

2021年7月11日

千葉市海浜アクアスロン大会

～アクアスロンガイドブック～

準備編2021 ver.

アクアスロンは、水泳とランニングを続けて行う競技です。

スイム ⇒ トランジション（着替えなど） ⇒ ラン



スイム



トランジション



ラン



大会当日までの準備

いよいよ、大会が近づいてきました。

参加案内ハガキは届きましたか。

届いていない方は、事務局へメールで確認してください。

参加案内ハガキに大事なことが記載されていますので、しっかりと事前に読みましょう。



ホームページには、大会プログラムを掲載しておりますので、そちらも事前に読みましょう。

大会プログラムには、大会のコースやスタート時間、ローカルルールなどが載っていますので、しっかりチェックしましょう。

大会当日までに、コースをイメージして会場入りすることで、準備が万全になります。

特に中学生以上のランコースは4周回、各自で数えることになっていますので、スポーツウォッチなどがあれば、LAPのチェックが確実です。例年、周回不足で失格になる方がいますので、ご注意ください。

大会当日が、雨天や荒天の場合でも基本的には開催しますが、コースや距離など状況に応じて変更する場合がございます。

最新情報は常に大会ホームページで更新されていますので、チェックを忘れずにしてください。

大会当日・スタートまでの準備

さて、いよいよレース当日です。

スタートまでの数時間は食事・荷物準備・移動・入場チェック・トランジションのセッティング・ウォーミングアップ・召集・・・とやることが盛りだくさんです。前日に行動スケジュールを決めて、イメージトレーニングをしておく、当日余裕を持ってレースに挑むことができます。

初めて大会に参加する方は、なかなかイメージすることができないと思います。このページの内容を読んでスタート前をイメージしてみてください。

◆荷造り・出発

荷造りは前日に行いましょう。ウェアやシューズ、ハガキ、健康管理シートなどは忘れずに。

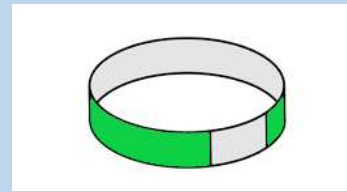
さて、荷物をまとめて出発です。車で来場する場合は、渋滞に巻き込まれたりしてしまう可能性があるため、注意が必要です。早め早めの行動を心掛けましょう。

◆会場到着後、まずは、入場チェックです。

新型コロナウイルス感染症対策のため、入場口の手前で、入場チェックを行います。

参加案内ハガキの提示と、体調確認シートの提出がありますので、忘れずに持参してください。

今年の大会は無観客です。付き添いの方は最少人数でお越しください。
入場チェックが終わると、リストバンドを受け取り、各自で手首に巻いて、入場してください。



選手受付はありません。

選手へ支給するスイムキャップ、レースナンバー（ゼッケン）などは、トランジショントレイに置いてあります。



トランジショントレイ
一人ひとつ、
RACE NO を確認！

◆会場入り～ウォーミングアップ

会場入りしたら、運動の準備とコースチェックのため、ウォーミングアップを必ず行いましょう。

スタート位置、トランジションへの入口、出口、コースの分岐点、リターン、フィニッシュなど、走って確かめておくと安心です。

会場入りしてから全ての準備を終えスタートするまでには結構な時間がかかります。ウォーミングアップの時から水分補給することを忘れないでください。

飲み方としては、レース中と同じく 10～15 分おきに、こまめにスポーツドリンクを飲むようにします。レース用とは別に、ドリンクを用意しておくことをお奨めします。

また、個人差はありますが、朝食から時間が経っているので、補給食も時々食べるようにします。消化吸収が早いジェルやゼリータイプのものがお奨めです。

★トランジションの準備

トランジションエリアに持ち込むものは最低限とし、コンパクトにまとめて置くようにします。よくわからない場合は、審判員に聞いてみましょう。

ここで疑問なのが、「レースナンバー」（ゼッケン）です。
レースナンバーはトランジションに置いておき、スイム後付けます。



ランシャツにレースナンバーを付けるより、
ナンバーベルトに取り付けると便利です。



少しでも早く
トランジションを！
イメージが大事です

◆レースナンバー

レースナンバーは、ランでは正面に装着します。



◆ナンバリング（ボディマーキング）

これまで開催した大会では、選手の腕や足などにマジックペンでRACE NO. を書いていましたが、新型コロナウイルス感染症対策の観点から、接触を避けるため、ボディマーキングは任意といたしました。

必要と思われる方、本部にマジックペンがありますので、ご自身でお書きください。

◆計測機器（タイミングベルトもしくはアンクルバンドと言う場合もあります）

召集エリアでは、計測機器を選手毎にお渡ししますので、必ず受け取ってください。

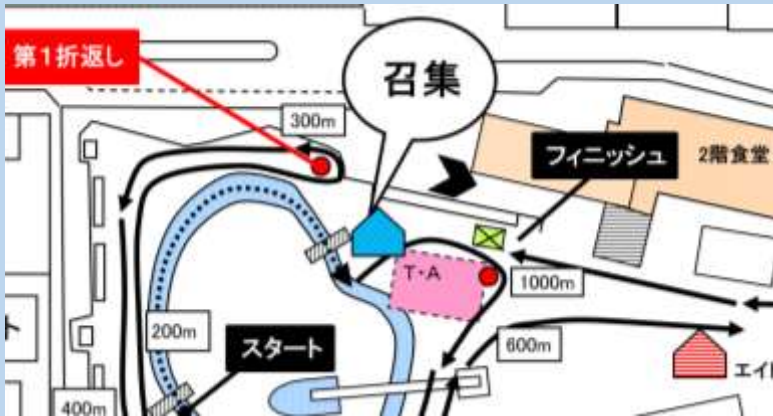
受け取ったらすぐに足首に巻いてください。

フィニッシュ後に必ず返却が必要なため、大切に扱いましょう。

みなさんの記録を取る大切なアイテムです。受取忘れや他の選手のものを間違えて受取ると正しい記録が残りません。

受取後再度自分の番号か確認しましょう。

ここで注意したいのが、計測機器を受け取ると（=チェックイン）召集・スイムエリアから出られません。トイレは事前に済ませ、準備は万全か、もう一度確認をしてから召集エリアに行きましょう。



召集エリアは
円形プール
とトランジションエリア
の間にあります。



計測機器の装着方法

(計測機器=タイミングベルト、アングルバンド)

銀色の面がおもて、黄色いジャージ面がウラ（肌に接するほう）となるように、左右どちらかの足首にピッタリと巻いて下さい。（どちらの足でも構いません。）
安全の為、付属のゴムバンドをその上から装着ください。
競技終了後、必ず係員までお返し下さい。未返却の場合、代金を請求させていただきます。



◆いよいよ、スタートです。
係員の指示に従って、整列、プールに入水してください。ホーンでスタートです。
それでは、笑顔でのフィニッシュを！