

## 大会参加者への基本注意事項

### 1. 競技の特性

トライアスロン、デュアスロンそして関連複合競技(以下、トライアスロン)は、スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(ランニング)を特設コースで連続して行います。そのため、「競技スポーツ」として認識し、十分に準備をして大会に臨む必要があります。レースを完走するための第一歩は、それぞれの特性と危険要因を知り、「レースを想定した日頃からの練習と健康管理」を行うことです。

### 2. スイムの特性

スイムは、水温、潮流、波など変化の激しい海、川、湖等で行われるため、競技者は予期せぬ危険に直面します。スタート地点で適温と感じていても、沖合では体が冷えこんできます。誤って飲んだ水が肺に入り込むこともあります。耳管に水が入って、髄体内出血を起こせば平衡感覚を弱めます。また、選手同士の接触で顔をけられてケガをすることもあります。プールで泳げるだけでは不安です。オープンウォーターで泳ぐ力を身につけ、選手同士でぶつかりあう練習もしてください。「口から息を吸って、口から息を吐き出す」息継ぎは慣れが必要です。ブイにつかまって一休みすることはルール違反ではありません。低体温対策には、自分の身体にあったフルウェットスーツ着用が必須です。ヘッドカバーも効果があります。

### 3. バイクの特性

バイクは、体が冷えたままスタートするため、乗り慣れたバイク操作がおぼつかなくなるものです。循環器系のサイクルも変わり、血圧の上昇など心臓への負担が増大します。さらに、前傾姿勢が続くことで呼吸がうまくいかず、めまいを起こし、転倒や追突につながることもあります。競技コースは、使用許可を受け一般公道や施設内に特設されます。競技の制限時間内でも、交通規則が適用されています。運営スタッフや審判員の監視があっても、突然コースに飛び出した人との接触事故が起きています。「前方注意義務」を忘れないでください。周囲に気を配るのは、一般車両を運転しているときと同じです。エアロバーの使用により、ハンドル操作が難しくなるだけでなく、視野がせまくなり、一瞬のブレーキ操作が遅れます。急ブレーキのために、前後のブレーキの効き方を体感してください。ときに転倒は避けたいことです。その瞬間、「ハンドルから手を離さず、体をまらめましよう」。肩口に擦過傷を負っても、頭部を守り、骨折をする確率が低くなります。

### 4. ランの特性

バイクで大腿(ふともも)が疲労し、身体を支える力が足りなくなると、ランが始まります。炎天下・高温多湿のなかでは熱中症が起きやすく、汗で電解質(主にナトリウム)が失われるため、水だけの補給では低ナトリウム性の脱水症が起こりがちです。スポーツドリンクや塩タブなど、水と一緒に塩分を補給すると効果的です。声援の多いランでは、ついラストパートをしがちです。ここで倒れ、救急車で運ばれるケースが目立ちます。

### 5. 変化する体調への備え

トライアスロン大会の経験者でも、運動負荷心電図検査などの定期検査が有効です。初挑戦の方、体力が衰え始める40歳後半から50歳以上の年代の事故率が高まっています。距離が短ければエネルギー消費は低い反面、平均速度が上がり、呼吸・循環器系への負担が増加します。競技中の身体は、内的・外的要因により思わぬ変化をするものです。競技中ではもちろんのこと、大会前も体調変化に気をつけ、体調不良に柔軟に対応できるように心がけてください。大会前日の過度な飲酒が事故につながったとされる報告もあります。

### 6. 大会保険の必要性

大会で加入している保険内容は競技中の傷害事故(いわゆるケガ)に対してのみ補償されます。熱中症、脳疾患、病気または心神喪失によるケガと頭部症候群(いわゆる「むち打ち症」)、腰痛などは補償対象外です。大会用の誓約書や右下にある補償内容を受け入れて参加しているものとみなされます。

### 7. 選手の自己管理の重要性

大会開催では、ボランティアや役員が「選手の安全を守るため」最善を尽くしています。それでも、コース全域、全選手のすべての行動を守ることはできません。事故を防ぐために、次のことをお願いします。

1) ルール(※)とマナーを守る。 2) 体調を把握し、自分のペースを守る。 3) 水分補給を十分に行う。 4) 無理をしないで完走をめざす。

トライアスロンを楽しむために、「勇気あるリタイアが明日への挑戦につながる」ことを提唱します。

以上(※) [http://www.jtu.or.jp/marshall/pdf/jtu\\_competition\\_rules\\_2006.pdf](http://www.jtu.or.jp/marshall/pdf/jtu_competition_rules_2006.pdf) 出典:公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)

申込方法		申込期間
WEBでお申し込み	<p><a href="http://www.sportsentry.ne.jp/">http://www.sportsentry.ne.jp/</a> 《スポーツエントリーのWEBサイトよりお申し込み下さい。》</p> <p>○スポーツエントリーに関するお問い合わせ【カスタマーサポートセンター】0570-550-846(平日10:00~17:30)</p> <p>○コンビニ・クレジット決済でのお支払いが出来ます。指定日までにお支払い下さい。</p> <p>※別途、手数料がかかります。</p> <p>※メールアドレスは全て正確にご記入下さい。</p> <p>記入漏れがあった場合は配信されません。メールの受信制限等を設けている場合は受信制限を解除頂きますようお願い致します。</p>	<p>2017 1/20(金)</p> <p>▼</p> <p>2017 4/10(月)</p>
店頭でのお申し込み(沖縄県内のみ)	<p>参加申込書に必要事項を記入し捺印の上、参加料を添えて店頭スタッフにお渡しください。</p> <p><b>取扱店舗</b></p> <p>沖縄輪業(株)各店舗 ・南風原店098-888-0064 ・那覇前島店098-868-0404 ・前島2号館098-943-6768</p> <p>・ハシカワサイクル098-855-6218 ・バイスクルキッズ098-891-8220</p> <p>・一般社団法人久米島町観光協会098-896-7010</p>	

※定員になり次第、締め切りとなります。 ※登録後の取り消し並びに天災等による大会中止についての参加費は返金いたしませんのでご了承ください。

### ■傷害保険 ※参加者全員に対し、傷害保険に加入いたします。

主催者契約の保険金額	
死亡・後遺障害	550万円
入院日額	6,400円
通院日額	4,000円

※上記以上の補償内容や保険種類を希望する場合は参加者自身でご加入下さい。

### ■参加者の肖像権の使用許諾については以下の通りとなります。

久米島トライアスロン大会事務局が、本大会において参加者を被写体とした静止画・動画の撮影を行い、撮影された静止画・動画を一般社団法人沖縄県サイクリングスポーツ振興協会等が行う本大会の広報や沖縄のスポーツシーンを伝えるイメージ写真として、TV、新聞、雑誌、WEBサイト、WEB広告、パンフレット、ポスター等に掲載することを認めます。

「球美の島」~どこか懐かしいあったかい  
ゆるやかな島がすぐそこに~

2017 SUN 5/14  
Start AM7:30

# 第3回 久米島トライアスロン大会

申込期間: 2017/1/20(金) → 2017/4/10(月)



大会スケジュール(予定)	申込方法《※先着順》
5月12日(金) 選手受付	①WEBエントリー スポーツエントリーのWEBサイトよりお申し込み下さい。※別途、手数料がかかります <a href="http://www.sportsentry.ne.jp/">http://www.sportsentry.ne.jp/</a>
5月13日(土) 選手受付・競技説明会	②店頭でのお申し込み(沖縄県内のみ) 所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、以下の4カ所でお申し込み下さい。 ・沖縄輪業 ・ハシカワサイクル ・バイスクルキッズ ・一般社団法人久米島町観光協会
5月14日(日) 07:00開会式 07:30スタート スイム(2km)07:30~09:00 バイク(47km)~12:30 ラン(20km)~15:00 表彰式・ふれあいパーティー(有料)夕刻	



### 大会に関するお問い合わせ

久米島トライアスロン大会事務局  
(一般社団法人沖縄県サイクリングスポーツ振興協会)

## TEL.090-8294-3255

〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城517-3(沖縄輪業内)  
《月~金:10時~17時》※土日・祝日を除く

### エントリーに関するお問い合わせ

久米島トライアスロン大会エントリーセンター

## TEL.098-987-4000

《月~金:10時~17時》※土日・祝日を除く

■主催:久米島トライアスロン大会実行委員会 ■共催:琉球新報社 ■後援:久米島町 久米島町体育協会 久米島商工会 一般社団法人久米島町観光協会  
社会福祉法人久米島町社会福祉協議会 一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー  
■競技主管:一般社団法人沖縄県トライアスロン連合 ■協力:沖縄マリンレスキューボランティア協会 ■事務局:一般社団法人沖縄県サイクリングスポーツ振興協会  
お問い合わせ:久米島トライアスロン大会事務局(一般社団法人 沖縄県サイクリングスポーツ振興協会) <http://www.kume-tri.com>  
住所:〒901-1111 沖縄県島尻郡南風原町字兼城517-3(沖縄輪業内) TEL.090-8294-3255 FAX.050-3153-3580 久米島トライアスロン 検索