

大会参加の皆さんへ
(必ず、保護者の方と一緒に読んでください)

このたびは、第18回秋葉台キッズアクアスロンにエントリーいただきまして、誠にありがとうございます。この用紙には大会出場するための大切な事項が書いてあります。レース前によく読んでおいてください。

○大会タイムスケジュール (※当日の参加人数により時間変更有り)

6:45	大会開催判断 ※中止の場合はホームページで発表
7:30	選手登録受付 (8:00 まで)
7:45	ウォーミングアップ (8:15 まで)
8:30	開会式
	競技説明・全体準備体操
	ジュニア部門 トランジションエリア セッティング
9:00	選手召集① ジュニア部門 第一組 (9:10 まで)
	ジュニア部門第一組 スタート
9:15	選手召集② ジュニア部門 第二組 (9:25 まで)
	ジュニア部門 第二組 スタート
9:30	選手召集③ キッズ B 部門 第一組 (9:40 まで)
	キッズ B 部門 第一組 スタート
9:45	選手召集④ キッズ B 部門 第二組 (9:55 まで)
	キッズ B 部門 第二組 スタート
10:00	選手召集⑤ キッズ A 部門 第一組 (10:10 まで)
	キッズ A 部門 第一組 スタート
10:10	選手召集⑥ キッズ A 部門 第二組 (10:20 まで)
	キッズ A 部門 第二組 スタート
10:30	表彰式・閉会式

○ 当日の流れ

1. 選手登録受付（流水プール前）

- ・ 受付で参加料（¥2,000）のお支払いを済ませ、配布物を受け取ります。
- ・ 配布物は、チェックリスト、参加記念キャップ、ゼッケンです。
- ・ 自分のレースナンバーを腕または脚にペンでナンバリングします。
- ・ チェックリストに当日の健康状態を記入し提出すると受付完了です。
- ・ ホームページで発表する結果表に本名以外の掲載を希望する場合はスィムネームを記入してください。
- ・ お車でお越しの方はスタッフにお伝えください。

2. 着替えとウォーミングアップ

- ・ 更衣室はプール棟1階の更衣室をご使用ください。
- ・ 希望者はウォーミングアップを流水プールで行えます。トランジションエリアでのフォームチェンジの確認などをおこなってください。

3. 開会式

- ・ 集合せず、日陰などそれぞれ自由な場所で参加してください。
- ・ レース時の注意点の説明や準備体操をします。
- ・ ランコースの確認はおこないませんので各自ご確認ください。

4. トランジションエリアでランニング用の荷物をセット

- ・ トランジションエリアとは、水泳からランニングに移るときにシューズやウェアを身に着ける場所のことです。
- ・ 自分のレースナンバーの場所にシューズやウェアをセッティングします。
- ・ 公平性を保つため、全てを地面に置いてセッティングしてください。
- ・ 前の組が終わってからのセッティングとなります。

5. 召集

- ・ スタートの前に部門別に召集がかかります。
- ・ 水分補給をしてから泳ぐ格好でスタートエリアに集合しましょう。

6. レーススタート

- ・ ピストルの合図でスタートです。頑張って練習の成果を発揮しましょう！

7. ゴール

- ・ ランコースからプールへ戻った先がゴール地点になります。最後まであきらめずに走り切りましょう！

8. 表彰式&閉会式&記念写真撮影

- ・ 各部門の男女3位までの選手の表彰を行います。
- ・ 全選手の記録は後日ホームページにて発表します。
- ・ 最後に全体での記念撮影をおこなったあと、参加賞のアイスを配布します。

○持ち物リスト

参加に必要なものは忘れずにお持ちください。
その他にあると便利なものが参考にあります。

	持ち物	説 明	チェック
全 員 必 要 な も の	参加料（¥2,000）	選手登録受付で支払います。	
	レース用水着	お気に入りの一着で！ 形などに決まりはありません。	
	レース用シューズ	はだしで走るのは危険です。必ずランニング シューズを履いてください。	
	水泳用ゴーグル	前がよく見える、レンズの色が薄いものが おすすめです。	
	飲み物	栄養補給・水分補給も大切です。	
	タオル	ウォーミングアップのあとなど、体が冷えな いように気を付けましょう。	
あ る と 便 利 な も の	アップ用シューズ	シューズはあらかじめトランジションエリア にセットしてしまうので、もう1足あると便 利です。	
	帽子	日差しが強いときの日焼け・熱中症予防に。	
	足拭き用タオル	スイムのあと靴を履く時に便利です。	
	くつ下	靴擦れの防止になります。	
	ゴムバンド	ビブスが大きいので、肩で縛ってサイズ調整 をすると走りやすいです。	
予 備			

○チェックリスト

当日受付でお渡しします。ご自身で印刷してお持ちいただくことも可能です。
開会式までに記入して大会本部へ提出してください。

- | | | |
|-------------------|------|-----|
| 1. コースは分かりますか | はい | いいえ |
| 2. 体温は正常ですか | はい | いいえ |
| 3. しっかりと睡眠をとりましたか | はい | いいえ |
| 4. 朝食は食べましたか | はい | いいえ |
| 5. 下痢はしていませんか | はい | いいえ |
| 6. 頭痛や胸の痛みはありませんか | はい | いいえ |
| 7. 疲れは残っていませんか | はい | いいえ |
| 8. ゴールまで全力で頑張れますか | 頑張れる | いいえ |

署名

キッズ A キッズ B ジュニア 氏名

ホームページに掲載する際に本名以外を
希望する場合はスィムネームを記入