

この度は、2018年彩の国トライアスロン加須大会/第23回関東トライアスロン選手権大会へお申し込み頂き誠にありがとうございます。あなたのレース No. は、封筒の宛名欄に記されています。また、参加種目や性別も記入してありますので間違いが無いかご確認下さい。もし間違いが御座いましたら下記大会事務局までご一報下さい。

今回は、「参加のご案内」の郵送を致しませんので、埼玉県トライアスロン連合 web(<http://www.stu-triathlon.com>)を



ご覧になり、万全のコンディションでご参加ください。「公式代走」についても上記から参加案内をご覧頂き、手続きを行ってください。

下記、「受付用競技ルール理解クイズ」と裏面の「大会当日セルフチェックシート」に正確に回答頂き、受付時にご提出お願い致します。受付時にはこの用紙と競技時に使用する「ヘルメット」を必ずご持参下さい。

● 受付用、競技ルール理解クイズ

- Q1. ブロッキングとは
 A. スイムのスタート等で他の選手を蹴ったりひじうちを食わせたりすること。
 B. バイクで風避けとして前走車の後ろや横について走ること。
 C. バイクで意図的であるかどうかに関わりなく他の選手の進路を妨げること。
 D. バイクで逆走行すること。
- Q2. 本大会ではドラフティングは
 A. 全て禁止。
 B. 全て許可。
 C. 関東選手権では許可、彩の国、高校生の各タイプでは禁止。
 D. 彩の国、高校生の各タイプでは許可、関東選手権は禁止。
- Q3. ドラフティング禁止時、競技者がバイクで他の競技者に接近してはいけない範囲は
 A. 各選手の周辺4mの領域である。
 B. 各選手の先端から後方縦5m*幅2m(左右各1m)の領域である。
 C. 各選手の先端から後方縦7m*幅3m(左右各1.5m)の領域である。
 D. 各選手の先端から後方縦10m*幅2m(左右各1m)の領域である。
- Q4. もしもリタイアする事になったとき正しいのは、
 A. 近くの係員にリタイアを伝え、アンクルバンドを渡すか可能なら自力で本部まで返却に行く。
 B. そのまま何もせず帰る。アンクルバンドは記念に持って帰る。
 C. 近くの係員にリタイアする旨を伝えればよい。アンクルバンドは記念に持って帰る。
 D. 近くの審判員にレースナンバーをはずして渡す。アンクルバンドは記念に持って帰る。
- Q5. トランジションエリア(TA)にあるバイク撤収について正しいのは、
 A. 自分のフィニッシュ後、他の選手が競技中でも邪魔にならなければバイクを取り出せる。
 B. バイクの最終走者がランに出ていったら、いつでもTAに入ってバイクを取り出せる。
 C. レース中はいつでも、レースナンバーを見せればTAへの立ち入りが許される。
 D. バイクの最終走者が戻ってきて、TA解放のアナウンスがあってから、各自レースナンバーを出入口で見せて立ち入りが許される。
- Q6. 下記のうち正しいのは、
 A. ヘルメットは試走や移動中はかぶらなくてよい。
 B. ウェットスーツの規定は特に何も無い。
 C. 配布されたスイムキャップは着用しなくても良い。
 D. レースナンバーはランでは体前面につける。

ブロッキングルールは非常に重要です。(ドラフティング以上にペナルティが多いです) 十分ご理解の上、ご参加ください。

アンクルバンドはたいへん高額なものです。紛失・破損などの場合は再作成費をご請求させていただきます。

以上

選手各自が、ご自分で上記質問の回答を考え下記解答欄にご記入の上、受付にご持参下さい。ヘルメットチェック時に審判員に提示ください。全問正解であれば受付手続きに進めます。

レースナンバー _____ 番 出場者氏名 _____
 (封筒の宛名欄氏名の後ろに記されています)

質問番号	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
答え						

大会問い合わせ先: 〒359-1112 埼玉県所沢市泉町 906-35
 彩の国トライアスロン大会実行委員会事務局 加藤稔
 携帯:090-7216-3528 FAX04-2926-1831 E-mail: pi7m-ktu@asahi-net.or.jp

大会名：2018彩の国トライアスロンイン加須大会

大会参加当日セルフチェックシート

埼玉県トライアスロン連合

安全にレースを楽しむために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。
下記項目にチェックして、**当日選手登録テントに必ず提出**してください。
提出していない選手は出場できません。忘れずに持参してください。

____月____日	レース ナンバー	(フリガナ)	
		氏名	

下記の質問に該当する項目に○を付けてください

- | | | |
|------------------------------------|---------|--------|
| ①熱はありますか？ | 0.ない | 1.ある |
| ②体はだるいですか？ | 0.だるくない | 1.だるい |
| ③昨日の睡眠は十分ですか？ | 0.十分 | 1.不十分 |
| ④最近1週間の睡眠は十分ですか？ | 0.十分 | 1.不十分 |
| ⑤食欲はありますか？ | 0.ある | 1.ない |
| ⑥下痢をしていますか？ | 0.していない | 1.している |
| ⑦頭痛や胸痛はありますか？ | 0.ない | 1.ある |
| ⑧関節の痛みはありますか？ | 0.ない | 1.ある |
| ⑨仕事や生活でのストレス・過労はありますか？ | 0.ない | 1.ある |
| ⑩直近に出場した大会の疲れは残っていますか？
{セルフチェック | 0.ない | 1.ある |
| ⑪今日の大会に参加する意欲は十分にありますか？ | 0.ある | 1.ない |

一つでも右の項目に○が付いた場合は、体調の変化に気をつけて、慎重にレースに臨んでください。不安があれば救護所の医師に相談してください。場合によってはレース参加を中止してください。症状が続いている場合は医師の診察を受けて下さい。

<レース中の注意事項>

- レース中は水分・塩分補給を心がけましょう
- 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう
- ラストスパートは心臓に負担のかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう

参考資料	1988年	日本体育協会スポーツ医科学研究「スポーツ行事の安全管理に関する研究」
	1999年	日本臨床スポーツ医学会提言
	2003年	日本陸上競技連盟医事委員会提言