

# 第62回 目黒区体育祭アクアスロン大会

## 2024めぐろさんまアクアスロン

### 大会プログラム【最終要項】

【開催日】 令和6年7月7日(日) 雨天決行（荒天中止）

【開催地】 目黒区民センター屋外プール&周辺遊歩道・田道広場公園（受付会場）

【主 催】 目黒区/NPO法人目黒体育協会

【主 管】 目黒区トライアスロン連合

【競技距離】

<小学生の部(男女別)> [低学年] **Swim: 100m(1周)/Run: 1.3km(1周)**

[高学年] **Swim: 100m(1周)/Run: 2.2km(2周)**

<一般の部(男女別)> [39歳以下] **Swim: 300m(3周)/Run: 3.1km(3周)**

[40歳以上] **Swim: 300m(3周)/Run: 3.1km(3周)**

<中学生の部(男女別)> **Swim: 200m(2周)/Run: 3.1km(3周)**

<親子ペアの部(親子)> **Swim: 100m(1周)/Run: 1.3km(1周)**

【特別協賛】 東急グループ

【協力】 (公社)日本トライアスロン連合/日本学園トライアスロン部/  
(一社)東京都トライアスロン連合/(株)SUNNY FISH/  
(一社)スポーツツーリズム研究会/TOKYO カケッコクラブ/  
アヤトトライアスロンスクール/MONSTER BIKERS (順不同)



東急グループ



Triathlon  
**Lumina**



一般社団法人  
スポーツツーリズム研究会



# ★ 大会運営について ★

## 1) 大会（競技）実施の決定等

- 原則、雨天決行ですが、荒天の場合は大会当日の6:00に競技実施検討会を実施し、大会の通常開催又は中止を本連合のホームページ及びfacebookにてお知らせします。
- 当日の気象条件などで、競技環境が悪化し充分な安全を確保できないと大会運営側が判断した場合には、競技中においても競技内容の変更や中止を決定する場合があります。
- 体力の消耗、極度の疲労、競技中の事故及び怪我等により競技の続行が難しいと大会運営側が判断した選手に対しては、競技の中止を求める場合があります。

## 2) 大会ルールについて

- 本大会の競技ルールは、「JTU競技規則（2019年1月改訂版）」に基づきますが、本大会の最終要項に記載した競技規則事項をローカルルールとして優先適用します。なお、競技に対する協議が必要な事項が生じた場合には、競技委員長の裁定により判断します。

## 3) 熱中症対策について

- 競技中や競技終了直後に熱中症で倒れる選手が増えています。大会前には睡眠と休養を取り、万全の体調で大会へ臨んで下さい。
- 競技中や競技終了直後に体調が優れない場合には、フィニッシュエリアに設けるメディカルブースへお越しください。（医療関係者による応急処置のみ行います。）
- 本大会では競技終了後も給水できるようフィニッシュエイドに給水タンクを設けますので、各自で適宜給水を行ってください。なお、その際には、環境への配慮から”マイカップ・マイボトル”の持参に協力願います。

## 4) 応援者（同伴者）へのお願い

- プールサイドは土足厳禁です。プールサイドへ入場する際は必ず靴を脱いで下さい。
- トランジションエリア（トレーが置いてある場所）は選手以外立ち入り禁止です。
- 選手の応援に熱心になるあまりに他の競技者の迷惑とならないよう気を付けて下さい。

## 5) その他

- やむを得ない事由により競技が途中で中止となった場合、参加費は返金しません。
- 大会中、個人の所有物の管理は自己責任とし、大会運営側はその責任を負いません。
- 大会中に事故が発生した場合、大会のメディカルにて応急処置のみ行います。
- 大会当日は幼児プールは通常営業となりますので、立ち入らないで下さい。
- ごみは各自で持ち帰り下さい。（給水時に用いた紙コップは専用ゴミ箱へ入れて下さい。）
- 大会に関する補償は、以下のとおりです。

引受保険会社：損害保険ジャパン株式会社／保険種類：行事参加者傷害保険

補償内容：死亡・後遺障害5百万円、入院給付金日額3千円（180日限度）、通院給付金日額2千円（90日限度）※本大会には、2024年度トライアスロン都道府県競技団体登録者にはトライアスロン安全保険が自動付帯されます。

- 大会中に大会運営側が撮影した写真の帰属は本連合及び城南アクアスロンシリーズ実行委員会とし、大会広報媒体への掲載又は協賛企業へ提供する場合があります。
- 選手の個人情報及び写真は、本大会及び本連合・城南アクアスロンシリーズの運営目的にのみに使用します。

# ★ 大会タイムスケジュール ★

1. 受付 8:00 ~ 8:40 (場所: 田道広場公園)
2. ランコース確認 8:00 ~ 8:40
  - 本プログラムを熟読の上、各自でスタート前に下見をして下さい。
3. トランジション準備 8:00 ~ 9:00
  - 必ず競技用具をトランジションのトレー内にセットして下さい。
4. 開会式・競技説明 9:00 ~ 9:10 (場所: プールサイド)
5. スタート 9:20 ~ 10:30 (招集: プールサイド)
  - 試泳はスタート直前のみ可能です。大会スタッフの指示に従って下さい。
  - スタートはウェーブスタート、1ウェーブの人数上限を原則30名程度とします。

<b>小学生の部</b>	第1ウェーブ	<b>高学年 男子</b>	<b>9:20 (招集 9:10)</b>
	第2ウェーブ	<b>高学年 女子</b>	<b>9:25 (招集 9:15)</b>
	第3ウェーブ	<b>低学年 男子</b>	<b>9:30 (招集 9:20)</b>
	第4ウェーブ	<b>低学年 女子</b>	<b>9:35 (招集 9:25)</b>
<b>一般の部</b>	第5ウェーブ	<b>男子A 39歳以下</b>	<b>9:45 (招集 9:35)</b>
	第6ウェーブ	<b>男子B 40歳以上</b>	<b>9:53 (招集 9:45)</b>
	第7ウェーブ	<b>女子</b>	<b>10:01 (招集 9:50)</b>
	第8ウェーブ	<b>男子C 40歳以上</b>	<b>10:09 (招集 10:00)</b>
	第9ウェーブ	<b>男子D 40歳以上</b>	<b>10:17 (招集 10:10)</b>
<b>中学生の部</b>	第10ウェーブ	<b>男子・女子</b>	<b>10:25 (招集 10:15)</b>
<b>親子ペアの部</b>	第11ウェーブ	<b>親子A</b>	<b>10:32 (招集 10:25)</b>
	第12ウェーブ	<b>親子B</b>	<b>10:35 (招集 10:25)</b>

6. トライアスロンエキシビション 11:00 ~ (場所: プールサイド)
  - 日本学園トライアスロン部員がハイクラスの技を披露します！
7. プール・更衣室利用 ~ 11:50
  - 大会スタッフの指示に従い、プール施設より全員退場して下さい。
8. 閉会式・表彰式 12:00 ~ (場所: 田道広場公園)
  - フィニッシュエリアにお集まり下さい。

競技の進行によりタイムスケジュールが変更になることがあります。各自余裕を持って行動してください。

# ★ 大会 チェックリスト ★

## 1) 大会当日の持ち物をチェック

### ● 受付で提出するもの ●

健康申告書（大会参加決定通知メールに添付）

参加費 ※目黒区体育館にて大会申込者のみ

### ◎ 必要なもの ◎

水着またはトライアスロンウェア

スイムキャップ（施設利用ルールに基づき着用義務とします）

スイムゴーグル（安全のため着用義務とします）

ランニングシューズ

ランニングシャツ（上半身まで覆う水着は可） ※上半身裸でのランはNG！

レースベルトまたはゴムひも（レースナンバーを前面に装着下さい）

あっ忘れた！でも取りに帰る時間がない！ ⇒ 大会本部に聞いてみよう！

### ✗ 使ってはいけないもの ✗

フィン、パドル、シュノーケル、サンオイル、その他競技にふさわしくないもの

### □ 使ってもよいもの □

ウェットスーツ（水温によっては使用可。大会本部へ要確認）

ランニングソックス（使用を奨励）

ランニングキャップ（使用を奨励）

サングラス（フィニッシュでは外してください）

腕時計（スイムでの着用も可）

ビート板等の浮具（小学生のみ使用可）

スペシャルドリンク・スペシャルフーズ（トランジションにセット）

ラッシュガード

※刺青・タトゥーの露出は場内禁止のためラッシュガード等を必ず着用下さい。

あれ？これは使ってもいいのかなあ??? ⇒ 大会本部に相談！

## 2) 当日の配布物をチェック！

□ レースナンバー1枚（ラン競技時に前面へ装着）※親子ペアの部は二人とも装着

□ トランジションバッグ

□ 本プログラム（最終要項）

※ 本大会ではレースナンバーを留める安全ピンの配布はしておりません。

選手自身で“レースベルト”または“ゴムひも”を持参ください。

不足物があったり、レースナンバーが違ったり… ⇒ すぐに大会本部へ！

## 3) スケジュールチェック

□ 自分のランコース確認開始時刻（\_\_\_\_：\_\_\_\_）（下見を行って下さい！）

□ 自分のスタート時刻（\_\_\_\_：\_\_\_\_）

□ 招集時刻（スタートの10分前を目安にプールサイドへ集合下さい）

# ★ 受付後の流れについて ★

## 1) ランコース確認

- ・本プログラムを熟読の上、各自でスタート前までに下見をして下さい。

## 2) 更衣

- ・プール更衣室が使えますので利用下さい。
- ・荷物は各自で管理してください。貴重品の預かりはできません。
- ・更衣室のロッカーが使えます。ロッカーは100円の返金方式です。
- ・11:50までに更衣室の荷物及びトランジションのトレー内の用具を引き取って下さい。

## 3) トランジション準備（スイム後のランをするための用具を準備）

- ・プールサイドは土足厳禁です。プールサイドに入場される際は靴を脱いで下さい。
- ・レースナンバーをレースベルト（またはゴムひも）に装着して下さい。
- ・親子ペアの部は親子とも前面に装着して下さい。  
レースベルト・ゴムひもを忘れてしまった！ ⇒ すぐに大会本部へ！
- ・トランジションにある自分のレースナンバーのトレーに用具をセットします。
  - ランニングシューズ（履きやすい状態に紐を調整しておくこと）
  - ランニングシャツ
  - レースベルト（またはゴムひも）（レースナンバーの装着を確認すること）
  - その他（靴下、キャップ、タオル、スペシャルドリンク等）

## 4) 開会式・競技説明

- ・9:00よりプールサイドにて行います。
- ・競技説明を行いますので、トランジションの準備を済ませた上で、必ず参加ください。

## 5) 招集～試泳・スタート

- ・招集場所は、プールサイドのスタート付近に設けます。
- ・各種目で指定された招集時間までに招集場所（プールサイド）へ集合してください。
- ・招集場所にて最終コールを行います。名前を呼ばれたら返事をしてください。
- ・試泳はスタート直前のみ可能です。大会スタッフの指示に従って下さい。
- ・スタートはウェーブスタートとし、1ウェーブの人数上限を原則30名程度とします。

## 6) 競技

- ・スイムとランを連続して競技し、トータルのタイムを競います。
- ・スイム⇒ランのトランジションも競技タイムに含まれます。
- ・詳細は「競技について」（P6）の頁にて確認下さい。

## 7) 競技後のプール施設利用時間

- ・競技終了後、プール退出までのプール利用は大会スタッフの指示に従って下さい。
- ・プールは13:00から一般営業になります。
- ・11:50までにプール施設から完全退出してください。

## **8) プール施設の一般営業**

- ・プールは13:00より一般営業になります。別途プール利用料がかかります。  
(大人2時間200円、中学生以下と高齢者の方は2時間100円)
- ・プールを利用したい方は、11:50までにプール施設より退出し、13:00からの一般営業より利用して下さい。

## **9)トライアスロンエキシビション（体験会）**

- ・トライアスロンのエキシビションでは、日本学園トライアスロン部員がハイレベルな技を披露します。（11:00～11:30（予定）プールサイドにて）

## **10)閉会式・表彰式**

- ・12:00を目途に田道広場公園にて各カテゴリーの表彰を行います。
- ・大会結果の速報は表彰式前に大会本部前に掲出する予定です。
- ・各カテゴリー男女別1位～3位の選手には、表彰式にて表彰状・入賞賞品を贈呈します。  
(親子ペアのみ男女別ではありません。)
- ・入賞賞品は当日渡しのみとなります。（後日受渡しや発送等は対応しません。）
- ・確定した大会結果は本連合のHP及びfacebookにて掲示します。
- ・記録証は後日メールにてダウンロードURLを送付しますので各自でプリント下さい。
- ・入賞できなかった人にもお楽しみ会で景品をゲットするチャンスがありますので、最後まで参加下さい。

# ★ 競技について ★

## 《スイム》

- ・試泳はスタート直前のみ可能です。大会スタッフの指示に従って下さい。
- ・当日の水温によりウェットスーツ着用を許可する場合があります。
- ・スタートはウェーブスタートとし、1ウェーブのスタート人数上限を30名程度とします。
- ・スイムコースは、50m×20mプールの四隅5mずつ内側にブイを設置しています。これを反時計に回る1周100m(40m+10m+40m+10m)のコースです。
- ・一般の部は3周、中学生の部は2周、小学生の部と親子ペアの部は1周です。
- ・最初のコーナーでは混雑が予想されるので、自分の泳力に合ったポジションからスタートして下さい。
- ・プールの水深は浅く背が立ちます。立ち止まって休むことは認めますが、歩いて進むことは禁止とします。
- ・メガネ預りはありませんので、トランジションでセットする際にあわせて置いて下さい。

## 《トランジション》

- ・スイムフィニッシュ後、トランジションへ向かいます。
- ・トランジションエリアではゴーグル・キャップを外し、シューズを履き、ランニングシャツ等を着て、レースベルトを付けたうえで、ラン競技へ移行します。
- ・着替えながらランコースに出ることは禁止です。靴も完全に履いてからスタートして下さい。
- ・上着(Tシャツ・ランニング等)は必ず着用して下さい。（上半身まで覆う水着はOK）
- ・トランジションエリアからランコースへ向かう途中に設けた特設階段設置エリアでは、減速・追い越し禁止とします。
- ・スイム⇒ランの間に計測ポイントはありません。フィニッシュタイム計測のみ行います。

## 《ラン》

- ・目黒区民センターおよび周辺遊歩道の周回です。（1周約900m）
- ・コースは専用使用ではありません。歩行者等に協力を呼びかけますが強制は出来ません。事故が起きないように安全を最優先に競技を行ってください。
- ・道幅の狭い田道橋・目黒新橋のコース上では、安全確保のため追い越しを禁止とします。
- ・公道と側道が交差する地点（コース図にて確認！）では減速してください。
- ・周回コースは反時計周りとし、歩道等の川縁内側またはコースの左側を走って下さい。
- ・ランコース上にエイドステーションを1か所（田道広場公園前）に設置します。
- ・トランジションよりラン周回コースに進入する際のJターン地点の交差では、フィニッシュへ向かう選手を優先通行とします。
- ・今大会より輪ゴムを用いたランの周回チェックを行いません。各自で周回を確認したうえフィニッシュエリアへ向かってください。

## 《フィニッシュ》

- ・着順記録確認のため、ナンバーカードは必ず前にしてフィニッシュして下さい。
- ・他種目のランナーと重なる場合があります。つられてフィニッシュしたり、つられて周回したりしないで下さい。
- ・フィニッシュ後は絶対に前の人を抜かないで下さい。
- ・フィニッシュ後、着順チェックを行います。着順チェックが済むまで並んで下さい。

## 《リタイア》

- ・リタイアした場合、必ず本部または最寄りの大会スタッフへ申し出て下さい。

## ※親子ペアの部に参加される方へ

- ・スタートからスイム、ラン、フィニッシュまで離れず二人で競技して下さい。
- ・フィニッシュは必ず二人そろってフィニッシュして下さい。

# ★ 参加者リスト（その1） ★

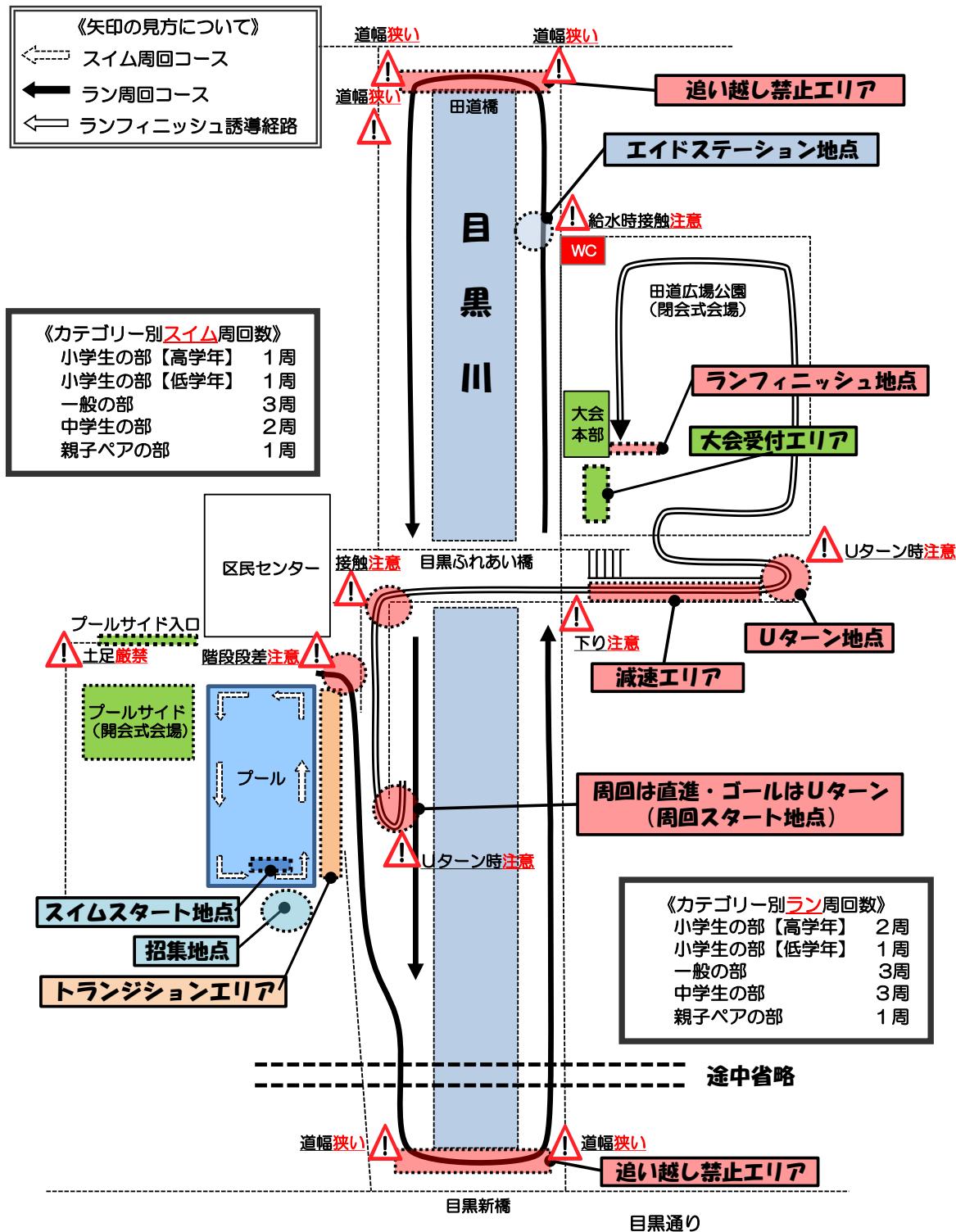
No.	氏名			
小学生の部（高学年 女子）				
第2ウェーブ				
スタート9:25（招集9:15）				
201	佐川	有		
202	佐野	輝		
203	菊池	和沙		
204	宮下	結衣		
205	吉田	桧奈々		
206	原	結菜		
207	泉	詩帆		
208	伊藤	恵		
209	高田	莉暖		
210	吉田	梨々奈		
211	木船	水遼		
212	西濱	ゆいか		
No.	氏名			
小学生の部（低学年 男子）				
第3ウェーブ				
スタート9:30（招集9:20）				
301	井上	洋		
302	木津	翔		
303	吉崎	満紀		
304	山村	英広		
305	松岡	志恩		
306	高田	琉喜		
307	泉	陽太		
308	越塚	晴		
309	小川	柊哉		
310	濱本	佳吾		
311	森脇	圭		
312	中村	航太郎		
313	成田	周平		
314	森口	春杜		
315	小島	徹也		
316	服田	玲音		

## ★ 参加者リスト（その2）★

No.	氏名			
親子ペアの部（親子A）				
第11ウェーブ				
スタート10:32(招集10:25)				
1101	寺澤三奈子			
	寺澤結那			
1102	武本真哉			
	武本響希			
1103	野中秋世			
	野中遙生			
1104	高橋豊			
	高橋朝陽			
1105	白井伸枝			
	白井翔大			
1106	阿部誠			
	阿部拓真			

No.	氏名
親子ペアの部（親子B）	
第12ウェーブ	
スタート10:35(招集10:25)	
1107	岩田 愛恵
	岩田 七海
1108	山本 格嗣
	山本 透椰
1109	南 圭一郎
	南 桜介
1110	山西 知之
	山西 七菜
1111	脇 宏樹
	脇 瑞希
1112	石 黒崇
	石 黒奏

# ★会場・競技コース図★



※スイム周回コースは、反時計周りです。

※ラン周回コースは、反時計周りとし、歩道等の左側及び川縁内側を走って下さい。

# ★ 備忘錄 ★

スイム・バイク・ランに興味がある方！  
目黒区トライアスロン連合の練習会に参加してみませんか？  
HPやfacebookでチェック！



## 目黒区トライアスロン連合

【ホームページ】



【facebook】



### 【大会当日の緊急連絡先】

090-9373-2414 (MTU稻子)

090-2214-4291 (MTU小出)