

ISE-SHIMA SATOUMI TRIATHLON



伊勢志摩・里海トライアスロン大会は、海と共存して大会を運営、発展させていく観点からSDGsの取組みを取り入れてまいります。

SDGsの取組みの中で、「12 つくる責任 つかう責任」の観点から、従来の誌面での制作ではなく、デジタル上でのパンフレット制作とし、資源の削減につなげていけるように活動します。

いせしまさとうみトライアスロン ISE-SHIMA SATOUMI TRIATHLON



Rei Start
Triathlon

START
2023.7.2[SUN]

併催 三重県トライアスロン選手権
会場 大矢浜海水浴場特設会場
[三重県志摩市浜島町浜島]

伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会
[事務局] 一般社団法人 志摩スポーツコミッション
三重県志摩市阿児町鶴方 2944-254 TEL.0599-44-4450
FAX.0599-44-4460 E-mail. support@shima-tri.com [志摩トラ 検索](#)



Facebook



Instagram



ホームページ

主催 伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会 / 主管 志摩スポーツコミッション / 競技主管 三重県トライアスロン協会
後援 三重県 / 南伊勢町 / 南伊勢町観光協会 / 伊勢志摩観光コンベンション機構 / 日本トライアスロン連合 / 中日新聞社 / 三重テレビ放送 / 松阪ケーブルテレビステーション / レディオキューブFM 三重

最後まで抗え

あらが

スポーツアミノ酸 3800mg 配合

アミノバイタル プロ



アミノバイタル ゴールド

スポーツアミノ酸 3000mg 配合

アミノバイタル スーパースポーツ



アミノバイタル パーフェクトエネルギー

トライアスロン おすすめ摂取タイミング!

レース前日

1日の終わりにおすすめ!



スタート30分前におすすめ!



リカバー

&



コンディショニング

エネルギー

バイク・ラン中におすすめ!



エネルギー



コンディショニング



水分補給に

粉末タイプ 500ml用

フィニッシュ後におすすめ!



リカバー

or



リカバー

アミノバイタル ATHLETE CLUB

トライアスロンライフで役立つアミノ酸補給のコツや、トレーニング&コンディショニング記事もピックアップ配信!



スポーツライフ コミュニティ

Supported by amino VITAL

スポーツ好き、集まれ!



こちらからお買い求めいただけます。



01 ご挨拶

ISE-SHIMA SATSUMI TRIATHLON



大会名誉会長 三重県知事 一見 勝之



大会長 志摩市長 橋爪 政吉

「伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2023」が盛大に開催されますことを心よりお祝い申し上げますとともに、ご来県の皆様を心より歓迎いたします。

全国各地から多くの選手が本県に集まり開催される本大会が、記念すべき第10回の節目を迎えられることとなり、準備を進められてきた大会関係者の皆様に感謝申し上げます。本大会を契機に、多くの方にトライアスロンの素晴らしさが伝わり、より一層トライアスロン競技が盛んになることを願っています。

本年3月に策定しました「第3次三重県スポーツ推進計画」に基づき、県民の皆さんが一生懸命スポーツにふれ親しむ機会や、年齢や性別を問わず、誰もがともにスポーツに取り組むことなど、スポーツを通じて「人と人」「人と地域」「地域と地域」の絆を深める取組を推進しているところです。選手の皆さんが、日頃の練習の成果を存分に発揮していただくことはもとより、大会を通じて選手同士や地域の方々との親睦を深めていただき、実り多い大会になることを期待しています。

また、三重県は古来、日本書紀に「美し国」と記されるように、風光明媚で食材が豊かな住みやすい地域として知られており、特に、本大会の会場となる伊勢志摩は、英虞湾に代表されるリアス式海岸や、伊勢エビやのりなど、自然豊かで海の幸に恵まれています。この機会に三重の魅力も存分にご堪能いただければ幸いです。

結びに、本大会の開催にあたりご尽力いただきました伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会をはじめ、すべての関係者の皆様にあらためて敬意を表しますとともに、本大会のご成功と選手の皆様のご健闘を祈念し、挨拶いたします。

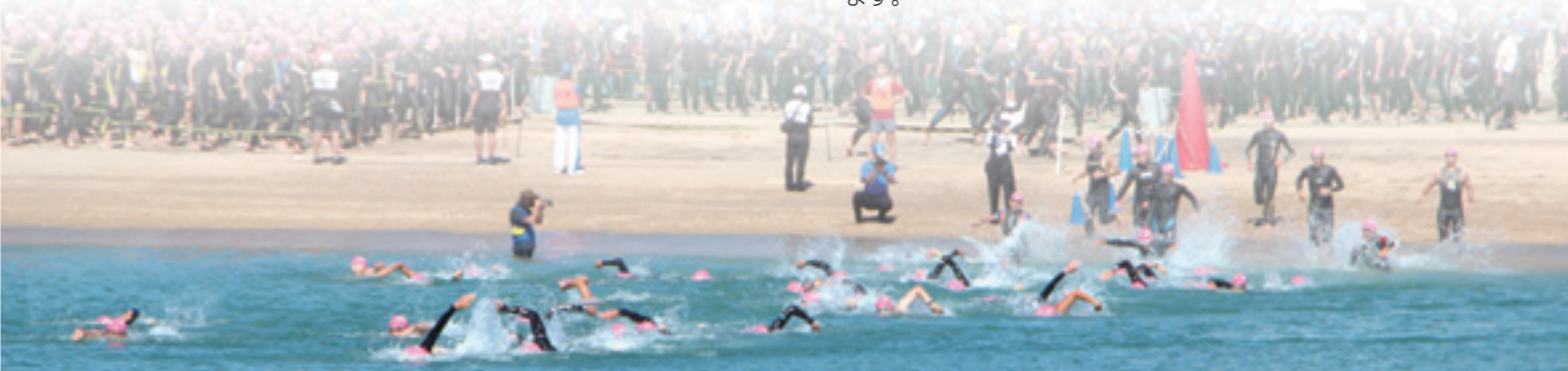
第10回目の記念大会となる伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2023が大勢の選手、大会関係者の皆様をお迎えし、盛大に開催されますことをお喜び申し上げますとともに、開催市を代表して、心より歓迎申し上げます。

志摩市は、市全域が伊勢志摩国立公園に指定されるなど、豊かな自然に囲まれ、古くから朝廷に海産物を献上した歴史を持つ「御食国」として知られています。また、2016年5月にはG7伊勢志摩サミット、2023年6月には、G7三重・伊勢志摩交通大臣会合が志摩市で開催されるなど、改めて、世界からこの志摩市の風光明媚な自然環境と、豊かな食文化について、高い評価をいただきました。

さらに、東京2020オリンピック・パラリンピックより、トライアスロン競技において、志摩市はスペインのホストタウンとして交流を深め、2023年5月には、スペイン・トライアスロン連盟とホストタウン交流に関する覚書を締結しました。今後、競技を通じた交流人口の増加や、スポーツの切り口にしたインバウンド需要の掘り起こしについて、スペインと連携を深めていきたいと考えています。

トライアスロンは、自然の魅力を感じながら、競技者同士が互いに切磋琢磨し合い、達成感や充実感を味わえる競技です。選手の皆さんには自己の限界に挑戦し、自分自身を超えることができるよう、全力で応援いたします。また、伊勢志摩・里海トライアスロンでは、競技性だけでなく、一緒に参加した、家族や仲間の皆様と、観光でも志摩市を楽しんでいただけるような工夫を凝らしています。本大会が関係する全ての皆様にとって、大きな成果や感動をもたらすとともに、夏の素敵な思い出になることを願っています。

結びに、大会開催にあたりまして、スポンサー、企業・団体の皆様、ボランティアをはじめ、関係者の皆様に心からお礼を申し上げますとともに、本大会の成功と選手の皆様のご健闘をお祈り申し上げ、歓迎とお祝いの言葉とさせていただきます。





大会副会長 志摩市議会議長
金子 研世



伊勢志摩・里海トライアスロン大会
実行委員長
柴原 行正

第10回「伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2023」記念大会の開催、誠にありがとうございます。本大会に全国各地からたくさんの方々をお迎えし、今年第10回の記念大会が盛大に開催されますことに対し、心からお喜び申し上げます。

志摩市は、全域が伊勢志摩国立公園に含まれ、豊かな自然に恵まれており、ここには英虞湾に浮かぶ大小およそ60の島々、岬や入り江などが織りなすリアス海岸と呼ばれる複雑な海岸線、日本の原風景とも呼べる景色があります。

選手の皆様には、世界に誇れる伊勢志摩国立公園の美しい自然の中、波穏やかで真円真珠発祥の海「英虞湾」でのスイム、リアス海岸特有のアップダウンが連続する変化に富んだコースを疾走するバイク、情緒溢れるビン玉ロードや地元の方の応援が熱い浜島の商店街通りのラン、いずれにおいても志摩市ならではの風や香りを身体全体で感じ、日ごろのトレーニングの成果を発揮され、レースを楽しみながら各々の目標を達成されますよう心からご期待いたします。

また、全国から集まった多くの選手との交流を深め合い、思い出に残る大会となることを願っています。

結びに、本大会の開催にご尽力をいただきました伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会の皆様をはじめ、ご協力いただきました多数のボランティアスタッフ、すべての関係者の皆様に深く感謝を申し上げますとともに、一般社団法人志摩スポーツコミッションならびに三重県トライアスロン協会の益々のご発展とご参加されます選手の皆様のご健闘と本大会の成功をご祈念申し上げ、私の挨拶といたします。

2013年のプレ大会からスタートした伊勢志摩・里海トライアスロン大会は、開催当初より地元住民の皆様、関係団体の皆様の多大なるご協力を賜りながら年々成長させていただき、今まで「国体開催誘致」「東京 2020 オリンピック・パラリンピックでのホストタウン誘致」という夢を叶えながら、この度めでたく第10回大会を迎える事となりました。

ホストタウン事業では、FETRI（スペイントライアスロン連盟）との交流が続いております。

コロナ禍での大会延期、中止を経て3年ぶりの開催となった昨年は、多くの住民の皆様から「やっと開催できるね！」「これが夏の楽しみなんよ！」と温かいお言葉をいただき、このトライアスロン大会が住民の皆様の活力の一つとなっている事を教えていただき、「地域を元気にしたい」という思いが少しでも叶っている事が嬉しく、そしてその願いを叶えてくださっている選手の皆様、応援に来てくださる皆様、大会を支えてくださるすべての皆様に感謝でございます。

徐々にトライアスロンレースに出場するという方も、この大会が初めてのレースという方も、毎年ご出場いただいている方も、泳ぎやすく透明度の高い大矢浜の海、国立公園の大自然バイクコース、そして人情あふれる声援の飛び交うランコースという伊勢志摩のコースを目いっぱい楽しんでください。

地元住民も大会スタッフ、ボランティアスタッフも選手の皆様のゴールを声援で後押しします！！いつもより少し距離の伸びた志摩トラディスタンスですが、安心してレースに臨んでください！あなたの応援団はいたる所にいます！

さあ、ここから志摩トラは「Re:Start」。新たな10年をスタートしてまいります。コロナ禍で選手も地元も関係者も生活の状況が変わった方もいらっしゃる事でしょう。

共に良い効果を生み出しながら、笑顔で「また来年！」と言えるようご協力をよろしくお願いいたします。



レースディレクター
株式会社トライアーティスト代表取締役
竹内 鉄平

2013年からスタートした伊勢志摩・里海トライアスロン大会は、一つの区切りとなる2023年が新たな歴史のスタートとなります。第10回記念大会となる今回、「Re:Start」をキャッチコピーに、これまでのスタンダードディスタンス(51.5km)ではなく、新たに「スイム2km、バイク45km、ラン10km、合計57km」の「志摩トラディスタンス」の競技距離としてリスタートすることになりました。

今回の距離「志摩トラディスタンス」を決めたのには三つの理由があります。

- 1 「公平性」と「安全性」の両立と向上のため。
- 2 地元住民の皆様への負担を増やさない持続可能なコース設定。
- 3 枠にとらわれず、志摩市浜島町のロケーションを最大限生かすため。

スイムの距離を1.5kmから2kmに伸ばすことで、より選手間の差が広がった状態でスイムを終えることになり、ドラフティング集団化の回避に繋がります。

また、これまでバイクコースは、下り坂直後の直角コーナーを含むT字コースで設定されてきました。過去にもアクシデントが発生しており、安全管理スタッフの配置を手厚くする必要がありました。

その危険箇所をなくした上で、安全なスペースで折り返す1周15kmの往復コースを設定すると、15km×3周回=45kmという距離になります。選手が密集を避けることは、接触・落車のリスク低減にも繋がります。

トライアスロンの3種目「泳ぐ」「漕ぐ」「走る」は、ヒトにとって、根源的なものであり、それぞれがお互いを補完する全身有酸素運動です。無理をしなければ、ケガのリスクも少なく、誰もが手軽に取り組み、そして奥深く技術を追求する楽しみを得ることができます。

また、3種目のトレーニング時間を作り出すためには、セルフマネジメント力が必要となります。それにより生活に「メリハリ」が生まれ、より効率よく前向きに仕事に取り組むことができるようになります。

より多くの皆様が、ライフスタイルの中に、3種目のトレーニングをバランスよく取り入れ、より健康で充実したライフスタイルを実現していただく。それが大会を主催する私たちの願いです。

最後になりましたが、地元浜島のみならず、市内、県内、県外から、ご協力くださっているたくさんの方々のボランティアの皆様、ご協賛、ご協力いただきました企業・関係団体の皆様に感謝申し上げます、ご挨拶をさせていただきます。



三重県トライアスロン協会 会長
山田 康晴

「伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2023」に全国各地から、多くのトライアスリートにご参加いただき盛大に開催ができますことに厚く御礼申し上げます。新型コロナウイルス感染症も5類になり以前の大会に近い環境で開催できることをうれしく思います。

里海トライアスロンは今年で10回目を迎え、広く全国のトライアスリートに知られる人気大会へと成長し、トライアスロンを愛する皆様に支えられる大会へとなりました。三重県トライアスロン協会会長として大変嬉しく感じております。また、大会開催にあたり陰で支えてくださるボランティアの方々や、ご協賛くださる企業や団体の皆様に心から感謝いたします。そして、橋爪政吉志摩市長を始め、大会の開催・運営にご尽力いただきました皆様に深く感謝いたします。

本年度のコース設定はトータル57kmとなりました。スイムは美しい英虞湾を泳ぐ2000m、バイクはアップダウンとコーナーが連続するテクニカルな45km、そして、応援が絶えない浜島の町中を走る10kmのランコースで構成されています。本大会に参加いただいた選手の皆様には、楽しんでいただけるコース設定だと思えます。

今後とも三重県トライアスロン協会では、トライアスロン大会の開催を積極的に行い、安全で楽しい大会運営を行っていきたく考えております。

最高のロケーションでの大会を今後も進化させ、また参加したいと思っただけのように頑張っていく所存です。

トライアスリートの皆様、三重県が誇る伊勢志摩の自然を舞台に、日頃から鍛えられた力を思う存分に発揮して、すばらしいレースが展開されることを期待しております。

結びに、選手、スタッフ・関係者、大会に関わるすべての皆様にとって素晴らしい大会となりますようお祈り申し上げます、ご挨拶といたします。

浜島探索マップ

観光案内

02

施設		(商 店)	
	観光施設・イベント		魚介類
	宿泊施設		駄菓子等
	和食		薬局
	ラーメン		精肉
	居酒屋		焼き鳥
	Bar		仕出し弁当
	カフェ		BBQ
	スナック		船上BBQ
	避難場所		洋食
	酒屋		釣道具
	回用品		
	あられ		
	スポーツ用品店		

競技役員 名簿

担当		担当	
技術代表	木本 浩司	バイクチーフ	大山 陽一郎
審判長	谷川 裕昭	ランチーフ	上川 晃
スイムチーフ	長井 弘美	ペナルティボックスチーフ	小野 勝義
トランジションチーフ	寺家 正昭	エイドチーフ	長谷川 厚志

SPECIAL SPONSOR

(順不同)



ARIGHTS
ARIGHTS LABOR MANAGEMENT OFFICE



SPONSOR

(順不同)



PARTNERS ENTRY

(順不同)



EXPO PARTNERS

(順不同)



LOCAL SPONSOR

(順不同)



湯元館ニュー浜島 (宿泊)
シーサイドホテル鯨望荘 (宿泊)
志摩地中海村 (宿泊)
NEMU RESORT (宿泊)
プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩
Hotel & Resorts ISE-SHIMA (宿泊)
クインテッサホテル伊勢志摩 (宿泊)
ビジネスホテル藤 (宿泊)
美食の隠れ家 プロヴァンス (宿泊)
フィオーレ志摩 (宿泊)
とよや勘兵衛 (宿泊)
民宿お食事処 満玉 (宿泊)
浮島パークなんとう (宿泊)
民宿八方 (宿泊)
かわちや旅館 (宿泊)

ログコテージとちの木 (宿泊)
寿し友旅館 (宿泊)
ニューはまぐち屋 (宿泊)
IS 株式会社 (警備)
磯部建設工業株式会社 (建設)
株式会社ハワイ (娯楽)
株式会社山本建材 (建設)
有限会社志摩衛生社 (環境)
丸文工業株式会社 (建設)
小野労働安全衛生コンサルタント事務所 (コンサルティング)
株式会社石吉組 (建設)
松尾印刷 (印刷)
松阪ケーブルテレビ・ステーション株式会社 (メディア)

有限会社宮柴水工 (水道)
有限会社アンドウセンイ (ユニフォーム)
青さ海苔事業推進委員会 (漁業)
あじろ (飲食)
江戸屋 (飲食)
肉の喜多家 (飲食)
COX COMB 志摩の恵 (飲食)
Aloha kitchen 自由虹 (飲食)
はなまる (飲食)
山崎屋 (土産)
産直みかん雫 (飲食)
味幸 (飲食)



04

伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2023 大会概要

ISE-SHIMA SATOUMI TRIATHLON

伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2023 一併設：三重県トライアスロン選手権

本大会は、人々の健康増進と青少年の健全育成、並びに浜島町を中心とした伊勢志摩地域のスポーツの振興や観光の振興、地域の活性化に寄与することを主たる目的としたトライアスロン大会です。

名称	伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2023
主催	伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会 ● 実行委員会構成団体 (順不同) 志摩市／志摩市商工会／志摩市観光協会／志摩市社会福祉協議会／志摩市スポーツ協会／浜島地区自治会連合会／南張地区会／迫子自治会／松山地区／塩屋地区自治会／大崎自治会／浜島旅館組合／志摩市浜島支所／志摩市観光協会浜島地区／三重外湾漁業協同組合安乗事業所 (浜島)／浜島町老人クラブ連合会／鳥羽地区安全協会浜島支部／志摩市地域安全会浜島支部／浜島スポーツクラブ／三重県トライアスロン協会／トライアーティスト／志摩スポーツコミッション
主管	志摩スポーツコミッション
競技主管	三重県トライアスロン協会
後援 (順不同)	三重県／南伊勢町／南伊勢町観光協会／伊勢志摩観光コンベンション機構／日本トライアスロン連合／中日新聞社／三重テレビ放送／松阪ケーブルテレビステーション／レディオキューブFM三重
協力 (順不同)	JTU東海ブロック連絡協議会／志摩市消防本部／三重県立志摩病院／志摩の里／愛知県ライフセービング協会／伊勢志摩ライフセービングクラブ／鳥羽海上保安部／三重交通／鳥羽警察署／伊勢警察署／みどりクリニック／おしゃれな自転車 茶里夢／鈴鹿医療科学大学／伊勢志摩観光開発／TASO SHIRAHAMA RESORT／田曾浦自治会／宿浦区自治会
日時	2023年7月1日 (土) EXPO/アクアスロン/ちびっこアスロン/初心者向けOWS講習/参加記念品引換 *競技説明会はWEBにて事前に配信。 2023年7月2日 (日) 選手受付・トライアスロン競技
会場	2023年7月1日 (土) 大矢浜海水浴場特設会場 (志摩市浜島町) 2023年7月2日 (日) 大矢浜海水浴場特設会場 (志摩市浜島町) [競技エリア：志摩市浜島町、南伊勢町田曾浦地区・宿浦地区]
競技部門	競技距離：57km (S 2km・B 45km・R 10km) 制限時間：4時間30分 (スイム制限時間80分) ※種目毎に閘門を設けます。閘門時間に間に合わない場合は競技中止となります。 参加規定：2023年12月31日現在18歳以上 (高校生不可) 2023年度日本トライアスロン連合登録会員 ● 一般エントリー枠 定員：780名 (先着順) ● 志摩トラPARTNERエントリー枠 定員：20名 (先着順) 特典：エントリー権利 (1名分)、大会HPにロゴ掲出、フィニッシュに幟旗 (1本) 設置
競技規則	日本トライアスロン連合 競技規則、およびローカルルールを適用
表彰	総合男女各6位まで エイジ表彰：5歳毎の男女3位まで (総合入賞者を除く) ※18～24歳を除き5歳毎 三重県選手権：三重県トライアスロン協会登録者 男女各3位まで



04

伊勢志摩・里海アクアスロン 2023 大会概要

ISE-SHIMA SATOUMI TRIATHLON

伊勢志摩・里海アクアスロン 2023

トライアスロンに興味ある、未就学児、小～中学生、トライアスロンを始めてみたいと思っている一般の方を対象に、伊勢志摩・里海トライアスロンの会場である大矢浜海岸の綺麗な海でアクアスロン大会を開催します。部門は、ちびっこアスロン、小学生アクアスロン (3カテゴリー)、中学生アクアスロン、一般アクアスロン、オープンウォータースイムの全7部門となります。

名称	伊勢志摩・里海アクアスロン 2023
主催	伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会
競技主管	三重県トライアスロン協会
日時	2023年7月1日 (土) 11:15受付開始 15:00全競技終了予定
会場	大矢浜海水浴場 特設会場 (〒517-0404 三重県志摩市浜島町浜島)
競技部門	【ちびっこアスロン】 競技距離：スイム25m+バイク100m+ラン100m 【小学1～2年生】 競技距離：スイム25m+ラン1km 【小学3～4年生】 競技距離：スイム50m+ラン1km 【小学5～6年生】 競技距離：スイム100m+ラン2km 【中学生】 競技距離：スイム400m+ラン3km 【一般】 競技距離：スイム400m+ラン3km 【オープンウォータースイム】 競技距離：スイム400m 《補足説明》 ●ちびっこアスロン：未就学児3歳以上～小学2年生以下が対象です。スイムでは浮き具の使用を認めず。バイクはペダルなし自転車 (ランニングバイク) のみ使用可です。保護者によるサポート、伴走、同伴ゴールを認めます。計測なし、表彰はありませんが、完走メダルがもらえます。 ●小学生アクアスロン：浮き具の使用は不可。保護者によるサポート、伴走、同伴ゴールはできません。 ●一般アクアスロン：高校生以上が対象です。 ●オープンウォータースイム (OWS)：中学生以上が対象です。一般・中学生アクアスロンと同時スタートです。
参加資格	①健康に自信があり、競技距離のオープンウォーターでの泳力をお持ちの方 ②未成年の方については保護者の同意がある方
表彰	各部門男女1～3位 (ちびっこアスロンは表彰対象外)





05

スケジュール

ISE-SHIMA SATOUMI TRIATHLON

07/01
Saturday

EXPO

開始時刻	終了時刻	内容
10:00	11:00	初心者向け OWS 講習会
12:00	17:00	EXPO
12:00	17:00	参加記念品引換所オープン ※競技説明会は WEB 配信
16:00	17:00	JAZZ LIVE

AQUATHLON

開始時刻	終了時刻	内容	場所
11:15	12:00	選手受付	大矢浜海水浴場本部テント
12:00	12:20	開会式・競技説明会	大矢浜海水浴場ステージ前
12:20	12:50	ちびっこアスロン・小学生 トランジションセッティング	トランジションエリア
12:40	12:45	ちびっこアスロン 召集	スイムスタートエリア
12:50	13:00	ちびっこアスロン 競技	コース
12:55	13:00	小学1~2年生 召集	スイムスタートエリア
13:05	13:20	小学1~2年生 アクアスロン競技	コース
13:15	13:20	小学3~4年生 召集	スイムスタートエリア
13:25	13:45	小学3~4年生 アクアスロン競技	コース
13:40	13:45	小学5~6年生 召集	スイムスタートエリア
13:50	14:10	小学5~6年生 アクアスロン競技	コース
14:05	14:15	中学生・一般 トランジションセッティング	トランジションエリア
14:20	14:25	中学生・一般・OWS 召集	スイムスタートエリア
14:30	15:00	中学生・一般・OWS 競技	コース

TRIATHLON

開始時刻	終了時刻	内容
7:00	9:20	選手受付・トランジションオープン
9:30	9:40	スイムスタート (ローリングスタート)
	~14:10	競技終了
14:00	14:30	表彰式

07/02
Sunday

※公式スケジュール詳細はアスリートガイドに掲載しております。
 ※スケジュールは当日の気象状況、進行状況に合わせて変更になる場合があります。その際は、会場アナウンスにてお知らせします。
 ※表彰式は各部門終了後、準備が整い次第順次行います。
 ※スイムのウォーミングアップは、スタートの5分前まで可能ですが、競技進行の妨げにならないよう、各自で行ってください。

SPORTS YO-KAN

REPLENISH ENERGY
AZUKI-BEAN POWER

スポーツようかんシリーズ

持続性エネルギー糖質を配合し、
スポーツや日常のもうひと踏ん張りを応援。
カロリーや汗で失われた塩分を手軽に補給できます。



スポーツようかん あずき
1本(40g)あたりのエネルギー:113kcal

スポーツようかん カカオ
1本(38g)あたりのエネルギー:124kcal

スポーツようかん
ポケット あずき
18g×5本入
1本(18g)あたりの
エネルギー:51kcal

- 持続性エネルギー糖質配合
- 食塩相当量 0.14g(1本)
- アレルギー特定原材料等 不使用

※スポーツようかんポケット あずきは
0.06g(1本)



あなたのパフォーマンスを「おいしい和菓子・ようかん」がサポート
 スポーツ時のエネルギー補給に「おいしい和菓子・ようかん」がサポート
 がんばるあなたを最後まで応援します!!

おいしい!の笑顔をつくる
井村屋株式会社

【お問い合わせ】 0120-756-168 (受付時間) AM9:00~PM5:00
 お客様相談ルーム

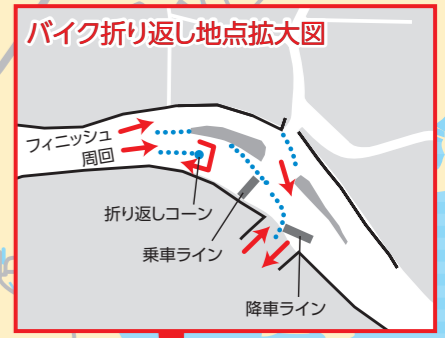
井村屋ウェブショップでも 井村屋ウェブショップ 検索
 取り扱いをしております。 <https://www.imuraya-webshop.jp>



井村屋ウェブショップ
QRコード

BIKE 45km + SWIM + RUN

..... SWIM — BIKE RUN



競技規則、公式スケジュールの最新版は「アスリートガイド」でご確認ください。
JTU（日本トライアスロン連合）競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。

競技共通項目

- 大会のスケジュール、コース、適用されるルールを十分把握して大会に参加して下さい。
- 大会公式スケジュールには、必ず選手本人が出席して下さい。
- 大会前日の飲酒を控え、十分な睡眠と栄養、水分補給をして、心身ともに余裕を持って大会に参加して下さい。
- 体調がすぐれない場合などは、近くの審判にその旨を伝えて、指示に従って競技を終了して下さい。
- 気象警報（暴風、波浪）が発令された場合、及び次の基準に達した場合、または予想される場合には、当日午前7時に競技内容の変更（距離の短縮）、または競技中止をアナウンスします。尚、いずれの場合も参加費の返金はありません。
 - 海水温が18度未満の場合
 - 風速10m以上、波高2m以上あるか、競技中にその恐れがあると判断された場合
 - 雨や霧などにより著しく視界が悪い場合（視程500m以下）
 - 台風・地震・雷雨など自然災害が発生した場合
 - その他、競技開催判定委員会が危険と判断した場合
- スイム中止の場合はデュアスロン（バイク45km、ラン10km）、スイム・バイク中止の場合はラン（10km）とします。
- 参加資格を第3者に委譲することはできません。
- 周回、コースミスは自己責任です。自らの責任でコース及び競技環境を事前に把握、確認して下さい。周回数は計測、タイム、前後の競技者、審判の意見により総合的に判断します。周回数が不足の場合は失格となります。
- コースを離脱したときは、離脱した地点に戻って競技を再開して下さい。**いかなる理由があろうとも逆走は厳禁です。**大会主催者の提供、または許可した支援（エイドステーションなど）以外の個人的援助を受けることは禁止です。
- 競技中であっても道路交通法をはじめとする交通ルールを守り、次に掲げる事項について注意して競技を行なって下さい。
 - 交通規制の状況を理解し、これに応じて競技を行うこと。
 - バイク及びランではキープレフトを守り、他の競技者との接触には十分注意すること。
 - 観客や通行人のコース横断に注意して競技を行うこと。
 - 緊急車両の通過があるときは、左端に寄って徐行又は停止して進路を譲ること。

ウェアや用具について

- スイムでは支給されたスイムキャップをかぶって下さい。
- ウェットスーツの着用を奨励いたします（義務ではありません）。**大会当日の予想水温は23～25℃です。
- バイク及びランでは、上半身、下半身共にレースウェアで覆われていなければなりません。
- 前空きジッパーのついたウェアを使用可能です。ただし、フィニッシュ時は見た目の美しさを保つため、ジッパーを上げてください。
- 会場でのバイクの車検は行いません。**必ず事前にプロショップで点検・整備を行っておいてください。**大会前日・当日メカニックサービス（有料1,500円/回・部品代別途）を実施しますが、簡易な整備のみの対応となります。
- バイク競技、及び試走など、バイク乗車時は大会前日も含めて常にバイク競技用の硬質ヘルメットを着用して下さい。**
- バイクには、泥避け・スタンド・車輪カバー・チェーンカバーなど、競技に不要なものは取り外して下さい。（ライト・反射板はOK）
- ボディナンバーシール（タトゥーシール2枚）を両腕に貼ってください。ウェアによって隠れる場合は両腿でも可。
- ヘルメットステッカー（3枚）は前・右・左の3箇所、バイクステッカー（2枚）はシートポストの左右に貼ってください。**
- レースナンバーは1枚のみ支給します。レースナンバーベルトを使用してください。（バイクでは背面に、ランでは前面にはっきり見えるように装着してください）
- レースナンバーベルトを忘れた方向けにゴムバンドを用意していますので、受付時にお申し出ください
- 安全確保のため、競技中の撮影・音響機器、イヤホン、ヘッドホン等の使用は禁止します。
- 久しぶりにレースに参加される方は、ウェアが劣化・硬化している可能性があります。また体型の変化により、サイズが合わなくなっている場合もあります。スイム競技中の事故防止のため、必ず事前に試着・試泳をしておいてください。

選手受付について

- 選手受付は当日朝のみ行います。前日の選手受付はおこないません。
- 事前に送付された「体調チェックシート・バイクチェックシート」を受付時にご提出ください。
- 参加記念品は前日・当日ともに受け取り可能です。大会会場に設置された「参加記念品引き換え所」にて、事前に送付された引換券を提示し、交換してください。
- 競技説明はWEB（YouTube）にて動画を配信します。必ずご視聴いただき、理解度テストを実施してください。

アンクルバンド（計測チップ）について

- アンクルバンド（計測チップ）は大会当日、スイムエリアにて配布します。
- アンクルバンド（計測チップ）を装着しないで競技した場合は失格とし、いかなる抗議も受け付けません。**
- アンクルバンドは、左右どちらかの足首にぴったりと巻き装着して下さい。
- アンクルバンドはフィニッシュ時にご自身で外し、所定の場所に必ず返却して下さい。**紛失した場合は実費（5,500円）を請求させていただきます。

スタート方式について

- ローリングスタート方式（8名ずつ6秒間隔で、ビーチからのスタート）を採用します。スイムキャップの色ごとに整列して頂き、審判の合図でスタートします。
- 計測マットを通過した時点からタイム計測となりますので、慌てずに・立ち止まらずにマットの位置までお進みください。
- スイムスタートエリア入場後、トイレや忘れ物等やむを得ない理由がある場合は、必ず審判員に声をかけ、入退出してください。

スイム競技について

- スイムコースは、左回りの1km×2周回＝2kmです。常に**左手側にパイを見て**泳いでください。
- 審判、ライフセーバーより、競技続行の意思確認を求められる場合があります。制限時間内であっても**審判、ライフセーバーが危険と判断した場合、リタイアを勧告**します。必ず従ってください。
- スタート前、フィニッシュ時に、エイドステーション（給水のみ）を設置します。十分な給水を心がけてください。
- 競技途中でパイやフロート類、停止中のボード等につかまって小休止することができます。
- 緊急時はコースから離れて、背浮き（仰向け）で呼吸を確保し、休むようにしてください。**
- 決して無理をせず、少しでも不安を感じた場合、救助の合図は、片手を頭の上で振り、声を出して救助を求めて下さい。

スイムスキップについて

- スイムスキップとは、大会当日体調不良等でスイムを完泳する自信がない方が自己申告により、スイムをキャンセルしてバイクから競技を行う制度です。リザルト上はDNF（SKIP）となります。スイムスタート前、もしくは1周目終了時に申告ください。
- スイムスキップ希望者は、**大会当日スイムスタートエリアのスイム本部テントにてご申告ください。**
- スイムスキップ者は、バイク用具をトランジションエリアに設置したまま、審判の指示に従ってスタートエリアにご集合ください。

トランジションについて

- 競技コースの一部であるため選手・審判以外は立ち入り禁止です。エリア内は競技中・競技外問わず乗車禁止です。
- トランジションエリアは砂地となっています。通路には足裏の保護のため簡易的な敷物を敷きます。
- バイク競技、ラン競技を行う際に必要な用具を、自分のトランジションエリアスペース内（縦2m×横1m）に設置して下さい。競技に必要なものはトランジションエリア内には持ち込まないようにしてください。
- バイクラックに貼ってあるナンバーシールを正面に見て、手前にハンドルがくるようにサドルをラックにかけてください。**
- スイム終了時、トランジションエリアにて、スイムで使用した用具（スイムキャップ、ゴーグル、ウェットスーツ）は、自分のトランジションバッグ（事前送付済み）の中に必ず入れてください。そのまま放置した場合、ペナルティの対象となります**
- バイクをラックから外す前に、ヘルメットを振り、ストラップを締めて下さい。また、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して下さい。**
- 乗車ラインを越えてからバイクに乗って下さい。（乗車ラインを越えて、一歩足を地面に着いてから乗る）**
- 降車ラインを越える前にバイクから降りて下さい。（降車ラインの手前に足を必ず着く）**

バイク競技について

- バイクコースは1周15km×3周回＝45kmです。
- 脱水予防のため、**バイクに専用ボトルを1本以上装着して下さい。**ペットボトルは不可とします。
- 「キープレフト」（左側走行）を守り競技して下さい。**追い越し時以外の並走（2列走行）は禁止です。
- トンネルが1周につき3箇所あります。サングラスを使用する場合は**明度の高いものを推奨します。**
- バイク競技中のエイドステーション・メカニックサービスは有りません。

ドラフティング違反について

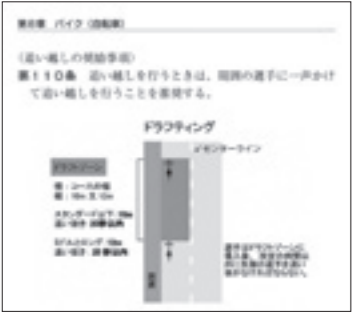
- ドラフティング（他の競技者の後ろ走ること空気抵抗を減らしアドバンテージを得る行為）は以下の理由により禁止です。**
 - 選手同士が接近することにより、接触・落車リスクが高まるため。
 - ドラフティング違反によりアドバンテージを得ることで、「競技としての公平性」が損なわれるため。
 - 他の競技者の力を借りることで、トライアスロンの本質である「自分一人の力で戦う」という理念から外れるため。
- ドラフトゾーンは、前走者のバイク前輪先端から10mの範囲。ドラフトゾーンに入ったまま走行すること、**並走したままバイク競技を行うことは禁止されています。**※バイクとバイクの間隔は8m（自転車4台分）以上の距離を空ける！
- 前走者を追い越す場合は、ドラフトゾーンへ入ることができませんが、**追い越しは20秒以内**に行わなくてはなりません。追い越しの際は、必ず**後方確認**を行い、**一声かけて右側から**追い抜くようにしてください。※バイクの前輪が先行する選手のバイク前輪よりも前に出た時に「追い越された」とみなす。
- 追い越された選手はすみやかに追い越した選手のドラフトゾーンから後退し、20秒以内にゾーンから出なければなりません。**20秒以上ドラフトゾーンにいと、ドラフティング違反**となります。
- 追い越してすぐにキープレフト（左側走行）に戻ると、後ろの選手の進路妨害（ブロッキング）になります。**追い越した後もすぐに減速せず、後ろの選手と十分距離をとってから、キープレフト走行に戻して下さい。
- ドラフティング違反を避けるために、以下の意識でレースを行ってください。
 - 選手自身がマーシャル（審判員）という意識を持ち、声を掛け合い、ドラフティング違反が起こらないように注意する。
 - 追い越しをかける際は、「抜きます」と声をかけ、明確な意思を持って、速度差をつけて一気に追い越しを試みること。
 - ドラフトゾーンギリギリを走行せず、2m程度のマージン（余白）を取っておくこと。



■ドラフトゾーン前走者から10mの距離間隔



■前走者との間には、バイク4台分のスペースを取ることを示す写真。



ラン競技について

- ランコースは、3.3km×3周回＝10kmです。
- エイドステーション（給水所）を1周につき3か所に設置します。使用したボトルやコップは必ず指定の場所に投棄してください。
- フィニッシュでは、写真撮影を行っています。選手の確認のため、帽子及びサングラスを外し、笑顔でフィニッシュしましょう。
- 同伴フィニッシュは安全管理上の理由によりできません。
- フィニッシュ後は、速やかにスタッフの誘導指示に従い、計測チップ（アンクルバンド）を返却願います。

リタイア

- リタイアする場合は、近くの審判員にその旨を伝えて、**アンクルバンド（計測チップ）を返却**してください。
- コースの逆走は禁止です。**大会会場に戻る際、逆走になる場合はコースの反対側に横断してください。
- 大会会場は広範囲に及ぶため、主催者側だけの安全管理では対応できない状況も起こりえます。参加者同士声を掛け合い、様子のおかしい選手を見かけた場合は、お近くのスタッフ、審判までご連絡ください。
- コース上には、救護車両が待機しています。自身での移動が困難な場合、お近くのスタッフ、審判までお声掛け下さい。
- 重大な事故の場合、救急搬送いたします。**緊急車両通行の際には、左側に一列になり、徐行又は停止してください。**

制限時間・公式記録・完走証について

- 以下の制限時間・関門時刻を設けます。**制限時間：スタート後スイムフィニッシュ1時間20分、バイクフィニッシュ3時間30分、ランフィニッシュ4時間30分 関門時刻：スイムフィニッシュ11:00、バイクフィニッシュ13:10、ランフィニッシュ14:10**
 - ローリングスタート方式のため、関門時刻に間に合っていない制限時間を過ぎている場合、リザルト上はタイムオーバー（TOV）となります。
 - 上位入賞者はステージ横のインフォメーションボードに掲示します。
 - 公式記録は大会翌日以降、公式サイトに掲載、完走証は後日HPよりダウンロード方式にて発行します。

ペナルティについて

- 競技規則やマナーに違反した選手は、大会スタッフから口頭で注意を受け、注意に従わない場合は警告が与えられます。
- 違反によって競技上の大きなアドバンテージ若しくは順位の変動が得られる行為、危険行為、重大なマナー違反に対しては、一つの違反毎にタイムペナルティが科せられます。**タイムペナルティを与えられた選手は、ランコース上にあるペナルティボックスに自ら入り、15秒（ドラフティング違反は2分）のタイムペナルティを受けなければいけません。ペナルティボックスに入らなかった場合は失格となります。必ずペナルティボードに自分のレースナンバーがないかを確認してください。**
- ペナルティを3回以上受けた場合、その選手は失格となります。
- 審判員の裁定に不服がある場合、選手、または代理人は審判長に抗議をすることができます。記録についての抗議は速報掲示後30分以内、他競技者、役員、運営についてはフィニッシュ後60分以内、競技コースについては、スタート後24時間以内となっています。ただし、ドラフティング、危険行為、スポーツマン精神に反する言動の判定には、抗議はできません。

Table with 4 columns: No., 氏名, カテゴリー, 所属クラブ. Contains triathlete registration data for the first half of the event.

Table with 4 columns: No., 氏名, カテゴリー, 所属クラブ. Contains triathlete registration data for the second half of the event.

Table with 4 columns: No., 氏名, カテゴリー, 所属クラブ. Contains triathlete registration data for the first half of the event.

Table with 4 columns: No., 氏名, カテゴリー, 所属クラブ. Contains triathlete registration data for the second half of the event.

No.	氏名	カテゴリー	所属クラブ
673	浅川 麻衣子	F40-44	
674	菊池 宏子	F45-49	
675	松浦 加奈	F45-49	御殿山トライアスロンクラブ
676	東海林 亜矢子	F50-54	
677	笠井 純子	F50-54	
678	戸田 久美子	F50-54	
679	竹松 千華	F50-54	TRI FUNS NAGOYA !
680	嶺山 万紀子	F50-54	リップル
681	萱野 真理子	F55-59	
682	原 幸恵	F55-59	リップル
683	石井 順子	F55-59	
684	一柳 裕子	F55-59	TRI FUNS NAGOYA !
685	菊岡 安代	F60-64	
686	草野 久美子	F60-64	Choose to Fight !!
687	田中 如以	F60-64	百花繚☆RUN
688	川村 美貴子	F60-64	御殿山トライアスロンクラブ
689	兼澤 直子	F60-64	京都トライアスロンクラブ
690	山下 桂子	F60-64	
691	中島 一成	M18-24	
692	河野 成寿	M25-29	Notarin Engine
693	伊藤 嘉玖	M25-29	
694	森 雄基	M25-29	
695	神野 雄平	M25-29	カミハギ AC
696	新谷 修平	M25-29	
697	白井 雅大	M30-34	
698	北野 聡之	M30-34	
699	佐野 竜也	M35-39	
700	谷川 雄一郎	M35-39	カミハギ AC
701	米島 大祐	M35-39	チームキャラット
702	東 毅	M35-39	リップル
703	杉浦 葵	M35-39	
704	樋口 敏史	M40-44	
705	田邊 誠	M40-44	名古屋 JC トライアスロンクラブ
706	岡元 正博	M40-44	ニートレックス
707	前田 大輔	M40-44	
708	稲葉 信二	M40-44	風の子
709	山内 伸浩	M40-44	
710	松浦 良平	M45-49	
711	大野木 裕	M45-49	
712	林 和弘	M45-49	
713	村山 慶輔	M45-49	
714	井上 真	M45-49	
715	井上 武尋	M45-49	
716	木村 元樹	M45-49	PC 豊里
717	片山 明	M45-49	
718	宮西 孝芳	M45-49	
719	杉浦 宏哉	M45-49	トライステラ
720	高田 陽介	M45-49	USJ TC
721	中野 達也	M45-49	
722	北尾 龍典	M45-49	
723	西口 隆史	M45-49	
724	石黒 裕規	M50-54	
725	佐伯 英晃	M50-54	
726	水谷 紀輔	M50-54	日医ジョーグーズ
727	堀内 俊之	M50-54	

■ 都道府県別 集計

都道府県名	人数	都道府県名	人数
北海道	2	三重県	102
宮城県	1	滋賀県	15
茨城県	3	京都府	31
栃木県	1	大阪府	137
群馬県	2	兵庫県	42
埼玉県	7	奈良県	22
千葉県	9	和歌山県	13
東京都	101	鳥取県	1
神奈川県	26	島根県	1
新潟県	2	岡山県	6
福井県	6	広島県	1
山梨県	1	徳島県	1
長野県	5	香川県	1
岐阜県	23	愛媛県	1
静岡県	10	福岡県	2
愛知県	205	熊本県	1

No.	氏名	カテゴリー	所属クラブ
728	吉川 誠	M50-54	
729	金 忠成	M50-54	
730	吉川 義章	M50-54	
731	竹中 秀明	M50-54	team odyssey
732	佐野 隆之	M50-54	
733	安田 啓太	M50-54	
734	小山 智	M50-54	
735	森 唯人	M50-54	
736	安宅 総一郎	M50-54	
737	田畑 学	M55-59	
738	米村 満	M55-59	
739	前田 慶二	M55-59	沼津トライアスロンクラブ
740	竹田 伸	M55-59	チームつっちー
741	山内 清高	M55-59	
742	長谷川 哲也	M55-59	レオパード
743	堀田 基文	M55-59	DNTC
744	武市 秀樹	M55-59	京都トライアスロンクラブ
745	岡本 泰宜	M55-59	百花繚☆RUN
746	土屋 宏明	M55-59	
747	白井 修一	M55-59	
748	山下 直也	M55-59	
749	中西 弘毅	M55-59	
750	赤木 政春	M55-59	
751	日野林 謙二	M60-64	青山 JFC
752	犬塚 一彦	M60-64	TEAM まるいち
753	門田 法彦	M60-64	あすたま
754	吉田 昭	M60-64	レオパード
755	中沢 弘史	M60-64	
756	榎本 計介	M65-69	
757	升岡 隆	M65-69	Choose to Fight !!
758	藤武 友喜	M75-79	TT スクバロ
759	早川 優花	F25-29	
760	吉田 美穂	F25-29	
761	山中 朝子	F30-34	
762	藤間 万紀子	F35-39	
763	初鹿野 真澄	F40-44	鉄人くらわんか
764	康 美英	F40-44	
765	村上 式子	F40-44	チームメガ
766	山本 和栄	F45-49	
767	中村 安奈	F45-49	ASKYOTO
768	羽鳥 和加子	F50-54	
769	山崎 奈緒美	F50-54	御殿山トライアスロンクラブ
770	藤井 佳加	F50-54	カミハギ AC
771	齊藤 有理	F50-54	
772	山下 昭子	F55-59	
773	野口 敦子	F55-59	
774	田沼 智子	F55-59	
775	吉田 アツ子	F60-64	レオパード
776	小林 克至	M45-49	SHAKES CYCLING TEAM
777	竹澤 薫	M50-54	SHAKES CYCLING TEAM
778	長谷川 功	M40-44	SHAKES CYCLING TEAM
779	入佐 俊明	M55-59	京都トライアスロンクラブ
780	松島 輝明	M50-54	てる
781	堺 悠一郎	M30-34	アミノバイタル

■ カテゴリー別 集計

カテゴリー	人数	カテゴリー	人数
M18-24	12	F25-29	10
M25-29	30	F30-34	4
M30-34	37	F35-39	5
M35-39	71	F40-44	13
M40-44	82	F45-49	17
M45-49	126	F50-54	17
M50-54	144	F55-59	9
M55-59	100	F60-64	8
M60-64	53		
M65-69	24		
M70-74	12		
M75-79	6		
M80-84	1		

■ 男女別 集計

性別	人数
男子	698
女子	83

http://www.arights.com/

ARIGHTS
アライツ社労士事務所

ARIGHTS LABOR MANAGEMENT OFFICE

人生を楽しめ!

人を育て、アイデアと行動力で元気と“イキイキ”を連鎖する。

ARIGHTS
ARIGHTS LABOR MANAGEMENT OFFICE

アライツ社労士事務所 ☎ 052-414-6903

○労働・社会保険の成立手続き○労務顧問○人事制度構築・運用支援○ES人事・賃金制度設計○労働トラブルの解決・相談○就業規則の作成・見直し○講演・セミナー・研修等
所属団体：愛知県中小企業振興公社内企業家支援グループ「あい創会」/厚生労働省 愛知労働局労働相談員/名古屋新事業支援センター 専門家登録員/愛知県中小企業振興公社 専門家登録員

『**Re:Start**する伊勢志摩・里海トライアスロンと
全国から参加のトライアスリートを応援しています』

人・環境にやさしく、
地域とともに歩む



株式会社北村組

■本社

〒515-0019 三重県松阪市中央町306番地1

TEL.0598-51-3400 FAX.0598-51-8150

《当社は、SDGsに賛同し、
事業を通じて目標達成に向け取り組んでいきます》



北村組HP

あなたの浄化槽は安全ですか？

1年3回以上の
保守点検

1年1回以上の
清掃作業

1年1回の
法定検査

浄化槽は上記3つが三拍子揃って本来の機能を発揮します。



志摩環境

〒517-0501

三重県志摩市阿児町鵜方9番地44

☎0120-03-5911

e-mail : s-kankyo@dream.ocn.ne.jp

http://www.shimakankyo.jp

