

## 競技説明

### 【共通事項】

この大会は大会に関する全ての人の「安全」を最優先にします。競技には参加者自らの責任において、接触事故等の防止に最大限の注意を払うことが大切です。JTU 競技規則に準じ、一部にローカルルールを適用します。大会規則、及び競技審判員の指示に従わない場合は、失格とします。

各組 10 名前後のウェーブスタートになります。さらに、組のなかで 3～5 名が 1 分おきにスタートします。組は、申告タイム、年齢、性別を考慮して、大会側が決定します。

(当日変更の可能性もありますことご理解ご了承ください。)

### 【スイム競技】

・みゆきがはら S S プール (25m プール) を A・C は 1 往復半、B は 25m 泳ぎます。水中で立ち止まったり歩いても結構です。ビート板の使用も許可します。(B は保護者も一緒に入水ください。入水が必要なくてもプールサイドから監視してください)

・スイム終了後は天候に合わせたウェアを着用しそのまま競技を続けてください。

### 【バイク競技】

・駐車場内特設コース約 75m のコースを A は 4 周回、B は 2 周回します。B は保護者が補助しても OK です。お子さんの力を引き出す範囲の補助をお願いします。

・キープレフトで走行し、周回確認は各自にて行ってください。

・硬質ヘルメットの着用を義務付けます。非着用者は参加できません。(ヘルメットのない方はお貸しできますので事前にご連絡ください)

・トランジションエリア内は乗車を禁止します。また選手及び役員以外は立ち入りを禁止します。B は保護者が補助しても OK です。

・合流ゾーン等、一部区間を危険防止のため追い越し禁止とします。

・大会当日検車は行わないので、参加者の責任においてよく整備して下さい。

### 【ラン競技】

・駐車場内特設コースを A は 2 周回半 (300m)、B は 1 周回半 (180m)、C は 1 周約 250m のコースを 4 周回します。

・キープレフトで走行し、周回確認は各自にて行ってください。歩いても結構です。B はお子さんと保護者で同伴ゴールしてください。



## 参加決定通知

### 大会スケジュール

7:45 出場選手受付 (みゆきがはら S S 玄関横)  
7:45~7:50 No1~15 7:50~7:55 No16~30 7:55~8:00 No31~  
\*A&Cダブルエントリーの方は、Aのナンバーの時間帯で受付ください  
\*レンタル自転車希望の方は、7:30 までにお越しください。

8:00 開会式 & ガイダンス

8:10 レッスン (初心者 & 初参加者対象)

\*Bちびっこ組の保護者はレッスン時もお子様のサポートをお願いします

\*初心者 & 初参加以外の方で、ご希望の方は、プール入水いただき、オープンウォータースイム練習をしていただいても結構です。

8:50 レース準備

9:10 写真撮影

9:20 デモンストレーション

9:30 A 1 組スタート

9:45 A 2 組スタート

10:00 A 3 組スタート

10:15 B ちびっこ組スタート

10:30 C 1 組スタート

10:45 C 2 組スタート

11:00 キッズお楽しみタイム! (希望者)

11:50 表彰・閉会式

●今回は、雨天中止となります。その場合はホームページにて前日 19 時までに発表いたしますので御確認ください。また、雨天中止時の参加費返還はできかねますことご理解ご了承ください。

●状況によって予定やコース等の変更の可能性があります。

ゴール後に  
順次 参加賞の  
「アスリートフード」  
をお渡しいたします  
\*参加者1人1個  
Bは保護者分も含め2個

### ◎初めてのトライアスロンガイド◎

☆トライアスロンは誰でもできるスポーツです。

☆3 大有酸素運動を 1 人で連続して行います。

☆完走した人すべてが賞賛されるスポーツです。

### ○スイム○

コースロープをはずしたオープンコースでの一斉スタートになります。ブイを回って泳ぎますので、途中で目視しながら泳げるといいでしょう。落ち着いて周りの状況を確認しながら泳ぎましょう。歩いたりビート板を使用しても結構です。

### ○トランジット○

スイムからバイク、バイクからラン (C はスイムからラン) への移行時間も競技時間に入ります。着替えや靴を履き替えたりします。通常は水着のまま最後まで行いますが、寒い場合には、スイム後、水着のうえに防寒ウェアを着用すると良いでしょう。

\*レースナンバーはバイクでは後ろ、ランでは前になるようにしてウエスト部分につけてください。レースナンバーとゴムひもをセットにして、当日受付にてお渡しします。

### ○バイク○

接触などのないように周りをよく見て、走りましょう。追い抜く際には右側から、「抜きます」と声をかけあいお互いに安全を優先して走りましょう。

### ○ラン○

ゴールを目指して、マイペースで歩いたりしても結構です。

B はお子さんを温かく励ましながらか一緒にゴールを目指しましょう。

### ○フィニッシュ○

トライアスロンはチャレンジした全員が、フィニッシュラインで祝福されるスポーツです。また、大切な人との同伴ゴールも推奨します。ご家族、お仲間と一緒にぜひゴールの喜びを分かち合ってください。

◆主催：一般社団法人 宇都宮 村上塾

◆協賛：(株)アキモ (株)ツカサ精密

◆協力：メトロ食堂

◆大会名：第16回ファーストライヤスロン

◆開催日：2021年4月18日(日)

◆会場：みゆきがはらSS \* 駐車はジャリ駐車場をご利用ください。

〒321-0982 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町31 028-663-6611

◆種目

A：トライアスロン 対象：小学生以上

B：トライアスロン 対象：未就学児と保護者のペア

C：アクアスロン 対象：小学生以上

◆競技内容

A：スイム75m バイク300m ラン300m

B：スイム25m バイク150m ラン180m

\* Bはスタートからゴールまで保護者サポート

C：スイム75m ラン1km

◆表彰

A：一般(中学生以上) 総合1~3位

小学生 高学年1~3位 低学年1~3位

B：ちびっこ 年少~年長 1~3位

ちびっこ 年少以下 1~3位

C：一般(中学生以上) 総合1~3位

小学生 高学年1~3位 低学年1~3位

指導&監修：村上晃史 宇都宮村上塾代表監督

日本体育協会公認トライアスロン指導者

JOCナショナルコーチアカデミー修了

指導：渡辺亜希子 宇都宮村上塾専任コーチ

経澤耕達 宇都宮村上塾専任コーチ

宇都宮村上塾選手

FTプロデューサー：坂本廣樹

### 過去最高タイムに挑戦!

A 男子 堀井 亮太 3分17秒16 (第6回)

女子 見形 知亜莉 3分44秒53 (第6回)

B 男子 筒井 遼介 3分18秒90 (第11回)

C 男子 橋本 凜太郎 5分37秒80 (第8回)

女子 稲延 ずら 5分57秒88 (第11回)

### ●参加者名簿 (\*4/14 改正版)

No	カテゴリ	組	ご氏名	フリガナ	性別	年齢	学年	年代別
1	Aトライアスロン	A1-1	大道 修造	オオミチシュウゾウ	男	11	小学6年	小学生高学年
2	Aトライアスロン		渡辺 真里愛	ワタナベマリア	女	11	小学6年	小学生高学年
3	Aトライアスロン		荻原 明優	オギハラアキマサ	男	10	小学5年	小学生高学年
4	Aトライアスロン		小野澤 柊二	オノザワ シュウジ	男	10	小学5年	小学生高学年
5	Aトライアスロン		原田 祥吾	ハラダショウゴ	男	10	小学5年	小学生高学年
6	Aトライアスロン	A1-2	北原 陽	キタハラハル	男	11	小学6年	小学生高学年
7	Aトライアスロン		戸崎 裕睦	トサキヒロノブ	男	11	小学6年	小学生高学年
8	Aトライアスロン		滝沢 果歩	タキザワ カホ	女	11	小学6年	小学生高学年
9	Aトライアスロン		小杉 紗矢	コスギサヤ	女	11	小学6年	小学生高学年
10	Aトライアスロン	A2-1	渡辺 優里愛	ワタナベユリア	女	10	小学5年	小学生高学年
11	Aトライアスロン		北原 豪	キタハラゴウ	男	9	小学4年	小学生高学年
12	Aトライアスロン		大道 穂希	オオミチホマレ	女	9	小学4年	小学生高学年
13	Aトライアスロン	A2-2	菊地 杏	キクチ アン	女	9	小学4年	小学生高学年
14	Aトライアスロン		神武 奏帆	コウタケカナホ	女	10	小学5年	小学生高学年
15	Aトライアスロン		戸崎 益徳	トサキミツノリ	男	9	小学4年	小学生高学年
16	Aトライアスロン	A3	渡邊 優輝	ワタナベユウキ	男	9	小学4年	小学生高学年
17	Aトライアスロン		筒井 遼介	ツツイ リョウスケ	男	8	小学3年	小学生低学年
18	Aトライアスロン		岩出 悠佑	イワイデユウスケ	男	8	小学3年	小学生低学年
19	Aトライアスロン		鶴見 煌基	ツルミキラキ	男	7	小学2年	小学生低学年
20	Aトライアスロン		菊地 彩翔	キクチアヤト	男	7	小学2年	小学生低学年
21	Aトライアスロン		棚橋 麻衣	タナハシ マイ	女			一般
48	Aトライアスロン		大沼 航成	オオヌマ コウセイ	男	7	小学2年	小学生低学年
22	Bちびっこ	B-1	渡辺 翔太	ワタナベショウタ	男	2	年少以下	年少以下
23	Bちびっこ		赤星 咲実	アカホシ エミ	女	3	年少	年少~年長
24	Bちびっこ		渡辺 理里愛	ワタナベリリア	女	4	年中	年少~年長
25	Bちびっこ	B-2	赤星 歩実	アカホシアユミ	女	5	年長	年少~年長
26	Bちびっこ		渡邊 倅暉	ワタナベコウキ	男	5	年長	年少~年長
27	Bちびっこ		小野澤 快	オノザワ カイ	男	5	年長	年少~年長
28	Bちびっこ		佐藤 湊	サトウミナト	男	6	年長	年少~年長
29	Cアクアスロン	C1-1	渡辺 清一	ワタナベセイイチ	男	70		一般
30	Cアクアスロン		遠藤 未央	エンドウミオ	女	12	中学1年	一般
31	Cアクアスロン		大道 修造	オオミチシュウゾウ	男	11	小学6年	小学生高学年
32	Cアクアスロン		渡辺 真里愛	ワタナベマリア	女	11	小学6年	小学生高学年
33	Cアクアスロン		北原 陽	キタハラハル	男	11	小学6年	小学生高学年
34	Cアクアスロン		小野澤 柊二	オノザワ シュウジ	男	10	小学5年	小学生高学年
35	Cアクアスロン		荻原 明優	オギハラアキマサ	男	10	小学5年	小学生高学年
36	Cアクアスロン	C1-2	原田 祥吾	ハラダショウゴ	男	10	小学5年	小学生高学年
37	Cアクアスロン		渡辺 優里愛	ワタナベユリア	女	10	小学5年	小学生高学年
38	Cアクアスロン	C2-1	北原 豪	キタハラゴウ	男	9	小学4年	小学生高学年
39	Cアクアスロン		大道 穂希	オオミチホマレ	女	9	小学4年	小学生高学年
40	Cアクアスロン		菊地 杏	キクチ アン	女	9	小学4年	小学生高学年
41	Cアクアスロン		上野 颯空	ウエノ ソウア	男	11	小学6年	小学生高学年
42	Cアクアスロン		関谷 文	セキヤフミ	女	11	小学6年	小学生高学年
43	Cアクアスロン	C2-2	恩田 馨	オンダカオル	男	10	小学5年	小学生高学年
44	Cアクアスロン		関谷 操馬	セキヤウマ	男	9	小学4年	小学生高学年
45	Cアクアスロン		筒井 遼介	ツツイ リョウスケ	男	8	小学3年	小学生低学年
46	Cアクアスロン	C2-2	鶴見 煌基	ツルミキラキ	男	7	小学2年	小学生低学年
47	Cアクアスロン		菊地 彩翔	キクチアヤト	男	7	小学2年	小学生低学年
49	Cアクアスロン		大沼 航成	オオヌマ コウセイ	男	7	小学2年	小学生低学年

### ★大会にご協力いただきます皆さまのご紹介★

#### (株)アキモ様

～入賞者へ新鮮国産野菜浅漬セットのご提供～

フレッシュな新鮮国産野菜浅漬セットを入賞者(3位以内)にご提供いたします。

なお、ダブル入賞者の方は1個のご提供とさせていただきますことご了承願います。

#### (株)ツカサ精密様

～世界にたった1つのメダル提供～

各カテゴリ「優勝」メダル、及び初めてトライアスロンに挑戦された方への「ファーストライヤスロン賞」のメダルをご提供いたします。

#### メトロ食堂様

～ファーストライヤスロンのためにオリジナル開発!  
アスリートフードをゴール後に贈呈～

スポーツの後に摂取したい栄養たっぷりのアスリートフードを、オリジナル開発!ゴール後に順次お渡しいたします。

当日は、販売ブースもご出店いただけますので、ゴール後の表彰式までの間にぜひお召し上がりください。

メニュー予定：銀座メトロカレーうどん、テイクアウト弁当、その他!

#### ◆大会事務局

〒321-0982 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町31-48 光コーポ B101号

一般社団法人 宇都宮村上塾

ホームページ <http://www.murakamijuku.com/>

◆お問合せ TEL 090-4053-0610 (渡辺) 10:00~17:00

Eメール [u.murakamijuku@gmail.com](mailto:u.murakamijuku@gmail.com)

「ファーストライヤスロン」は

「世の中を元気にするデザイン」として

2010年にグッドデザイン賞を受賞したイベントです

