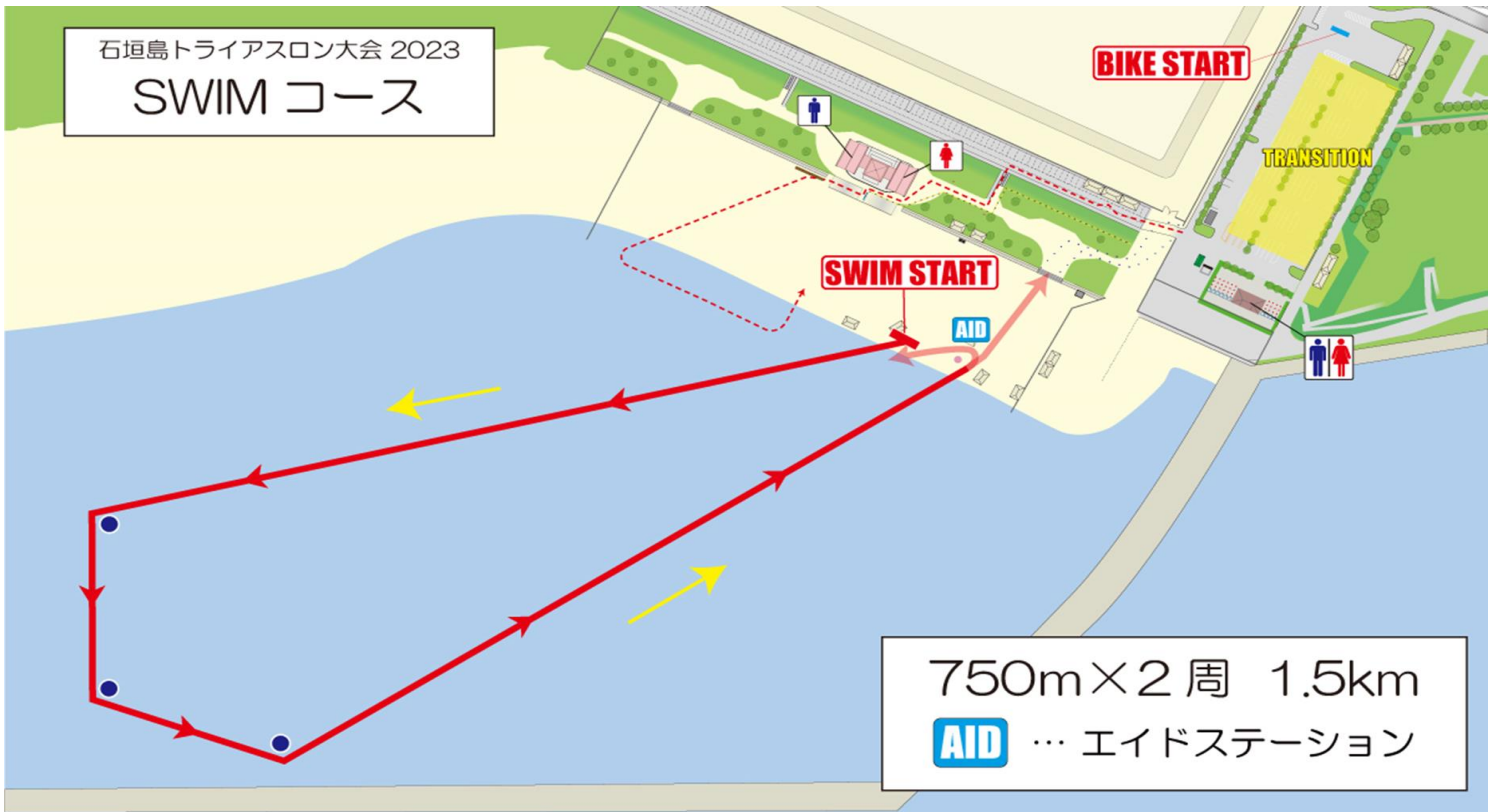
| 年月日       | 気温(℃) | 水温(℃) | 湿度(%) | 風速(m/s) | 備考             |
|-----------|-------|-------|-------|---------|----------------|
| 2022/4/17 | 23.6  | 22.4  | 71.0  | 3.0     |                |
| 2021/4/11 | 23.0  | 23.1  | 77.0  | 7.5     |                |
| 2020/4/12 | 18.9  | 未測定   | 84.0  | 6.6     | 新型コロナ感染拡大により中止 |
| 2019/4/21 | 25.6  | 26.2  | 74.0  | 1.8     |                |

| 月日                | 項目              | 時間・時刻                 |                              |             |               | 場所・備考           |          |
|-------------------|-----------------|-----------------------|------------------------------|-------------|---------------|-----------------|----------|
| 3月20日(月)          |                 | 競技説明会動画配信(視聴必須)       |                              |             |               |                 |          |
| 3月20日(月)~3月31日(金) |                 | 移動アンケート&理解度テスト P28参照  |                              |             |               |                 |          |
| 4月7日(金)           | 受付①             | 12:00~16:00           |                              |             |               | 市民会館中ホール        |          |
|                   | 試泳(任意)          | 1回目                   | 11:00~12:00(試泳受付10:30~11:30) |             |               | スイム会場           |          |
|                   |                 | 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           |                              |             |               | 市民会館            |          |
|                   | メカニックサービス       | 12:00~16:00           |                              |             |               | 市民会館中ホール前       |          |
| 商品販売※             | 12:00~16:00     |                       |                              |             | 市民会館大ホール前     |                 |          |
| 4月8日(土)           | 受付②             | 10:00~16:00           |                              |             |               | 市民会館中ホール        |          |
|                   | インフォメーション       | 10:00~16:00           |                              |             |               | 市民会館中ホール        |          |
|                   | メカニックサービス       | 10:00~16:00           |                              |             |               | 市民会館中ホール前       |          |
|                   | 商品販売※           | 10:00~16:00           |                              |             |               | 市民会館大ホール前       |          |
| 4月9日(日)           | メカニックサービス       | 6:00~7:30             |                              |             |               | トランジション         |          |
|                   | 荷物預託            | 6:00~8:15             |                              |             |               | トランジション、海側      |          |
|                   | レースナンバー         | 第 1 G                 |                              | 第 2 G       |               | G=グループ          |          |
|                   |                 | NO.1-750/NO.2001-2068 |                              | NO.901-1609 |               |                 |          |
|                   | トランジション<br>オープン | 6:00~7:00             |                              | 6:30~7:40   |               | 時間差での入場にご協力ください |          |
|                   | アングルバンド配布       | 7:00~7:40             |                              | 7:40~8:20   |               | 最終受付            |          |
|                   | 試泳(義務)          | 7:20~7:50             |                              | 8:00~8:30   |               | スイム会場           |          |
|                   | スタートセレモニー       | 7:50~8:00             |                              |             |               | スイム会場           |          |
|                   | スタート            | 1W                    | 8:00                         |             | 6W            | 8:30            | ウェーブスタート |
|                   |                 | 2W                    | 8:01                         |             | 7W            | 8:31            |          |
|                   |                 | 3W                    | 8:02                         |             | 8W            | 8:32            |          |
|                   |                 | 4W                    | 8:03                         |             | 9W            | 8:33            |          |
|                   |                 | 5W                    | 8:04                         |             |               |                 |          |
|                   | スキップスタート        | 9:00                  |                              | 9:30        |               | 一斉スタート          |          |
|                   | スイム制限時刻         | 9:00~9:04             |                              | 9:30~9:33   |               | 60分             |          |
|                   | バイク関門時刻         | 11:35                 |                              |             |               | 石垣あやばにボウル前      |          |
|                   | バイク制限時刻         | 11:15~11:19           |                              | 11:45~11:48 |               | 3時間15分          |          |
| ラン関門時刻            | 12:45           |                       |                              |             | 第2折り返し点       |                 |          |
| ラン制限時刻            | 12:45~12:49     |                       | 13:15~13:18                  |             | 4時間45分        |                 |          |
| 競技終了予定            | 13:30頃          |                       |                              |             |               |                 |          |
| 表彰式               | 12:00~13:00     |                       |                              |             |               |                 |          |
| バイクピックアップ<br>予定   | 11:00頃~14:00    |                       |                              |             | アナウンスをお待ちください |                 |          |

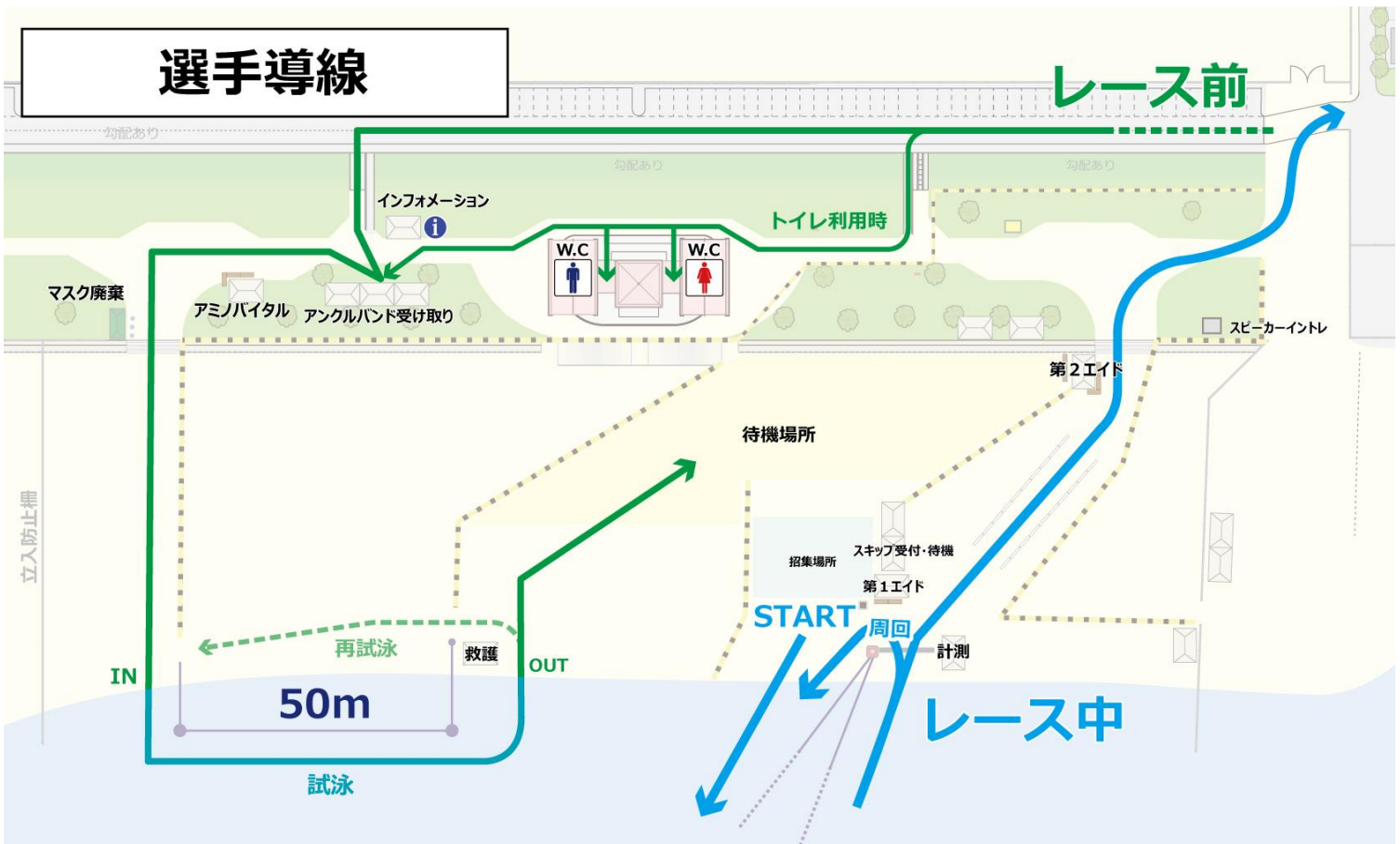
※商品販売は、前日、前々日、市民会館大ホール前で1店舗のみの予定です。



### スイムコース



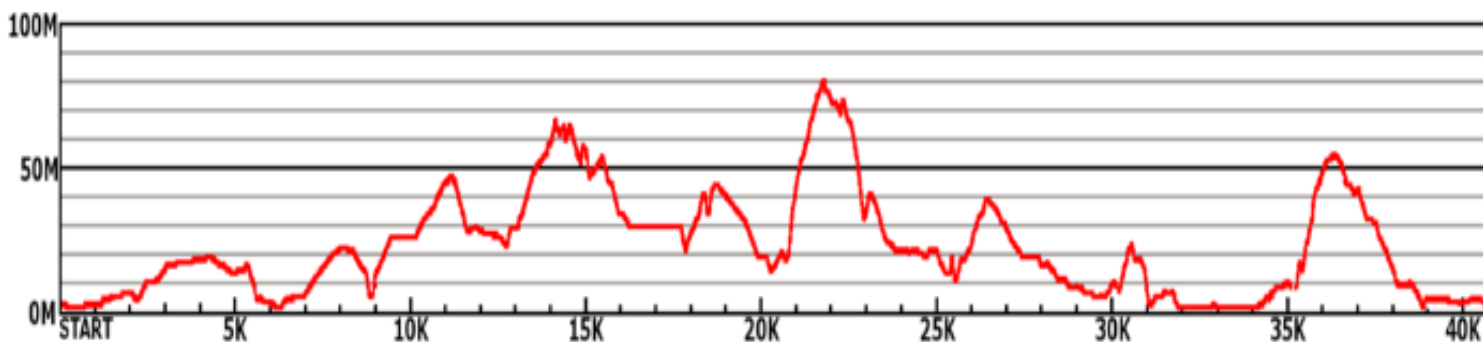
### スイム会場図



### バイクコース



### バイクコース (標高差)



## ランコース



## スイム中止デュアスロン開催時第1ランコース



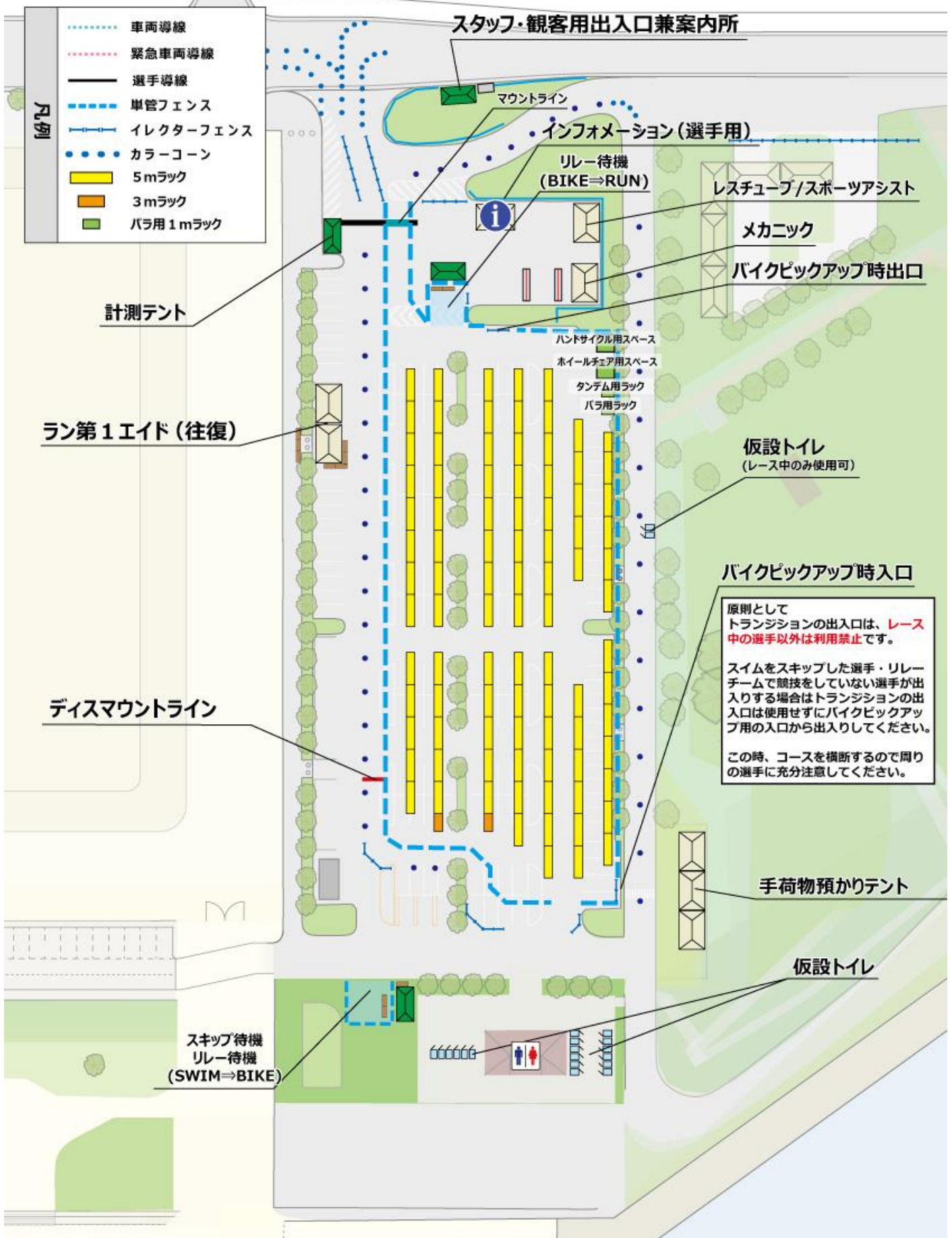
選手の通過情報、結果はこちらからどうぞ！

システムウェイ <https://systemway.jp/23ishigaki>

※大会当日以降ご覧になることができます。



## 2023大会トランジション



## トランジション周辺走行ルート

### ランフィニッシュ

誘導に従いフィニッシュエリアへ

### バイクフィニッシュ

サザンゲートブリッジ下り坂の後、減速しトランジション脇を通過してトランジション入口よりトランジション内へ。  
サザンゲートブリッジの終わりからトランジション入口までは追い越し禁止区間。  
この時トイレは利用禁止。  
ランスタート後に利用する。

### バイクスタート

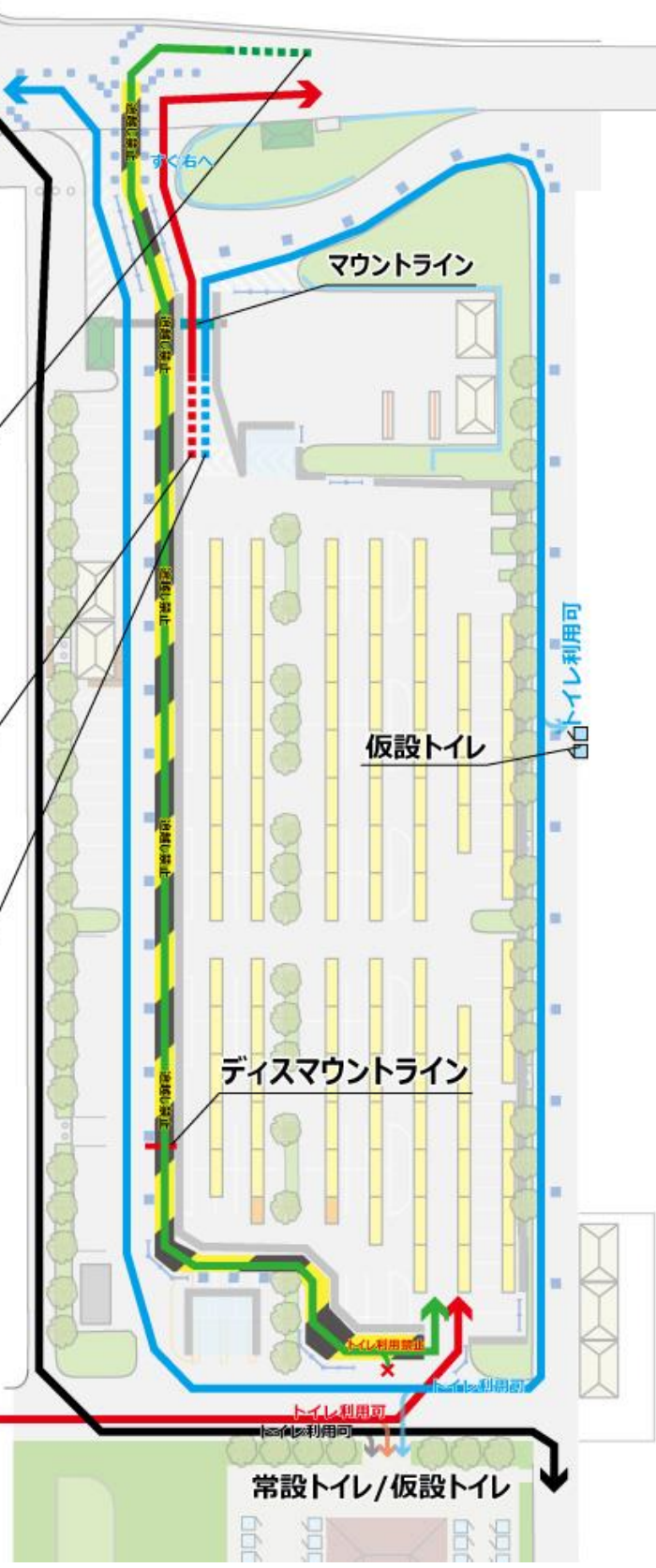
トランジション出口よりバイクコースへ

### ランスタート

トランジション出口よりランコースへ出口を出てすぐ右へ  
トイレの利用はランスタート後に仮設トイレ、または常設公衆トイレを使用する事。

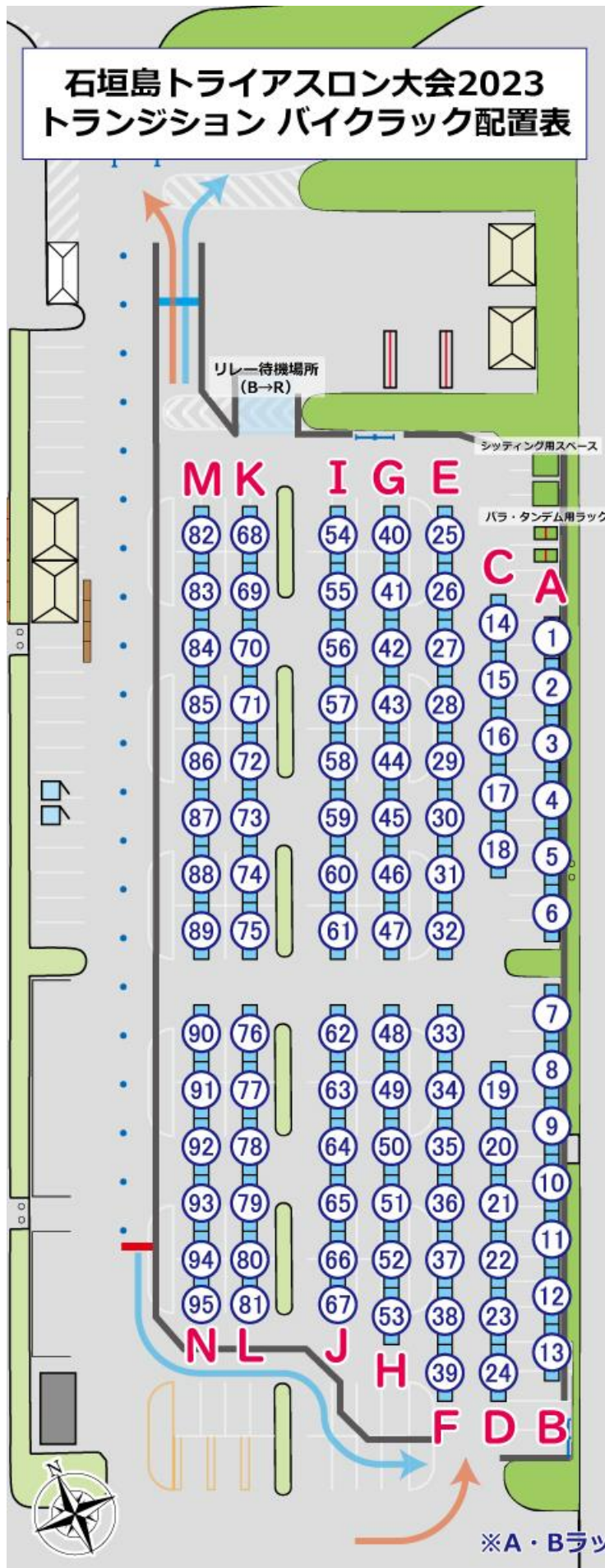
### スイムフィニッシュ

トランジション入口よりトランジション内へ  
トイレは利用可。



※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。  
計測地点手前からトランジションエリア入口までは、追い越し禁止区間となります。ただし、停車している選手や混雑を回避するために追いこすことは問題ありません。

### <4> 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              | 区分          | エリア | ラックNo | レースナンバー     | 区分              |
|--------|-----------|----------------------|-------------|-----|-------|-------------|-----------------|
| A      | ①         | 1 ~ 4                | 1 W         | H   | ④⑧    | 747 ~ 750   | 5 W<br>・<br>リレー |
|        | ②         | 5 ~ 12               |             |     | ④⑨    | 2001 ~ 2008 |                 |
|        | ③         | 13 ~ 20              |             |     | ⑤⑩    | 2009 ~ 2020 |                 |
|        | ④         | 21 ~ 28              |             |     | ⑤⑪    | 2021 ~ 2032 |                 |
|        | ⑤         | 29 ~ 36              |             |     | ⑤⑫    | 2033 ~ 2044 |                 |
|        | ⑥         | 37 ~ 44              |             |     | ⑤⑬    | 2045 ~ 2056 |                 |
| B      | ⑦         | 45 ~ 52              | 2 W         | I   | ⑤⑭    | 2057 ~ 2068 | 6 W             |
|        | ⑧         | 53 ~ 60              |             |     | ⑤⑮    | 901 ~ 912   |                 |
|        | ⑨         | 61 ~ 68              |             |     | ⑤⑯    | 913 ~ 924   |                 |
|        | ⑩         | 69 ~ 76              |             |     | ⑤⑰    | 925 ~ 936   |                 |
|        | ⑪         | 77 ~ 84              |             |     | ⑤⑱    | 937 ~ 948   |                 |
|        | ⑫         | 85 ~ 92              |             |     | ⑤⑲    | 949 ~ 960   |                 |
| C      | ⑬         | 93 ~ 100             | 3 W         | J   | ⑤⑳    | 961 ~ 972   | 7 W             |
|        | ⑭         | 101 ~ 112            |             |     | ⑤㉑    | 973 ~ 984   |                 |
|        | ⑮         | 113 ~ 124            |             |     | ⑤㉒    | 985 ~ 996   |                 |
|        | ⑯         | 125 ~ 136            |             |     | ⑤㉓    | 997 ~ 1008  |                 |
|        | ⑰         | 137 ~ 148            |             |     | ⑤㉔    | 1009 ~ 1020 |                 |
|        | ⑱         | 149 ~ 160            |             |     | ⑤㉕    | 1097 ~ 1112 |                 |
| D      | ⑲         | 161 ~ 172            | 4 W         | K   | ⑤㉖    | 1113 ~ 1124 | 8 W             |
|        | ⑳         | 173 ~ 184            |             |     | ⑤㉗    | 1125 ~ 1136 |                 |
|        | ㉑         | 185 ~ 196            |             |     | ⑤㉘    | 1137 ~ 1142 |                 |
|        | ㉒         | 197 ~ 208            |             |     | ⑤㉙    | 1143 ~ 1154 |                 |
|        | ㉓         | 209 ~ 210            |             |     | ⑤㉚    | 1155 ~ 1166 |                 |
|        | ㉔         | 301 ~ 310            |             |     | ⑤㉛    | 1167 ~ 1178 |                 |
| E      | ㉕         | 311 ~ 322            | 5 W         | L   | ⑤㉜    | 1179 ~ 1190 | 9 W             |
|        | ㉖         | 323 ~ 334            |             |     | ⑤㉝    | 1191 ~ 1202 |                 |
|        | ㉗         | 335 ~ 346            |             |     | ⑤㉞    | 1203 ~ 1214 |                 |
|        | ㉘         | 347 ~ 358            |             |     | ⑤㉟    | 1215 ~ 1226 |                 |
|        | ㉙         | 359 ~ 370            |             |     | ⑤㊱    | 1227 ~ 1228 |                 |
|        | ㉚         | 371 ~ 382            |             |     | ⑤㊲    | 1301 ~ 1310 |                 |
| F      | ㉛         | 383 ~ 394            | 4 W         | M   | ⑤㊳    | 1311 ~ 1322 | 8 W             |
|        | ㉜         | 395 ~ 406            |             |     | ⑤㊴    | 1323 ~ 1334 |                 |
|        | ㉝         | 407 ~ 418            |             |     | ⑤㊵    | 1335 ~ 1346 |                 |
|        | ㉞         | 419 ~ 430            |             |     | ⑤㊶    | 1347 ~ 1358 |                 |
|        | ㉟         | 431 ~ 434            |             |     | ⑤㊷    | 1359 ~ 1370 |                 |
|        | ㊱         | 501 ~ 508            |             |     | ⑤㊸    | 1371 ~ 1376 |                 |
| G      | ㊲         | 509 ~ 520            | 5 W         | N   | ⑤㊹    | 1377 ~ 1388 | 9 W             |
|        | ㊳         | 521 ~ 532            |             |     | ⑤㊺    | 1389 ~ 1400 |                 |
|        | ㊴         | 533 ~ 544            |             |     | ⑤㊻    | 1401 ~ 1412 |                 |
|        | ㊵         | 545 ~ 556            |             |     | ⑤㊼    | 1413 ~ 1424 |                 |
|        | ㊶         | 557 ~ 568            |             |     | ⑤㊽    | 1425 ~ 1428 |                 |
|        | ㊷         | 569 ~ 580            |             |     | ⑤㊾    | 1501 ~ 1508 |                 |
|        | 581 ~ 592 | ⑤㊿                   | 1509 ~ 1520 |     |       |             |                 |
|        | 593 ~ 604 | ⑥①                   | 1521 ~ 1532 |     |       |             |                 |
|        | 605 ~ 616 | ⑥②                   | 1533 ~ 1544 |     |       |             |                 |
|        | 617 ~ 618 | ⑥③                   | 1545 ~ 1556 |     |       |             |                 |
|        | 701 ~ 710 | ⑥④                   | 1557 ~ 1568 |     |       |             |                 |
|        | 711 ~ 722 | ⑥⑤                   | 1569 ~ 1580 |     |       |             |                 |
|        | 723 ~ 734 | ⑥⑥                   | 1581 ~ 1592 |     |       |             |                 |
|        | 735 ~ 746 | ⑥⑦                   | 1593 ~ 1604 |     |       |             |                 |
|        |           | ⑥⑧                   | 1605 ~ 1610 |     |       |             |                 |
| タンデム   |           | 748 (5W)             |             |     |       |             |                 |
| シッティング |           | 30 (1W) / 2003 (リレー) |             |     |       |             |                 |
| パラ     |           | 750 (5W)             |             |     |       |             |                 |

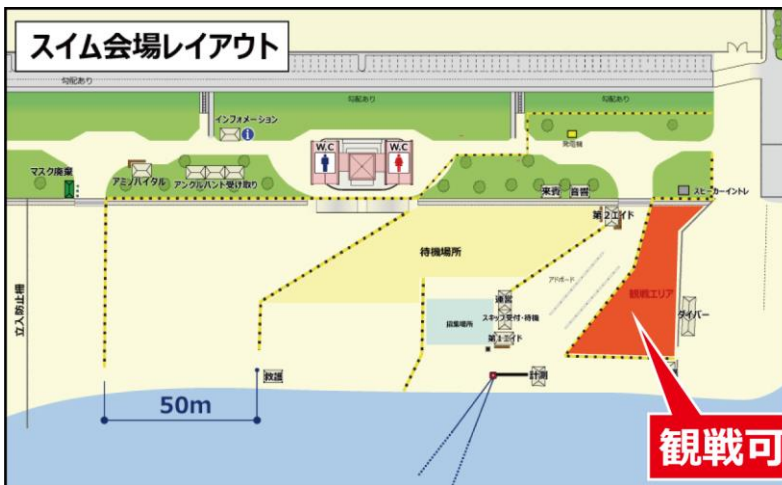
※A・Bラックは方掛け それ以外は両掛けになります。

## フィニッシュエリア



## 観戦可能エリア

観戦可能エリア以外の場所は、選手以外は入ることができません。  
詳しくは大会HPに掲載する【観戦ガイド】をご確認ください。



## バイク・荷物輸送

バイク持参による荷物集中で、飛行機の遅れのほか、荷物を後発便で輸送する事態が発生しています。

1) 事前の発送にご協力ください。

① 荷物、特にバイクは余裕をもって発送してください。天候や荷物の集中等により、多くの日数がかかる場合があります。

② バイク輸送サービスをご利用ください。

・ 3/29 (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。(QRコード)

・ お問い合わせ・申し込み：佐川急便石垣島営業所 TEL 0570-010-681 (音声案内3番を選択)

★ バイク渡し：新栄公園 (受付会場向かい側) 4/7 (金) 12時~16時、4/8 (土) 10時~16時

★ バイク預け：臨時駐車場 (サザンゲートブリッジ市街地側) 4/9 (日) 10時~14時

2) 当日飛行機で持ち込む場合は、空港で1時間以上前までに荷物預けを完了させてください。

3) 金曜までの石垣入り、火曜以降の石垣発の移動をご検討ください。

4) 事前にメールでお送りするアンケートにもご協力ください。



HP (選手必須情報)  
バイク輸送サービス

## レースナンバー、スイムキャップ

| グループ            | ウェーブ | レースナンバー (文字は黒)  | スイムキャップ | 分類  |
|-----------------|------|-----------------|---------|---|
| 1G              | 1W   | NO. 1 ~ 99      | ホワイト    | 昨年NCS年代別3位以内<br>昨年八重山大会男女別6位以内<br>昨年石垣島大会男女別総合10位以内<br>スイム30分以内<br>エリートパラトライアスリート<br>18-19歳、20-24歳、25-29歳、85歳以上 |
|                 | 2W   | NO. 101 ~ 210   | ブルー     | 30-34歳、35-39歳   |
|                 | 3W   | NO. 301 ~ 434   | レッド     | 40-44歳  |
|                 | 4W   | NO. 501 ~ 617   | イエロー    | 45-49歳  |
|                 | 5W   | NO. 701 ~ 750   | グリーン    | 45-49歳、エイジパラトライアスリート  |
| NO. 2001 ~ 2068 |      | リレー             |         |   |
| 2G              | 6W   | NO. 901 ~ 1020  | ホワイト    | 50-54歳  |
|                 | 7W   | NO. 1101 ~ 1228 | ブルー     | 50-54歳、55-59歳   |
|                 | 8W   | NO. 1301 ~ 1427 | レッド     | 55-59歳、60-64歳   |
|                 | 9W   | NO. 1501 ~ 1609 | イエロー    | 65-70歳、70-75歳、80-84歳  |

◆ 障がいをお持ちの選手のレースナンバーカラー・スイムキャップカラー  
一般の選手もご認識いただき、ご協力ください。

|         | レースナンバー | スイムキャップ |
|---------|---------|---------|
| 視覚障がい選手 | 緑       | オレンジ    |
| 聴覚障がい選手 | 赤       | オレンジ    |

※八重山で障がいを持つ選手は、障がいの色を優先します。





## 支給物、持参品、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(本紙)  | プリントアウトするか、タブレット、スマホ等で確認できるようにしましょう。 |
| ルール理解テスト(WEB) | 申込時のメールアドレスに配信します。(3/20以降)P28参照      |
| 移動方法アンケート     | 申込時のメールアドレスに配信します。(3/20以降)P28参照      |
| 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、スマートフォ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(バイク:右側面、ヘルメット:正面、右側面)              |
| 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。(貼り付け方説明書同封) |
| 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。    |

### 持参品についての注意

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| 本人と確認できるもの | 運転免許証等、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P15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   | プリントアウトするか、タブレット、スマホ等で確認できるようにしましょう。 |

### 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    |                                     |
| マスク        | 各自でお取りいただけます。(任意)                   |
| フィニッシャータオル | 1枚。※リレーは3枚フィニッシュの際にお受け取り下さい。        |

## 本人確認

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。確認できない場合、出場できません。

過去の本大会で、替え玉出場がありました。都道府県競技団体・学連(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。

## メンバー変更

- 1)リレーについてのみ、3/31(金)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。本人確認を行います。

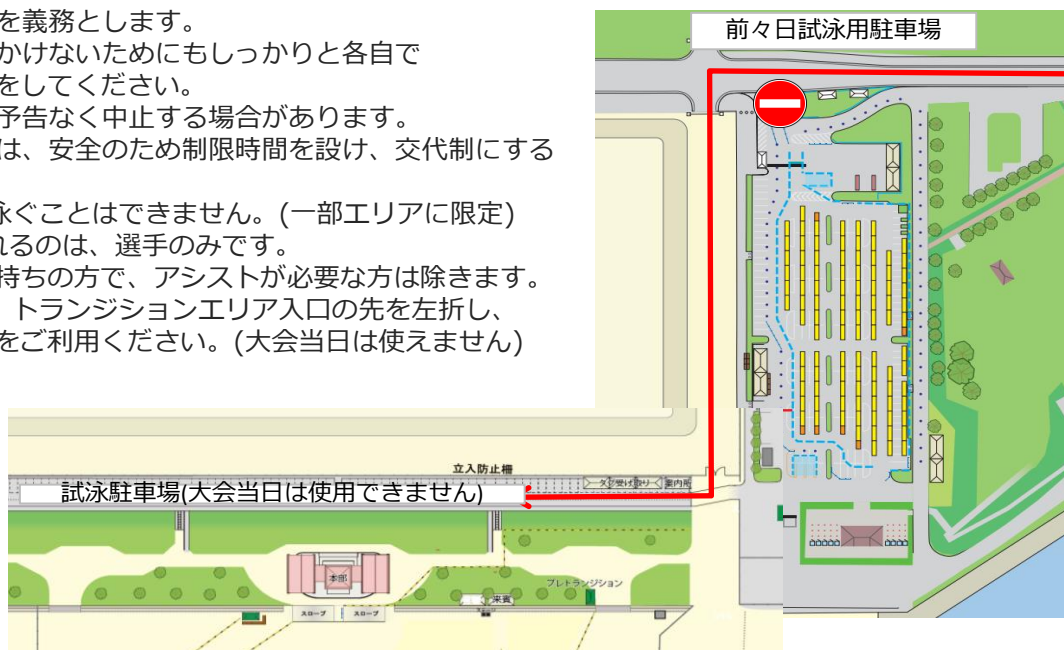
## 試走

- 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、必ずヘルメットを着用してください。

## 試泳

### ①前々日試泳(前日は試泳できません)

- 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と連絡先を記入。リストバンドを手首につけてください。
- 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を義務とします。
- 7)心臓に急激な負担をかけないためにもしっかりと各自でウォーミングアップをしてください。
- 8)気象状況等により、予告なく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)スイム全コースを泳ぐことはできません。(一部エリアに限定)
- 11)会場内(砂浜)に入れるのは、選手のみです。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を義務とします。

## レースナンバーの付け方

### 1) ボディーナンバー

- ◆ ボディナンバーシールを配布します。
- ・ 貼り付け位置 → 左右の上腕部  
ただし、袖付きウェアの場合は、前腕部(例：右写真)  
長袖の場合は下腿に、番号が周囲からすべてみえるようにつけてください。
- ・ 貼り付け方法注意 ※同封の説明書をよく読んでください。  
① 水で濡らして、体に貼り付けます。  
② 完全に乾いてから、ゆっくりはがしてください。
- ・ 破損した場合等は、当日、アングルバンド配布時にマジックで記入します。  
アングルバンド受け取り時、申告してください。



### 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)

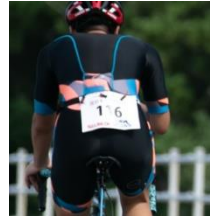


- ◆ ヘルメットシール (正面・右側面)



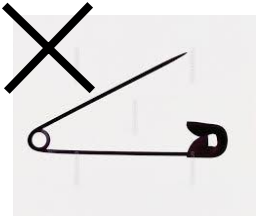
- ◆ レースナンバー

「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

安全ピンは禁止です。 ↓ ナンバーベルトをご用意ください。(前日・当日販売あり)



| ※ 緊急時に迅速な対応のために活用します。<br>必ず記入ください。 |  |
|------------------------------------|--|
| 氏名 (カタカナ)                          |  |
| 緊急連絡先 電話番号                         |  |
| 緊急連絡先 住所(氏名、番地)                    |  |
| 緊急連絡先 郵便                           |  |
| 緊急連絡先 電話番号(携帯電話)                   |  |
| 緊急連絡先 電話番号(固定電話)                   |  |
| その他(緊急連絡先以外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。

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、またバイクのパンク防止のため、安全ピンの利用は禁止です。

### 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したり、変形させることは禁止です。競技をとめて直していただく場合があります。
- 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。(P22 競技規則・トランジション参照)

## 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い等の場合は、テープで覆う等の措置をお願いする場合があります。

## 競技規則

### 1、適用する競技規則

- 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。  
※JTU競技規則は以下のpdfまたはQRコードをご参照ください。

[https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU\\_COMPETITIONRULES\\_20190207.pdf](https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU_COMPETITIONRULES_20190207.pdf)



- 2、審判はテクニカルオフィシャル(TO)として表記します。右写真のようなウェアを着用しています。

### 3、大会側からの競技内容の変更・中止、及び中断

- 1)気象状況等により、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・距離等の変更、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)スイム競技のみ中止の場合、トライアスロンからデュアスロン(ラン・バイク・ラン)に変更します。
- 3)雷等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)コース上への土砂流入等があった場合、一部コースを変更する場合があります。
- 5)天候の急変等で、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、表彰対象の有無等を決定いたします。
- 6)天候等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。

### 4、選手自身の競技中止・棄権(リタイア)

- 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場合、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場合、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場合、自らの意思で競技を棄権するものとします。
- 4)競技を棄権した場合、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、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。)

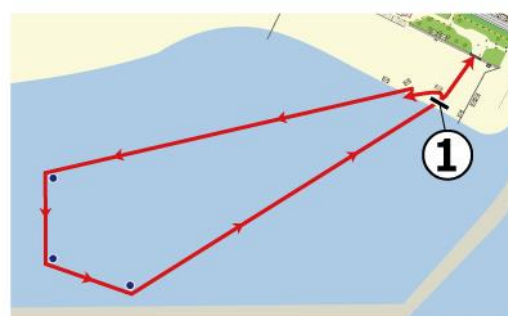
### 4、招集、制限時間

- 1)招集時刻に間に合うようにスタート地点に集合してください。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。

| 種目  | 制限時間(累計) | 最終関門時刻 | 場所、備考                                      |
|-----|----------|--------|--|
| スイム | 60分      | 9:33   | スイムフィニッシュ計測ライン                             |
| バイク | —        | 11:35  | 石垣あやばにボウル前                                 |
|     | 3時間15分   | 11:48  | バイクフィニッシュ計測ライン                             |
| ラン  | —        | 12:45  | ウェーブを問わず、12:45を過ぎて第2折り返し点から先の新しい周回には入れません。 |
|     | 4時間45分   | 13:18  | ランフィニッシュ計測ライン                              |

## 計測

| 区分       | 場所                               | マット  | 備考  |
|----------|----------------------------------|------|---|
| スイム      | スイムスタート                          |      | 各ウェーブ、スタート時刻で計測開始                         |
|          | スイム周回/スイムフィニッシュ                  | マット① |   |
| トランジション1 |                                  |      | スイムアップからバイクスタートまで                         |
| バイク      | バイクスタート地点(マウントライン)               | マット② | マウントラインと同マットで計測しますが、デイスマウントラインまで走行してください。 |
|          | バイクフィニッシュ計測(デイスマウントラインより約100m手前) |      |   |
| トランジション2 |                                  |      |   |
| ラン       | ランスタート                           |      |   |
|          | ラン周回(折返し地点)                      | マット③ |   |
|          | ランフィニッシュ                         | マット④ |   |



### 5、記録、計測、着順

#### 1)アンクルバンド

- ①スイム会場入口で、自分のレースナンバーのものをピックアップしてください。
- ②どちらかの足首につけ、競技終了まで外さないでください。



### 6、計測区間

- 1)右図をご参照ください。

## 7、着順

1)計測は、アンクルバンドがマットを通過した時点の計時で行い、着順を決定します。

## 8、選手通過情報

1)選手の通過情報、結果はこちらからご覧いただけます。  
システムウェイ <https://systemway.jp/23ishigaki>



## 9、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。

## 10、レスチューブ(膨張式緊急浮力体)の受け取り

- 1)レスチューブをご注文、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、[P21競技規則・スイム]を参照してください。
- 5)事前注文の方も、現地でお渡しします。(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。



レスチューブ

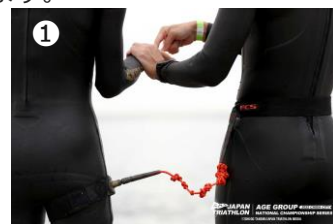
検索

<http://restube.jp/>

## 11、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。違う機材の使用や走路が異なる場合があります。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、オレンジ色となります。
- 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)視覚障がいの選手は、ガイドと競技します。スイムの際、ガイドロープ(写真①)でつながっています。間に入ったり、つかんでしまわないようご協力ください。
- 4)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②)
- 5)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③)TOが追走しますのでご承知おきください。
- 6)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④)



ホイールベースが長いので、コーナー等の走行ライン注意



縁石等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。

## 12、ウェア、ウェットスーツ

### <1>レースウェア

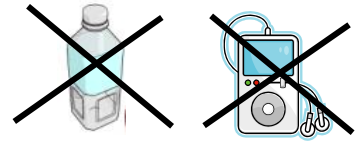
- 1)バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。
- 2)前にファスナーがないウェアを推奨しますが、ファスナーがついている場合は、必ずファスナーを上端まで上げて競技してください。開けている場合は、注意の上、ペナルティの対象になる場合があります。

### <2>ウェットスーツ

- 1)ウェットスーツ着用は義務です。  
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ます。
- 2)ラッシュガード、スイムスキン等では出場できません。
- 3)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。

## 13、携行禁止品

- 1)各種目において、以下のものは携行できません。
  - ・音楽等のプレーヤー
  - ・通信機器(バイクでスマートフォンをサイクルコンピューターとして使用する場合は、バイクに固定して外さないこと)[P23競技規則・バイク参照]
  - ・ガラス製品
  - ・ペットボトル
  - ・カメラ(ただし、大会事務局で広報等のために認められた選手のみ、バイクではバイク等に固定することを条件に装着することができます。)ランでは、手に持ったの撮影が認められます。(右のようなレースナンバーを装着します)



## 14、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は義務です。[P20競技規則・ウェア、ウェットスーツ参照]
- 3)アンクルバンドを試泳前にどちらかの足首に着けてください。

### <2> スタート方法

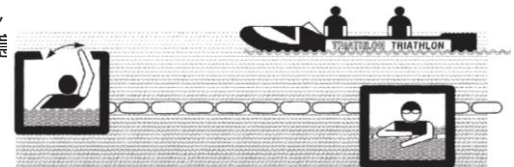
- 1)ビーチスタート(海岸線からのスタート)です。
- 2)スタート順は、第1ウェーブの一部を除き、年代別を基本としています。
- 3)ウェーブスタートで行います。(1ウェーブ100~150人程度で、9ウェーブに分けてスタート)

### <3> スキップスタート

- 1)以下の条件でスイムをスキップし、バイクに移行することができます。
  - ・前々日、及び前日受付で申告があった場合
  - ・アンクルバンド受け取り時に申告があった場合
  - ・試泳後、スタート前までに、スイムスキップ受付に申告があった場合
  - ・1周終了時に、スイムスキップ受付に申告があった場合。
 (2周目に進んだ後でのスキップは認められません。)
- 2)救助された場合、スキップはできません。
- 3)スキップした選手は、スイムスタート付近のスキップ待機所で待機し、TOの指示に従ってください。
- 4)次の種目準備のためトランジションエリアへ出入りする際は、「バイクピックアップ時入口」をご利用ください。(競技中のトランジションエリア入口は使わないでください)
- 5)リレーでのスキップまたは完泳できなかった場合(タイムオーバー含む)は、[P26競技規則・リレー]を参照してください。
- 6)スキップにてレースをした選手、またはチームの記録は順位付けしません。

### <4> 競技中

- 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。
- 3)ブイの外を回ってください。
- 4)ブイやコースロープ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(方向が定まらない等)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、緊急時は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
- 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。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、スキップスタートが認められます。



### <5> 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」の装着ができます。
- 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。

### <6> 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。
- 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、会場を汚して帰ることになります。基本は、ご自身の履物を用意し、スタート前に荷物預けに預け、スイム会場までは裸足で移動してください。



## 15、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、TO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、クーラーボックス等含む)
- 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場所で余裕をもって行ってください。
- 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) 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。



### <2> 競技中

- 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。混雑時等ご検討ください。
- 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。  
また、降車ライン付近が混雑する場合は、安全な場所での降車もご検討ください。  
特に、本大会の降車付近は狭いため、周囲を確認の上、安全な場所で余裕をもって降車してください。  
★トランジションエリアマップをご確認ください。(P11-12)  
★降車の場所を、コースMAP、現地で必ずお確かめください。
- 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。  
★トランジションエリアマップをご確認ください。(P13)  
★トランジションの方法を動画でもご覧いただけます。((QRコード): 7分33秒)  
<https://www.youtube.com/watch?v=8ZcTY2ctNso>



《乗車》



《降車》



### <3> 撤収

- 1) 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。
- 2) 競技終了後のバイク等は、バイクピックアップの公式アナウンス後、指定出入口からのみ順次撤収ができます。  
競技中にアナウンスがあった場合でも、競技の進行状況により、一時撤収できない場合もありますのでご了承ください。ピックアップの入口、出口はトランジションエリアマップをご確認ください。
- 3) 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スタッフに示してください。
- 4) 14時までに撤収してください。14時以降、自転車等は管理区域外に移動します。

## 16、バイク

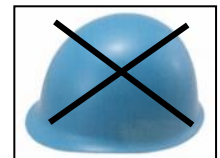
### <1> 用具

#### 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、トレーニング等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。

#### ②バイク

- 1) ロードバイクを推奨します。



X : 工食用

X : ストラップがゴム製

・ 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。

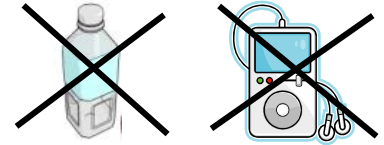
・ パラトライアスロンの方は別途対応します。

|   |          |   |                    |
|---|----------|---|--------------------|
| ◎ | 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   |   |                    |

- 2) スタンド、前照灯、泥除け等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 8)参照    |



- 1) バイクコースには、エイドステーションはありません。しっかりドリンクを入れ、ダブルボトル仕様等も検討してください。
  - 2) 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。
  - 3) ディスクブレーキ装着車で参加することも可能です。
  - 4) 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。T Oを除く。)
  - 5) 音楽プレーヤー等、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止です。
  - 6) 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。
  - 7) DHバーの装着は認めます。
  - 8) カメラについて、大会事務局で広報等のために認められた選手のみ、バイク等に固定することを条件に装着することができます。[P21競技規則・携行禁止品参照]
- ④ レースナンバー
- 1) 後ろから見える位置につけてください。

## <2> 競技

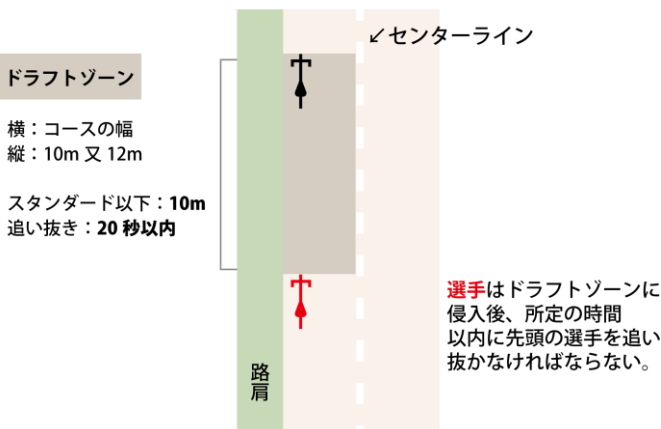
- 1) 完全貸し切りのコースではありません。一般の方に充分ご注意ください。  
また、交通規制がかかりますが、交通状況、安全確保等のため、選手に停止していただく場合がありますのでご了承ください。(計測タイムは止まりません)
- 2) コースは1周約40kmのコースです。(実測で約42kmありますが、大会としての表記は40kmとしています。)  
アップダウンや鋭角コーナー等のあるテクニカルなコースですので、十分に練習を積んでご参加ください。
- 3) 逆走は禁止です。
- 4) 左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。
- 5) ホイールストップ(車輪交換場所)は設けません。自身でパンク修理等を行ってください。
- 6) バイク降車地点(デismアウントライン)を、トランジションエリア詳細図(P12)、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ismアウントラインがあります。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。



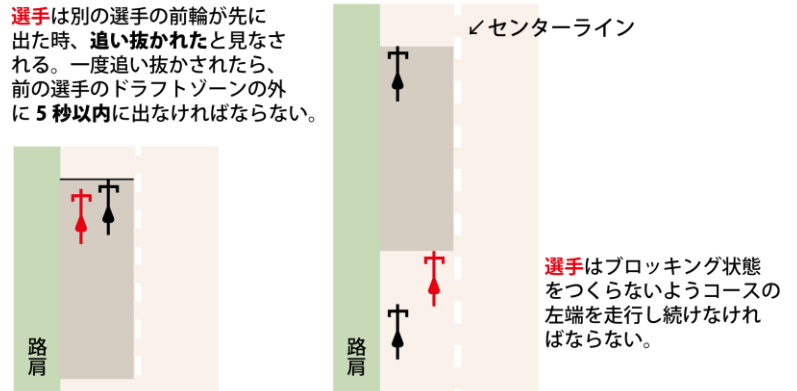
ドラフトゾーン：10m

- ・ 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、急なターン地点等
- ・ 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



### ブロッキング





## <3> バイクコース注意箇所

- 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  
**海側対向車線は車両の通行があります。**



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)



## 17. ラン

### <1> 用具

- 1) ファスナーを上げて走行してください。
- 2) レースナンバーを前にして走行してください。
- 3) スマートホン等のカメラ、通信機器の携行はできません。ただし、大会事務局で広報等のために認められた選手のみ、スマートホン等のカメラを手にとっての撮影が認められます。[P21競技規則・携行禁止品参照]
- 4) ヘッドホンをつけての走行はできません。

### <2> 競技中 ★2022年大会と周回の仕方が変わります。

- 1) 周回は、ランスタート地点までは戻らず、第1-第2折返し池点の間を3周回するコースです。コースマップをご確認ください。
- 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) コースの左側を走行してください。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。ただし、大会で公式に認められたゲスト等は伴走することができます。右のような表示をします。



## 18、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。ダブルボトルを推奨します。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) ランコース、第1エイドは水のみ、第2エイドは水とスポーツドリンクがあります。
- 4) テーブルにおいた紙コップを、選手自身でお取りください。
- 5) 使用済み紙コップ等のごみを、規程範囲(リタリングゾーン)外に捨てた選手はペナルティ対象です。リタリングゾーン内に回収箱を用意します。入れ損ねた場合は、ペナルティの対象にはなりません。



減速しましょう



テーブルに水の入った紙コップを準備します。  
ご自身でお取りください。



飲み終わった紙コップは  
ゴミ箱に捨てましょう

## 19、フィニッシュ

- 1) アンクルバンドがマットを通過した時点の計時で行い、着順を決定します。[P20競技規則・7着順参照]
- 2) 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。
- 3) 同伴フィニッシュは以下の条件の下、認めます。(他の選手の走行に影響を及ぼす可能性があるための措置です)
  - ・選手+2人の合計3人までとします。(個人、リレーとも)
  - ・同伴する方は、必ず着衣を身に付けてください。
  - ・裸足や、サンダル、ハイヒール等の脱げやすい、もしくは走りにくい靴では同伴できません。
  - ・旗等を持ち込むことはできません。
  - ・状況により、コースの中央でフィニッシュできないことがあります。
  - ・審判の指示にしたがってください。
- 4) フィニッシュ後、不織布マスクを用意しますが、着用は任意です。必要な方は各自で取り、着用してください。
- 5) アンクルバンドは各自で外し、指定の箱に入れてください。TO、スタッフの指示がある場合は、それに従ってください。
- 6) バイクピックアップのアナウンスがあった後は、バイクを速やかに撤収してください。

## 20、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) 注意に従わない場合、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(PB)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、TOの指示に従ってください。(PB:[P10コースマップ参照]:ラン周回コース第2折返し点付近)
- 4) 主な違反によるペナルティー時間
  - ・ドラフティング違反 2分
  - ・その他違反 15秒
- 5) 失格に該当する主なもの
  - ・登録本人以外(替え玉)の出場。失格だけでなく、出場停止等の重い処分が下されます。
  - ・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。(TOの助力は除く)
  - ・TO、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にも関わらず、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

## 21、緊急時の対応

- 1) レースだけでなく、地域の医療、安全を守るため緊急車両が入る場合があります。
- 2) 緊急車両が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、緊急車両を優先して通行させます。
- 3) 選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解の上、ご了承ください。
- 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お知らせください。

## リタイア、もしくはタイムオーバーした場合

- 1) スイムでリタイアまたはタイムオーバー
  - ① 一度救護で体調確認をしてください。
  - ② アンクルバンドをスタッフに渡して、体調に問題なければ撤収の準備を行ってください。ただし、バイクのピックアップは、TOの指示に従い可能になるまでお待ちください。
- 2) バイクでリタイア
  - ① TOにリタイアを申告し、指示に従ってください。TOはオートバイ等で巡回しています。
  - ② アンクルバンドをTOに渡してください。
  - ③ 救急搬送された場合を除き、必ずトランジションに戻り、審判にリタイアした旨を伝えてください。  
途中でリタイアしたまま、帰宅等は絶対に避けてください。行方不明選手として捜索が必要になります。  
※メカトラブルは、ご自身で対応することが基本です。パンク等の修理ができるようにしてください。
- 3) バイクでタイムオーバー
  - ① タイムオーバーを指示された場合、自走でトランジションに戻るか、回収車で回収するかの指示に従ってください。自走で戻る場合も、コースを走行し、交通法規を遵守してください。
  - ② アンクルバンドを審判に渡してください。
  - ③ 必ずトランジションに戻り、TOにタイムオーバーした旨を伝えてください。リタイアと同様、そのまま帰宅等しないでください。
- 3) ランでリタイア
  - ① TOにリタイアを申告し、指示に従ってください。TOはオートバイ等で巡回しています。
  - ② アンクルバンドを審判に渡してください。
  - ③ トランジションに戻り、TOの指示に従い可能になったらバイクピックアップの準備をしてください。
- 4) ラン関門でタイムオーバー
  - ① 第2折り返し点のタイムオーバーで新しい周回に入れなくなった場合、TOの指示にしたがってください。
  - ② 道路規制時間外になる場合は、歩道からお帰りください。
  - ③ トランジションに戻り、TOの指示に従い可能になったらバイクピックアップの準備をしてください。

## リレー

- 1) アンクルバンドを引き継ぐことで、リレーが成立します。必ず、各選手が足首につけて競技をしてください。
- 2) アンクルバンドの引き継ぎは、リレー待機場所で行ってください。
- 3) 競技を終了した選手は、他の選手に注意してコースより退出し、預けた荷物を受け取る等してください。
- 4) フィニッシュは、3人で行うことができます。詳しくは[P25競技規則・フィニッシュ]をご確認ください。
- 5) 競技中の選手以外はトランジションエリアに入れません。バイク、ラン担当選手の競技用具はトランジションエリア外に持ち出して準備してください。競技前後に着用の荷物等は、荷物預けに預けてください。
- 6) スイム
  - ① アンクルバンド、スイムキャップは、スイム担当選手が受け取ってください。
  - ② スイムエリアにはスイム担当選手のみ入ることができます。
- 7) バイク
  - ① バイク担当選手は、スイムフィニッシュ想定タイムまでに、バイクの服装で、レースナンバーをつけてリレー待機場所(スイム⇒バイク)に集合してください。
  - ② バイクシューズは、バイクにつけておいても、履いて待ってもかまいません。
  - ③ ヘルメットは事前に着用しておくことを推奨します。
- 8) ラン
  - ① ラン担当選手は、バイクフィニッシュ想定タイムまでに、ランの服装で、レースナンバーをつけてリレー待機場所(バイク⇒ラン)に集合してください。
- 9) スイムでスキップ、またはリタイア、タイムオーバーがあった場合
  - ① スイム担当者は、TOにアンクルバンドを渡してください。その後については、[P26競技規則・リタイア、もしくはタイムオーバーした場合]を参照してください。
  - ② バイク担当者は、スキップ待機場所そのアンクルバンドを受け取り、指定時刻にスタートしてください。(アンクルバンドは、予備のものを付ける場合もあります)
- 10) バイクでリタイア、タイムオーバーがあった場合
  - ① バイク担当者は、TOにアンクルバンドを渡してください。その後については、[P26競技規則・リタイア、もしくはタイムオーバーした場合]を参照してください。
  - ② ラン担当者は、アナウンス等でバイクのリタイア情報を得たら、スキップ待機場所の審判にリタイアチームのラン担当であることを伝えてください。予備のアンクルバンドを受け取り、TOの指示でスタートしてください。
- 11) ランでリタイア、タイムオーバーがあった場合は、競技は終了となります。
- 12) リレーでメンバー不足となった場合
  - ① 2人または1人で競技することができ、3種目完泳・完走すればリレー部門で順位付けされます。出場選手が、途中でリタイアした場合も同様の運用を行います。
  - ② 2人の場合、1人が2種目を続ける、もしくは、1種目ずつ交代し競技してもかまいません。  
※TOへの事前の報告が必要
  - ③ フィニッシュ後の支給物は、3人分お受け取りください。

## 注意事項

### 1、表彰式

- 1)個人総合男女1～3位、各年代別1～3位、リレー総合1～3位は表彰式を行います。  
フィニッシュエリア表彰用ステージ付近にお集まりください。

### 2、棄権(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優れない場合は「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。

### 3、リザルト、完走証

- 1)速報は、フィニッシュエリアの電光掲示板で行います。全選手のリザルトはホームページ、SNSでご確認ください。  
2)速報は、システムウェイ(右URLまたはQRコード)でご確認ください。  
3)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/23ishigaki>

### 4、メカニックサービス(予約制導入)

- 1)事前に十分に整備されたバイクでご出場ください。  
2)メカニックサービスの利用は有料です。(¥2,000+実費)  
昨今の大会で、自分での点検無しに、安易にメカニックサービスを利用し、本当にメカニックサービスの利用が必要な選手にサービスが提供できない事態が発生しています。必要な方はご利用いただきたいのですが、まずは事前にご自身またはバイクショップでの点検、整備をお願いいたします。  
3)お支払いは、現金、カード、QR決済等に対応しています。ただし、通信状況により不具合が生じる場合があります。  
4)混雑緩和のため、予約制度を導入します。(前々日、前日のみ)  
・フリーレーン(予約なし)も設けますので、空いていればそのままサービスが受けられます。  
・右のURLまたはQRコードから事前予約ができます。または、当日現地で予約してください。  
・予約が空いている場合、臨時フリーレーンとして対応しますが、予約時間になった時点でフリーレーンの次の順番にお並びいただきます。  
・予約時間内で整備が終わらない場合、バイクを預かり、後程取りにきていただく場合があります。  
・予約時刻から5分経過してもお見えにならない場合、キャンセルとみなす場合があります。  
・予約の変更、キャンセルがある場合は、忘れずに修正してください。  
・予約枠でのサービスは20分です。  
・予約枠でお越しいただいても10分程度お待ちいただく場合があります。



[https://www.okirin.com/reserve/cgi-bin/rsv\\_reserve.cgi?type=5&branch=29](https://www.okirin.com/reserve/cgi-bin/rsv_reserve.cgi?type=5&branch=29)

### ◆バイクチェック表(ご自身でしっかり確認しましょう)

| パーツ  | 詳細         | チェック | パーツ | 詳細           | チェック |
|------|------------|------|-----|--------------|------|
| ブレーキ | ブレーキシュー摩耗  |      | その他 | DHバー固定       |      |
|      | 取り付け位置     |      |     | ボトルケージ最低1個   |      |
|      | ブレーキワイヤー   |      |     | Di2バッテリー残量   |      |
|      | 効き具合       |      |     | フレーム破損・クラック  |      |
| タイヤ  | タイヤの摩耗     |      |     | ハンドル固定       |      |
|      | タイヤの損傷     |      |     | ステム固定        |      |
|      | タイヤの空気圧    |      |     | ヘッドのガタ       |      |
| ホイール | ホイールの振れ・ガタ |      |     | サドル固定        |      |
|      | スポークテンション  |      |     | ペダルのガタ       |      |
|      | クイックレバーの固定 |      |     | クリートの摩耗      |      |
| 変速ギア | フロント変速     |      |     | 各ボルトの増し締め    |      |
|      | リア変速       |      |     | 注油(チェーン、メカ等) |      |
|      | 変速ワイヤー     |      |     |              |      |
|      | (Di2含む)    |      |     |              |      |

## WEB競技説明会、ルール等理解テスト、移動方法アンケート

- ・右のURL、QRコードからWEB競技説明会を必ず視聴してください。
- ・その上で、移動アンケート&理解度テストに必ずご回答ください。  
※リレーは代表者が回答し、メンバーに伝えてください。
- ◆3月20日(月)~3月31日(金)



WEB競技説明動画



移動アンケート&理解度テスト  
(リレーは代表者が回答)

<https://forms.gle/UsswSZovrsAvjX847>

## 盗撮防止について

JTUでは、大会会場での盗撮防止に努めています。  
近年、大会会場における盗撮行為がいくつか報告されています。特に女子選手はフィニッシュ後にタオルを巻く等の自己防衛対応をお願いいたします。尚、盗撮行為と疑わしき場合を発見した際は、お近くの大会関係者までお知らせください。

## 大会保険について

競技団体公認の大会保険に加入しています。(引受保険会社：三井住友海上火災保険株式会社)  
競技中の負傷等に対する主催者の補償は、大会において加入する保険の適用範囲内です。また機材・備品の補償は一切ありません。次の補償内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険に加入してください。  
(感染症には対応していません)

| 給付内容/原因 | 傷害                   | 日射病・熱射病・<br>低体温症 | 細菌性食物中毒   | 特定疾病      |
|---------|----------------------|------------------|-----------|-----------|
| 死亡保障    | 1,500万円<br>(傷害保険)    | 500万円            | 補償なし      | 補償なし      |
| 後遺障害補償  | 45~1,500万円<br>(傷害保険) | 20~500万円         | 20~500万円  | 500万円     |
| 入院見舞金   | 5,000円×日数            | 5,000円×日数        | 5,000円×日数 | 5,000円×日数 |
| 通院見舞金   | 2,500円×日数            | 2,500円×日数        | 2,500円×日数 | 2,500円×日数 |

怪我をした場合は、一度大会事務局にご相談ください。

### 石垣島トライアスロン大会事務局

TEL:0980-87-0085  
E-mail:info@ishigaki-triathlon.jp

### 問い合わせ：

保険会社代理店：オフィス・プラスアルファ社  
担当：新家 義則(シンヤ ヨシノリ)

TEL:045-570-4106/FAX:045-581-8919  
E-mail:shinya0726@aroma.ocn.ne.jp

## 落とし物、忘れ物

- 1)落とし物を拾った場合は、大会本部にお届けください。
- 2)落とし物、忘れ物をした場合は、大会事務局にメール(右メールアドレス、QRコード)でお問い合わせください。お問い合わせの際、アイテム、色、サイズ、特徴等、具体的にお知らせください。
- 3)ボトルに入った水分等は、廃棄させていただきます。
- 4)大会終了後、大会事務局で保管しますが、1か月を経過した時点で処分させていただきます。



info@ishigaki-triathlon.jp

## ドーピングコントロール

今大会では、日本アンチ・ドーピング規程(日本アンチ・ドーピング機構<以下JADAと示す>ホームページ <https://www.playtruejapan.org/>より入手可能)に基づき、競技会内でドーピング検査が行われる可能性があります。来場の際は、必ず写真付き身分証明書(パスポート、学生証、運転免許証等)をご持参ください。

ドーピング検査の対象となった競技者は、競技終了後、通告を受けます。通告者(ドーピング検査員、シャペロン)の指示に従ってください。尿もしくは血液または両方の検体提供の拒否または回避をすることは違反行為とみなされることがあります。検査の過程はJADAホームページの「トップページ → アスリート&競技団体の方へ → 競技会に参加するすべてのアスリート → ルールについて知る → ドーピング検査手順(尿、血液)」をご参照ください。

エイジアスリートの方も対象になる可能性がありますので、普段からアンチドーピングに関してもご配慮ください。

## 競技中に接触事故が発生した場合

競技中に万が一接触事故等があった場合、近くのスタッフにお声がけの上、怪我の有無に関わらず必ずその場に留まり大会側の指示に従ってください。

## 災害等への対応

- ・大地震が発生した場合は、競技を中断、中止する場合があります。
- ・津波が発生する場合があります(最大10m以上予測)。注意報が発令された場合、海から離れ、スタッフの指示に従ってください。状況により高台等安全な場所へ避難が必要です。避難ビル等、右のQRコードからWEB版防災マップでご確認ください。  
<https://www.city.ishigaki.okinawa.jp/section/hazardmap/>
- ・弾道ミサイル等の飛翔体が発せられた場合、全国瞬時警報システム(Jアラート)、石垣市防災無線等の情報にご注意ください。

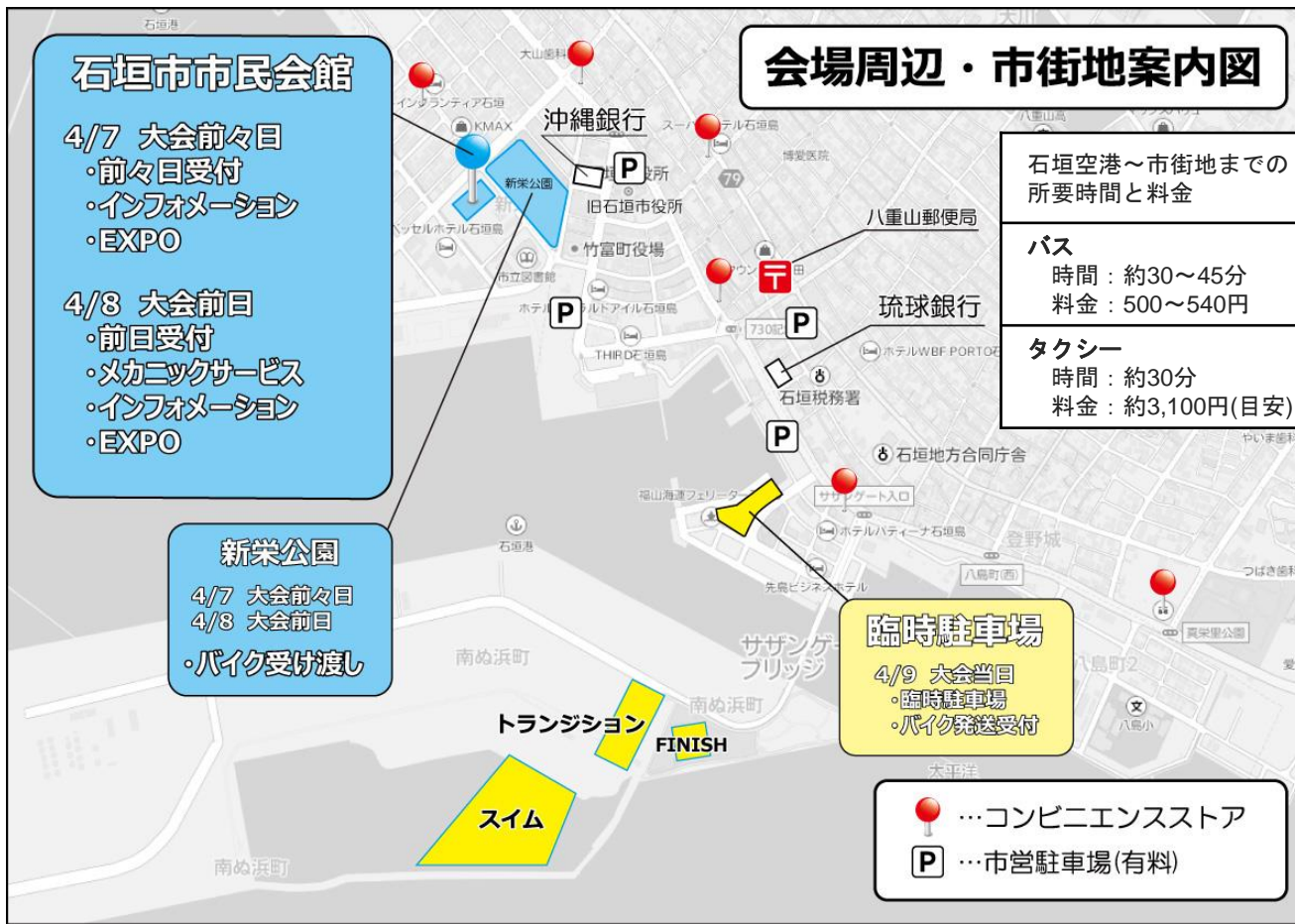


石垣市WEB版防災マップ

## 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、風等、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)ラン競技中は、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お声がけください。
- 5)体調不良、睡眠不足等は、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等があった場合は、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)仮設の更衣室を用意します。
- 10)アンクルバンドの返却漏れがあった場合は、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。
- 11)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。

### アクセス



### 臨時駐車場

