

# しずまえカップ 第4回



## 西ヶ谷キッズトライアスロン in静岡

2026年8月30日 (日)

### ATHLETE GUIDE

#### 西ヶ谷キッズトライアスロン早わかり スイム ~ フィニッシュまで

①スイム 学年毎の距離泳ぐ(スタート)



②プールから上がったら  
上着を着る ⇒ No.カードをつける⇒くつをはく



③バイク置き場まで走る



④ヘルメットをかぶる  
バイクに乗るところまでバイクをひいて行く

⑤学年ごとの周回をバイクで走る



⑥走り終わったら、バイク置き場までバイクをひいて行く



⑦自分のバイク置き場についてからヘルメットをぬぐ



⑧さあ! 最後の種目ランスタート



⑨学年ごとの周回を走ったらフィニッシュに向かう



⑩ゴールしたら計測係りの人の指示にしたがう





このガイドブックには、大会に参加するにあたっての「注意事項」「重要事項」「競技規則」を記載しています。

必ず熟読いただき大会当日を迎えるようお願いいたします。

## CONTENTS

参加者のみなさまへ P.1

大会当日の流れ P.2

当日配布物 P.2

大会スケジュール P.3

コースマップ P.3 - 5

競技説明 P.5 - 7



## はじめにお読みください

本大会は、西ヶ谷総合運動場内で開催します。

大会スケジュールで決められた時間に遅れた場合、競技への参加をお断りする場合があります。

競技者以外の入場が出来ない場所がありますのでご理解ください。

安全に正しく競技を行う為に、「競技コース」「JTU 競技規則」「ローカルルール」をご理解ください。

大会に関わるすべての皆さまが、笑顔でふれあえる大会にしましょう。

## 必ずお読みください

### 体調面

大会当日、体調がすぐれない場合は状況により医師の問診を受けていただき、問診の結果によっては、「出場辞退」していただく場合があります。

体調不良等により競技を続行することに不安があるようでしたら「リタイア」をすることも勇気ある決断です。

大会当日、体調が悪い場合及びスイムに不安がある場合はスイムスキップ（スイムを行わずバイクからスタートする）を選択することも可能です。スイムスタート前までに審判員に申し出てください。自分のペースを守り、早めの水分補給を心がけてください。（ランコースに給水所を設置します）

大会参加に際して、十分なトレーニングをし、事前に健康診断を受診するなど、体調には万全の配慮をしたうえで参加してください。主催者は、疾病・傷病・その他の事故に際し、応急処置のみを行います。それ以上の責任は負いません。

安全管理上、審判員または医師がレース続行不可能と判断した場合は、競技者に対して競技を中止させることがあります。

### 安全面

緊急時には、競技中であっても競技を中断する場合があります。

危険・妨害行為は禁止です。バイク競技では、無理な追い抜きなどはせず相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守るようにしてください。

### 競技面

各種目における周回数は選手自身が責任を持って管理し、競技してください。

周回不足は未完走となります。

あらかじめ、コース図を確認し、注意箇所などを事前に把握しておきましょう。

### 気象状況

気象状況により、競技内容に変更がある場合は、スタート前に審判員から説明を行います。

競技スタート後でも、気象状況の急変により、競技中止または、変更する場合があります。

## 大会当日の流れ



駐車場 西ヶ谷総合運動場プール駐車場をご利用ください

1. 受付を行ってください（県立水泳場玄関ホール）
2. 当日の配布物の確認（本ページ参照）
3. 自転車、ヘルメット、トラバック（荷物入れ・・当日配布）にナンバーシールを貼り付け
4. 自転車のセット（スタッフの指示に従ってください）
5. シューズ、着替え、ヘルメット等を入れたトラバックを所定の場所にセット
6. 県立水泳場 観覧席で選手とともに待機してください 開会式は玄関ホールで行います。

## 当日の配布物



### レースナンバーカード（2枚）

レースナンバーは前後から見える位置に取り付けて競技を行って下さい。大会当日に取り付け用のゴムを配布します。  
レースナンバーベルトをお持ちの方は、そちらの使用も可能です。



### 計測用リストバンド

計測用のリストバンドの取り付けを行います。

### レースナンバーシール（1セット）

A : バイク用

バイクの両側からレースナンバーが確認できるようバイクフレームもしくは、シートピラーに貼りつけてください。（画像参照）



B : ヘルメット用レースナンバーシール

貼り付箇所はヘルメットの前面(写真参照)

C : 荷物用レースナンバーシール

トランジッションバッグに必ず貼り付けてください。



### トランジッションバック（1枚）

トランジッションバック（トラバック）とは着替えなどを入れる袋です。  
シューズ、着替え等を入れて、所定の位置にセットしていただきます。



スケジュール (予定) ※変更になる場合があります

項目	カテゴリー	時間	会場
駐車場オープン		7:30	
受付		8:00~8:40	県水泳場玄関ホール
バイクセット		8:00~8:50	バイク試走
開会式・競技説明会		9:00~9:20	県水泳場玄関ホール
スイムアップ		9:30~	
スタート時間	小学1・2年生	9:45	西ヶ谷プール(市営25mプール)
	小学3・4年生	10:00	西ヶ谷プール(市営25mプール)
	小学5・6年生	10:25	県水泳場(50mプール)
	中学生	11:00	県水泳場(50mプール)
閉会式		12:00	県水泳場玄関ホール

コースマップ ※それぞれの距離は目安の距離です



	スイム	バイク 800m/周		ラン 600m/周	
		距離m	周回	距離m	周回
1・2年生	25	2	1600	1	600
3・4年生	50	3	2400	2	1200
5・6年生	150	4	3200	3	1800
中学生	200	5	4000	4	2400

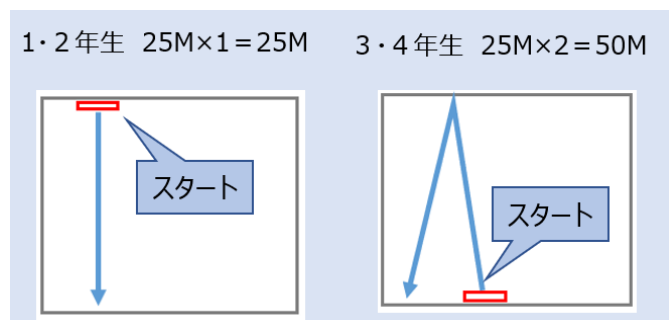
**スイム** 市営プール(25m)

県立水泳場(50m)

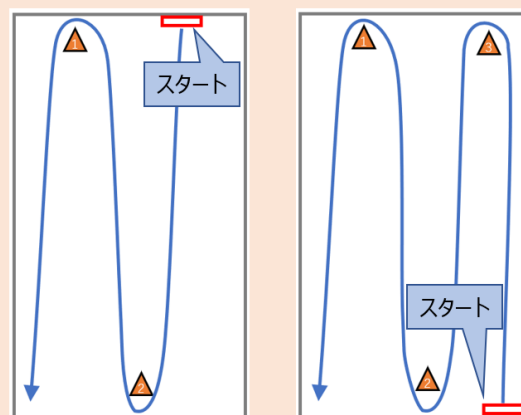
5~6年生 中学生は県立水泳場

1~4年生までは市営プールで泳ぎます。

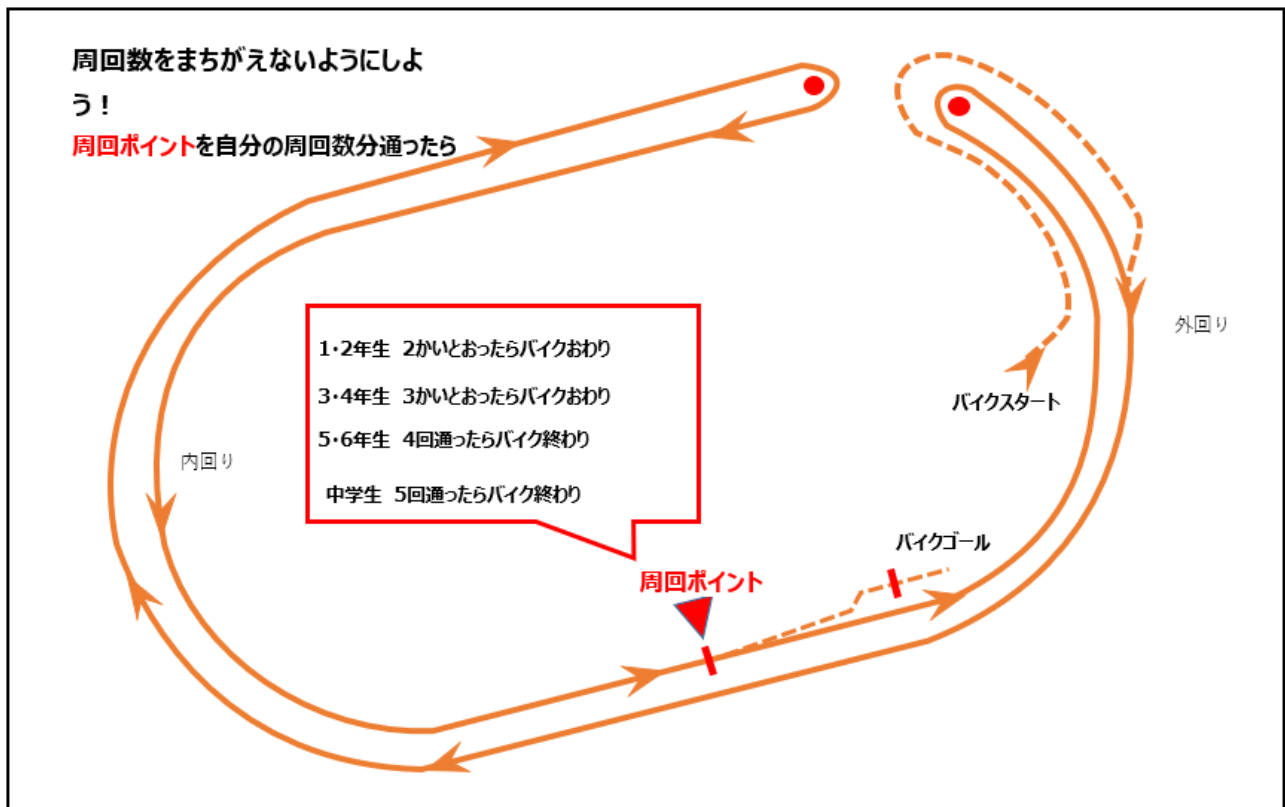
水深 約0.8m



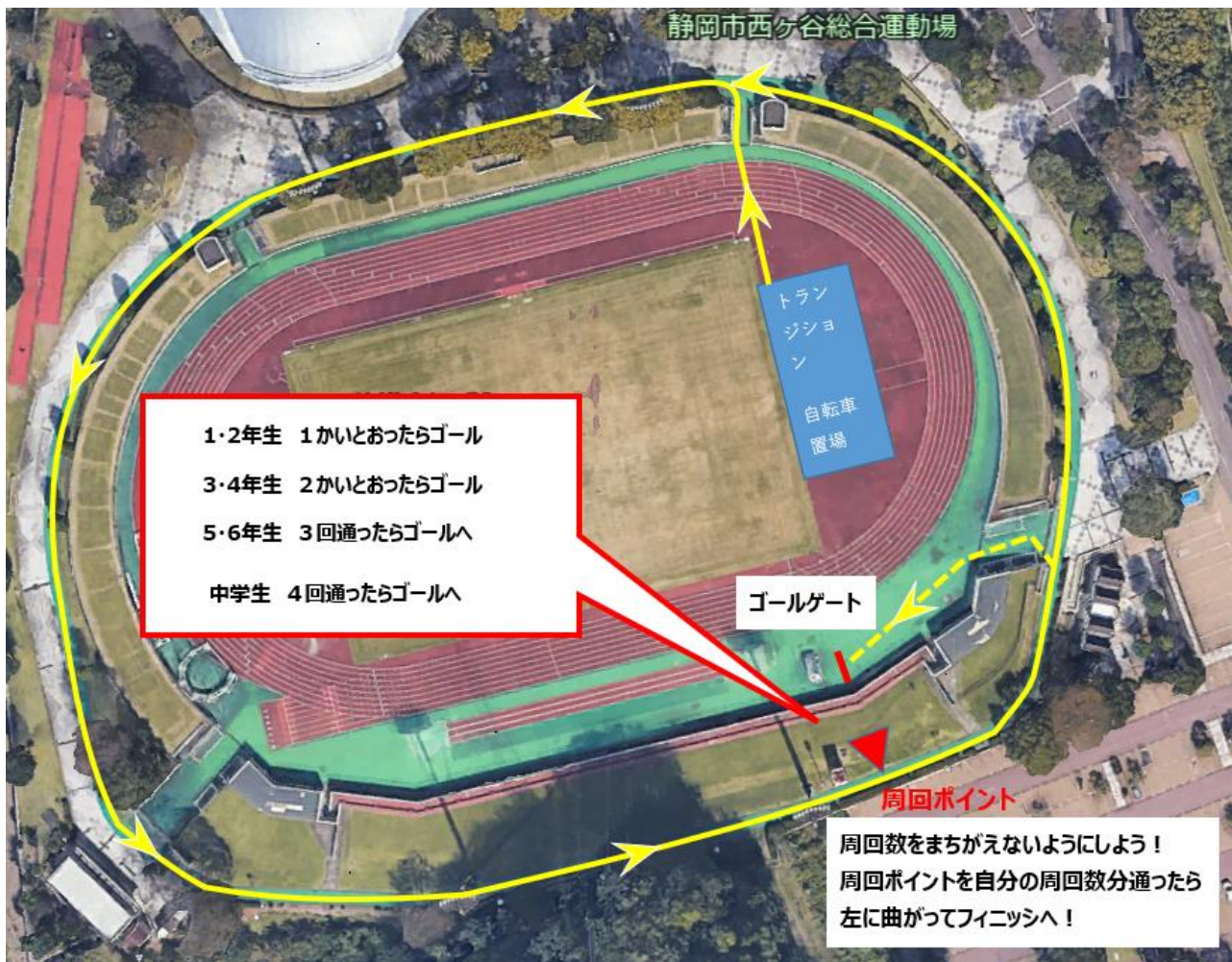
5・6年生 50M×3=150M      中学生 50M×4=200M



※水深が1.8mのため、補助器具(浮力ベルト、ビート板等、貸出あり)の使用を認めます。



## ラン 市陸上競技場ジョギングコース（競技場外周）



### 競技について



#### 計測チップ配布

受付時に計測チップを配布し大会スタッフが装着しますので、受付時必ず選手本人が来るようにしてください

#### スイムウォームアップ【必須】

スイムキャップは各自ご用意ください  
必ずプールに入り水温に体を慣らしてください

体の状態を確認しましょう！

**スイムをスキップ（バイクからスタート）することができます。**  
希望者は、審判まで申し出て下さい。

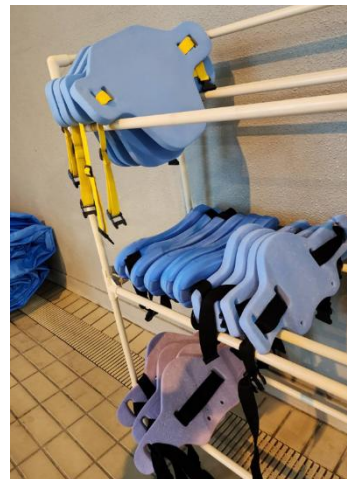
ホーンの合図により、スタートします。

スタートはカテゴリー毎の一斉スタートとします。

5年生以上は黄色いブイを目指して泳いでください

## スイムの安全対策

5年生以上が泳ぐ県立水泳場は水深が1.8mありますので、泳力に自信がない方は、浮力補助器具として浮力ベルト・ビート板などの使用を認めます。貸し出しも行いますので、ご活用ください。



## スイムフィニッシュからトランジションエリアまで

※トランジションエリアとは、次の競技に引き継ぐために着替えなど行うエリアのことを言います。

スイム以降メガネが必要な方は、置き場を用意しますので大会スタッフにお申し付けください。

事前に設置したトラバックから必要なものを取り出し着替えを行います。

※選手のウェアについて

スイム以降のウェアはシャツの前・後にレースナンバーカードを取り付けてください

上着を着るときにナンバーカードが取れてしまう事があるので、ゴムヒモを使用しての装着をオススメします。

大人のトライアスロン大会ではこの装着方法がスタンダードです。

受付時、大会スタッフより説明します。

トライスーツ（トライアスロン用ウェア）＋ベルトの使用も可能

## バイク乗車方法

ヘルメットのストラップ（あごひも）は必ずそう着してください

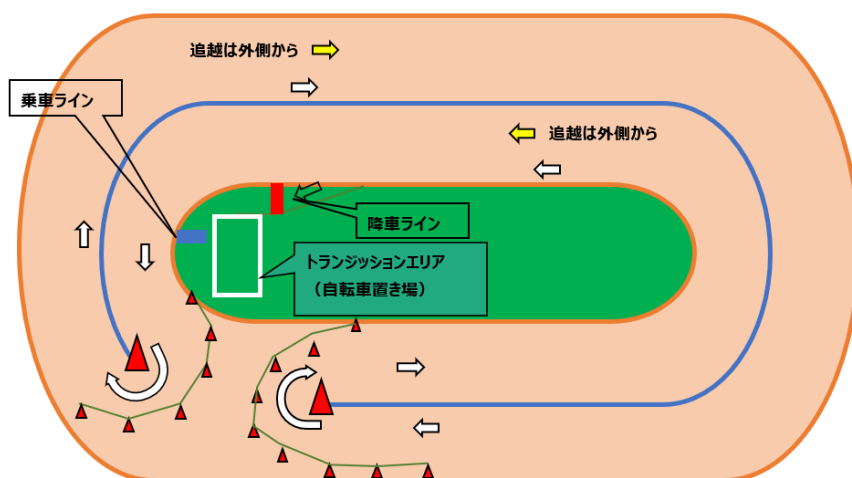
バイクに乗っていいのは、乗車ラインを越えてからになりますのでスタッフの指示に従ってください

※バイクシューズを使用する選手は事前に審判員に申し出てください

## バイク走行での注意

前を走るバイクを追い越すときは、トラックの外側から追越すこと。

前を走るバイクとは距離をとる事  
すぐ後ろを走ることは禁止されています。



## バイク降車方法

バイクを降りるときは、降車ラインの手前で降りること

乗り終わったバイクは自分の番号の所に戻してから、ヘルメットストラップ（あごひも）を外すこと

## ラン

**ランではエイドステーション（水分補給）があります。必ず水分を補給しましょう。**

※ランで帽子をかぶる方は、自転車置き場（トランジション）にセットしてください  
風に飛ばされないような工夫をお願いします。

## フィニッシュ

※順位の確定はフィニッシュゲート通過時点とする。

ゴールしたら速やかに計測チップをスタッフにスキャンしてもらうこと

※記録はゲート通過後計測チップをスキャンしたタイミングとなるため、数秒の誤差があること  
をご理解ください

**十分な水分補給をしましょう！**

## 表彰式

12時をめぐりに表彰式を行いますが、競技進行状況に変更になる場合があります。

**みんなが笑顔で終われる大会にしましょう！**