



Triathlon
Japan Championships

Tokyo
2022

- Applause for Tokyo! -

競技説明会

2022年10月8日 16:00~16:30



**Dear Athletes,
Congratulations on your participation
in National championship!**

**選手の皆さんへ
日本選手権へのご参加、おめでとうございます。**

- 選手義務と権利
- Technical Official(審判員) and Competition Jury(審議委員)
- Schedule
- Coach Area
- Check in Procedures
- Venue
- The Course
 - Swim, Water Quality, Pre Start Procedure, Beach Pontoon, After Swim
 - Transition Area
 - Bike Course, Wheel Stations, In Case of DNF
 - Run Course
- Penalty Box
- Weather Forecast
- Message from HP Team
- Another Issue
- Triathlon Safty
- Q & A

選手の義務

【第1条】

この規則はトライアスロン、パラトライアスロン、デュアスロン、アクアスロン及びこれらの関連マルチスポーツを謳歌おうかするために、選手の義務と権利を定め、だれもが公平で安全に競技を行うことを目的とする。

(競技規則の基本的理念)

【第2条】

選手は一人の社会人である。従って、この規則のほかに、道路交通法などの国内法規、各所轄機関並びに団体の規則、道徳及びマナーを理解し、遵守(じゅんしゅ)するとともに第2章に掲げる選手規範の精神を尊重するものである。

トライアスロンをはじめとするスポーツの普及・振興や大会の発展を促し、より良い競技環境づくりのために、自由闊達(かっただつ)な意見交換を行うものとする。

選手の権利

第12章 抗議(プロテスト)

(抗議)

第136条 審判長の判定、競技環境及び他の選手並びに大会スタッフの言動に不服があるときは抗議をすることができる。

技術代表
(Technical Delegate)

小田 智子

JTU第1種公認審判員

TRI Level2

女子審判長
(Head Referee)

石井 なおみ

JTU第1種公認審判員

TRI Level2

男子審判長
(Head Referee)

花井 哲

JTU第1種公認審判員

TRI Level2

メディカル代表
(Medical Delegate)

村瀬 訓生

主催者代表	加藤 寛太	東京新聞・東京中日スポーツ
競技団体代表	大塚 眞一郎	公益社団法人日本トライアスロン連合
技術代表	小田 智子	東京都トライアスロン連合

10月9日(日)		
07:00~12:00	メカニックサービス	アスリートラウンジ横
07:00~13:00	コーチID受付	アスリートラウンジ横
07:00~08:00	女子レジストレーション	アスリートラウンジ
07:00~08:00	女子トランジションオープン	トランジションエリア
07:45~08:05	女子スイムウォームアップ	スイムコース
08:10~	女子スタートセレモニー	スタートエリア
08:25~	女子競技	コース
09:30~10:40	男子レジストレーション	アスリートラウンジ
10:10~10:40	男子トランジションオープン	トランジションエリア
10:20~10:40	男子スイムウォームアップ	スイムコース
10:50~	男子スタートセレモニー	スタートエリア
11:00~	エリート男子競技	コース

コーチID

スイムエリアの「コーチゾーン」&「アスリートラウンジ」のみ有効

- ✓ JTU公認指導資格有資格者のみの事前申請発行
- ✓ アスリートエリア、トランジション、フィニッシュエリア、ミックスゾーンには入れません。
- ✓ テント内への立ち入りは、同性コーチのみとします。
- ✓ オープンスペースは、公の場となりますので、選手への直接的なサポート(マッサージ、ワセリン塗布など)は控えて頂くようお願い致します。

	Women	Men
受付(アスリートラウンジ)	7:00～8:00	9:30～10:40
トランジッションオープン	7:00～8:00	10:10*～10:40 *女子バイク終了後

アスリートラウンジ

- バイクをラックにかけてから競技ウェアとヘルメットを着用して受付へ。
- ヘルメット(規格確認、ストラップの長さ確認)、ボディーデカル(両腕、両足)チェック
※アンクルバンドはスタートセレモニー前にスイムエイドにて配布。
- 直前まで着用の上着はレースナンバーを書いたテープ(※受付で配布)を張ってスタートポイント後ろのスペースに置く⇒担当TOがアスリートラウンジに移動。

注意点

- ⊖ ※事前申告で提出したもの以外を使用する場合は、受付時にTD申告してください。
(申告がない場合はペナルティ対象)
- ⊖ ナンバーシールの改造は不可(注意)
- ⊖ ボディデカルは事前に見やすい場所になってください。



アスリートラウンジ

- バイクをラックにかけてから競技ウェアとヘルメットを着用して受付へ。
- ヘルメット(規格確認、ストラップの長さ確認)、ボディーマーキング(両腕、両足)チェック

※事前申告で提出したものの以外を使用する場合は、受付時にTDに申告してください。(申告がない場合はペナルティ対象となります)

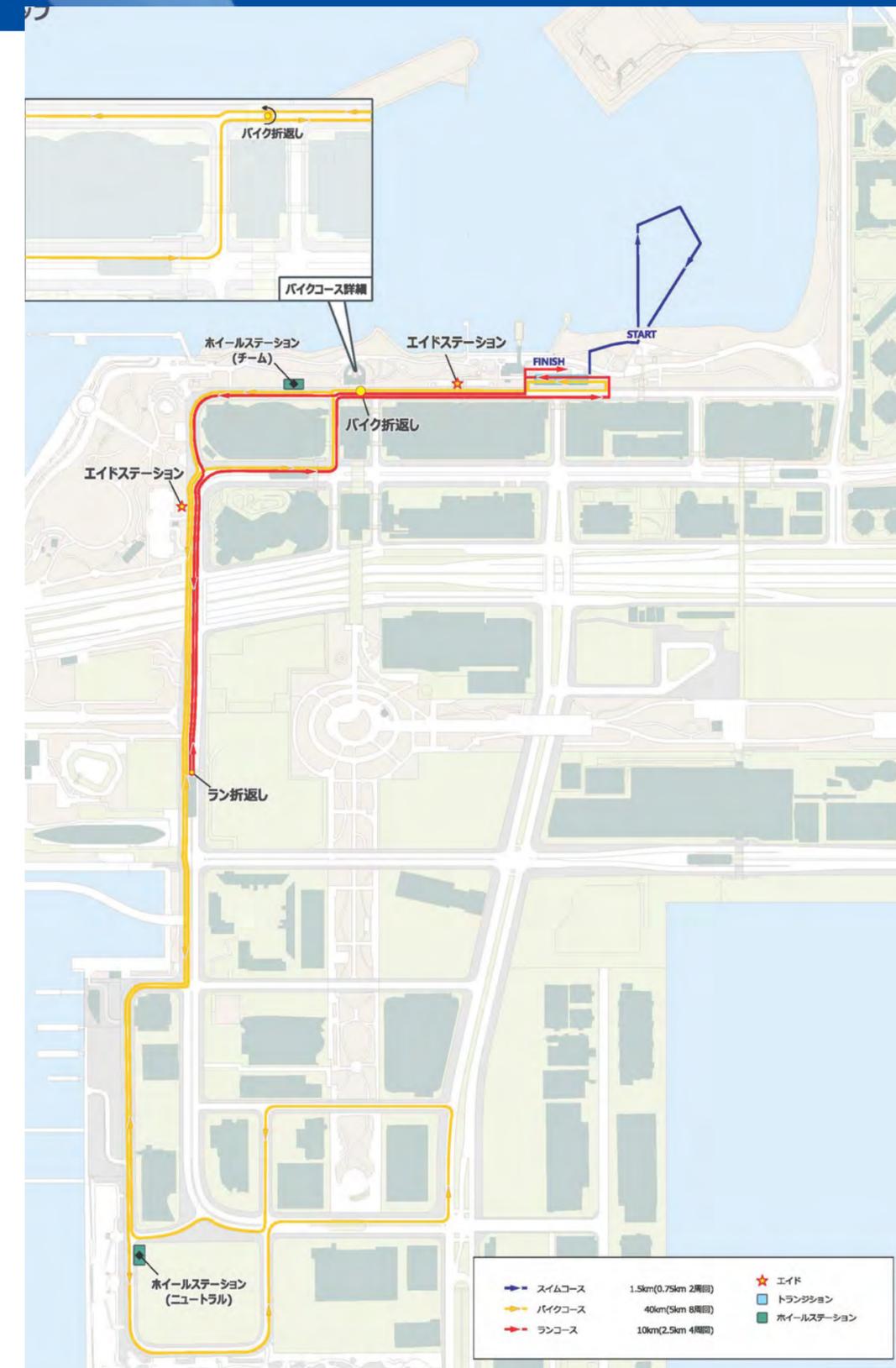
※アンクルバンドはスタートセレモニー前にスイムエイドにて配布します。

- 直前まで着用の上着はレースナンバーを書いたし(※受付で配布)を張ってスタートポンツーン後ろのスペースに置く⇒担当TOがアスリートラウンジに移動します。

The Course

スイム 1.5km (750m × 2周)
バイク 40km (0.4km+4.9km × 8周+0.4km)
ラン 10km (2.5km × 4周)

The course video



Swim course

10月8日(土)
7時00分時点

気温： 15.2°C

水温： 20.3°C

ウェットスーツ着用可否発表
10月9日(日)

女子 7:00

男子 9:45

スイムコース750m × 2周 = 1500m
時計回り
第1ブイまで300m





水質検査結果（2022年10月2日実施）

	WT基準	地点①	地点②	地点③
大腸菌数 (cfu/100ml)	250以内	110	100	20
腸菌数 (cfu/100ml)	100以内	10	60	3
pH	6~9の間	7.8	8.0	8.1



集合

- スタート10分前までにスイムスタートラインナップエリアに集合
※ポンツーンまで上着着用可能。(上着にレース#シールを貼る)
- アンクルバンドはスタートコール前にスイムエイドで配布

選手紹介

- 名前を呼ばれたら観客へ挨拶、ポンツーンへ走って行き、スタートポジションを選択
- 上着は自分のグリッドの後部に置く(※TOが回収し、アスリートラウンジへ)

注意点

- ☹️ 選択後移動しない (DSQ)
- ☹️ 2ポジションを選択しない (DSQ)
- ☹️ スタート前にビートポンツーンの前に降りない
- ☹️ “On Your Mark”前に足を白線より前に出さない



ビーチスタート

- Heartbeat(x5)→ ”On your mark”→エアフォン
- フォールススタートは、
トランジションで15秒のタイムペナルティー

注意点

- ☹️ ビーチポンツーンと砂浜まで15cm段差あり
- ☹️ 入水後、浅瀬に岩、石がある可能性があり
※飛び込みはある程度の深さから
- ☹️ 試泳の際にご確認ください。
お気づきの点はTDまで。



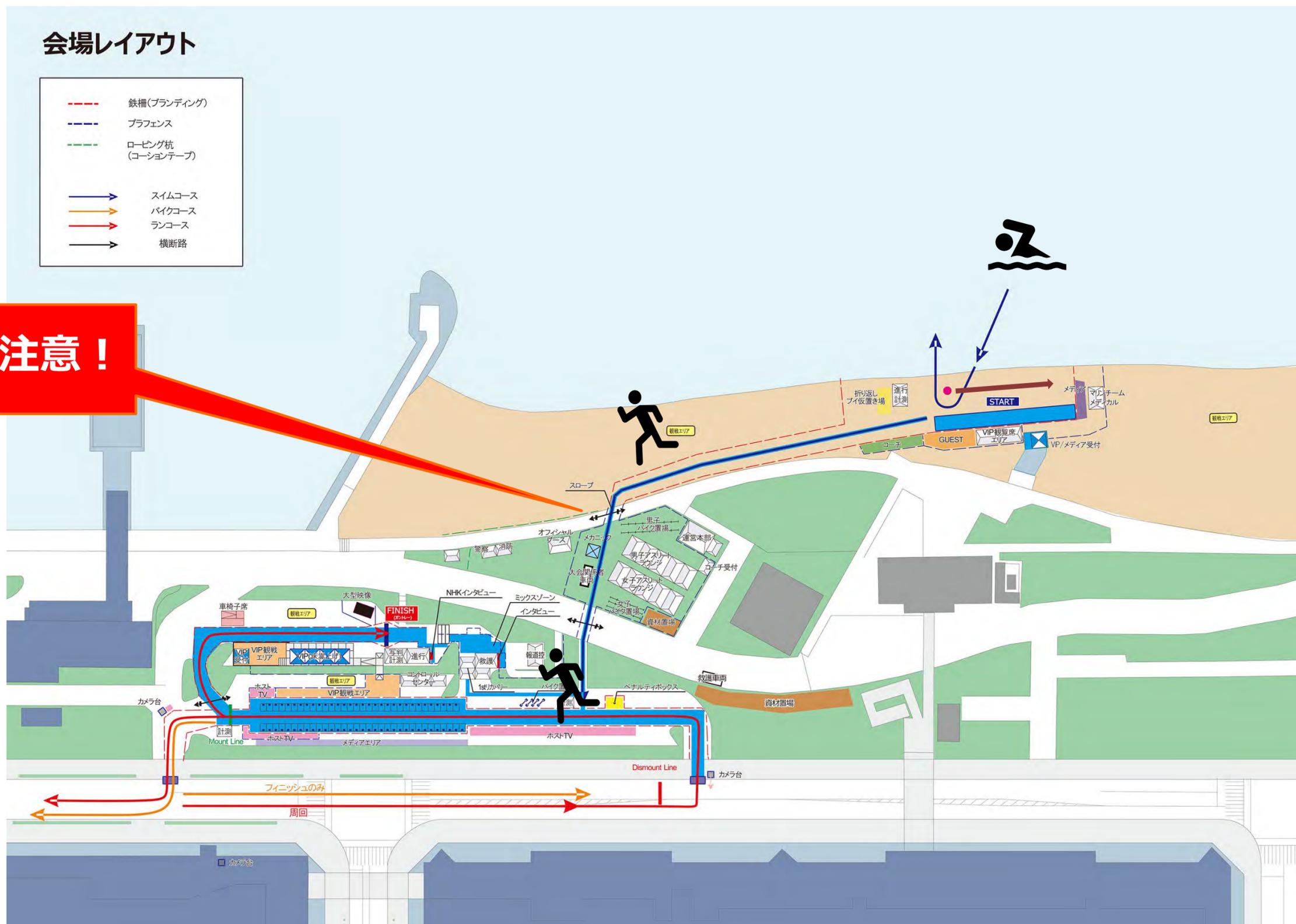
参考 : WC宮崎

After Swim & Transition Area

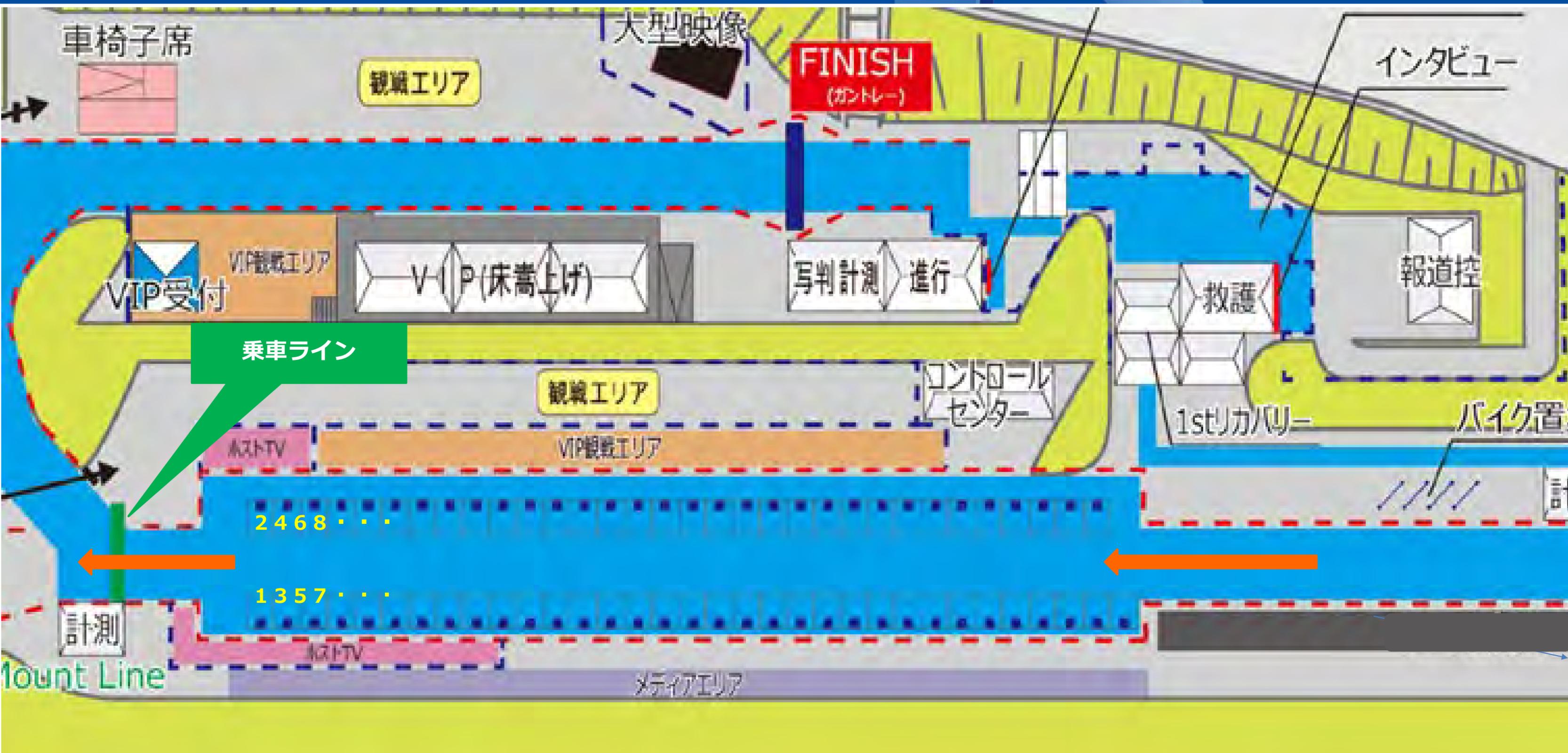
会場レイアウト

- 鉄柵(プランディング)
- プラフェンス
- ローピング杭 (コーションテープ)
- スイムコース
- バイクコース
- ランコース
- 横断路

段差に注意!



Transition Area



- 自立式バイクラック
- セットする際にはランシューズはボックスの外、ヘルメットはバイクへセットしてください。各競技に使用した物については、必ずボックスへ入れて下さい。



バイク

$0.4\text{km} + (4.86\text{km} \times 8\text{周回}) + 0.4\text{km} = 40\text{km}$

周回遅れはDNF

First Run, Last Bike Senario



バイクコースマップ 40km(5km 8周回)



- 1～7周回はバイク折り返しをUターン
- フィニッシュは直進

第28回日本トライアスロン選手権 (2022/東京台場) バイクコースマップ 40km(5km 8周回)

- 周回遅れはDNF
- First run, last bike scenario. ★

DNF時の導線

- ① 台場交差点までコースを自転車で戻る
- ※ 競技中の選手に注意
- ※ アンクルバンドはTOに渡す
- ①で降車し、TOからマスクをもらう。
- 歩道を歩いて②を左折し、会場まで戻る。

★ = ラン折返し



① ここまでコース沿いに自転車で移動

対面通行





対面通行

対面通行



- 個人、チームホイール (WS1)@シンボルプロムナード・ヒルトン側交差点
女子7時30分、男子10時までにWS1へ。
チームホイールには、レースナンバー又は、名前、チーム名を必ず明記し、置いてください。
 - ✓ 競技終了後、速やかにピックアップしてください。
 - ✓ 必要な工具等も準備お願いします。
- ニュートラルホイール (WS2) @港湾合同庁舎南交差点
次のオフィシャルホイールを提供します。
 - ✓ 必要な工具等も準備お願いします。

フロントホイール	リアホイール
シマノ700Cフロントホイール×2	シマノ700C11速リアホイール×2
シマノ700Cフロントディスクホイール140mm×1	シマノ700C10速リアホイール×1
シマノ700Cフロントディスクホイール160mm×1	シマノ700C11速リアディスクホイール140mm×1
	シマノ700C11速リアディスクホイール160mm×1
	シマノ700C12速リアディスクホイール140mm×1

4周回(合計10km)

エイドステーション(2か所)

■ エイドステーション1

@海浜公園臨時駐車場入口前

■ エイドステーション2(往復)

@潮風公園駐車場入口前

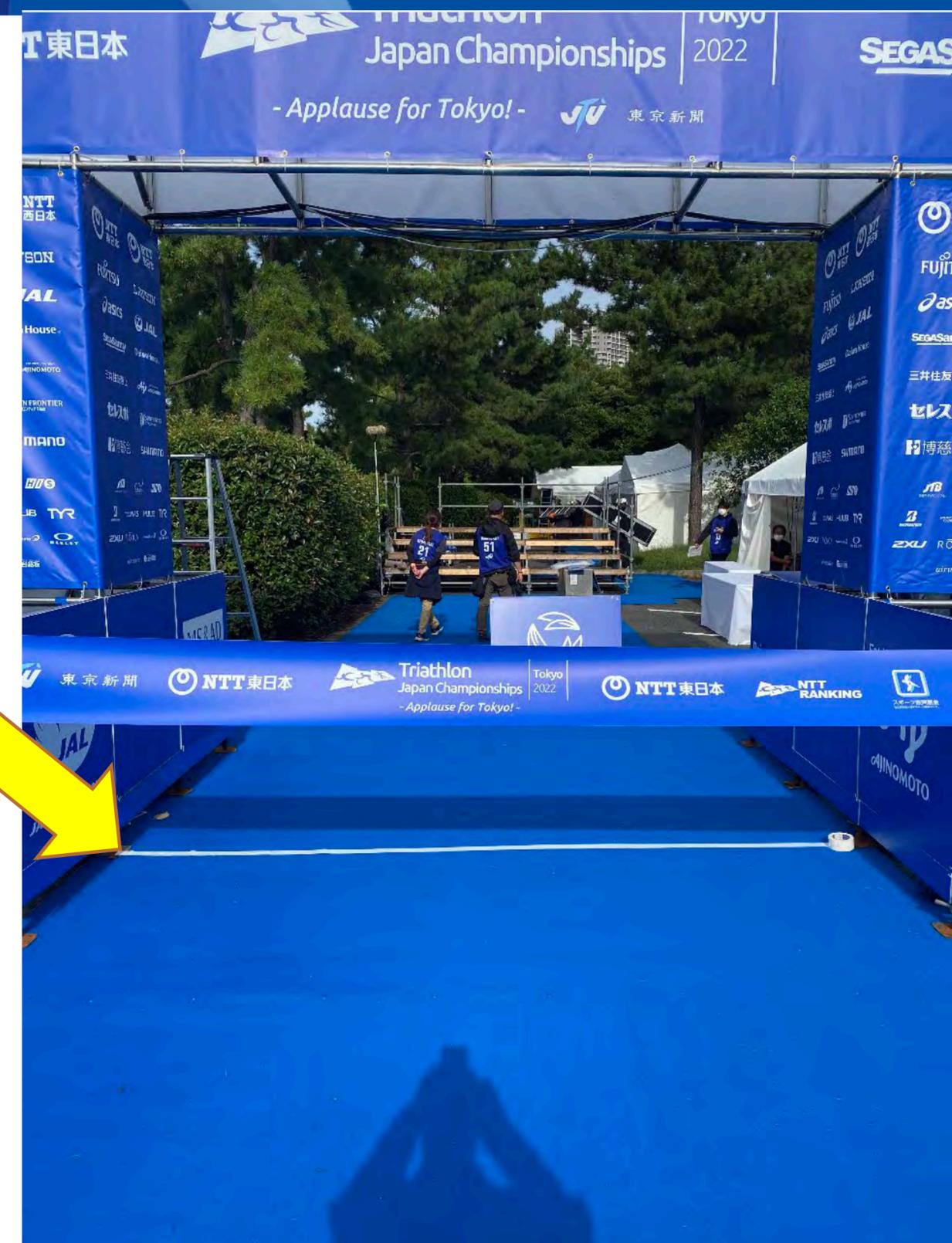
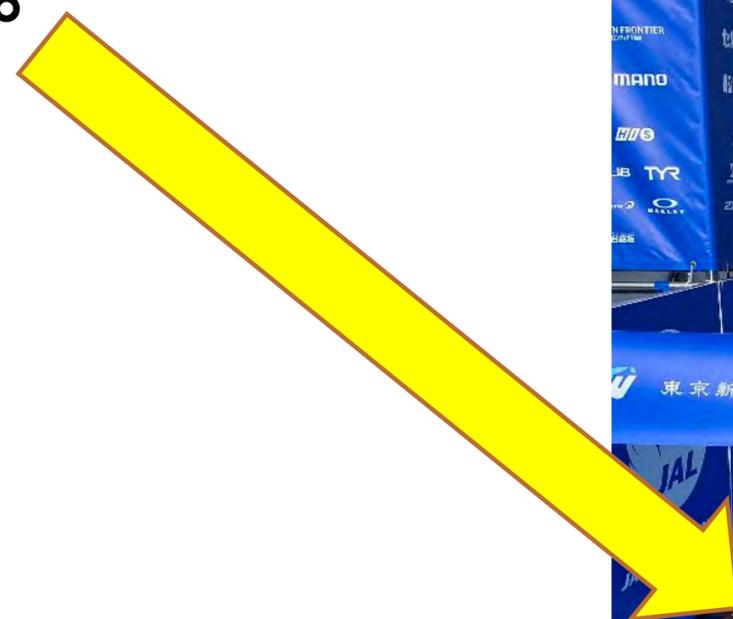
※周回遅れ

先頭ランナーとの並走を避け、
早い選手の走路を塞がないように走行してください。



Finish

フィニッシュラインは
フィニッシュゲート下の白線です。
※フィニッシュテープではありません。



場所：トランジションエリア入口側

方法：ペナルティーボードにレースナンバーと違反コードを掲示致します。

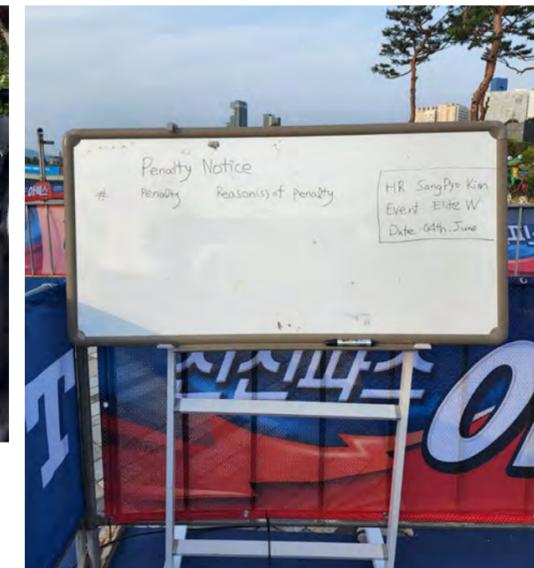
競技終了までに選手自身で止まること

ペナルティーボックスで止まらなかった場合はDSQ

※フィニッシュエリアのホワイトボードにもペナルティ情報を掲示。

違反コード

S	スイムでの違反/Swim Conduct
M	乗車ライン違反/Mount Line violation
D	降車ライン違反/Dismount Line Violation
E	用具の格納違反/Equipment Outside Box
L	ゴミ捨て違反/Littering
V	その他の違反/Other Violations



Award Ceremony

表彰

第28回日本トライアスロン選手権 1～3位

第12回日本U23トライアスロン選手権 1～3位

時間:

13時30分～ 日本トライアスロン選手権

13時50分～ 日本U23トライアスロン選手権

場所:

フィニッシュエリア

ドレスコード:

レースウェアとランニングシューズ(※サンダルは不可)

JTUTトライアスロン・ハイパフォーマンスチーム

ハイパフォーマンスチームディレクター 山根英紀

盗撮防止

盗撮防止について JTUでは、大会会場での盗撮防止に努めています。近年、大会会場における盗撮行為がいくつか報告されています。特に女子選手はフニッシュ後にタオルを巻くなどの自己防御対応をお願いいたします。尚、盗撮行為と疑わしき場合を発見した際は、お近くの大会関係者までお知らせください

10月8日(土)7:00

天気:曇り

気温:15.2°C

水温:20.3°C

【Weather News情報】

日出 05:41 日入 17:14

08:25 - 10:30 (女子競技中)

気温: 16.7°C ~ 19.8°C (WBGT: 15.8 ~ 19.0)

11:00 - 13:30 (男子競技中)

気温: 21.5°C ~ 22.7°C (WBGT: 20.3 ~ 20.8)

[天気のポイント]

雲が多くなる見込みです



Triathlon Safety for racing

新しい習慣を身につけよう

ヘルスチェック
レース前は必ずヘルスチェックを

手洗いと消毒
こまめな手洗いと消毒

時間に余裕をもった行動
受付や準備には余裕をもとう

オンラインの活用
オンライン受付や説明会を活用しよう

ソーシャルディスタンス
2m以上
スイム・バイク・ラン・ウォーミングアップ
いつでもソーシャルディスタンス

ゴミ捨てゴミの分別
ペットボトルや紙コップは
ゴミ箱へ

ハグや握手は控えよう
健闘は気持ちで
たたえあおう

応援は拍手で
応援は拍手でおくろう

周囲への注意と配慮を
行き・帰り・宿泊先でも
注意と配慮を忘れずに

JTU TRIATHLON JAPAN
公益社団法人 日本トライアスロン連合

NTT 東日本

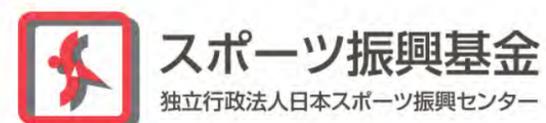
NTT 西日本

Q & A

TOP PARTNER



PARTNERS



All the best!