

「第3回 新宿アクアスロン大会 2025 / 海での泳ぎ方教室」要項

- 1 開催日時 2025 年 10 月 5 日(日) 9:00～13:00
 - 2 主催 新宿スポーツテック&サイエンス共同事業体
戸山公園サービスセンター
 - 3 主管 新宿区トライアスロン連合
 - 4 協力 一般社団法人東京都トライアスロン連合
公益社団法人日本トライアスロン連合
 - 5 協賛 SUNTORY
Hi-RIDGE(トライアスロンプロショップ)
予定)LUMINA(トライアスロン雑誌)
 - 6 会場 新宿スポーツセンター／プール(貸切) 25mプール
都立戸山公園大久保地区 1周約 700mのジョギングコース
 - 7 参加資格 25m泳げる健康な小・中学生
※参考記録になりますがビート板使用も可とします
 - 8 参加費 1,000 円 ※大会当日受付で徴収
 - 9 目的
 - ・スポーツを通し健全な精神の成長を目指し、スポーツマン精神とフェアプレイ精神で競技を行える選手を育成します。
 - ・小・中学生向けのトライアスロン初心者向けの体験会。スイムに続けて走る連続競技を体験してもらいます。着順を競うものではなく、完走を目指してもらい、楽しんでもらうことを目指します。
 - 海での泳ぎ方を学んでもらい、安心・安全に水泳を楽しんでもらうことを目指します。
 - 10 実施内容
 - 第1部) プールで泳いだあと続けて走るアクアスロン大会
 - 第2部) 海での泳ぎ方教室
 - 第2部は保護者(兄弟)も一緒に参加できるようにする予定です。
- (第1部)
- 種目 アクアスロン大会
- 学年別(2 学年ごと)にスイムに続いて走る競技。
- ① 小1、2年生 スイム 50m(1 人 1 コース) + ラン700m
 - ② 小3、4年生 スイム 100m(1 人 1 コース) + ラン 1,500m
 - ③ 小5、6年生、中学生 スイム 150m(1 人 1 コース) + ラン 2,200m

■スイム

- 1人1コース使用。飛込みは禁止。フロア台からのスタート。フロア台はスタート地点、中間、折り返し地点の3箇所に設置。競技中に立ってもかまいません。
- ターンはクイックターンを禁止としていませんが、フロア台に注意してください。
- スイムが終わった選手からプール内のトランジションに移動してください。
- 参考記録になりますがビート板使用も可能です。

■トランジション

- ランウエア(T シャツ、ランパン、ソックス、帽子)に着替えます。
- 上半身裸でのランは禁止です。T シャツには事前にナンバーカードを必ず着けてください。
- ランシューズを持ってプール非常口でシューズを履き、ランスタートです。
- トランジションでの着替えも競技時間の一部です。

■ラン

- 規定周回数を走ります。
- 公園内はラン専用コースではありません。来園者・歩行者に注意してください。
- ・エイドでは水を補給し、熱中症に注意してください。
- ・フィニッシュまで走り抜けましょう。

(第2部) ※参加選手の状態に応じて実施内容を定めます。

■海での泳ぎ方教室

- 目標に向かっての泳ぎ方(ヘッドアップスイム)、ブイ周りの泳ぎ方、波の乗り越え方、海で疲れたときの休み方、コースロープが無い集団の泳ぎ方、などを想定しています。

■着衣泳

- ウエアを着た状態での泳ぎを体験してもらい、浮くための方法を学んでもらう予定です。

11 選手のながれ

- ① 受付で参加費の支払い、ナンバーカード、安全ピン、参加賞を受取ってください。
- ② 受付にてランウエア(T シャツ)にナンバーカードを付けてください。プール内での安全ピン紛失を避けるためです。ご協力お願いします。
- ③ 更衣室でスイムウエアに着替え、スイムキャップ、ゴーグル、ラン用具(Tシャツ、ランパン、ランシューズ、ソックス、帽子、等)、飲料水を持ちプールエリアに移動してください。飲料水は水とし、スポーツドリンクは持ち込まないようにしてください。
- ④ トランジションのセッティング。所定のカゴの中に入れてください。
- ⑤ スイムウォームアップします。
- ⑥ 開会式で競技説明を行ないます。
- ⑦ 競技開始。スイムからスタートです。
- ⑧ スイムが終わった選手からトランジションで着替え、非常口でランシューズを履き、ランスタートです。プール内は走らないようにしてください。
- ④ ランフィニッシュはスポセン横の臨時出入口です。

- ⑩ 選手は競技終了後、シャワーで泥等の汚れを落とし、プールエリアに移動してください。
- ④ 第2部「海での泳ぎ方教室」に参加してください。
- ⑫ 着衣泳で使用するウエアを持って参加してください。
- ④ 閉会式。表彰式を行い、全員に記録証を配布します。
「海での泳ぎ方教室」に参加せず、帰る選手は記録証の PDF をメールで配布します。
※詳細は大会前(1 週間前)に配布する選手説明資料に掲載します。

12 タイムテーブル

- 大会開催前に配布する選手説明資料に記載します。

13 表彰(記録証)

- 記録証を持って表彰します。
- 選手全員にスイムタイム、ランタイムの記録証を配布します。
※トランジションタイムはランタイムに含みます。

14 募集カテゴリー

- ・小1・2年生
- ・小3・4年生
- ・小5・6年生、中学生
- ※応募状況からカテゴリーの参加人数を調整します

15 募集期間

- 2025 年 8月15日～2025 年 9月15日迄

16 募集方法

- WEB(下記 QR コード)からお申込みください。



17 問合せ・連絡先

(募集関連)

・新宿スポーツセンター Tel: 03-3232-0171

(大会関連)

・新宿区トライアスロン連合 mail: shinjuku.triathlon@gmail.com

以上