

FUREAI TRIATHLON



第30回
遊水地

ふれあいトライアスロン群馬大会

第14回 日本学生スプリングトライアスロン選手権渡良瀬大会

2023 全日本大学トライアスロン選抜大会

アスリートガイド



2023.5.21 (SUN) 渡良瀬遊水地

■ 主催：群馬県トライアスロン協会

■ 後援：板倉町 板倉町教育委員会 / 日本学生トライアスロン連合 / (公財) 群馬県スポーツ協会

ごあいさつ

競技委員長 栗原 実
(群馬県邑楽郡板倉町町長)

新緑の美しい季節を迎え、本日ここに「第30回遊水地ふれあいトライアスロン大会」が盛大に開催されますことを、板倉町民一同心よりお祝い申し上げます。

板倉町では、町民の健康寿命を延ばすことを目標に「健康づくりのまち」宣言をし、町民・地域・行政が一体となり、健康づくりに取り組んでいるところです。運動やスポーツに親しむことは健康な体をつくる上で非常に重要な要素であり、より一層盛り上げていきたいと思っております。

昨年は、サッカーワールドカップで日本代表が決勝トーナメント（ベスト16）に進出、今年の3月には、WBCで日本代表が14年ぶりに世界一に輝くなど、日本国中が熱狂したことは記憶に新しいことと存じます。

国民のスポーツに対する熱意がさめやらぬまま、伝統ある当大会が開催されることは、喜ばしい限りです。

トライアスロンといえば、スイム・バイク・ランの3種目を1で行うという非常にタフな競技であり、体力だけでなく強い精神力も必要とされます。大会に参加される皆さまにおかれましては、日頃のトレーニングの成果を十分に発揮していただき、すばらしい結果を収めることができますよう願っております。

さて、大会会場となります渡良瀬遊水地は、群馬、栃木、埼玉、茨城の4県にまたがる33平方キロメートルの広大な面積を誇り、その中に多種多様な動植物が生息していることなどからラムサール条約湿地に登録されるほど自然豊かな場所です。四季を通じてバードウォッチングや自然観察など首都圏におけるオアシスとして、訪れる多くの方々に憩いと潤いを与えております。

また、板倉町の「利根川・渡良瀬川合流域の水場景観」は国の重要文化的景観にも選定され、町の中心を流れる谷田川では揚舟ツアーが5・6月に開催される予定であり、ゆっくりと流れる川の上で癒しの時間を過ごすことができます。

このように板倉町は人と自然が調和する町であり、参加者の皆さまには遊水地の他にも板倉町の魅力を感じていただければ幸いです。

結びに、この大会を開催するにあたり、ご尽力いただきました関係者の皆さまに心から感謝申し上げるとともに大会の成功をご祈念申し上げ、ごあいさつといたします。



板倉町章

第30回を迎えた遊水地トライアスロン大会にようこそ！

大会会長 小平 博

(群馬県トライアスロン協会会長)

本大会は、第30回を迎えることになりました。振り返ってみれば海の無い群馬県でトライアスロン大会を開くことは、プールまたは川や湖を利用することにほかなりません。渡良瀬遊水地は、「鶴舞う形の群馬県」と上毛かるたに詠われたそのくちばしにあたるところにあります。ここで群馬県のトライアスロンの歴史は刻まれてきました。決して派手な演出はありませんが手づくりの大会にしようと「ふれあい」の四文字を大会名に添えて今日まで継続することができました。

これはひとえにトライアスロンの素晴らしさに共感しトレーニングを積んで参加していただく選手の皆さんのおかげに他ありません。私たちがスポーツを通して得られる喜びは、必ずや多くの感動を与えるものとなるでしょう。どうぞ日ごろのトレーニング成果を発揮して歓喜のフィニッシュを見せてください。

最後に、今大会を開催するにあたり、ご支援、ご協力をいただきました関係者の皆様に心より感謝申し上げご挨拶いたします。

目次

ごあいさつ	P-01
大会概要	P-03
大会組織	P-04
大会スケジュール	P-05
注意事項・大会記録について	P-06
競技規則	P-07
競技説明	P-09
会場アクセス	P-11
会場全体図	P-12
大会会場エリア	P-11
各競技コース	P-12
渡良瀬遊水地利用についてのお願い	表 4



【 大会概要 】

大会名 第30回 遊水地ふれあいトライアスロン大会

第14回 日本学生スプリングトライアスロン選手権渡良瀬大会 2023全日本大学トライアスロン選抜大会

【 大会主旨 】

ビギナーからアスリートまで遊水地に集う仲間が、トライアスロンを通してその技術の向上と普及することを目的として開催します。また、「ふれあい」の名のもとに、遊水地の自然に親しみ、選手・ボランティア、大会関係者と一体となった大会を目指します。

- 開催日：2023年5月21日（日）（雨天決行） ■ 会場：渡良瀬遊水地（群馬県邑楽郡板倉町）
- 主催：群馬県トライアスロン協会
- 後援：板倉町、板倉町教育委員会、日本学生トライアスロン連合、（財）群馬県スポーツ協会

【 協力団体 】

(財)渡良瀬遊水地アクリメーション振興財団	前橋トライアスロン協会	伊勢崎市トライアスロン協会
富岡市トライアスロン協会	高崎市トライアスロン協会	大間々銀輪夢倶楽部
桐生整形外科病院	東前橋整形外科	館林厚生病院
館林地区消防組合		
[板倉町商工会] 板倉町体育協会 上武大学 板倉町農産加工組合		

【 協賛企業 】

株式会社タイガーカワシマ

【 競技内容 】

		スタンダード	大学選抜	大学オープン
競 技	スイム	1.5km	1.5km	1.5km
	バイク	40km	40km	40km
	ラ ン	10km	10km	10km
競技方法		連続して1人で行う	連続して1人で行う	連続して1人で行う
制限時間（スイム）		4時間（1時間）	4時間（1時間）	4時間（1時間）

※ 保険内容：死亡・後遺症 /1,000万円、入院 /5,000円、通院 /3,000円

【 表 彰 】

部 門	区 分	性 別	表 彰
総 合	スタンダード、学生選抜、大学オープン	男子・女子	各1～6位
大学対抗・団体	学生選抜	男子・女子	
年 代 別	スタンダード	男子・女子	19歳以下、40・50・60代 各1位

※年代別表彰については、総合部門の入賞者は除く。
 ※大学対抗戦は同大学参加者上位3名合計タイムとする。

【大会役員】

役職名	氏名	所属
大会会長	小平 博	群馬県トライアスロン協会会長
大会顧問	笹川 博義	群馬県トライアスロン協会顧問
競技委員長	山西 哲郎	群馬県トライアスロン協会顧問
	岡田 朋彦	群馬県トライアスロン協会顧問
	山口 裕行	群馬県トライアスロン協会顧問
	栗原 実	板倉町町長
	赤坂 文弘	板倉町教育長
	宇佐美 彰朗	日本学生トライアスロン連合会長
	良田 智雄	日本学生トライアスロン連合副理事長

【競技委員会】

役職名	氏名	所属
技術代表 (TD)	桜井 正明	群馬県トライアスロン協会副理事長
審判長 (HR)	奥村 清	群馬県トライアスロン協会理事長
	清水 瑛大	日本学生トライアスロン連合審判委員長
審判監督 (CTO)	スイム 佐々木 幸子	群馬県トライアスロン協会
	バイク 岸 好昭	群馬県トライアスロン協会
	ラン 入澤 和人	高崎市トライアスロン協会理事
	トランジション 内田 悦哉	高崎市トライアスロン協会理事
エイドステーション	木村 譲二	高崎市トライアスロン協会副理事長
メディカル	門田 聡	群馬県トライアスロン協会理事
救護	藤井 浩	群馬県トライアスロン協会理事
審議委員会	小平 博	群馬県トライアスロン協会会長
	茂木 利明	群馬県トライアスロン協会理事
	桜井 正明	群馬県トライアスロン協会副理事長
	柴田 葵	日本学生トライアスロン連合学生委員長

競技上の不明点は
このユニフォームの審判に
お問い合わせください



その他、多くのスタッフ及びボランティアによって当大会は支えられています

【大会当日スケジュール】

日本学生スプリング選手権 / 全日本大学選抜	
06 : 00 ~ 07 : 00	選手受付 (QR チェックイン) トランジションオープン
06 : 50 ~ 07 : 20	アンクルバンド配布 入水チェック スイムウォーミングアップ
07 : 20 ~ 07 : 27	オープンセレモニー
07 : 30	全日本大学選抜男子一斉スタート
07 : 32	全日本大学選抜女子一斉スタート
07 : 35	大学オープン 第 1 ウェーブスタート
07 : 37	大学オープン 第 2 ウェーブスタート
07 : 39	大学オープン 第 3 ウェーブスタート
11 : 35 (予定)	競技終了

エイジ	
08 : 00 ~ 09 : 00	選手受付 (QR チェックイン) トランジションオープン
08 : 50 ~ 09 : 20	アンクルバンド配布 入水チェック スイムウォーミングアップ
09 : 20 ~ 09 : 27	オープニングセレモニー
09 : 30	第 1 ウェーブスタート
09 : 32	第 2 ウェーブスタート
09 : 34	第 3 ウェーブスタート
13 : 30 (予定)	全競技終了

【アスリートチェックイン (トランジションエリア入場口)】

競技に必要な物を持ってトランジションエリアに入場します。その際、スマートフォンまたはプリントアウトした「QR コード」を読み取り機にかざして入場してください。

*計測用アンクルバンドは、スイム試泳スタートエリア入場時に渡します。

*スイムスタート前に必ず試泳 (スイムウォームアップ) を行ってください。

【 注意事項 】

1. 駐車場

一般選手は第 1、第 2、第 3 駐車場を学生登録選手は第 2 駐車場をご利用ください。(P12 地図参照)

駐車場における盗難等は一切の責任を負いません。車上荒らしにご注意ください。**車の施錠は忘れずに!**

2. ゴミの持ち帰り依頼

大会会場は公共施設です。特別に許可を受けて大会は開催されています。ゴミの持ち帰りも使用許可条件の一つとなっておりますので、必ず各自でお持ち帰りください。皆様のマナーが後の継続的な大会開催につながります。

3. 大会による補償

本大会中の事故に関しては、大会主催者が加入する保険の範囲内で補償いたします。

[保険の補償限度額：死亡・後遺障害 1,000 万円、入院日額 5,000 円、通院日額 3,000 円を限度]

4. 大会マナー、ルールへの厳守

本大会は 100 名を超えるボランティア・スタッフで支えられています。選手は、大会ルールやマナーを厳守し、スポーツマンシップに則り競技をしてください。

5. 参加受付票

スイムキャップ・レースナンバー(ゼッケン)・ナンバーシール・リストバンド(黄色)は、事前に「参加受付票」に同封し送付します。大会 1 週間前までに未送付の場合は下記大会事務局にお問い合わせください。

*大会当日再発行の場合手数料 3,000 円

6. リストバンド

トランジションエリアには、競技者、大会関係者および競技役員以外は基本的に立ち入ることができません。事前配布した黄色のリストバンドによって競技者の識別を行いますので、トランジションエリアへの入場から競技が終了してバイクピックアップを完了するまで必ず手首に装着したままにしておいてください。

7. 完走証・リザルト

公式リザルトは、確定次第群馬県トライアスロン協会ホームページに掲載します(下記 URL 参照)。

完走証はホームページよりダウンロードしてください。

8. 競技説明

事前に WEB 競技説明を視聴し、理解度チェックを完了してください。

9. 肖像権

主催者は、大会中の写真や映像を、大会宣伝等に使用する権利を持ちます。

【 大会記録 】

群馬県トライアスロン協会ホームページ

<https://www.gunma-triathlon.com/>



【 大会に関する問い合わせ、緊急連絡先 】

遊水地ふれあいトライアスロン大会事務局

〒370-1214 群馬県高崎市根小屋町 2313-10 TEL.090-1811-5888 E-mail.teammind@kfd.biglobe.ne.jp

※競技内容等に関するお問い合わせはメールで受け付めます。

▶ 当日の緊急連絡先 : 090-1811-5888 (小平^{コダイラ})

競技規則

【 全般 】

1. 全てにおいて安全を最優先し、競技役員の指示に従うこと。
2. 参加登録選手で、当日やむを得ず参加できなくなった場合は、下記の条件を満たすことにより代替出場を認める。
〔条件〕・登録選手の自筆による承諾書提出（押印）
 - ・代替出場者の誓約書（押印）
 - ・上記手続きを大会当日、大会本部にてアンクルバンドは配布開始時間までに完了すること。
 - ・カテゴリーの変更は不可
3. トランジションエリア内のバイクラックは、競技者自身の定められた場所のみ使用できるものとし、競技に不要な物は持ち込まない。他の競技者の妨げになるようなことをしてはならない。
4. 健康保険証は必ず持参すること。（コピー可）
5. 大会当日は、競技についての質問には対応しない。大会要項・競技説明会で熟知する。
6. **アンクルバンドを紛失した場合は有償（1個3,000円）とし、大会本部に申し出る。**

【 競技運営 】

1. 大会主催者は、降雨・強風など気象状況の悪化により、十分な安全が確保できないと判断した場合は、競技内容の変更又は競技の中止を決定する権限を有する。また、上記のほか次の権限を持つ。
2. 競技規則に違反した競技者を退場、失格させる権限。
3. 過度の疲労や事故などの理由により、競技続行に支障があると判断した競技者に対して、競技続行の中止、退場を命令する権限。
4. 身体に有害な刺激物、興奮剤、アルコール飲料などを使用した競技者を失格とさせる権限。

【 全部門共通規則 】

1. 競技者は、競技規則を厳守するとともに、主催者運営員が発する案内、指示及び注意、警告、命令を厳守しなければならない。
2. 競技者は、自己の責任において体調の維持、安全管理を行い、体調などに異常を感じたら、直ちに休息を取るか、競技を中止しなければならない。
3. 競技者は、スポーツマンとして責任ある行動が要求される。不当な申告、暴言、その他スポーツマンらしくからぬ行為は失格の対象となる。
4. 競技者は、リタイアするときは競技係員に申告し、アンクルバンドを返納し、レースナンバーをはずして競技係員の指示に従う。
5. 自らの意志で棄権した競技者及び主催者運営員からの競技続行の中止・失格を命じられた競技者は、速やかに競技コースから退去し、他の競技者の競技続行を妨げてはならない。
6. トライアスロンは個人で行うスポーツであるため、定められた場合を除き、第三者のいかなる助力をも受けてはならない。
7. 主催者から提供されたレースナンバーは、主催者の指示に従い着用または、所定の位置（バイクは背中、ランは胸）につける。
8. 競技者が指定のコースを離脱した場合は、離脱した地点に戻って競技に復帰することを認める。
9. 各競技の制限時間は主催者が設定し、その時間内に通過できない場合はDNF（未完走者）となる。
10. トランジションエリア内に必要時間以上留まっている場合は、競技続行不能と判断してDNF（未完走者）となる。
11. 前あきファスナーのレースウェアを使用する場合は、着用中はファスナーを閉めること。

【 スイム競技 】

1. スイムキャップ及びウエットスーツの着用を義務付ける。またゴーグルの使用は認める。
2. 足ひれ・パドルなどの推進補助具やシュノーケルの使用は禁止する。
3. スイム競技中何らかの援助を受け、他の競技者より有利な条件となった場合、直ちに失格とする。ただし、緊急時や小休止のため、コースロープやブイなどにつかまりその場にとどまることはできる。
4. 泳ぐこと以外の方法で移動した場合は失格とする。
5. 計測用アンクルバンドは、スイム試泳エリア入場時に渡すので余裕をもって来場する。
6. 体調に異常を感じた時は最悪の状況に陥る前に、勇気あるリタイアをすること。状況によっては、役員が中止させる場合もある。リタイアをする場合は、キャップを手に取り、大きく手を振り、大声でライフガードに知らせ、直ちに救助を求めること。
7. スイムが中止の場合、5kmのランニングに変更する場合がある。
8. スイム競技の制限時間を超えたものはDNF(未完走者)とする。
*レスチューブを着用する場合、競技中に使用した時点でリタイアとする。

【 バイク競技 】

1. 競技者はヘルメットを着用しなければならない。
2. 競技中のメカニクトラブルには、すべて競技者自身で対処すること。
3. ドラフティング・ブロッキングルールを熟知し、いかなるときもドラフティング・ブロッキングをさけるように競技しなければならない。(下記解説参照)
4. 第三者や物を利用し他の競技者より有利な状況を作り出す行為は、不正行為としてみなされるので注意すること。ドラフティングにならない距離であっても、集団走行は事故の危険率が高いため、競技者同士がお互いに自覚し、集団走行を解除する努力を行うこと。
左側通行を原則とする。他の競技者を追い抜く場合は、右側を安全な距離を取って速やかに追い抜くこと。
6. この時、一声掛けて追い抜くことを推奨する。
7. レースナンバーは背面に付けること。

解説

ドラフティング禁止：以下のルールを順守しなくてはならない

■ドラフティング

他の競技者のドラフトゾーンに入って走行すること。バイクの前輪最前部を起点に、後方10mをドラフトゾーンという。選手はこのゾーンから20秒以内に抜け出さなくてはならない。

■ブロッキング

他の競技者を追い越したとき、ドラフトゾーンの10m以上開けずにキープレフト走行に入ることを言う。また、他の競技者の右側を同一速度で併走すること。選手はこのゾーンから20秒以内に抜け出さなくてはならない。

■キープレフト

路肩または競技コース左端から1m以内を基準に走行すること。交通規制等でコース幅が広い場合は、その左側1/3を基準として走ること。

【 ラン競技 】

1. 走ること、歩くこと以外の移動方法をとってはならない。
2. コースは、スイム競技開始後4時間で閉鎖する。閉鎖後、ランニングコースにいる競技者はDNF(未完走者)となる。
3. レースナンバーは前面に付けること。

【 罰 則 】

1. 罰則には指導・タイムペナルティ（ストップアンドゴーを含む）・失格がある。

タイムペナルティ

- ▶ ドラフティング・ブロッキング違反：スタンダード・大学選抜・大学オープン…60秒
- ▶ その他の違反：スタンダード・大学選抜・大学オープン…15秒

2. 罰則の適用は審判長又は審判員によって宣告される。

【 抗 議 】

抗議は、競技終了後、又は競技離脱後30分以内に大会審議委員会に文書にて申し出ること。
以上の競技規則のほか、原則は「日本トライアスロン連合競技規則」に準ずる。

競技説明

【 スイム競技 】

1. スタート

- (1) ウエットスーツ・スイムキャップを着用しない競技者は、スタートできない。
- (2) アンクルバンドは選手の安全確認と計時に不可欠なものであるため、付けていない選手はスタートできない。
左右どちらかの足首に装着する。
- (3) スタート合図以前に、スタートラインより前に出ることを禁止する。
- (4) スタート直後、水中バトルが予想されるため、自信のない選手は、後方よりスタートすること。

2. コース

- (1) 750mのコースを2周回とする。
- (2) 救助を求める時は、手を大きく振ること。(ライフガードが対応する)

3. スイムスキップ

- (1) 大会当日の天候や湖面状況、そしてご自身の体調や練習状況などを考慮してスイムパートをパス（スイムスキップ）してバイク・ランを行うことができる
- (2) 申請方法
スイムウォームアップエリアに設置されているアンクルバンド配布コーナーで審判員に申し出ること。
または1周目終了時にスイムアップして審判員に申し出ることでもできる。
※申請後はスタッフの指示に従って待機すること。
※**スイムコース途中でのスイムスキップはできない。その場合は棄権となる。**
※スイムスキップした場合は、スイム最終の選手通過後のスタッフ指示によりスタートする。
- (3) スイムスキップした場合はDNF(未完走者)となる。

【 バイク競技 】

1. コース

- (1) 7.2km の周回コースを6周回とする。
- (2) 乗車・降車位置では係員の指示に従う。
- (3) スイムフィニッシュ地点での横断は、バイクの通行を優先するが競技役員の指示に従うこと。

2. スタート

- (1) 脱いだウェットスーツは小さくまとめてバイクラックの下に置く。
- (2) バイクをラックから外す前にヘルメットを着用しストラップをはめる。
- (3) トランジションエリア内での乗車走行は禁止。

3. フィニッシュ

- (1) フィニッシュ周辺は観客が多いので注意をする。
- (2) 降車ライン手前で十分減速し、急ブレーキによる落車に注意する。

【 ラン競技 】

1. コース

- (1) トランジションエリアをスタートし、指定地点で折り返す1周 2.5km の周回コース(P-15【ランコース】参照)を4周回する。
- (2) エイドステーションはスタート直後の1カ所に設ける。

2. 競技方法と注意事項

- (1) ランの周回不足は、フィニッシュ後にDNF(未完走者)となる。
- (2) 不調を感じた場合は、最寄りの競技役員に申し出ること。
- (3) ランコース途中にペナルティボックスを設けてあるので、必ず確認の上、該当者はボックスにて審判の指示に従うこと。

【 計 時 】

- (1) スイムエリア入場時に自分のレースナンバーを確認し、アンクルバンドを受け取り、左右どちらかの足首に装着しスイムエリアに入る。
- (2) スイム受付では、アンクルバンド渡しにより入水者チェックとする。
- (3) 競技の途中で棄権する場合は、アンクルバンドを競技係員に速やかに返却する。
- (4) フィニッシュ後、アンクルバンドを回収する。
- (5) 記録表(速報)は閉会式後大会本部に掲示する。
- (6) アンクルバンドを紛失した場合は有償(3,000円)であり、本部に申し出ること。

アンクルバンドは、ウェットスーツの上から装着すると脱ぐ際に一緒に外れてしまう恐れがあるので注意すること。アンクルバンドが外れたまま競技を進めた場合はDNF(未完走者)となる



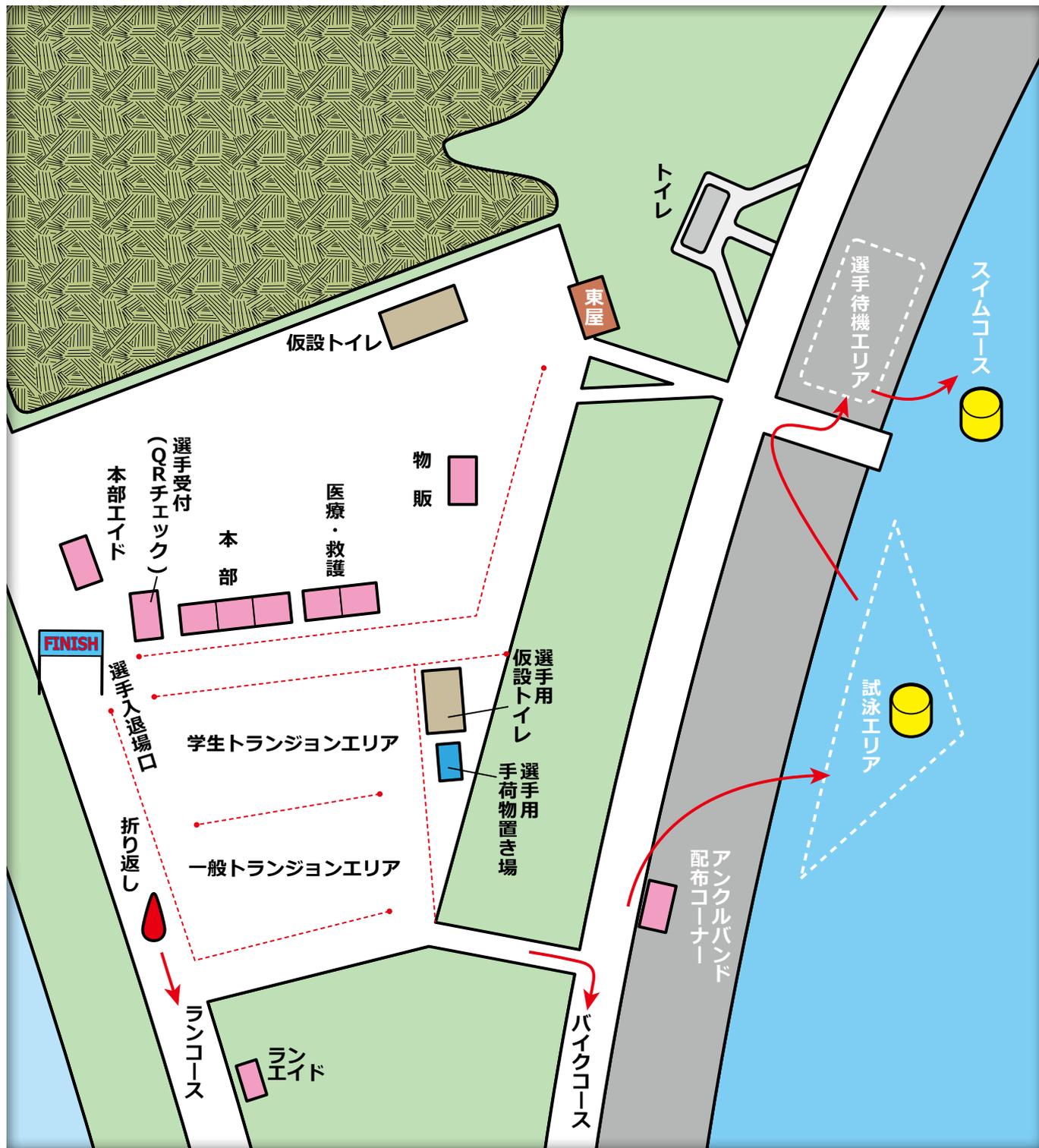
【 会場アクセス 】



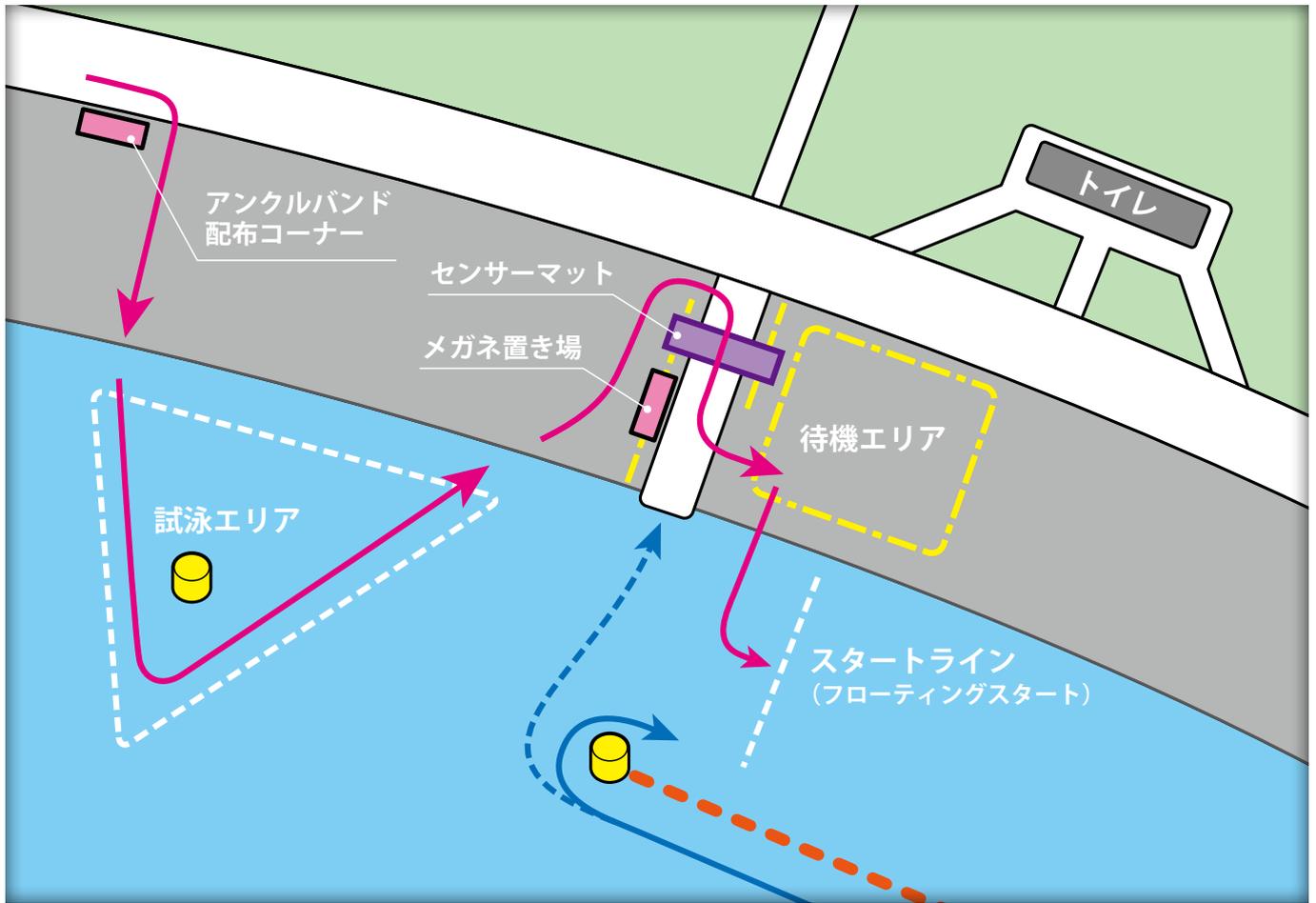
【 会場全体図 】



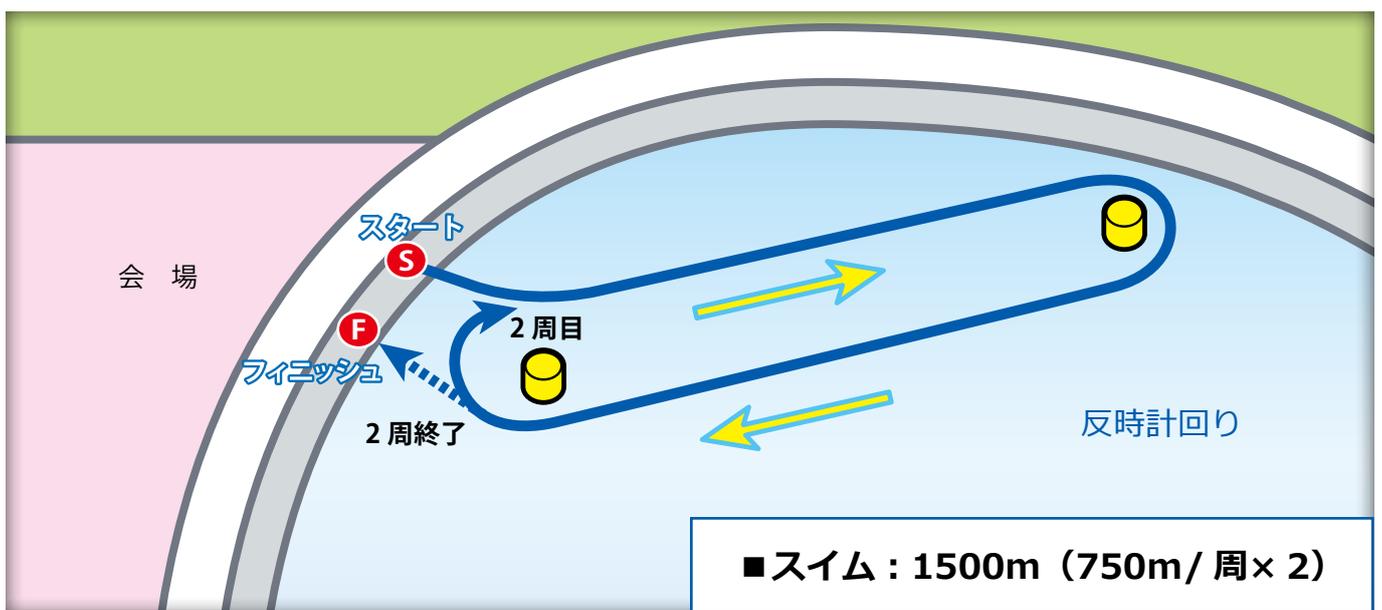
【 大会会場エリア 】



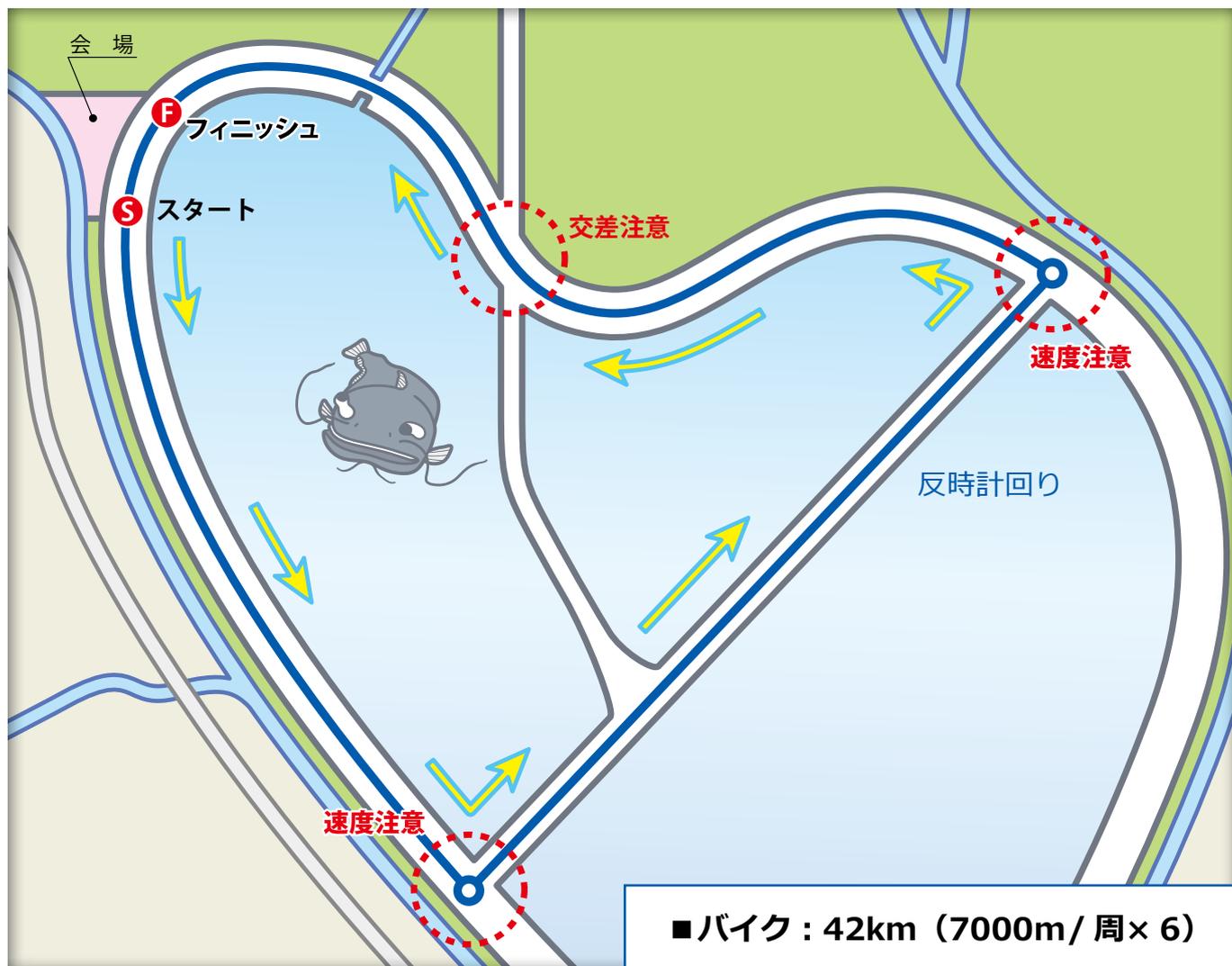
【 スイムスタート 】



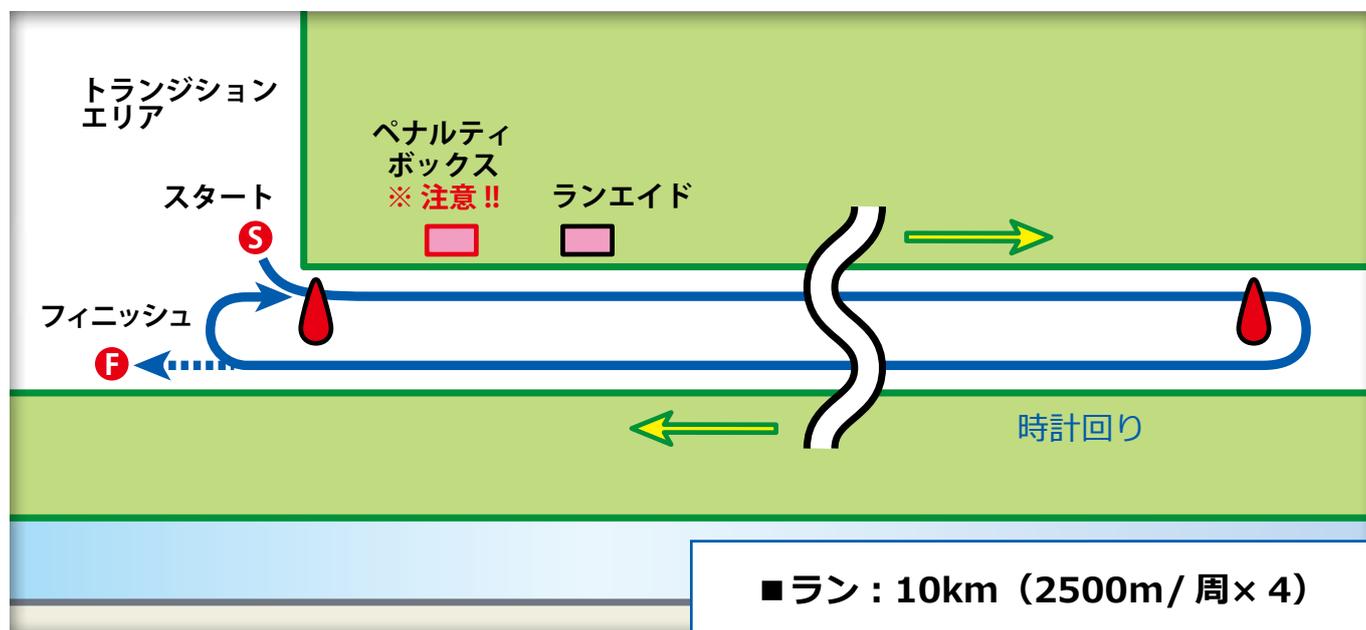
【 スイムコース 】



【 バイクコース 】



【 ランコース 】



群馬県板倉町

「光と水と緑」に象徴される雄大な大自然、ぐんまの穀倉地帯と名実ともに知られる板倉町がここにあり。群馬の最東南端に位置し、南を利根川、北を渡良瀬川の清流に囲まれ、四県の県境にして関東平野のほぼ中央にあります。21世紀を迎えた今日、板倉町の自然・歴史・文化・地理的な特長を生かし、町民・企業・行政が一体となった町づくり、また「光と水とふれあいの学園都市・板倉」をスローガンに、東洋大学とニュータウンを核とした新しいタイプの田園都市としての町づくりを推進しています。渡良瀬遊水地では、各種トライアスロン大会を開催し、カヌー、ヨット教室、その他ウォータースポーツのメッカとして全国から注目を集めているところです。

◎ 特産物

- ・名物なまずの天ぷら
- ・うなぎの蒲焼き
- ・ふなの甘露煮
- ・谷田川揚舟ツアー

◎ 施設園芸

- ・キュウリ、トマト、ナス
- ※特にキュウリは、日本有数の出荷量を誇ります。

◎ 渡良瀬遊水地を利用したトライアスロン大会

- 5月 遊水地ふれあいトライアスロン大会
- 6月 彩の国トライアスロン大会イン北川辺（兼）関東トライアスロン選手権大会
- 6月 東京都トライアスロン大会
- 10月 日本学生スプリント大会

タイガーカワシマは
トライアスロン大会を
応援しています

TIGER KAWASHIMA
安全で安心な「農業」と「食」を支えるお手伝い



4県の県境
関東どまんなか



小型食品洗浄機
アクアウォッシュ・キューブ
野菜・フルーツ等の洗浄



自動選別計量機
バックメイト
米の選別・計量



株式
会社

タイガーカワシマ

〒374-0134 群馬県邑楽郡板倉町大字初谷2876
https://www.tiger-k.co.jp TEL 0276(55)3001

渡良瀬遊水地を利用する皆様へのお願い

いつまでも楽しく走れる渡良瀬遊水地のために今できること

思いやり

渡良瀬遊水地は、水と自然に親しむ多くの方が利用します。走行の際は、そうした皆様に思いやりを持って、減速・停車・挨拶を心がけましょう。

譲り合い

渡良瀬遊水地は、子供広場をはじめ多くの人々が行きかう交差点もあります。まずは歩行者優先。譲り合いの精神で皆さんが楽しめるよう心がけましょう。

汚さない

ゴミの持ち帰りはもちろんですが、走行中のゴミ捨てやマナー違反の行為を慎みましょう。



サイクリストのマナーアップにご協力ください



群馬県トライアスロン協会は、渡良瀬遊水地でトライアスロン大会を開催する競技団体として、サイクリストのマナーアップを呼びかけスポーツ環境の改善・拡大に寄与していきます。