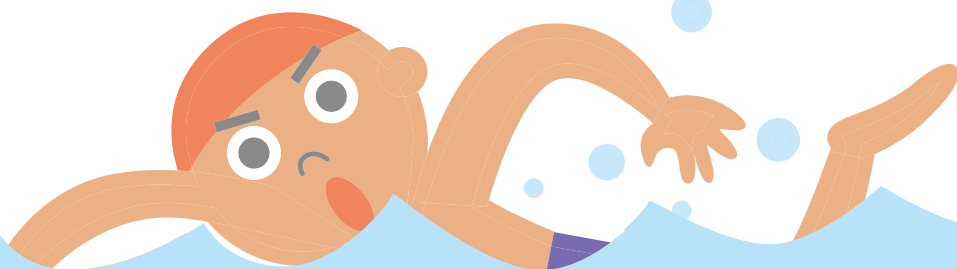


第18回

倉敷ジュニア トライアスロン大会

(2025)

アスリートガイド
(選手のしおり)



倉敷ジュニアトライアスロン大会 実行委員会



一般社団法人

岡山県トライアスロン協会

技術・審判委員会

第18回倉敷ジュニアトライアスロン大会(2025)

開催要項

日 時	2025年8月24日(日) スケジュール 7:00～7:20 選手受付(時間厳守) 7:45 競技説明およびコース試走 9:00 競技開始
場 所	倉敷市児島マリンプールとその周辺(岡山県倉敷市児島小川町)
主 催	倉敷ジュニアトライアスロン大会実行委員会
主 管	(一社)岡山県トライアスロン協会
特 別 協 力	NPO 法人 岡山県水泳連盟
共 催	(公財) OHK スポーツ振興財団
後 援	(公財)岡山県スポーツ協会・倉敷市・倉敷市教育委員会・(公財)倉敷市スポーツ振興協会・ 児島商工会議所・山陽新聞社・倉敷ケーブルテレビ・(公社)日本トライアスロン連合
特 別 協 賛	岡山県民共済

競技種目	SWIM	BIKE	RUN
Aクラス(小学1・2年生)	50m(水深0.9m)	1km	300m
Bクラス(小学3・4年生)	100m(水深0.9m)	2.5km	800m
Cクラス(小学5・6年生)	150m(水深1.2m)	5km	1,000m
Dクラス(中学生)	375m(水深1.2m)	10km	2,500m
Eクラス(中学生・高校生)※エリート	375m(水深1.2m)	10km	2,500m

全クラス ドラフティング禁止レースとする

参 加 料 4,500円(申し込み時にエントリーシステム利用料250円が別途必要です)

参 加 資 格 A～Dクラス:水泳・自転車・ランニングの経験がある小学生・中学生。あるいは、これと同等の体力・気力を有し、レースを完走できる小学生・中学生。ただし、水泳に関しては、推進力にならない浮遊物(ビート板・浮き輪等)の使用は認めず。
Eクラス(エリート):概ね、SWIM(400m)6分以内の泳力、RUN(1,500m)6分15秒以内、あるいはRUN(3,000m)12分40秒以内の走力を有している選手を対象とする(自己申告)。

表 彰 A～Dクラス:各学年、男女別1～3位までを表彰。
Eクラス:中学生 男女別1～3位、高校生 男女別1～3位

お問い合わせ先 倉敷ジュニアトライアスロン大会実行委員会事務局(岡山県トライアスロン協会内)
e-Mail: triathlon.okayama@gmail.com

支給品・持参品 P 6 参照

熱中症対策について 暑い時期の大会となりますので、熱中症対策をしっかりと行った上で、大会への出場をお願いいたします。熱中症対策について公表されているガイドラインを提示しますので、あらかじめ、内容確認してください。

熱中症を防ごう JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

大会主催者では、以下の対策を行っております。

- ◆ スイム、ラン競技コース内に、エイドステーションを設置。水、スポーツドリンク(大塚製薬)
- ◆ フィニッシュエリアにエイドステーションおよび体を冷やすための水、氷の準備
- ◆ 医務室へ医師、看護師の待機および、熱中症に対応した資材の準備
- ◆ 競技中、大会スタッフによる選手の体調観察(大会スタッフの判断で競技を中止していただくことがあります)

《大会スケジュール》

7:00 受付開始（受付後、トランジション準備、バイクセット）

7:20 受付終了

7:45 競技説明会（選手のみ）およびバイクコース試走
集合場所：トランジション ※全クラス同時

9:00 競技開始（各クラス集合及びスタートは以下の通り）
集合場所：マリンプールロビー ※各クラスごとに集合

集 合	スタート	ク ラ ス
8:40	9:00	D クラス（中学生女子・男子）
9:20	9:40	A クラス（小1男女・小2男女）
9:30	9:50	B クラス1組（小3女子・小4女子）
9:45	10:05	B クラス2組（小3男子・小4男子）
10:00	10:20	C クラス1組（小5女子・小6女子）
10:30	10:50	C クラス2組（小5男子・小6男子）
10:50	11:10	E クラス（エリート中高生 女子・男子）

12:00 競技終了（トランジションの片づけ、バイクピックアップ）
※ Eクラスバイクフィニッシュ後

12:30 閉会式 および 表彰式

保護者の方の観戦可能エリア、および立ち入り可能エリアは以下の通りです。

◆児島マリンプール西側敷地内で、観戦を許可している場所

◆児島マリンプール 50m プール観覧席およびその周辺

競技中のトランジションへの立ち入りは選手のみとします。

競技中、観戦者のコース内への立ち入りは禁止です。

保護者の皆様へ（必ずお読みください）

- ①大会主催者は、大会に関係するすべての人の「安全」を最優先します。
- ②トライアスロンは、選手それぞれの能力に応じて楽しむ健康スポーツであり、スポーツマンシップにのっとり競技するものです。
- ③大会主催者は、上記の考えに基づいて次の権限を持ちます。
 - ※大会前日の予報で「熱中症特別警戒アラート」が発令された場合は大会を中止します。
 - ※大会当日午前5時の時点で気象警報等が発令されている、または、発令が予想される場合、大会を中止することがあります。中止する場合は、一斉メール、大会公式サイト、岡山県トライアスロン協会 Facebook で連絡します。
 - 大会本部【大会当日午前5時以降お問い合わせ先 Tel.090-4038-4220】
 - ※本大会の競技ルールに違反した選手、または指示に従わなかった選手を失格とする場合があります。
 - ※極度の疲労、競技中の事故などで競技を続けることが難しいと判断された選手にはスタッフの判断で競技を中止させます。
 - ※本大会開催中は、大会スタッフの判断に従ってください。
- ④**受付時間は、午前 7 : 00 ~ 7 : 20 です（時間厳守）。**遅刻した選手は棄権と見なす場合があります。当日は駐車場が混雑しますので、参加者、応援の皆様は極力乗り合わせてお越しください。
- ⑤競技説明会とバイク試走を行いますので必ず参加してください（選手のみ）。
- ⑥競技中、コース（トランジションエリア含む）には、選手・スタッフ以外の人の立ち入りを禁止します。
- ⑦競技中、やむを得ずコースを横断する場合は、必ずスタッフの指示に従ってください。
- ⑧コース外であっても、選手の併走・伴走することを禁止します。
- ⑨計測は、計測チップを使用します。万一紛失した場合は実費をいただきます。
- ⑩持ち物の管理は各自で行ってください。万一紛失があった場合、一切責任を負いません。
- ⑪大会当日は選手の傷害保険に加入していますが、万一の事故に備えて各自でも十分な保険に加入されることをお勧めいたします。
- ⑫万一事故・怪我をした場合応急処置は行いますが、責任は負いません。
- ⑬ゴミは各自でお持ち帰りください。施設内のごみ箱は使用禁止です。
- ⑭当日、昼食の用意はありません。また、会場内での軽食の販売ありません。
- ⑮不参加の場合の参加賞は、お申し出のあった方には、着払いで送付させていただきます。
- ⑯この大会は、多くの地元ボランティアの方々、協賛各社のご協力のもと、試行錯誤を重ね、多くの子どもたちにトライアスロンを楽しんでもらうべく取り組んでいることをご理解ください。
- ⑰コースの試走は、大会当日の指定された時間以外は禁止です。
- ⑱**応援のマナーを守りましょう！**
 - 残念ながら、通行禁止場所への立ち入り・横断、スタッフからのお声掛けの無視、選手へ・スタッフへの暴言などが見られます。自らを律する行動をお願いいたします。**

競技上の注意（選手・保護者一緒に必ずお読みください）

本大会はJTU（日本トライアスロン連合）競技規則に基づき行います。

https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf より閲覧可能。

また、ローカルルールは次のとおりです。

共通ルール

- トライアスロンはひとりで行うスポーツです。他人の手を借りてはいけません。また、選手への伴走や、飲食物の手渡し、着替えを手伝うなどの個人的な援助は禁止です。
- 選手・保護者はスタッフの指示に従ってください。
- 競技中は休んでも構いませんが、他の選手の妨げにならないようにしてください。
- 選手は、レースナンバーを決められた場所につけてください。また、レースナンバーを折り曲げたり、切ったりしてはいけません。
- トランジションエリアには競技に直接必要ない物を持ち込むことは禁止です。（自分の場所を目立たせるためのグッズ等も含む）
また、トランジションでの着替えは、他の選手の妨げにならないようにしてください。
- 競技中にやむを得ずコースを外れた場合（コースを間違えた場合も含む）、その場所に戻ってから競技を続けてください。
- 競技中に気分が悪くなったときはスタッフに声をかけてください。
- トランジション(芝生)内やコース上で安全ピンの落下が見られます。裸足で走る選手の安全確保のため、今大会より安全ピンを配布いたしません。（P6・7 参照）

スイム（水泳）ルール

- 支給したスイムキャップを必ずかぶってください。
- レースナンバーを身につけて泳ぐことは禁止です。
- 泳ぎに自信のない選手は、浮き輪・ビート板などの使用を認めます。しかし、推進力となるような器具の使用は禁止です。
- プールの「ふち」やスタッフにつかまったり、立ち止まって休んでもかまいません。
- 助けてほしいときは、泳ぐのをやめて、大きく手を振ってください。

バイク（自転車）ルール

- 自転車を動かす前にヘルメットをかぶり、ストラップをしっかりしめてください。
- バイクコースは、左側通行です。
- 無理な追い越しで、他の選手やコース上のスタッフ、観客に危険を招くような行為は禁止です。
- 追い越すときは、大きな声で「右から抜きます」と合図してください。
- 追い抜かれまいとじゃまをしてはいけません。
- パンクなど自転車の故障や、苦しいときは、自転車をおりて押してもかまいません。
- バイクフィニッシュ後は必ず自分の位置に自転車を置いた後、ヘルメットを脱いでください。このとき自転車やヘルメットを丁寧に扱ってください。
- 自転車は大会前に各自で責任をもって点検しておいてください。

ラン（ランニング）ルール

- 苦しいときは無理をせず、歩いたり休んだりしてもかまいません。
- フィニッシュ後の選手が、レースナンバーをつけたままコースに入ってはいけません。

持参品

※忘れ物がないか、確認しよう！※持ち物には名前を！

□ 必ず必要なもの

- ☐ 自転車（附属品の取り外しについてはP7★印を参照）
- ☐ 自転車用ヘルメット
- ☐ 水着（なるべく水着着用でお越しください）
- ☐ ゴーグル
- ☐ タオル
- ☐ ランニングシューズ（サンダル禁止）
- ☐ ドリンク
- ☐ **レースナンバーを付けるための道具**
（購入するか、自作して用意してください。
「ゼッケン留め」「ゼッケンホック」「レースナンバーベルト」等で検索してみてください。）
- ☐ 健康保険証

□ 使用してもよいもの

- ☐ ランニングウェア（上半身裸でバイク競技・ラン競技を行うことは禁止）
- ☐ 浮き輪・ビート板・ヘルパーなど
- ☐ 自転車の空気入れ（携帯用を除き、トランジションに置くことは不可）
- ☐ サンダル（試走・競技では使用しませんが、シューズをトランジションに預けた後に履いてください。招集後は保護者が管理してください。）
- ☐ 帽子（暑いので必ず着用してください）
- ☐ ソックス
- ☐ 自転車用シューズ
- ☐ めがね・サングラス
- ☐ 必要な人は医薬品・医療器具（ご相談ください）

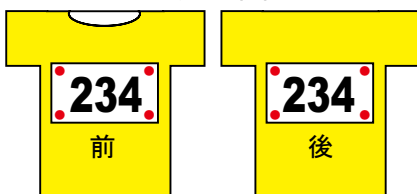
支給品

※今年から、安全ピンは支給いたしません。

- スイムキャップ
- レースナンバーシール 3枚（1枚はヘルメットの前面、2枚は自転車の左右両側）
- トランジション用バッグ（着替えを入れる袋、レースナンバーシール付）
- エイドステーション（給水ポイント）での飲み物

レースナンバーの取り付け方（P17参照）

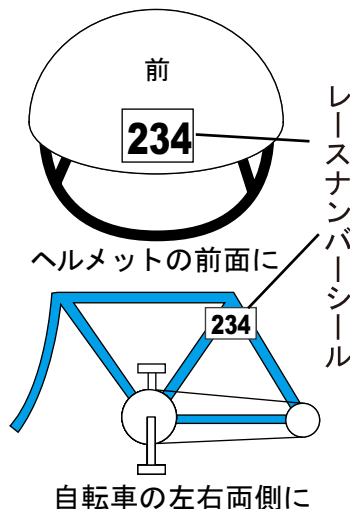
ランニングウェアの前・後両面にゼッケンホックで取付け



または



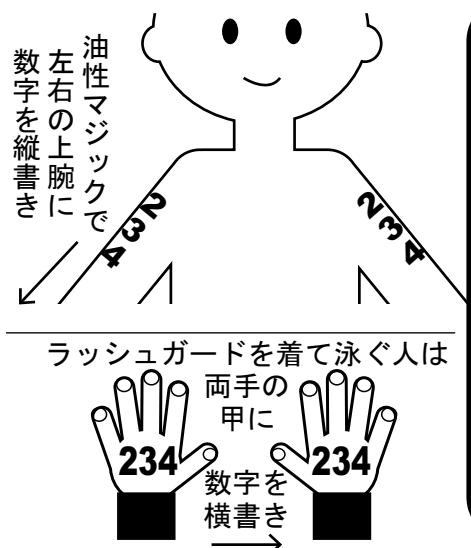
レースナンバーベルトの前・後両方に



レースナンバーシール

自転車の左右両側に

レースナンバーの書き方



腕（または、手の甲）に
あらかじめ、家で書いて来てね

※安全ピンを使用しないで取り付けてください

よくある質問（重要）

◆スイム時からレースナンバーベルトを身につけても OK？

いけません。レースナンバーは、バイク競技から着用します。あらかじめウェアまたはレースナンバーベルトに付けて、トランジションに置いておくこととします。

◆レースナンバーベルトとは何ですか？どこで買えますか？

レースナンバーを身につけるためのベルトで、スイム後の着替えに手間取るリスクを減らせます。

今大会より、レースナンバーベルトやゼッケンスナップ等を各ご家庭でご用意願います。一般のスポーツ店やネットストアでも購入することができますので、お早めにお買い求めください。

見つからない場合や売り切れなどのときは、手芸用の平ゴム（約 3 ～ 4mm 幅）等でも簡単なものが作れます。最後のページにアイデアを掲載していますのでご参考にしてください。

◆トランジションの目印や、便利なグッズを使っても良いですか？

競技に直接必要でない物のトランジションへの持ち込みは禁止です。判断が難しい場合は、必ず事前にお尋ねください。自転車の空気入れは、自転車のセッティングが終わり次第、トランジションからお持ち出しください。※自転車に取付可能な携帯型を除く。

試走～競技中はメカニックの空気入れで対応します。

◆スイムのときに体を叩かれたりしませんか？

身体の接触を「叩かれた」と感じることもあります。**わざと人の身体をつかんだりひっぱったり、また、仕返すことは絶対にやめてください。**水泳に自信がない人は、後方からスタートしましょう。

◆コースを間違えないか心配です。

バイクは試走の時間があるので、説明をよく聞いてください。

レース本番では混雑するのでトランジションで自分の場所を見失ってしまいます。トランジションの入口から自分の場所への通路をよく確認しておきましょう。

また、ランスタートの方向がわからなくなる選手が多くみられます。ランのコース試走はありませんので自分で確認しておきましょう。C・D・E クラスは**周回数を間違えないように。**

◆3種目の練習のほかに何か注意することやコツがありますか？ (P14・15)

●トランジションでの一連の動き（身体を拭きウェア・シューズ・ヘルメット装着、自転車を押して走る、また自転車を降りてからランスタートまでの動き）を繰り返し練習し、自然にできるようにしましょう。●バイクスタート時、ギアは軽めにしておくといいでしょう。●日頃から栄養・睡眠をしっかりととりましょう。●大会では、暑さで疲れないう、なるべく日陰で過ごしたり帽子を常にかぶったり水分補給などに気を配りましょう。

◆自転車の整備について教えてください。

自転車店に「トライアスロンのための整備」を依頼することをおすすめします。

大会当日、車検はありません。各自の責任において大会前に必ず点検・整備をしてください。

●空気圧（空気の入れすぎは、高温で空気が膨張しパンクするおそれがあるのでほどほどに）

●チェーンの状態（錆びやたるみなどないか）

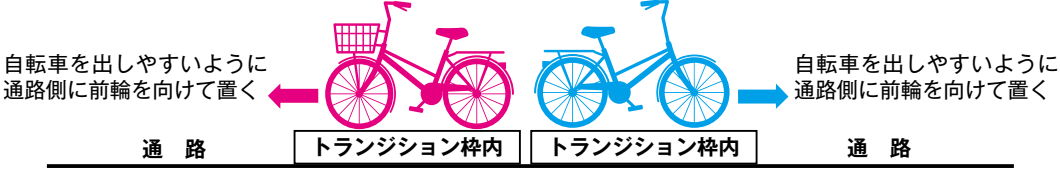
●ブレーキの効き（前輪・後輪それぞれ確認）

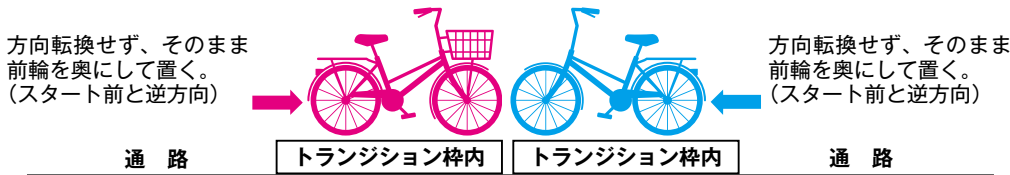
●サドルは身長に合わせて適正な高さに。

●ヘルメットの紐も緩めず、合わせておいてください。脱げそうになり、選手は集中できません。また転倒時にヘルメットの役割を果たせません。

★自転車の附属品で「転倒の際、割れるなどして怪我をするおそれのあるもの」は取り外しをお願いします。

大会当日の流れ

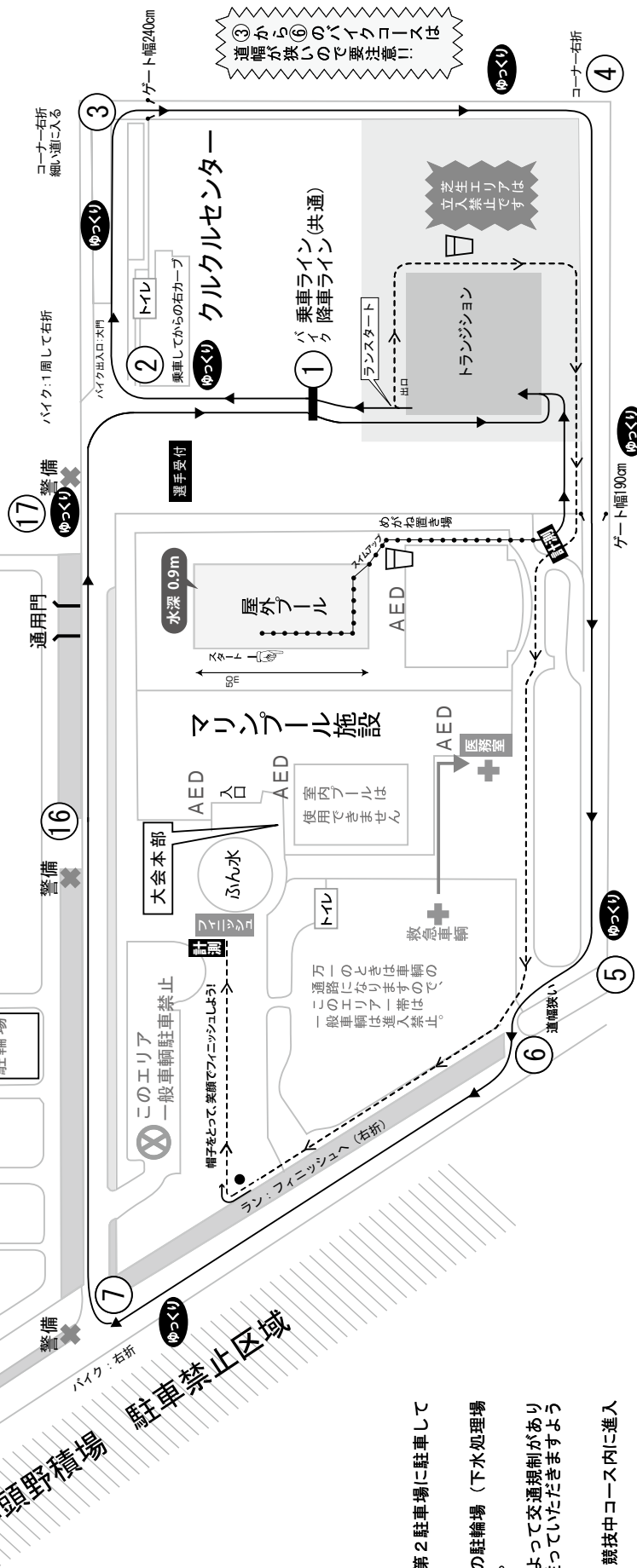
AM7:00 ~ 7:20 時間厳守	受付 あらかじめ、家で両腕に自分のレースナンバーを書いてきてください（P6 参照）。自転車（ヘルメットをかぶって）を持って行き、自分の番号と名前を言いましょう。ここで、競技に必要なものが入った袋がもらえます。中に入っているレースナンバーが自分の番号と合っているか確認してください。
	トランジション（競技中、着替えをする場所）のセッティング トランジションとは、自転車やシューズ、ウェアなどを置いておく場所です。ここで着替えたりもします。ウェア、道具などを確認しながら、かごの中にセットします。自分の場所は何列目のどのあたりか、本番で迷わないようによく覚えておきましょう。 ※基本的に、自転車はバイクスタンドで立てて置きます。スタンドが無い場合は、倒しておいても構いませんが、競技の際には自分の枠からはみ出さず丁寧に置くこと。危険な行為に対しては厳しく注意します。 ※競技に直接関係ない物はトランジション内に置くことを禁止します。 セッティング終了後に競技に直接関係ない物を発見した場合には、止むを得ずお預かりすることがあります。その際は、試走終了時までにはその旨を選手にお伝えいたします。ご不明な点については審判員・スタッフにお尋ねいただき、指示に従ってください。
タオル、レースナンバー付のウェア又はナンバーベルト、ランニングシューズ、ヘルメット、ランニング用帽子、（必要な人は短パン、ソックス、自転車用シューズ、サングラス、ドリンク、薬など） 基本は、かごの中に入れてください。自転車に取り付けても良いもの ●自転車用シューズ●ドリンクホルダー専用ボトル●携帯用空気入れ 自転車（立てた状態）の上に置いて良いもの ●ヘルメット（あごひもは外しておく）●レースナンバーベルト●サングラス 以上、不可抗力で地面に落ちてでも自己責任でお願いします。	
上記赤枠内に記載したもの以外については、必ずスタッフにお問い合わせください。	 自転車を出しやすいように通路側に前輪を向けて置く 通路 トランジション枠内 トランジション枠内 通路 自転車を出しやすいように通路側に前輪を向けて置く
7:45	競技説明会（選手のみ）/ トランジションに集合。保護者はトランジションから出てください。 大切な話をしますので、しっかり聞いてください。 バイクコース試走（クラスごとに順次） 自転車に乗り、バイクコースの試走をします。説明をよく聞いてください。 ※大会前日等に試走することは禁止です。
各クラス 競技開始の20分前 マリンスプールの ロビーに集合	集合 各クラスごとの集合の時間になったら、泳ぐ用意をして、マリンスプールのロビーに集合します。※レースナンバーを身につけて泳ぐことは禁止です。レースナンバーは必ずトランジションに置くこと。 入水チェック（計測チップ装着）/ ウォーミングアップ 計測チップをつけてもらい、プールサイドに移動します。 スタートの前に、一度プールに入ってウォーミングアップしましょう。 ※プールサイドに入ると、出ることはできませんので注意してください。 ※めがねを使用する選手は、めがね置き場（プールサイド）に預けます。

9:00～順次	競技開始 各クラスごとにスタートします。
スイムアップ	めがねを使用する選手は、めがね置き場で自分のめがねを受け取りましょう。
トランジション	①着替えをして ②ヘルメットをかぶりあごひもを締め ③自転車を押して乗車ラインまで進みます。 ※競技中もそれ以外の時も、トランジションで自転車に乗ってはいけません。
バイク / 乗車ライン	乗車ラインを越えてから自転車に乗ります。 混み合っぶつかるのを避けるため、ラインを越えてからずっと走って行った先で自転車に乗ってもかまいません。
バイク	A・B クラスは 1 周 C クラスは 2 周、D・E クラスは 4 周走るので、数を間違えないようにしましょう。
バイク / 降車ライン	降車ラインの手前で自転車から降ります。 危険なので急に止まらずに前もってスピードを落としましょう。
トランジション	①自分の枠からはみ出さないで自転車を置き ②ヘルメットをぬぎ、 ③帽子をかぶってランに出発します。 他の人がけがをする可能性がありますので、自転車やヘルメットを乱暴に扱わないこと。 乱暴な扱いをした選手は、スタッフが呼び止めて注意をすることがあります。 
ラン	A・B・C クラスは 1 周。 D・E クラスは 3 周走ります。
フィニッシュ (ゴール)	①レースナンバーの位置を正面に整えます。 ②帽子やサングラスをはずします。 ③最高の笑顔でフィニッシュしましょう。 ※①②③により、選手の顔とNoを確認でき、尚且つ、写真写りがよくなります。
12:00 以降 ※進行状況による	バイクピックアップ 全クラスが終了したら、すみやかにトランジションを片づける。 自分の持ち物であることを証明するために、選手のレースナンバーと道具に貼ってあるレースナンバーの照合をスタッフが出口で行います。 保護者がトランジションに入る場合は、必ずレースナンバーをご持参ください。 放送で案内されるまでは、緊急時を除き、トランジションに入ること・片づけることはできません。
12:30 ※進行状況による	50 m屋外プール2階観覧席広場 にて 閉会式および 表彰式を行います。

Aクラス (小学1・2年生)
コースマップ

スイム：半周 (50m)
 バイク：1周 (1 km)
 ラン：1周 (300m)

- スイムコース
- バイクコース
- ランコース
- 折り返し
- スピードを落としましょう
- 給水ポイント
- 救護
- AED装置4箇所設置



- ※※お車でお越しの方は第1・第2駐車場に駐車してください。
- ※※自転車でお越しの方は指定の駐輪場（下水処理場敷地内）に置いてください。
- ※※なお当日は、競技時間帯によって交通規制がありますので、警備員の指示に従っていただきますようお願い致します。
- ※※保護者ならびに応援の方は、競技コース内に入らないでください。

Bクラス (小学3・4年生)
コースマップ

タイム: 1 周 (100m)

バイク：1周(2.5km)

ラニ：1周(800m)

スライムコース

——=バイクコース

$$\vdots = \vdots \cup \vdots \cup \vdots \cup \vdots$$

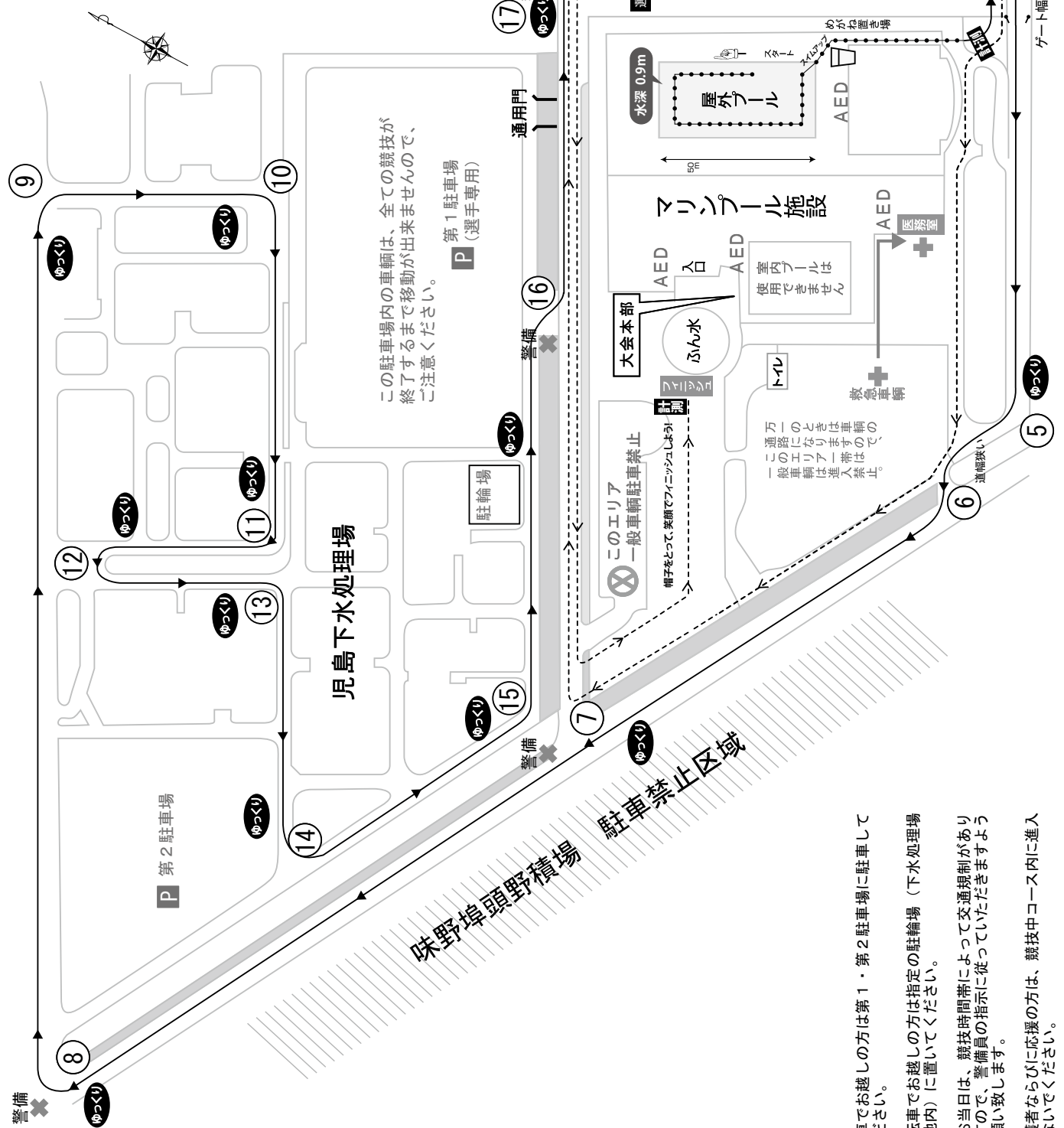
● = 折り返し

ゆっくり＝スピードを落としましょう

＝給水ポイント

舊 二 刻

AED=AED裝置4箇所設置



※お車でお越しの方は第1・第2駐車場に駐車してください。

※自転車でお越しの方は指定の駐輪場（下水処理場敷地内）に置いてください。

※なお当日は、競技時間帯によって交通規制がありますので、警備員の指示に従っていただきますようお願い致します。

※保護者ならびに応援の方は、競技中コース内に進入しないでください。

Cクラス (小学5・6年生)
コースマップ

タイム: 1.5周 (150m)

バイク: 2周 (5 km)

ラニ: 1周 (1 km)

.....=スィムコース

——＝バイクコース

……ライコース

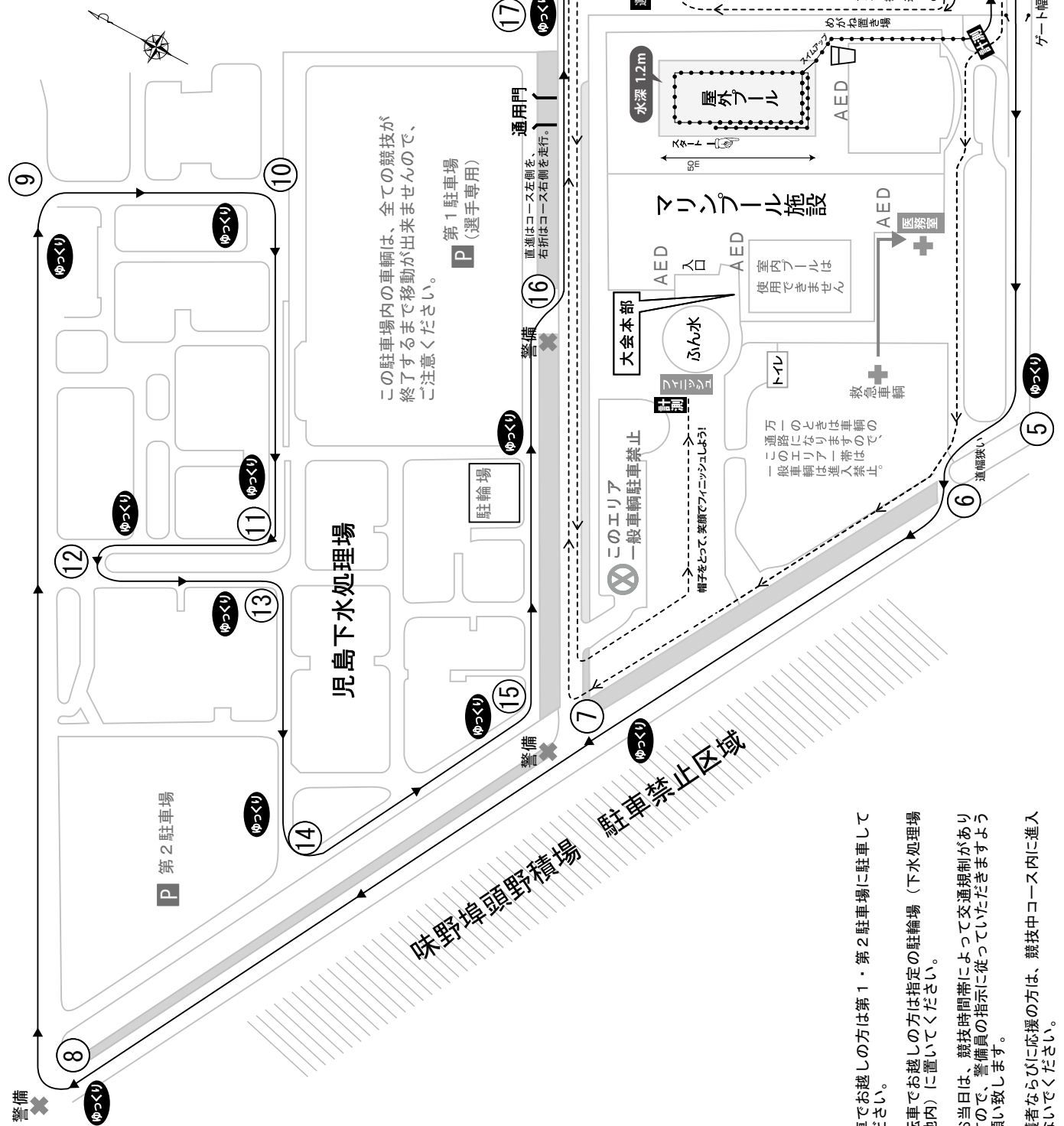
● = 折り返し

ゆっくり＝スピードを落としましょう

トイホ給水

二、推

AED = AED裝置4箇所設置



※お車でお越しの方は第1・第2駐車場に駐車してください。

※自転車でお越しの方は指定の駐輪場（下水処理場敷地内）に置いてください。

※なお当日は、競技時間帯によって交通規制がありますので、警備員の指示に従っていただきますようお願い致します。

※保護者ならびに応援の方は、競技中コース内に進入しないでください。

警備

P 第2駐車場

この駐車場内の車輛は、全ての競技が終了するまで移動が出来ませんので、ご注意ください。

AED=AED裝置4箇所設置

※お車でお越しの方は第1・第2駐車場に駐車してください。

※自転車でお越しの方は指定の駐輪場（下水処理場敷地内）に置いてください。

※なお当日は、競技時間帯によって交通規制がありますので、警備員の指示に従っていただきますようお願い致します。

※保護者ならびに応援の方は、競技中コース内に進入しないでください。

宮城ジュニアトライアスロンに向けてこんな練習やってみよう！

ここでは、小学生を対象に、低学年（１～３年生）と高学年（４～６年生）に分けてトライアスロン練習の一例をご紹介します。

一般的な練習例なので選手のレベルや体力に応じてお父さんお母さんやコーチと相談しながらやってみましょう。

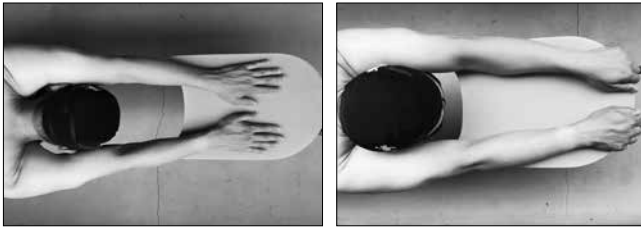
できなくても大丈夫！「やってみよう！」の気持ちで楽しく続けてみてください。そしたらきっと本番で「最高のゴール（フィニッシュ）」が待っているはずです！

※練習前後だけでなく、練習中にも必要に応じて水分補給を行ってください。

※練習前後のストレッチも忘れずに！練習前：けがの予防、練習後：疲労の回復に効果があります。

低学年（小学校１～３年生）

スイム：途中で立っても大丈夫なので、楽しくレースの距離を泳げる練習をしましょう。
ビート板を使う場合は持ち方がポイント！



ウォームアップ	ストレッチ、ウォームアップスイム 5 分
メイン	・キックの練習 5 分（ビート板を使って） ・スイムの練習 5 分（呼吸をしっかり） ・全力スイム 12.5 m（間 1 分くらい休憩）
クールダウン	ゆっくりスイム 5 分（ストレッチも）

バイク：まっすぐ自転車に乗れるように練習しよう。

ウォームアップ	バイクチェック：ブレーキ・タイヤの空気など大丈夫か確認しながら自転車に慣れよう。（5～10 分位）ヘルメットをかぶる。頭をゆらしてもヘルメットが脱げないように。
メイン	まっすぐ走る、ちゃんと止まる・ふらふらせずにスタートできるように練習しよう。慣れてきたら徐々にスピード上げてみよう。
クールダウン	ゆっくりペダリングで 200 m ほど

※必ず安全な場所で練習するようにしましょう！

ラン：短いようでも長い距離、楽しく走り切れる練習を。

ウォームアップ	ストレッチ後ゆっくりジョグ 200 m ほど
メイン	まっすぐ走る、ちゃんと止まる・ふらふらせずにスタートできるように練習しよう。慣れてきたら徐々にスピード上げてみよう。
クールダウン	ゆっくりジョグ 200 m ほど、ストレッチ

高学年（小学校４～６年生）

スイム：技術の向上と持久力の強化を目指します。
セット間にフォームチェック。メニューにバリエーションを持たせ飽きないように。

ウォームアップ	ストレッチ、ウォームアップスイム 5 分
メイン	ビート板を使ってキック 5 分 50 m プル × 2（プルブイを使って） 片手ドリル 25 × 4（自由形片手スイム） 持久力トレーニング 100 m × 6、200 m × 2（一定ペースを維持） スピードトレーニング 50 m × 8（スピードを意識）
クールダウン	ゆっくりスイム 5 分（ストレッチも）

バイク：技術の向上と持久力の強化を目指します

ウォームアップ	バイクチェック ブレーキ・タイヤの空気など大丈夫か確認しながら自転車に慣れよう。（5～10 分位）ヘルメットをしっかり装着。
メイン	・持久力トレーニング - キツくないペースのロングライド 20 分 ・スピードトレーニング - 安全な場所での全力走（坂道だとより OK） ※がんばりすぎないのがコツ
クールダウン	ゆっくりペダリングで 10 分

※必ず安全な場所で練習するようにしましょう！

ラン：走技術の向上と持久力の強化を目指しつつ、楽しさを忘れないことが重要です。

ウォームアップ	ストレッチ後ウォームアップジョグ 5 分ほど
メイン	1. ドリル練習（10 分） ・もも上げ（10 回もも上げ後ダッシュ） ・スキップ（高く・大きく・速く 色々） 2 速く長く走る練習 速く → 200 ～ 400 m 速く 同じ距離ゆっくりを繰り返すインターバル走（3 ～ 5 回） 長く → 400 ～ 1000 m 走 最初頑張るってペースダウンしない様に最後まで同じペースで
クールダウン	ゆっくりジョグ 5 分ほど、ストレッチ

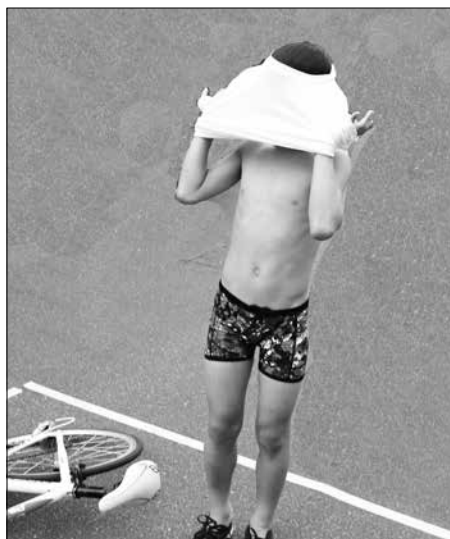
トランジション：スイム・バイク・ランそれぞれの練習例を紹介しましたが、実はトライアスロンで大事なポイントがトランジション（スイム→バイク バイク→ランの切り替え）の練習です。

切り替え時間もタイムの内です。レース中に焦ってしまうと時間がかかってしまいますが、タイム短縮に繋がる一番の近道なので、繰り返し何度も練習・イメージしておきましょう。

寝坊して遅刻しそうなきにも役に立つかもしれませんよ（笑）

スイム→バイク

①着替えをして（くつをはいて）



※スタンドのない自転車なので、寝かせています。



レースナンバーを忘れずに！

②ヘルメットをかぶり
あごひもを締め



③自転車を押して
乗車ラインまで進みます。

バイク→ラン



①自分の枠からはみ出さないで
自転車を置き、



②ヘルメットをぬぎ、



③帽子をかぶって
ランに出発します。

まとめ（練習のポイント5選）

- ① 練習で一番大事なことは楽しむこと！
- ② いきなり全部できなくても良いので、一つずつ「出来た！」を増やしていきましょう！
- ③ できるだけ朝晩涼しい時間に練習しましょう！
- ④ 暑さにも出来るだけ慣れておきましょう！
- ⑤ エネルギーと水分の補給をしっかりと！

ストレッチも
忘れずに！

アクセス&駐車場マップ

大変混雑する恐れがあります。
駐車場スタッフの指示に従って
ご協力ください。

倉敷市立市民病院 ●

小田川

児島駅

←競艇場

ダイナム

コメダ珈琲

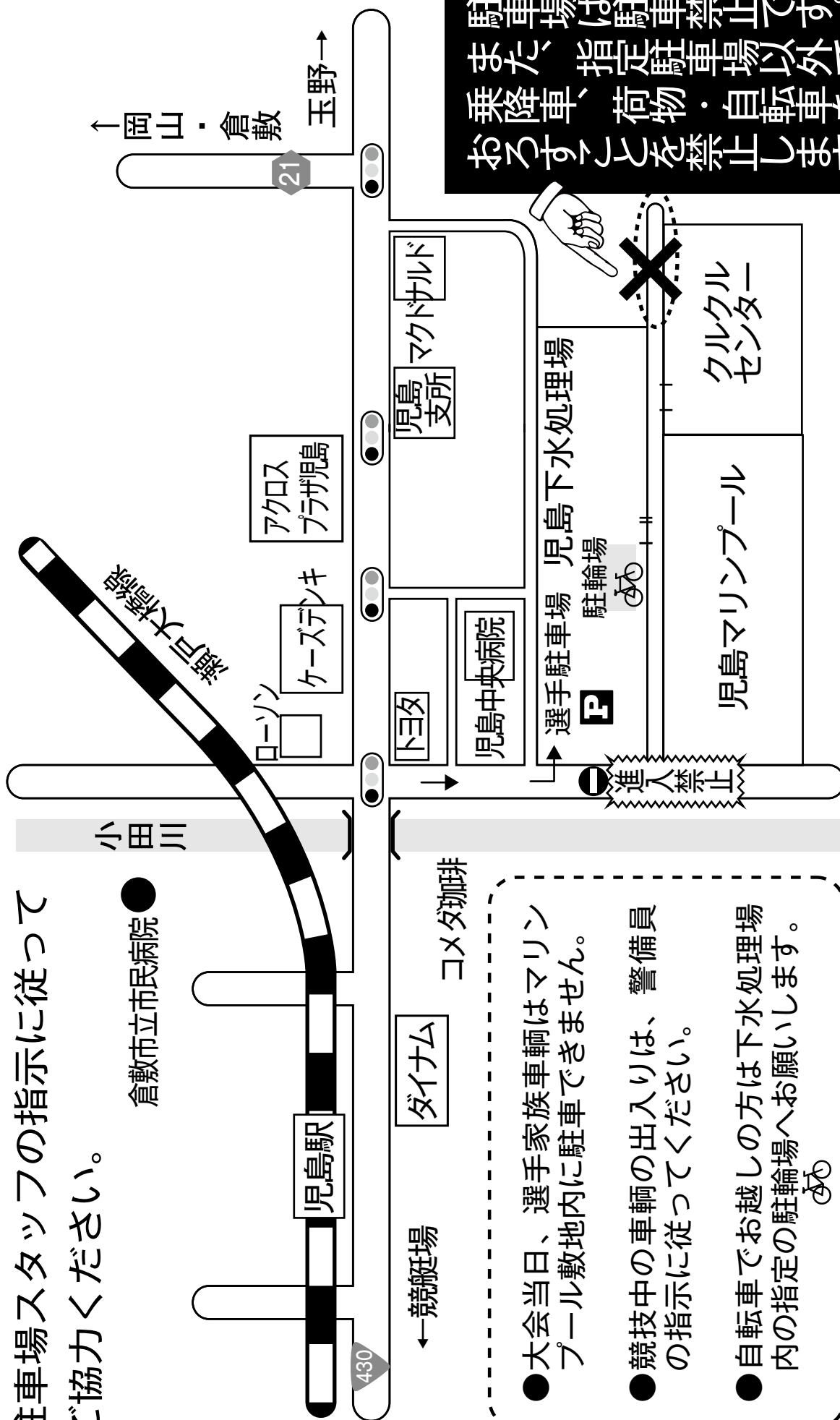
●大会当日、選手家族車輛はマリリン
プール敷地内に駐車できません。

●競技中の車輛の出入りは、警備員
の指示に従ってください。

●自転車でお越しの方は下水処理場
内の指定の駐輪場へお願いします。

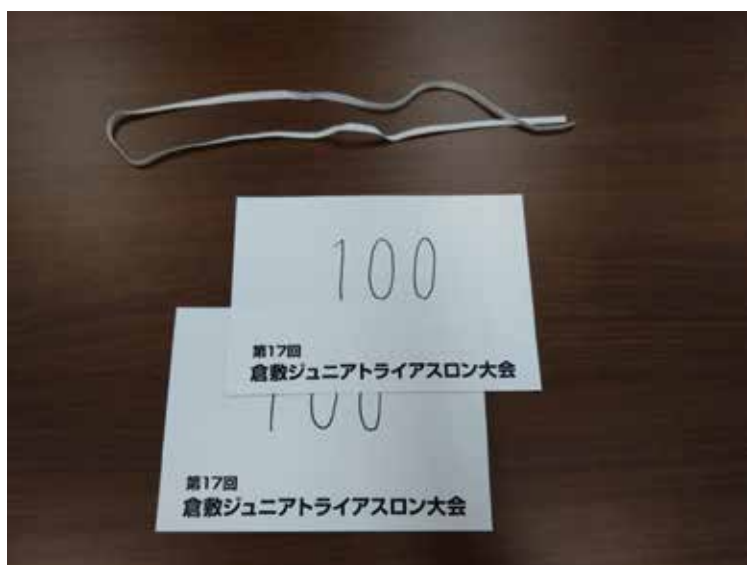


スタッフ・大会関係者の車に追従して進入禁止区域に入らないよう、
ご注意ください。



★クルクルセンター前の
駐車場は駐車禁止です。
また、指定駐車場以外での
乗降車、荷物・自転車を
おろすことを禁止します。

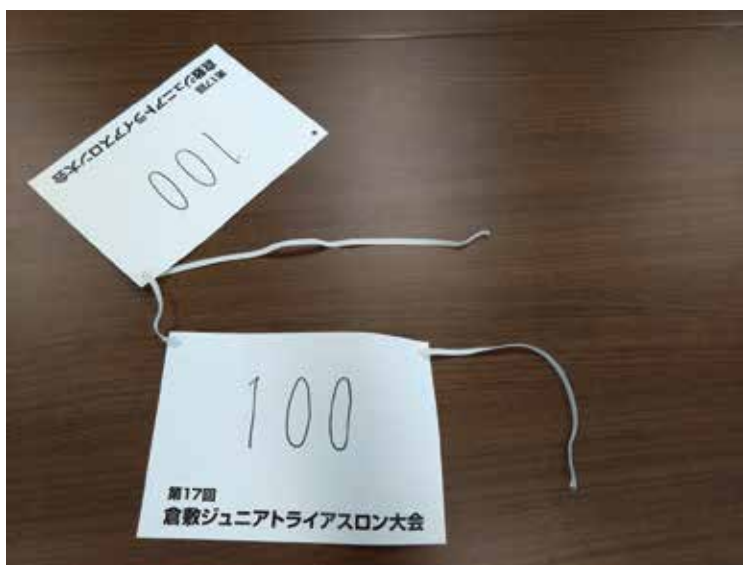
なるべくお金をかけずに作ってみた！ レースナンバーベルトの作り方



① ゴムひもを準備して

★ゴムひもを何年間か使い回している場合は、劣化している可能性があるので、新しい物を使用します

② レースナンバーの穴に通して



③ 結んだら完成



★ゴムひもの長さは選手の体に合わせて調整します

★レースナンバーを切ったり加工することは禁止です