

大会当日

2. 大会当日の流れ【9月29日（日）】

1 横浜・八景島シーパラダイス入島 7:15～

2 当日選手受付 7:30～

3 バイクチェックイン・トランジションセッティング

4 更衣室（男・女）7:30～16:00

5 荷物預かり所 7:30～16:00 【有料：500円】

6-1 計測チップ（アンクルバンド）受け取り【トライアスロン・アクアスロン】

6-2 計測チップ（アンクルバンド）受け取り【デュアスロン】

7 競技説明会・準備体操

8 スイムウォームアップ【トライアスロン・アクアスロン】

9 スイムスタート【トライアスロン・アクアスロン】 バイクスタート【デュアスロン】

10 フィニッシュ・計測チップ返却

11 バイクピックアップ

12 表彰式【対象者のみ】

13 リザルト

大会当日

1 横浜・八景島シーパラダイス入島 7:15～

注意事項

- ◆ 参加者及び同伴者は、横浜シーサイドライン「八景島駅」側より金沢八景大橋を渡り、7時15分から入島することが出来ます。
ただし、8時30分まではイベント広場（大会メイン会場）以外に立ち入ることはできません。
※一般の方の入島は、8時30分からとなります。
- ◆ 金沢八景大橋の入口ゲートにて、大会リストバンドの装着チェックを行います。
※横浜・八景島シーパラダイス駐車場側・マリングート側からの入島は、8時30分から可能ですが、バイクを持ち込むことができません。
※横浜・八景島シーパラダイス内は競技時以外、バイクの乗車は禁止されています。レース時以外バイクには決して乗車することなく、押して歩くようにしてください。

2 当日選手受付 ◎前日受付推奨

注意事項

- ◆ 選手受付→健康チェックシートの提出→（健康相談）→スイムキャップ受け取りを行ってください。
- ◆ レースに出場する選手は全員（デュアスロン、リレー、ペアも含む）健康チェックシートを提出していただきます。
- ◆ 前日受付をされた方も、当日選手受付で健康チェックシートの提出が必要です。
- ◆ 健康チェックシートと引き換えに、スイムキャップを受け取ってください（デュアスロンを除く）。
- ◆ スイムキャップは、ウェーブごとに色が異なります。
- ◆ 健康チェックシートの内容により、医師の健康相談を受けていただく場合があります。
- ◆ 医師による健康相談の結果、「スイムスキップ」や「出場不可」とさせていただく場合があります。
- ◆ 受付前のテーブルで両腕または両手の甲（ウェットスーツが長袖の場合）に自身のレースナンバーをマジックで書いてください。

グループ	スタートウェーブ	受付時間
Aグループ	第1ウェーブ-第4ウェーブ	7:30-8:00
Bグループ	第5ウェーブ-第6ウェーブ	8:00-8:30
Cグループ	第7ウェーブ-第9ウェーブ	8:30-9:00
Dグループ	デュアスロン	11:15-11:30
	キッズデュアスロン	12:50-13:05
Eグループ	第10ウェーブ-第15ウェーブ	11:15-11:40

3 バイクチェックイン・トランジションセッティング

注意事項

- ◆ トランジションエリア入口でバイクチェックを受け、レースナンバーが記されたラックに、バイク等のセットを行います。
- ◆ トランジションへの出入りの際、レースナンバー及びリストバンドを提示していただきます。
- ◆ 大会当日は競技中を除き、バイクセッティング時間及びバイクピックアップ時間のみトランジションエリアに入ることができます。
- ◆ 一度セットしたバイクは、競技終了後の原則再オープン（14時00分以降）までトランジションエリアから出すことはできません。

グループ	スタートウェーブ	受付時間
Aグループ	第1ウェーブ-第4ウェーブ	7:30-8:00
Bグループ	第5ウェーブ-第6ウェーブ	8:00-8:30
Cグループ	第7ウェーブ-第9ウェーブ	8:30-9:00
Dグループ	デュアスロン	11:15-11:30
	キッズデュアスロン	12:50-13:05
Eグループ	第10ウェーブ-第15ウェーブ	11:15-11:40

トランジションセッティング

- ◆ トランジションエリア内は、レースに参加する選手以外立ち入り禁止です。
- ◆ バイクラックにはレースナンバー毎のシールが貼ってあります。自分のレースナンバーと同じ番号の場所に設置してください。
- ◆ バイクラックは両側からバイクを互い違いにかける方式です。
- ◆ レースナンバー側にハンドルが向くようにしてください（下図参照）。
- ◆ ウェットスーツは踏んでしまうと滑ることがあります。通路にはみ出さないよう置いてください。また、バイクラックに直接かけないようにしてください。
- ◆ トランジションエリア内では、バイクの乗車は禁止です。
- ◆ トランジションを出たところにあるマウント（乗車）ラインを越えてから乗車します。
- ◆ バイク競技終了時には、デスマウント（降車）ラインの手前でバイクから降りるようにします。
- ◆ バイクスタート前は必ずラックからバイクを外す前にヘルメットのストラップを締め、バイク終了時は、バイクをラックにかけてからヘルメットのストラップを外すようにしてください。



4 更衣室（男・女） 7:30～16:00

注意事項

- ◆ 着替えの際はトランジションエリアに併設している更衣室をご利用ください。
- ◆ レース中（前後も含め）は、コース内・会場内のいずれでも、体幹部分の素肌を露出することは禁止されています。



5 荷物預かり所 7:30～16:00 ◎有料 1個/500円

注意事項

- ◆ 荷物を預ける場合は、荷物預かり所（イベント広場更衣室横のテント）をご利用ください。
※横浜・八景島シーパラダイス内のコインロッカーもご利用いただけますが、混雑が予想されます。
※トランジションエリア内には、競技備品以外の荷物を置くことはできません。
- ◆ 手荷物預りにて荷物預り用の袋（70Lビニール袋）を500円で販売します。直接現金にてお支払いください。
- ◆ 荷物預り用ビニール袋に荷物を入れ、レースナンバーを明記したシールを貼ったことを確認し、預けてください。
- ◆ 荷物返却の際はリストバンドの提示をお願いします（貴重品はお預りできません）。



6-1 計測チップ（アンクルバンド）【トライアスロン・アクアスロン】

注意事項

- ◆ 計測チップ（アンクルバンド）の配付場所は、八景島マリーナ内のスイム会場手前にあります。
- ◆ トランジションでの準備やトイレなど、全ての準備を終えてから計測チップ（アンクルバンド）を受け取ってください。
- ◆ トランジションエリアからスイム会場までは約400mの距離があります。
- ◆ ウェットスーツやゴーグル、スイムキャップなど、忘れ物がないよう準備をお願いします。
- ◆ スイムフィニッシュ地点にシューズ置き場を設置します。スイム会場からトランジションエリアまでランニングシューズで移動する際はご利用ください。
※かかとの無いサンダル類で走ることは、安全上の理由からできません。
- ◆ スイムフィニッシュ地点にメガネ置き場を設置します。メガネの取り違いには充分ご注意ください。
- ◆ 計測チップ（アンクルバンド）受け取り後は、原則スタートするまで待機エリアから出ることはできません。トイレ等待機エリアから出る際は、TO（審判員）の指示によりアンクルバンドを一時外して預けてから出ていただきます。

グループ	スタートウェーブ	受付時間
Aグループ	第1ウェーブ-第4ウェーブ	8:25-8:45
Bグループ	第5ウェーブ-第6ウェーブ	9:55-10:15
Cグループ	第7ウェーブ-第9ウェーブ	10:45-11:05
Eグループ	第10ウェーブ-第15ウェーブ	11:15-11:40

注意事項

- ◆ 計測チップの配付を、トランジションエリア出入口付近で行います。
- ◆ 全ての準備を終えてから、計測チップ（アンクルバンド）を受け取ってください。
- ◆ トランジションエリアからバイクスタートまで約50mの距離があります。
- ◆ 計測チップ（アンクルバンド）受け取り後は原則、スタートするまで待機エリアから出ることはできません。ただし、トイレ等でトランジションエリアから出る場合は、TO（審判員）の指示により計測チップ（アンクルバンド）を外してから出ていただきます。

カテゴリー	スタートウェーブ	計測チップ配布時間
デュアスロン	5秒毎1台スタート	11:15-11:30
キッズデュアスロン	5秒毎1台スタート	12:50-13:05

7 競技説明会・準備体操

注意事項

- ◆ 計測チップ（アンクルバンド）を装着のうえ、競技説明会・準備体操に臨んでください。
- ◆ 大会当日、最新のコースコンディションや最終の注意事項を説明します。
- ◆ 天候等により、レース内容の変更等が生じる場合があります。レースに出場する選手は必ず説明を聞くようにしてください。

グループ	スタートウェーブ	受付時間	会場
Aグループ	第1ウェーブ-第4ウェーブ	8:50-	八景島マリーナ
Bグループ	第5ウェーブ-第6ウェーブ	10:20-	
Cグループ	第7ウェーブ-第9ウェーブ	11:10-	
Dグループ	デュアスロン	11:30-	トランジション付近
	キッズデュアスロン	13:05-	
Eグループ	第10ウェーブ-第15ウェーブ	12:00-	八景島マリーナ



8 スイムウォームアップ【トライアスロン・アクアスロン】

注意事項

- ◆ スイムウォームアップは大切です。競技前に必ずスイムウォームアップを行っていただきます。
- ◆ スイムウォームアップエリアは、入水スロープから50m程度です。
- ◆ スロープは大変滑りやすくなっています。入退水は必ずマットの上から行うようにしてください。
- ◆ スイムウォームアップ終了後、再度招集エリアに戻り、スタートウェーブごとに並んでいただきます。
- ◆ スイムウォームアップ前に計測チップ（アンクルバンド）の受け取りを必ず済ませてください。
- ◆ スイムウォームアップ後、体調がよくない場合は、スイムスキップもしくは競技参加を見合わせるなど無理をしないようにしましょう。

グループ	スタートウェーブ	受付時間
Aグループ	第1ウェーブ-第4ウェーブ	9:20-9:35
Bグループ	第5ウェーブ-第6ウェーブ	10:35-10:50
Cグループ	第7ウェーブ-第9ウェーブ	11:25-11:40
Eグループ	第10ウェーブ-第15ウェーブ	12:20-12:35



9 スイムスタート【トライアスロン・アクアスロン】・バイクスタート【デュアスロン】

トライアスロン・アクアスロンのスタート情報

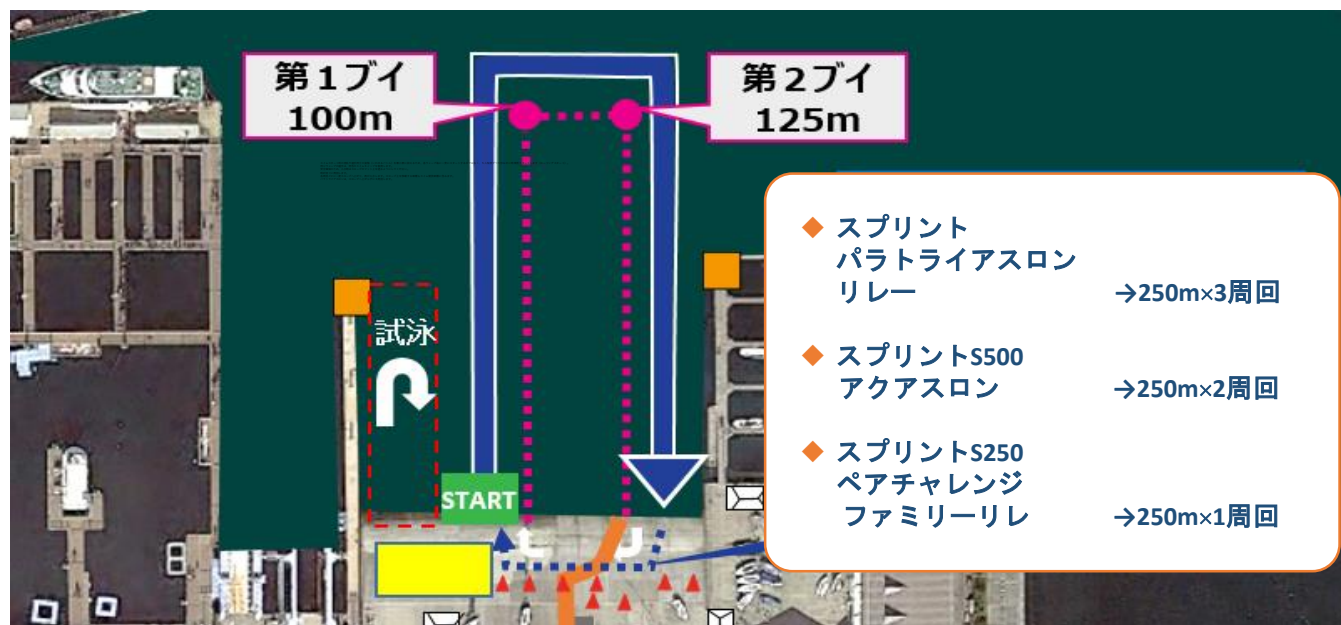
- ◆ TO（審判員）の合図により、各ウェーブ毎にローリングスタートします。
※5名ずつ5秒間隔のスタートとなります。

カテゴリー	グループ	ウェーブ	レースナンバー	スタート時間	スイムキャップ
パラトライアスロン	A	1	101-	9:40	イエロー／グリーン
スプリント女子		2	201-	10:00	オレンジ
スプリント男子①		3	301-	10:20	ブルー
スプリント男子②		4	401-	10:25	ホワイト
スプリント男子③	B	5	501-	10:55	イエロー
スプリント男子④		6	601-	11:10	ピンク
リレー	C	7	701-	11:45	オレンジ／ブルー／レッド
スプリントS500		8	801-	12:00	イエロー／グリーン
スプリントS250		9	901-	12:10	オレンジ／レッド
パラアクアスロン	E	10	1-	12:40	グリーン／ホワイト
アクアスロン		11	11-	12:50	ブルー／オレンジ

大会当日

カテゴリー	グループ	ウェーブ	レースナンバー	スタート時間	スイムキャップ
ペアチャレンジA	E	12	A1-	13:00	ピンク
ペアチャレンジB		13	B11-	13:10	ホワイト
ファミリーリレーA		14	A21-	13:30	オレンジ
ファミリーリレーB		15	B61-	13:40	ブルー

スイムコース



スイム競技の注意点

- ◆ 周回の際は一度スロープへ上がります。スロープ上を移動する距離もスイム競技距離に含みます。
- ◆ パラトライアスロンは、スロープへ上がらずに3周回、パラアクアロンは2周回します。
- ◆ 制限時間が設定されています。

スイムの制限時間

カテゴリー	制限時間
スプリント・パラトライアスロン・リレー	スイムスタート後 24分 S500 : スイムスタート後 16分 S250 : スイムスタート後 8分
アクアスロン	スイムスタート後 16分
ペアチャレンジ・ファミリーリレー	スイムスタート後 8分

スイム競技の安全対策

- ◆ スイム会場ではライフセーバー・医師・看護師・救急救命士・ＴＯ（審判員）ほか、多くのスタッフが水上・陸上から安全確保のため選手を見守っています。
- ◆ 体調が優れない時は決して無理をせず、リタイアやスイムスキップをする勇気を持つことも必要です。
- ◆ 救助が必要と感じたときは、絶対に無理をせず、頭の上で手を振り合図をしてください。
- ◆ 本大会では、コース上にコースロープを設置します。
危機回避や体調保全のため、泳ぎを一時中断してブイやコースロープ等につかまるなどの方法により、小休止が出来ます。ただし、コースロープを利用して前進した場合は、警告を行い、改めない場合は失格の対象とします。
- ◆ 医師による健康相談によりスイムスキップを勧められた場合は、指示に従っていただくようお願いします。（詳細はP27へ）
- ◆ 競技開始前及び競技中においても、選手自らの申し出があった場合は、スイムスキップを認めます。ただし、体調がすぐれないように見える場合等、医師やライフセーバー、ＴＯ（審判員）の判断により競技を中止していただく場合があります。
- ◆ 安全確認のため、競技中でもライフセーバーやＴＯ（審判員）が声をかける場合があります。また、状況によっては競技を中止していただく場合があります。
- ◆ そのほか、ＴＯ（審判員）等からスイムスキップを指示された場合は、それに従うようにしてください。（スイムスキップの詳細はP27へ）

レスチューブ（緊急浮力体）の使用について

- ◆ 本大会では、スイムにおける選手の安全確保の一環としてレスチューブの装着を認めます。（※事前・当日のレスチューブレントアルあり）
装着し膨張させなかった場合は、装着しない場合と区別なく、計時・順位の記録を行います。
- ◆ 装着して膨張させた場合は、ＴＯ（審判員）にスイムスキップを申告することで、次の種目（バイク・ラン）に進むことを認めます。ただし、計時は行いますが、記録は参考扱い（SKIP）となります。また、ライフセーバーにより陸に引き揚げられる等した場合、医師による健康状態の確認結果によっては、競技の継続を控えていただく場合があります。
- ◆ レスチューブは安全に係る器具ですので、心身の安全に不安を感じたら躊躇せずに使用してください。



スイムフィニッシュからトランジションエリアまで

- ◆ スイムフィニッシュから、トランジションエリアまで約400mの距離があります。
- ◆ スイムフィニッシュ付近には、シューズ置き場及びメガネ置き場、エイドステーション、簡易シャワーを用意しています。（詳細は、P13参照）

アクアスロンのトランジションおよびスイム選手からラン選手へのリレーゾーンについて

- ◆ アクアスロンはマリーナスイム会場でスイムからランに、トランジションします。
- ◆ リレー、ファミリーリレー、ペアチャレンジのリレーゾーンをスイムフィニッシュ付近に設けます。

対象：アクアスロン、リレー、ファミリーリレー、ペアチャレンジ

※リレーは、計測チップ（アンクルバンド）を受け渡すことにより、引き継ぎが行われたものとします。
※計測チップの受け渡しが無い場合は計測ができず、リタイア扱い（DNF）となります。ご注意ください。

大会当日

スイムスキップについて

- ◆ スイム競技を行わず、バイクから（アクアスロンではランから）競技に参加する方法です。
- ◆ 医師による健康相談の結果によっては、スイムスキップを勧められることがあります。医師の指示に従っていただくようお願いします。
- ◆ 当日の体調や、スイム会場のコンディション（波、潮流、水温など）を考慮し、競技開始前及びスイム競技中のいずれかにおいて、選手自ら申し出を行った場合、スイム競技をスキップし、次の競技に進むことができます。そのほか、TO（審判員）等からスイムスキップの指示があった場合、これに従っていただくようお願いします。
- ◆ スタートウェーブごとのスイムスキップ受付時間（下表参照）に八景島マリーナ内の「計測チップ渡し場所」にてスイムスキップの受付を行います。なお、スイムウォーミングアップ後にも、スイムスキップを申告することができます。
- ◆ バイク、ラン競技のスキップは認められません（リレーを除く）。リタイヤ扱いとなります。
- ◆ スイム会場内にスイムスキップ者の待機エリアを設けます。バイク・ランの計測を行うため、必ず計測チップを受け取り、足首に装着してください。なお、各グループ（A・B・C・E）ごとに一斉スタートします。
- ◆ バイク及びランのタイムはリザルトに表示しますが、記録は参考扱い(S K I P)となり、表彰対象にはなりません。

グループ	スイムキャップ	スキップ受付	スイム再スタート
Aグループ	第1ウェーブ-第4ウェーブ	8:55-9:25	10:50
Bグループ	第5ウェーブ-第6ウェーブ	10:25-10:55	11:40
Cグループ	第7ウェーブ-第9ウェーブ	11:15-11:45	12:20
Eグループ	第10ウェーブ-第15ウェーブ	12:10-12:40	13:40

デュアスロンのスタート情報

カテゴリー	グループ	ウェーブ	レースナンバー	スタート時間
デュアスロン	D	1	D51-	11:45-
キッズデュアスロン		2	D1-	13:20

大会当日

バイク競技の注意点

- ◆ バイク距離は20km（5.0km×4周回）です。ファミリーリレーAは、1.1kmを1周回、ファミリーリレーBは、1.1kmを2周回、キッズデュアスロンは3.0kmを1周回です。
- ◆ バイクスタート直後、周回ポイントに向かう途中に急な登り坂があります。軽めのギアでスタートすることをお奨めします。坂は自転車を押して歩いても構いません。
- ◆ 前の選手を追い越す際は、右側から追い越すようにしてください。
- ◆ コース中にエイドステーションを1か所（福浦駅付近）設けます。エイドステーション内にて必ずバイクを一時停止し、ボトルへの給水を行っていただくか、その場でドリンクを飲んでから再スタートします。
- ◆ ドラフティングは禁止です。前方のバイク先端から10m以上の距離をあけてください。ドラフティング違反があった場合、TO（審判員）よりストップ&ゴーのペナルティを課されます。
- ◆ バイクコース中にホイールステーションはありません。パンク修理キットや簡易工具を携帯することを推奨します。
- ◆ 周回チェックは、足首に装着する計測チップ（アンクルバンド）で行います。周回不足は未完走(DQ)扱いとなります。
- ◆ サイクルコンピューターの装着を推奨します。
- ◆ バイク周回ポイントに閉門を設けます。13時20分を過ぎると、次の周回に入ることはできません。
- ◆ 緊急時に救急車などの車両がコース内に入る事があります。その際は、スタッフの指示に従い、競技を一時中断していただく事があります。

バイクの制限時間

カテゴリー	制限時間（バイク終了まで）
スプリント・パラトライアスロン・リレー	スイムスタート後 95分（1時間35分） S500：スイムスタート後 85分（1時間25分） S250：スイムスタート後 80分（1時間20分）
ファミリーリレーA・B	スイムスタート後 30分
デュアスロン/キッズデュアスロン	70分 / 15分

ラン競技の注意点

- ◆ ランの距離は5km（1周2.5kmを2周回する）のコースです。キッズデュアスロン・ファミリーリレーは1.0kmを1周回、ペアチャレンジAは1.0kmを1周回、ペアチャレンジBは1.0kmを2周回です。
- ◆ コースは左側通行とします。追い越す場合は、一声かけて右側から追い越してください。
- ◆ キッズデュアスロン・ファミリーリレー・ペアチャレンジは、専用折り返し地点を設けます。
- ◆ ファミリーリレーのランは、保護者とお子様の2人で一緒に走っていただきます。
- ◆ キッズデュアスロン及びペアチャレンジは、お子様ひとりで走っていただきます。ただし、事前に許可を得た場合は伴走を可とします。

10 フィニッシュ・計測チップ返却

フィニッシュについて

- ◆ スプリント（S500・S250含む）、アクアスロン、デュアスロンは、同伴フィニッシュや意図的な同着は認めません。
- ◆ パラトライアスロン、パラアクアスロン、リレー、ペアチャレンジ、ファミリーリレーは、同伴フィニッシュを認めます。
- ◆ 同伴フィニッシュをする場合、フィニッシュ前に設置する待機エリアから、他の競技者の妨げにならないように合流し、周囲に気をつけてフィニッシュしてください。
- ◆ レース終了後、フィニッシャータオル、水・スポーツドリンク・氷・バナナ等を受け取ってください。
- ◆ 計測チップ（アンクルバンド）を返却していただきます。
- ◆ トランジションエリア付近に簡易シャワーを設置しますのでレース後にご利用ください。

フィニッシュの制限時間

カテゴリー	制限時間
スプリント（S500・S250含む） パラトライアスロン	スイムスタート後 140分（2時間20分） S500：スイムスタート後 130分（2時間10分） S250：スイムスタート後 125分（2時間05分）
リレー	スイムスタート後 140分（2時間20分）
アクアスロン・パラアクアスロン	スイムスタート後 65分（1時間05分）
ファミリーリレーA・B	スイムスタート後 45分
ペアチャレンジA	スイムスタート後 25分
ペアチャレンジB	スイムスタート後 35分
デュアスロン	競技開始後 110分
キッズデュアスロン	競技開始後 25分

11 バイクピックアップ

注意事項

- ◆ 全競技終了後、トランジションエリアのバイク等のピックアップが可能となります。
- ◆ ピックアップの際は、トランジションエリアの出入口でTO（審判員）によるレースナンバー及びリストバンドのチェックを行います。
- ◆ 競技中の他の選手の妨げにならないようご注意ください

トランジションエリア再オープン（バイク等ピックアップ可能時間）

14:00 ~ 16:00