

OSAKA CASTLE TRIATHLON 2018

JUNE 10, 2018



©Satoshi TAKASAKI/JTU

エイジグループ 選手のしおり AGE GROUP ATHLETE GUIDE

NTT
triathlon
Asian Cup Osaka

OSAKA
Triathlon
CASTLE
2018.6.10

JTU Triathlon Age Group
Ranking Events



スポーツ振興基金助成事業
独立行政法人日本スポーツ振興センター

目次

参加選手のみなさんへ	P1	大会当日の流れ（競技スタートまで）1	P12
<ul style="list-style-type: none">● はじめに● 健康管理・自己管理● 安全確保● 競技		<ul style="list-style-type: none">● 来場● 当日選手登録● バイクセッティング・バイクメカニック● 更衣・荷物預かり	
持ち物チェック	P1	大会当日の流れ（競技スタートまで）2	P13
レースに向けて	P2	<ul style="list-style-type: none">● スタートセレモニー● スイムスタンバイ● ウォームアップエクササイズ● スイムチェックイン● 入水～スイムウォームアップ～スタート	
<ul style="list-style-type: none">● スイムキャップ● スイムゴーグル● ウエットスーツ● バイク● ヘルメット● サイクルコンピューター（推奨）● バイクボトル● レースナンバー● バイクシューズ・ランシューズ● レースウエア		競技 1 スイム/SWIM	P14
アクセス	P3	<ul style="list-style-type: none">● スイム SWIM● スイムスキップ● トランジション スイム➤バイク● リレーゾーン スイム➤バイク	
コースマップ	P4	競技 2 バイク/BIKE	P15
詳細コースマップ	P5	<ul style="list-style-type: none">● バイク BIKE● トランジション バイク➤ラン● リレーゾーン バイク➤ラン● ペナルティボックス	
エイジ スケジュール	P6	競技 3 ラン/RUN	P16
大会前日 選手受付	P7	<ul style="list-style-type: none">● ラン RUN● ファイニッシュ Finish	
<ul style="list-style-type: none">● 受付時に持参するもの● 選手受付		レース後	P17
大会前日 競技説明会	P8	<ul style="list-style-type: none">● シャワー● 表彰 メダルセレモニー● バイクピックアップ● 荷物引き取り● リザルト／完走証● 落し物・忘れ物	
コース下見・安全講習／バイクメカニックサービス	P9	EXPO	P18
レースナンバーの貼り方・アンクルバンドのつけ方	P10	<ul style="list-style-type: none">● 大阪城トライアスロン2018EXPO● 東京2020応援プログラム／OSAKAスポーツパーク2018● Neymar Jr's Five／RedBull	
<ul style="list-style-type: none">● ボディ・ナンバーシール（フィジカル・ナンバーシール）の貼り方● レースナンバー● ヘルメットステッカー● バイクステッカー● 計測チップ（アンクルバンド）			
選手登録➤バイクチェックイン➤スイムチェックインの動線	P11		

はじめに

「大阪城トライアスロン2018」は約900名の選手が参加します。

観光客や市民の皆さんが多数集まる、特別史跡である大阪城の公園と公道を使用した大会であり、各規制の中、開催します。

大会で決められたルールやスケジュールに遅れた場合は、競技の参加をお断りすることがあります。

安全に正しく、楽しく競技を行い、最高の笑顔でフィニッシュするために、「競技ルール」「競技コース」「スケジュール」を確認し、前日と当日の流れをしっかりと理解しておいてください。特にレースの当日は選手登録からスタート時間までは分単位のスケジュールです。

このしおりをよくお読みになり、わからないことや不明な点がありましたらお問い合わせください。

大会に向け、体調をととのえ、大会当日は笑顔で会えることをスタッフ一同楽しみにしています。

健康管理・自己管理

大会開催にあたり、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. 大会参加に際しては、充分トレーニングし、事前に健康診断を受診するなど、体調には万全の配慮をしたうえで参加する。
3. 前日の飲酒は控え、睡眠を充分にとる。体調が悪く感じたら、無理をせず参加を辞退する。
4. 体調を把握し、自分のペースを守る。
5. 水分補給を十分に行う。
6. 無理をしないで完走をめざす。

安全管理上、審判員または医師・看護師・救護スタッフがレース続行不可能と判断した場合は、競技者に対して競技を中止させることがあります。

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。

安全確保

- 安全を最優先とし大会を開催します。交通規制を順守し、警察、審判員、ボランティアスタッフの指示・誘導に従ってください。
- 大阪城公園内のコースは、一般の観光客や利用者と混在する中で競技を行います。十分に注意してください。
- 練習など競技時以外であってもバイク乗車時は必ずヘルメットを着用してください。練習走行時は、交通ルールを厳守してください。また、大阪城公園内への乗入れ（練習走行）は禁止です。バイクコースの確認は、安全講習会に参加するまたは徒歩で行うようにお願いいたします。
- 緊急時には、競技中であっても競技を中断・中止する場合がありますのでご理解ください。
- 危険・妨害行為は禁止です。バイク競技では無理な追い抜きなどせず、譲り合いの気持ちをもって、安全を心掛けてください。
- 気象状況により、競技の安全を確保できないときは競技距離・内容を変更する場合があります。
- 競技スタート後でも、気象状況の急変により、競技の中止・中断、変更を行う場合があります。

競技

- スイム・バイク・ランにおける周回数は選手自身が責任を持って管理し、競技してください。周回不足は未完走になります。
- 選手は、第三者（他の選手、コーチ、応援者、観客など）の援助・助力を受けて競技することはできません。
- エイドステーションなど決められた場所のみ大会スタッフから援助を受けることができます

持ち物チェック

- | | | | |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> キットバッグ引換証（6/9） | <input type="checkbox"/> メディカルチェックシート | <input type="checkbox"/> リストバンド | <input type="checkbox"/> レースナンバー |
| <input type="checkbox"/> レースナンバーベルト | <input type="checkbox"/> レースナンバーシール | <input type="checkbox"/> レースウエア | <input type="checkbox"/> スイムキャップ |
| <input type="checkbox"/> スイムゴーグル | <input type="checkbox"/> ウエットスーツ | <input type="checkbox"/> バイク | <input type="checkbox"/> ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> バイクシューズ | <input type="checkbox"/> サイクルボトル | <input type="checkbox"/> ランシューズ | <input type="checkbox"/> キャップ |
| <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> 時計 | <input type="checkbox"/> サイクルコンピュータ | <input type="checkbox"/> ポンプ・工具など |
| <input type="checkbox"/> 補給食 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> サンダル | <input type="checkbox"/> 本しおり |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | ※ あくまでも例です。 |

スイムキャップ

- 前日選手受付でお渡しするキットバッグに同封しています。必ずお渡ししたスイムキャップを使用してください。
- ウェイブごとに色が異なりますので、確認してください。

スイムゴーグル

- オープンウォーター（濠）で泳ぎます。クリアに近いレンズカラーのスイムゴーグルを推奨します。

ウエットスーツ

- 本大会は、泳力にかかわらず**ウエットスーツ着用を必須**とします。スイムウエアでの出場はできません。**トライアスロン用又はスイム用の次に掲げる条件を満たす形状のものを使用してください。**
 1. 身体によく合ったサイズであるもの。
 2. 手首及び足首より先を覆わないもの。
 3. 下半身のみを覆う形状でないもの。
 4. 厚さが5mmを超えないもの（各部の厚さはこの範囲内であれば制限を設けません。）で、表面の生地はラバー製のもの（表面がジャージのものは不可）。
 5. 表面に推進力又は浮力を向上させるような加工が施されていないもの。
 6. 内部に浮力を向上させるものが入っていないもの。
- トライアスロン用ウエットスーツのレンタルしているショップもありますので、ご利用ください。
「トライアスロンウエットスーツ レンタル」と検索すれば数店舗出てきます。ご自身で問合せしてください。

バイク

- **会場でのバイクの車検はありません。事前に専門ショップなどで点検・整備される事を推奨します。**
大会当日はメカニックサービスを実施致しますが、簡易な整備のみの対応となります。
- トライアスロン専用バイク、またはロードレーサーのみ出場可。スプリントとリレーについてはクロスバイクも出場可能とします。
- 固定ギア（ピスト）バイクでの出場はできません。また、前後輪にブレーキの装着がないバイクでの出場はできません。
- エアロバーの装着、後輪のディスクホイールの使用は可能です。
- バイク預託は実施しません。選手各自で保管・管理してください。

ヘルメット

- JITU競技規則に準じたバイク競技用ヘルメットのみ使用可能（エアロタイプのヘルメットも使用可能です。）
- ヘルメット本体のひび割れ、表面の不良、ストラップの不良などがあるもの使用は禁止します。

サイクルコンピューター（推奨）

- サイクルコンピューターの装着を推奨します。
- 本大会は周回コースです。計測チップによる機械計測を行いますが、リアルタイムで選手にお伝えする事はできません。周回数各自で把握してください。（周回不足は未完走となりますのでご注意ください。）
- アプリを使うためスマートフォンを携帯ホルダー等による装着は、落下のおそれがありますので禁止します。

バイクボトル

- バイクコースにはエイドステーションはありません。バイク競技時の給水は専用のバイクボトルを用意してください。
- バイクにペットボトルを装着した状態で走行することはできません。

レースナンバー

- 前日選手受付でお渡しするキットバッグに同封しています。
- バイク競技時には後ろから、ラン競技時には前から見えるようにしてください。
- 安全ピンは配布しますが、安全上レースナンバーベルトを推奨します。

バイクシューズ・ランシューズ

- シューズを履かず裸足でバイク・ラン競技を行うことは禁止です。

レースウエア

- 2013年よりフロントジッパーのウエアは着用禁止ですが、本大会はフロントジッパーのユニフォーム使用は可能とします。ただし競技中は必ず閉めてください。
- 上半身裸になったり、ウエアを片掛けにして競技を行うことは禁止です。

お車でのご来場

神戸方面から 阪神高速 13号東大阪線 法円坂出口
東大阪方面から 阪神高速 13号東大阪線 森之宮出口

公共交通機関でのご来場

【JR】

大阪環状線：大阪城公園駅 徒歩5分 森ノ宮駅 徒歩10分 京橋駅 徒歩10分
東西線：大阪城北詰駅 徒歩15分

【地下鉄】

谷町線：谷町4丁目駅 徒歩20分 天満橋駅 徒歩15分
中央線：谷町4丁目駅 徒歩20分 森ノ宮駅 徒歩10分
長堀鶴見緑地線：森ノ宮駅 徒歩10分 大阪ビジネスパーク駅 徒歩10分

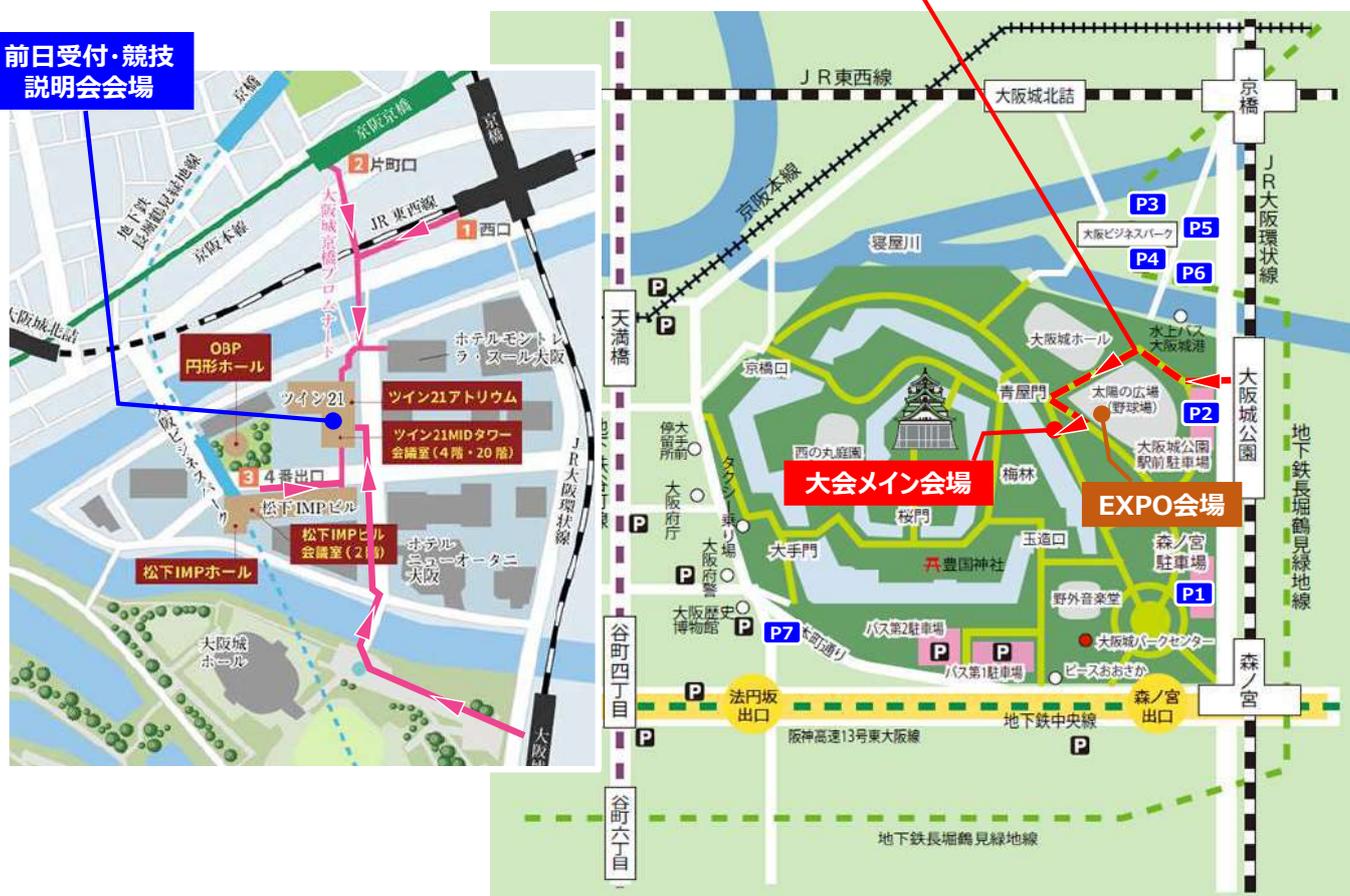
【京阪電車】

京阪本線：京橋駅 徒歩10分 天満橋駅 徒歩15分

大阪城公園駅から大会会場への道順

改札を出て、左に進みます。階段が見えますので、そのまま降りていきます。
↓
直進すると左手に「JO-TERRACE OSAKA」が見えます。そのまま直進します。
↓
噴水広場が見えてきます。その先の石垣を左に曲がります。
↓
そのまま直進します。つきあたりを左に曲がります。大会会場に到着

前日受付・競技説明会会場



P	名称	営業時間	収容台数	料金
P1	森之宮駐車場	24時間	98台	8:00-22:00 60分 350円 22:00-8:00 60分 150円 ※最大料金はなし ※大会当日は交通規制のため8:00-15:00は入出庫不可
P2	大阪城公園駅前駐車場	24時間	171台	※大会バイクコースのため大会当日0:00-15:00まで利用できません
P3	ツイン21パーキング	5:00~24:00	180台	5:00-24:00 30分 300円 駐車後24時間まで最大 2,400円
P4	松下IMPビルパーキング	5:00~24:00	145台	5:00-24:00 30分 300円 駐車後24時間まで最大 2,400円
P5	タイムズ大阪ビジネスパーク	24時間	149台	0:00-24:00 30分 300円 駐車後12時間まで最大 2,400円
P6	ホテルニューオータニ大阪駐車場	24時間	500台	0:00-24:00 30分 600円 宿泊・レストラン利用者優待あり
P7	タイムズ大阪城公園南	24時間	70台	0:00-24:00 30分 300円 土・日・祝は最大料金なし

※ 大会専用の駐車場は確保していません。

※ 付近の主な駐車場を案内しています。他にも大阪城周辺には多数コインパーキングがあります。

NTT ASTC スプリントトライアスロンアジアカップ
 NTT ASTC SPRINT TRIATHLON ASIAN CUP
大阪城トライアスロン2018
 OSAKA CASTLE TRIATHLON 2018

コース/エイジ
 COURSE/AGE

- S** スタート/Start
- F** フィニッシュ/Finish
- T** トランジション/Transition
- E** エキスポ/Expo
- A** エイドステーション/Aid Station

選手受付/競技説明会
 Registration/Briefing

自転車置き場
 Bicycle Parking



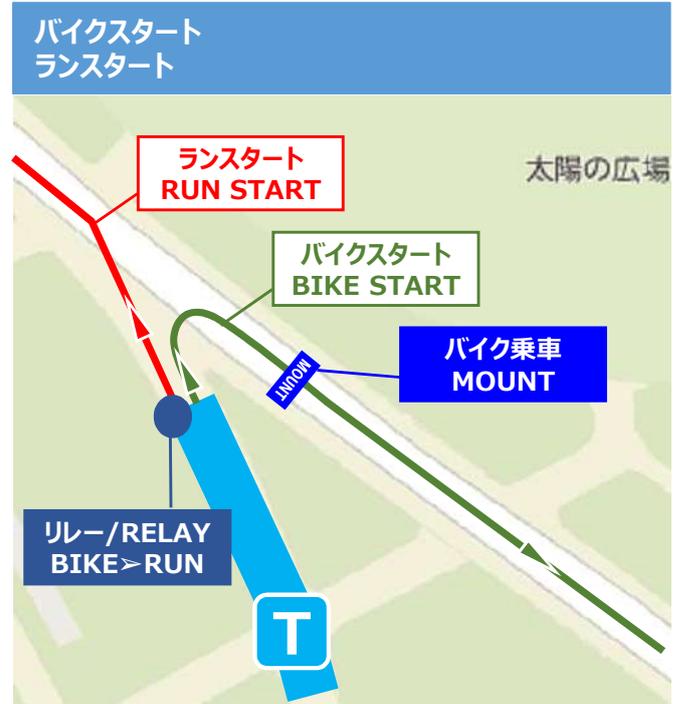
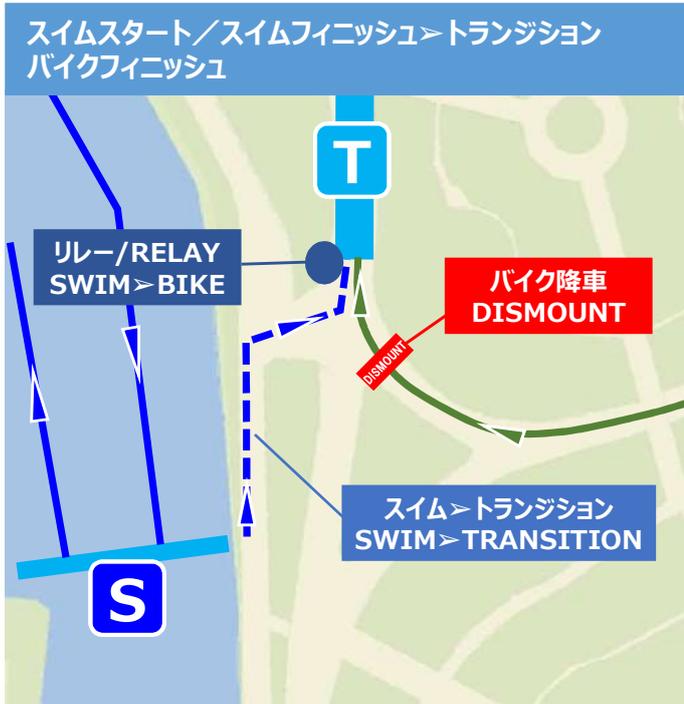
SPRINT Distance

SWIM	0.75km	750m×1Lap
BIKE	18.69km	0.19km+(6.11km×3Lap)+0.17km
RUN	5km	0.32km+(2.2km×2Lap)+0.28km RunStart→C→A→C→Finish
Total	24.44km	

STANDARD Distance

SWIM	1.5km	750m×2Lap
BIKE	37.02m	0.19km+(6.11km×6Lap)+0.17km
RUN	10km	0.32km+(1.88km×5Lap)+0.28km RunStart→B→A→B→A→B→A→B→A→B→Finish
Total	48.52km	

詳細コースマップ



コースの詳細は大会ホームページでも確認できます。

<https://eventdev.osaka-triathlon.com/ja/agcrsmap2018>

エイジ スケジュール

6月9日 (土) Jun 9 (Sat)

時間 Time	イベント Event	会場 Venue
10:00-11:00	コース下見ツアー・安全講習①	大阪城公園 大会コース
11:00-18:00	EXPOオープン	大阪城公園 太陽の広場
10:00-14:30	選手受付①	大阪ビジネスパーク ツイン21 1F
11:30-12:10	競技説明会① (スタンダード45歳以上)	大阪ビジネスパーク ツイン21 20F
12:15-12:45	Q&Aデスク	大阪ビジネスパーク ツイン21 20F
13:00-13:40	競技説明会② (スプリント・リレー) + 英語	大阪ビジネスパーク ツイン21 20F
13:45-14:15	Q&Aデスク	大阪ビジネスパーク ツイン21 20F
14:30-15:10	競技説明会③ (スタンダード44歳以下) + 手話	大阪ビジネスパーク ツイン21 20F
15:15-15:45	Q&Aデスク	大阪ビジネスパーク ツイン21 20F
15:30-16:30	コース下見ツアー・安全講習②	大阪城公園 大会コース
17:00-17:30	選手受付②	大阪ビジネスパーク ツイン21 1F
17:30-18:10	競技説明会④ (全カテゴリー)	大阪ビジネスパーク ツイン21 20F

※ 競技説明は4回開催します。前半3回はカテゴリー・年齢別に分けます。各選手、年齢やカテゴリーで指定された時間に出席してください。

※ やむを得ずその時間に参加できない場合は、17:30からの回に出席してください。それ以外の時間には振り替えはできません。

※ リレーの部は、できるだけメンバー全員で出席してください。

6月10日 (日) Jun 10 (Sun)

時間 Time	イベント Event	会場 Venue
8:00-16:00	EXPOオープン	大阪城公園 太陽の広場
7:00-15:00	荷物預かり・受取り	大阪城公園 太陽の広場
6:00-7:00	当日選手登録 (スタンダード)	大阪城公園 (登録テント)
6:00-8:00	当日選手登録 (スプリント・リレー)	大阪城公園 (登録テント)
6:00-7:50	トランジションオープン (スタンダード)	大阪城公園 (トランジションエリア)
6:00-8:10	トランジションオープン (スプリント・リレー)	大阪城公園 (トランジションエリア)
7:10-7:30	オープニングセレモニー	大阪城公園 (スタートエリア)
7:30-7:50	ウォームアップエクササイズ	大阪城公園 (スタートエリア)
8:00-11:40	第1ウェイブスタート・競技 (スタンダード男子39歳以下)	各コース スイムキャップ 白 
8:05-11:45	第2ウェイブスタート・競技 (スタンダード男子40-49歳)	各コース スイムキャップ 黄 
9:00-12:40	第3ウェイブスタート・競技 (スタンダード男子50歳以上)	各コース スイムキャップ 青 
9:05-12:45	第4ウェイブスタート・競技 (スタンダード女子全員)	各コース スイムキャップ 赤 
10:00-12:05	第5ウェイブスタート・競技 (スプリント男子49歳以下)	各コース スイムキャップ オレンジ 
	(スプリント男子50歳以上)	青 
10:05-12:10	第6ウェイブスタート・競技 (スプリント女子全員)	各コース スイムキャップ 黄 
	(リレー)	緑 
12:30-13:45	エリート男子スタート・競技	各コース
13:15-15:30	トランジションオープン	大阪城公園 (トランジションエリア)
14:00-15:20	エリート女子スタート・競技	各コース
15:15-16:00	メダルセレモニー	大阪城公園 太陽の広場ステージ

選手受付時に持参するもの

□ キットバッグ引換証

・キットバッグ引換証は①または②のいずれかを持参してください。

方法①

WEB引換証を提示

スマートフォンまたはタブレットで引換証を表示し、受付で提示してください。



方法②

WEB引換証をプリントアウト事前に印刷し、受付に提出してください。



※ キットバッグ引換証についての詳細は、5月中旬配信の参加案内メールまたは公式ウェブサイトをご覧ください。

選手受付 大阪ビジネスパーク ツイン21 1階アトリウム

① 11:00-14:30 ② 17:00-17:30

- 出席する競技説明会の時間に合わせ来場。混雑する可能性がありますので余裕を持ってお越しください。
- 必ず選手本人が受付を済ませてください。代理受付は認めません。
- リレーの部は、できるだけメンバー揃って受付を済ませてください。
- 公共交通機関を利用して来場してください。ツイン21南プラザにバイク駐輪場を設置しますが、バイク盗難の責任は負いません。鍵などを用意し、各自で管理してください。



デスクNo.	グループ
1	スタンダード 男子39歳以下 ○
2	スタンダード 男子40-49歳 ●
3	スタンダード 男子50歳以上 ●
4	スタンダード 女子全員 ●
5	スプリント 男子49歳以下 ●
6	スプリント 男子50歳以上 ●
	スプリント 女子全員 ●
	リレー ●
プレミアム	全員

① ウエイブ別の受付で、キットバッグ引換証を提示または提出し、本人確認を受け、リストバンドを装着してください。

※ リストバンドは、大会期間中は外さないでください。あらゆる箇所で選手であることを証明となります。



一般・チャリティ選手用

プレミアム選手用

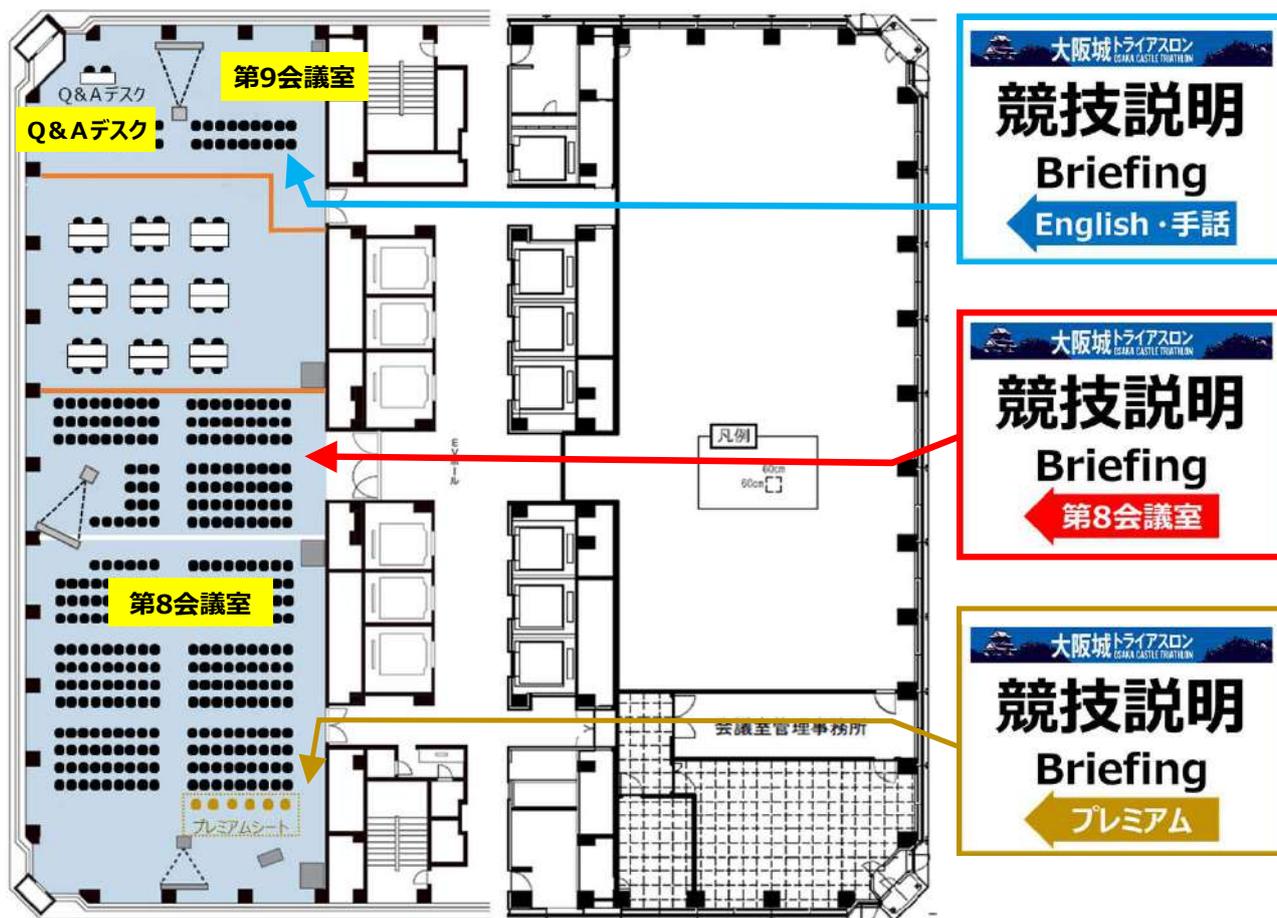
② キットバッグ受け取り

- ・レースナンバーカード 2枚 安全ピン4本×2セット ※リレーは代表者のバッグに入っています。
- ・レースナンバーステッカー (ヘルメット) 3枚 ※リレーは代表者のバッグに入っています。
- ・レースナンバーステッカー (バイク) 2枚 ※リレーは代表者のバッグに入っています。
- ・レースナンバーステッカー (荷物預け用) 1枚
- ・ボディナンバーシール 2枚
- ・スイムキャップ 1枚 ※リレーは代表者のバッグに入っています。
- ・メディカルチェックシート 1枚
- ・参加記念Tシャツ 1枚
- ・荷物預け用ビニール袋 1枚 ※荷物を預けない選手は、濡れ物入れやごみ袋に利用してください。
- ・大会プログラム 1部
- ・協賛社提供品 1式
- ・各種パンフレット 1式
- ・チャリティーオリジナルグッズ 1式 オリジナルサンバイザー 太閤通宝 ※チャリティー選手のみ
- ・プレミアムオリジナルグッズ 1式 オリジナルバッグ・ポロシャツ・サンバイザー ※プレミアム選手のみ

競技説明会 11:30-18:10 ツイン21 20階 8・9会議室

- 競技説明は4回開催します。前半3回はカテゴリー・年齢別に分けます。各選手、年齢やカテゴリーで指定された時間に出席してください。
- やむを得ずその時間に参加できない場合は、17:30からの回に出席してください。それ以外の時間には振り替えはできません。
- リレーの部は、できるだけメンバー全員で出席してください。

	1回目	2回目	3回目	4回目
時間	11:30-12:10	13:00-13:40	14:30-15:10	17:30-18:10
第8会議室	スタンダード 45歳以上	スプリント リレー	スタンダード 44歳以下	全カテゴリー
第9会議室		英語	手話	



【説明内容】

- スケジュール ● 各種注意事項（ドラフティング、ペナルティ、メディカルなど） ● コース注意箇所 ● その他

【受講済みチェック】

説明会場出口で、リストバンドにより競技説明会受講済みのチェックを受けてください。
※受講チェックを受けていない選手は、出場不可になりますのでご注意ください。

【Q&Aデスク】

次の時間にQ&Aデスクを同じフロアの第9会議室に設置します。競技に関する質問等お尋ねください。
● 12:15-12:45 ● 13:45-14:15 ● 15:15-15:45

注意事項：いかなる理由があっても、大会前日に選手受付を済ませ、競技説明会に出席しなかった選手は、大会に出場できません。棄権扱いとなりますのでご注意ください。

コース下見ツアー＆安全講習会

コース下見・安全講習への参加は任意でございます。

今年は安全をテーマに、運営スタッフ一同準備しておりますが、選手の皆様もレース前日にはできるだけコースの下見をしていただき、要注意ポイントを現地確認してください。よろしくお願いいたします。

【時間】

1回目 10:00~11:00

2回目 15:30~16:30

【集合場所】

大阪城公園内 太陽の広場 インフォメーションテント前

【内容】

実際に大阪城公園内のコース上を歩いて大会当日の流れや導線を確認します。

コースへの不安を無くして当日に余裕を持ってレースに挑めるようにしていきます。

また安全にレースを行うためにも基本的なルールや、コース上で気をつけるポイントなども確認していきます。

バイクやヘルメットは必要ありません。

【講師】

石橋健志(日体協公認トライアスロン指導者、JTU中級指導者、OPTA強化委員長)

6月9日(土) 11:00-18:00 バイクメカニック 大阪城公園 太陽の広場 EXPO会場 ※P18参照

ブース名：トライアスロンを科学する会

時間：11:00-18:00

金額：1,000円(税込)

内容：安全点検（ハンドル、サドル、ブレーキ等）、変速調整

上記外のチェックや付帯する作業が発生する場合、別途作業費が発生します。

6月10日(日) 5:30-8:00 バイクメカニック 大阪城公園 太陽の広場 EXPO会場

ブース名：トライアスロンを科学する会

時間：5:30-8:00

金額：1,000円(税込)

内容：安全点検（ハンドル、サドル、ブレーキ等）、変速調整

上記外のチェックや付帯する作業が発生する場合、別途作業費が発生します。



ボディ・ナンバーシール（フィジカル・ナンバーシール）の貼り方

両腕が基本ですが、ウェアによって見えなくなる場合は太もも、ふくらはぎ等に貼ってください。

失敗した場合は、油性のマジックで記入してください。マジックは当日選手登録テントに置いています。
ナンバーがウェットスーツで隠れるのは問題ありません。

- ① シールを貼る場所（上腕、腿など）の肌がぬれてない事を確認する。
- ② 番号が記載されている側の透明フィルムをはがす。
※上下が逆にならないように注意。
- ③ 貼付箇所に台紙ごとシールを押し付け、濡れたタオルかスポンジでシールの台紙を濡らす。20秒程度そのまま待つ。
- ④ 番号が肌に付着していることを確認しながら、台紙を静かに
はがす。

取り方 濡れたタオルかスポンジで、番号を湿らせてからふき取って下さい。
お風呂で落とすと簡単です。

貼りつけ方法 → http://physicaldialog.co.jp/how_paset_j_Ver3.0.pdf



レースナンバー

2枚です。バイクは背面、ランは前面に。ゼッケンベルトの使用は可能です。
ベルトを使用する場合は1枚でも可



ヘルメットステッカー

ヘルメットの前面と側面両側に貼ってください。 サドル下の両側に。貼る位置は写真を参考に



バイクステッカー

計測チップ（アンクルバンド）

- ① 受け取ったアンクルバンドがレースナンバーと一致しているか確認してください。
- ② 銀色の面が表で、左右どちらかの足首にピッタリと巻いてください。
- ③ 外れないように、付属のゴムバンドで押さえてください。
- ④ アンクルバンドの上にウェットスーツをかぶせてください。
- ⑤ ウェットスーツを脱ぐとき、一緒に外れないように注意してください。

各カテゴリー毎に配布時間は異なります。配布場所はスイムスタンバイエリアです。
アンクルバンド配布、装着後し、スイムチェックイン後はスイムスタートエリアから出られませんのでご注意ください。





大会当日の流れ（競技スタートまで） 1

来場

当日登録時間、トランジションオープン時間、各スタート時間を確認し、余裕をもって来場

当日選手登録

6:00-7:00（スタンダード）

6:00-8:00（スプリント・リレー）

フィニッシュ／オフィシャルエリア（運営本部テント）
プレミアム（プレミアムラウンジ）

- ① 名簿照合、リストバンド装着を確認、競技説明会出席のチェックを受けてください。
- ② 「メディカルチェックシート」の全項目を回答し必ずスタッフに渡してください。

説明会に出席
していない選手

大会棄権

競技NG

メディカルチェック

救護テント（フィニッシュエリア）

医師による問診

競技OK

体調OK

体調不良の選手

大会出場確定

バイクセッティング

6:00-7:50（スタンダード）

6:00-8:10（スプリント・リレー）

トランジションエリア

- ・トランジションオープン時間以外はエリア内に入れません
- ・エリア内に入りはリストバンドが必要です
- ・選手のみ入場可能です。コーチ、家族や応援者は入れません
- ・競技に必要なものをトランジションエリアに置くことはできません
- ・バイクラックに貼ってあるレース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バイクラックにかけます



バイクメカニック 5:30-8:00

太陽の広場EXPO会場

- ・エイジ選手のバイクメカニックサービス

※P9 参照

更衣

更衣テント（太陽の広場）

- ・更衣はテント内で行うこと
- ・体幹部分の素肌を露出することは、コース内・会場内は禁止されています
- ・荷物などは、置かないでください。必要であれば荷物預かり所へ預けてください

ボディ・ナンバーシールを貼る

両腕が基本ですが、ウェアによって見えなくなる場合は太もも、ふくらはぎ等に貼ってください

※P10参照

荷物預かり 6:30-15:00

荷物預りテント（太陽の広場）

- ・1人1個のみ。
 - ・預入れ、引取りの際はリストバンドを提示してください。
 - ・預ける荷物はすべて付属のビニール袋に収納し、ラゲッジステッカーを貼り預けてください。
- ※貴重品は預けることができません



プレミアム選手 ワンストップサービス

プレミアムラウンジで以下のサービスを提供します。

- ・当日選手登録
- ・更衣
- ・荷物預かり
- ・アンクルバンド配付
- ・水、アミノショット、OS-1
- ・トイレ
- ・シャワー

スタートセレモニー 7:10-7:30

スタートセレモニーエリア

アンクルバンド受取

一般・チャリティ：スイムスタンバイエリア（東外濠南側広場）

プレミアム：プレミアムラウンジ

- 各ウエイブの計測チップ（アンクルバンド）配布時間を確認し、スタンバイ！
- 計測チップ（アンクルバンド）を受け取り足首に装着 ※P10参照
【計測チップ（アンクルバンド）配布時間】
 - 7:30- 7:50 **第1ウエイブ**（STD-男子39歳以下）
 - 7:30- 7:50 **第2ウエイブ**（STD-男子40-49歳）
 - 8:10- 8:50 **第3ウエイブ**（STD-男子50歳以上）
 - 8:10- 8:50 **第4ウエイブ**（STD-女子全員）
 - 9:10- 9:50 **第5ウエイブ**（SP-男子49歳以下）
 - 9:10- 9:50 **第6ウエイブ**（SP-男子50歳以上／女子全員／リレー）
- スイムスタンバイエリアにも、エイドステーション（給水所）設置します。

ウォームアップエクササイズ 7:30-7:40

スタートセレモニーエリア

- スタートセレモニー終了後、スタートセレモニーエリアにて準備運動を行います。

スイムチェックイン

スイムスタンバイエリア（東外濠南側広場）

- ウエイブ順に、アンクルバンドにより読み取りチェックイン！
- スイムチェックイン後はスイムスタートエリアから出られません。
- メガネ置場を設置しますので、必要な方はご利用ください。
 - 7:40～ **第1・2ウエイブ**
 - 8:45～ **第3・4ウエイブ**
 - 9:40～ **第5・6ウエイブ**

入水～スイムウォームアップ～スタート

スイムスタートエリア（東外濠）

- スイムウォームアップは各スタート前5分間です。※スタート前であればスイムスキップが可能です。

【入水～スイムウォームアップ時間】

- 7:50- 8:00スタート **第1ウエイブ**（STD-男子39歳以下）
- 8:00- 8:05スタート **第2ウエイブ**（STD-男子40-49歳）
- 8:55- 9:00スタート **第3ウエイブ**（STD-男子50歳以上）
- 9:00- 9:05スタート **第4ウエイブ**（STD-女子全員）
- 9:55-10:00スタート **第5ウエイブ**（SP-男子49歳以下）
- 10:00-10:05スタート **第6ウエイブ**（SP-男子50歳以上／女子全員／リレー）※ 各ウエイブ毎にスタート



スイム SWIM

項目	カテゴリー	制限時間
スイム制限時間	スタンダード (750m×2周)	45分
	スプリント・リレー (750m×1周)	25分

- ウェットスーツの着用は必須です。必ず身体に合ったものを使用ください。
- スイムキャップは必ず大会からの支給品を使用してください。
- 泳力に自信がない方には目印となる風船を配布します。審判員・ライフセーバーからよく目立つように腰にしっかりとひもで着けてください。浮力なる物ではありませんので、スイム中不安になったら救助を求めるようにしてください。
- スイムは、フローティングスタートです。ホーンの合図によりウェーブ毎にスタートします。
- スタート直後は込み合いますので、無理をせず泳力にあわせた位置でスタートしてください。自信のない方は後方よりスタートしてください。
- 競技途中で小休止することが可能です。無理をせず水泳競技中に救護を必要とする場合は、片手を頭の上で振り、救助を求めてください。
- 制限時間内であっても審判員、ライフセーバーが安全上、競技続行が出来ないと判断した場合は、リタイア宣告をすることがあります。
- 制限時間以内にスイム競技を終えることができなかった場合、次の競技に進むことはできません。
- スイム終了後は、ウェットスーツ、スイムキャップ、ゴーグルなどのスイムギアはトランジション内の各自のスペースに置いてください。

スイムスキップ SWIM Skip

- スイムのみスタートを棄権し、バイクとランだけへの続行を認めます。ただし、記録はなし (DNF) となります。
- 希望者は審判長またはスイム審判員にスイムスタートするまでに申告してください (スイム途中棄権、タイムオーバー後の続行はできません)。スイムにおいて当日体調がすぐれない方は、無理をせずスイムスキップをご利用下さい。
- バイクまたはランからのスタート (競技の続行) に関しては、各カテゴリー毎にスタート時間を指定しています。スタートはトランジション内のリレーゾーンからとなります。トランジション審判員の指示に従って下さい。
- リレー種目に限って、スイムパート/バイクパートの選手が途中棄権、タイムオーバーであってもバイクまたはランからのスタートが可能です (事前申告はなくても良い)。

項目	バイカー斉スタート時間	ランナー斉スタート時間
スタンダード	9:55	11:35
スプリント・リレー	11:30	12:20

トランジション Transition スイム>バイク

- ウェットスーツ、スイムキャップ、ゴーグルなどのスイムギアはトランジションエリア内の各自のスペースに置いてください。
- バイクスタート時は、ヘルメットをかぶりストラップを留めてからバイクをラックから外します。
- トランジションエリア内でのバイク乗車は禁止されています。
- トランジションエリア出口のマウント (乗車) ラインを越えて、地面に片足が完全についた状態から乗車してください。

リレーゾーン Relay Zone スイム>バイク

- バイクパート選手は、スイムパート選手がスタートした後、リレーゾーンで待機してください。
- バイクパート選手はスイムパート選手から計測チップ (アンクルバンド) を受け取り、銀色の面が表で、左右どちらかの足首にピッタリと巻いてください。
- 外れないように、ゴムバンドで押さえてください。
- バイクパートも引き続き競技を行う選手は、そのままトランジションエリア内の各自のスペースへ進んでください。

バイク BIKE へ続く

バイク BIKE

項目	カテゴリー	制限時間 スイムスタート後
バイク制限時間	スタンダード (6.11km×6周)	2時間30分
	スプリント・リレー (6.11m×3周)	1時間25分

- 本大会はドラフティング禁止レースです。
- ドラフトゾーンは、前走者のバイク先端より横3m（左右各1.5m）、10mとなります。追い越しは20秒以内で行ってください。
- **追い越し以外のバイク走行は、常にキープレフトを守ってください。**コース幅の狭い箇所が多数あります。前方をよく確認して、前の選手との車間距離を十分に保ち、追突や転倒には注意してください。
- 前走者を追い抜くときは「後方確認・一声かけて・右側から」が基本です。前方と後方の確認を必ず行ない、大きな声を掛けるように安全に心がけて走行してください。Uターン箇所ではインコースからの無理な追い越しはしないでください。
- 追い抜いた選手は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。追い抜いた選手の急な車線変更により、追い抜かれた前輪と追い抜いた選手の後輪が接触し、転倒する事故が起きています。
- コース上の大阪城公園内には「減速・追越し禁止区間」があります。審判員の誘導に注意しながら、減速して一列走行を厳守してください。
- バイクコースにはエイドステーションはありません。専用のバイクボトルやサプリメントを各自で用意して補給してください。
- 危険防止のため、競技中は停車しないでください。やむを得ず停車する場合は後方を確認し、左側に寄って停車してください。
- 落し物をした際は、そのまま競技を続行してください。急に停車し、物を拾うなどの行為は危険です。
- 各自のボトルやサプリメント等をコース上への投げ捨ては絶対にしないでください。事故の原因になります。また、「環境」への配慮は大会の存続にも影響しますのでご協力ください。
- バイク周回チェックはスタート前に足首に装着した計測チップ（アングルバンド）にて行います。
- サイクルコンピューターの装着を推奨します。
※スタート前にサイクルコンピューターの距離計測のリセットを忘れないようにしましょう。
- 緊急時には救急車などの車両がコース内に入る事があります。
- 緊急車両通行時にはバイクの一時停止や徐行をしていただく事があります。最寄りのスタッフの指示に従い、追い抜き等する事のないようにしてください。

トランジション Transition バイク➤ラン

- トランジションエリア入口のデismount（降車）ラインの手前でバイクから降りてください。片足が完全に地面についていなければなりません。
- バイク終了後はバイクをラックにかけてからヘルメットストラップを外してください。

リレーゾーン Relay Zone バイク➤ラン

- ランパート選手は、バイクパート選手がバイクフィニッシュするまでに、リレーゾーンで待機してください。
- ランパート選手はバイクパート選手から計測チップ（アングルバンド）を受け取り、銀色の面が表で、左右どちらかの足首にピッタリと巻いてください。
- 外れないように、ゴムバンドで押さえてください。
- ランパートも引き続き競技を行う選手は、そのままトランジションエリア内の各自のスペースへ進んでください。

ペナルティボックス Penalty Box

- ドラフティング違反やその他の違反、危険行為があった場合はタイムペナルティが科せられます。
- ペナルティを科せられた選手は、ラン競技中にペナルティボックスに入らなければなりません。
- ペナルティーボードにレースナンバーを掲示しますので、各自で確認し、ランフィニッシュするまでに自主的にペナルティボックスに入ってください。（審判やスタッフから選手への指示はありません。）
- ペナルティーボックスに入らずフィニッシュした選手は失格となります。ご注意ください。

ラン RUN へ続く

ラン RUN

- ランコースは常に右側走行です。
- ランコースの一番手前の折り返し地点（A）はスタンダード、スプリント・リレーとも共通ですが、奥の折り返し地点（スタンダード（B）、スプリント・リレー（C））が異なります。コース図を確認し、間違わないようにしてください。
- コース上では、審判員・ボランティアスタッフが誘導していますが、公園利用者の横断ポイントが数カ所あります。急な一般歩行者の横断もありますので、前方を十分に確認して接触などに注意してください。
- ヘッドホン、イヤホンを装着して競技を行うことは、審判員やスタッフ等からの指示が聞こえず、事故につながりますので装着を禁止いたします。

エイドステーション AID Station

- ランコースには、エイドステーションは1か所のみで、往復で利用できます。（P4コースマップ参照）**水のみ用意**しています。十分に水分補給するようにしてください。
- ランエイド付近のメディカルテントに塩タブレットを用意しています。熱中症防止のため必要に応じてお取りください。
- 使用済みの紙コップなどはエイド付近のシュートボックス（ゴミ箱）を利用するかスタッフに一声掛けてお渡してください。各自のボトルやサプリメント等をコース上への投げ捨ては絶対にしないでください。「環境」への配慮は大会の存続にも影響しますのでご協力ください。

フィニッシュ Finish

項目	カテゴリー	制限時間 スイムスタート後
フィニッシュ制限時間	スタンダード 48.52km	3時間40分
	スプリント・リレー 24.44km	2時間05分

- レースナンバーが前からしっかり見えるよう、サングラスとキャップを外し素敵な笑顔でフィニッシュしてください。
- **同伴フィニッシュは認めません。ただし、リレーについては、同伴フィニッシュは認めます。同伴フィニッシュされる場合は、くれぐれも個人出場選手のフィニッシュを妨げないようにしてください。審判員から指示・誘導をする場合もありますのでそれに従ってください。**
- レース終了後、計測チップ（アンクルバンド）を回収します。
- フィニッシュタオル、水、サプリメントなどをお受け取りください。

Congrats!

レース後

シャワー

シャワーブース（太陽の広場）

- ・体幹部分の素肌を露出することは、コース内・会場内は禁止されていますので、ウエアを着たままシャワーしてください。
- ・石けん、シャンプー、コンディショナーなどは使用しないでください。
- ・シャワー後は、更衣テントで着替えてください。

表彰 メダルセレモニー

時間	15:15-16:00	
会場	太陽の広場 表彰ステージ	
召集方法	●記録速報（暫定版）を確認のうえ、表彰対象者は召集場所（表彰テント）に集合してください。 ●召集時間：15:00 ※時間厳守	
表彰対象	スプリント	総合男女1位～3位 年代別男女1位（～19歳、以降5歳毎 総合男女1～3位は除く）
	リレー	男子・女子・混合各チーム1位～3位
	スタンダード	総合男女1位～3位 年代別男女1～3位（～19歳、以降5歳毎 総合男女1～3位は除く）
	スタンダード	大阪府民体育大会兼大阪府トライアスロン選手権 男女1位
	全カテゴリー	ベストドレッサー賞 女性選手1名

バイクピックアップ^o 13:15-15:30

トランジションエリア

- ・トランジションオープン時間以外はエリア内に入れません。
- ・エリア内に入りはリストバンドが必要です。
- ・選手のみ入場可能です。コーチ、家族や応援者は入れません。
- ・バイクピックアップ時は、審判員がバイク・ヘルメットに張られたレースナンバーシールとリストバンドを照合します。ピックアップが終わるまでレースナンバーシールは剥がさないようにしてください。
- ・バイクピックアップの際は、他の選手の荷物の取り間違い、忘れものに注意してください。

荷物引き取り 6:30-15:00

荷物預りテント（太陽の広場）

- ・リストバンドを提示し、荷物を受け取ってください。
- ・引き取りは15:00までです。時間厳守をお願いします。

リザルト／完走証

- ・各カテゴリー最終アスリートがフィニッシュ後、大会本部テントと太陽の広場に記録速報を掲示します。
- ・記録速報は暫定版です。全競技終了後、順位が入れ替わる可能性があります。
- ・大会当日の記録・完走証の配布はありません。公式記録・完走証は、後日大会ホームページからダウンロードしてください。

落とし物・忘れ物

- ・落とし物・忘れ物は、大会本部で預かります。
 - ・大会終了後は、大会事務局で対応します。
- ※落とし物・忘れ物の保管期間は、大会当日より1か月間です。貴重品については、速やかに警察に引き渡します。

大阪城トライアスロン大会事務局 平日10時から17時まで（土日祝除く）
TEL 06-7177-6165 EMAIL oct-office@optan.jp

※注 ゴミは各自必ずお持ち帰りください！ご協力をお願いします！

大阪城トライアスロン2018EXPO

6月09日(土) 11:00-18:00 大阪城公園 太陽の広場

6月10日(日) 08:00-16:00 大阪城公園 太陽の広場

会場内ではトライアスロンをはじめスポーツグッズの展示・販売、大阪名物の絶品グルメも味わえる!

※出展ブース・レイアウトは変更になる可能性があります。



東京2020応援プログラム / OSAKAスポーツパーク2018

子供から大人まで楽しめるスポーツ体験型イベントを開催!

スポーツ体験、スポーツアトラクション、トークショー、体力測定などなど 様々なシーンでお笑いタレントやトップアスリートと触れ合い、楽しく運動ができる場を設けます!

6月10日(日) 10:00-16:00 大阪城公園 太陽の広場

■出演者 : コリコ遠藤、岡崎朋美、ほか芸人・アスリート多数

■参加対象 : 子供から大人まで誰でも参加可能

NEYMAR JR'S FIVE JAPAN FINAL

6月10日(日) 10:00-16:30 JAPAN FINAL グループステージ

場所 大阪城公園 太陽の広場

