

第3回EXPO'70万博記念公園
トライアスロン大会

Athlete's Guide



NTT TRIATHLON

AGE GROUP NATIONAL CHAMPIONSHIP SERIES **EP 2025**

変更・更新箇所

変更日	ページ	項目	内容	変更前	変更後
2025/5/6			下書き		Ver.0.1版
2025/5/20			作成		Ver.1.0版
2025/5/20	2	協賛 競技役員	協賛社 追加 副審判長 訂正	Ver.1.0版	Ver.1.1版
2025/6/12	24		MEKIMEKI体操 追加	Ver.1.1版	Ver.1.2版
2025/6/19			ロゴ誤り訂正	Ver.1.2版	Ver.1.3版
2025/6/19	5	スケジュール	MEKIMEKI体操 追加	Ver.1.2版	Ver.1.3版
2025/6/19	9	競技情報 SWIM	ローリングスタートの 人数変更	Ver.1.2版	Ver.1.3版
2025/6/19	3	表彰	知事賞 削除	Ver.1.2版	Ver.1.3版
2025/6/19	20	支給物	スポンサー提供品 変更	Ver.1.2版	Ver.1.3版
2025/6/20	3	距離 小学3～4 年生	ランの距離 修正	Ver.1.3版	Ver.1.4版
2025/6/20	6	コースマップ 小学3～4 年生	ランの距離・周回数 修正	Ver.1.3版	Ver.1.4版

大会概要	
大会名称	第2回EXPO'70万博記念公園トライアスロン大会
大会指定	2025JTUトライアスロンエイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ（エイジNCS）
開催日程	2025年6月22日（日）
競技会場	Expo'70万博記念公園 大阪府吹田市千里万博公園 大地の池、場周道路、東の広場
主催	吹田市トライアスロン連盟 万博記念公園トライアスロン実行委員会
主管	(一社)大阪府トライアスロン協会、吹田市トライアスロン連盟
後援	(公社) 日本トライアスロン連合 近畿ブロック協議会 (公社)吹田市健康づくり推進協議会 大阪府、吹田市、（公社）吹田市体育協会
協力	大阪ライフセービングクラブ
協賛 (順不同)	カラビナフードワークス株式会社 株式会社豊総合保険事務所 株式会社高木ケミックス 株式会社アメリスト 株式会社鈴屋 株式会社東和技研 株式会社植田モータース ナカガワサイクル 株式会社測建 株式会社ウィズコーポレーション 近藤機械製作所 株式会社リテラル イトーサイクル もりサイクル グッドモーニングコミュニケーション株式会社 株式会社奥田工業所 株式会社NEXTSTAGE 株式会社ゲイヨー 医療法人晃伸会 整形外科おかもとクリニック 石橋淳志・林良太 irohanaカフェ 江崎グリコ株式会社 医療法人佳和会 整形外科にしのかクリニック 株式会社ホクト住建 ダイキチレントオール株式会社 医療法人桜寿会整形外科 リハビリテーション科たかだクリニック 河内良法律事務所 林&パートナーズ法律事務所 株式会社ダイニングジャパン 株式会社ニチマン 学校法人東洋学園 ユービック情報専門学校 関西骨髓バンク推進協会 大阪ランニングパトロール ボディフットケア スポーツインテリジェンス株式会社 日本足育プロジェクト協会 枚方スイミング 株式会社GETTA 石橋洋子 N.S.Iトライアスロンスクール

競技役員	実行委員長	豊岡 示朗	元大阪体育大学教授
	事務局長	石橋 剛	吹田市トライアスロン連盟
	技術代表	中谷 友裕	大阪府トライアスロン協会
	審判長	町田 敏和	吹田市トライアスロン連盟
	副審判長	石橋 洋子	吹田市トライアスロン連盟

競技概要

カテゴリ/距離	カテゴリ	距離（S：スイム、B：バイク、R：ラン）
	小学1～2年生	S:50m、B:4km、R:1km
	小学3～4年生	S:100m、B:4km、R:1km
	小学5～6年生	S:150m、B:8km、R:2km
	中学生	S:375m、B:12km、R:3km
	チャレンジ	S:375m、B:12km、R:3km
	スプリント	S:750m、B:20km、R:5km

表彰	カテゴリ	区分		表彰
	スプリント	年代別	29 歳 以下	男女別 1位 ～ 3位
			30 - 34 歳	男女別 1位 ～ 3位
			35 - 39 歳	男女別 1位 ～ 3位
			40 - 44 歳	男女別 1位 ～ 3位
			45 - 49 歳	男女別 1位 ～ 3位
			50 - 54 歳	男女別 1位 ～ 3位
			55 - 59 歳	男女別 1位 ～ 3位
			60 - 64 歳	男女別 1位 ～ 3位
			65 - 69 歳	男女別 1位 ～ 3位
			70 歳 以上	男女別 1位 ～ 3位
			70 歳 以上	最高齢賞
	チャレンジ	年齢区分なし		男女別 1位 ～ 3位
	小学生	学年別	1年生	1位 ～ 3位
			2年生	1位 ～ 3位
			3年生	1位 ～ 3位
			4年生	1位 ～ 3位
			5年生	1位 ～ 3位
			6年生	1位 ～ 3位
		年学年区分なし		男女別 1位 ～ 3位

ご出場における注意事項

ご出場の皆様には安全に安心してご参加頂け、観戦される皆様にも喜んで頂ける大会を目指します

【ご来場に際してのご注意】

■万博記念公園について

- 万博記念公園の開園時間は、**9:30～17:00**となっております。
 - ・前日までに会場の下見をされる場合、開園時間外は入園できませんのでご注意ください。
- 万博記念公園は、入園料が必要となります。
 - ・当日、**参加される選手の方も入園料が必要です**。一般公園利用者として入園チケットを購入し東口よりご入園ください。
- 万博記念公園内は自転車の乗り入れが禁止されています。
 - ・当日以外、**自転車の乗り入れはできません**のでご注意ください。
 - ※バイクコースを予定しているエリアは、一般開放エリア外のため試走時間以外は下見ができません。
- 万博記念公園内の池は遊泳が禁止されています。
 - ・前日までに会場の下見をされる場合、**試泳はできません**のでご注意ください。
 - (会場の大地の池は、公園内の一般開放エリアにあるため、ご見学は可能です)

※その他公園の利用について詳しい案内は、万博記念公園ＨＰのご利用案内などをご確認ください。

<https://www.expo70-park.jp/guide/>

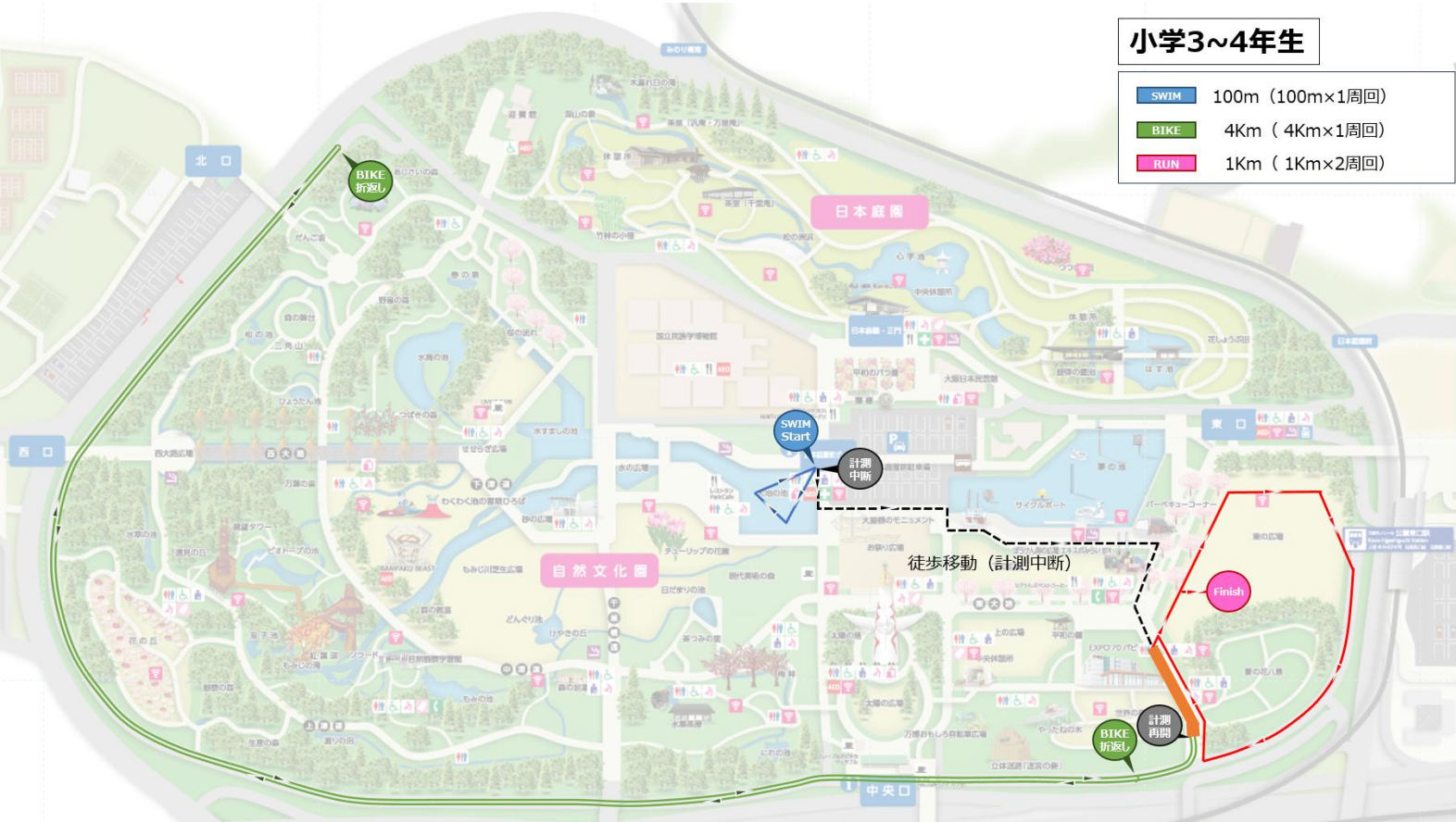
■当日の入園について

- お車でのご来場は、万博記念公園 **東駐車場**をご利用ください。
モノレールでご来場は、**公園東口駅**をご利用ください。
 - ・選手（自転車持ち込み）の**公園入場は自然文化園東口のみ**となります。
 - 最寄りの駐車場が万博記念公園 東駐車場となります。
 - ※他の公園駐車場から自然文化園東口へ自転車を持つての公園内通り抜けはできません。
 - 他の駐車場を利用した場合、公園外周道路（1周約5km）を通り自然文化園東口まで移動する必要があります。
- 駐車場は有料となります。
 - ・**駐車料金はエントリーに含まれておりません**
- 駐車場先から公園内は、自転車乗車禁止です。
 - ・万博記念公園 東駐車場から自然文化園東口までの区間を含む公園内全域は、自転車の乗車が禁止されています。
 - 駐車場からトランジションエリアまで誘導されたルートを利用し、**自転車をおして通行**ください。
- あらかじめ自転車にレースナンバーシールを貼り付け、自然文化園東口からご入場下さい。
 - ・レースナンバーシールを貼り付けた自転車のみ、自然文化園東口から出入り可能です。
 - 入場前に必ず自転車へレースナンバーシールを貼り付け自然文化園東口にお越し下さい。**
- ・受付締め切り 11:00 に間に合うよう、自然文化園東口から入場ください。
 - ※ 11:00 を過ぎると入場できなくなります。

競技スケジュール（6月19日現在）

6月22日(日)		
09:30～11:00	公園内入場可能	自然文化園東口
09:30～11:00	本部受付	東の広場
09:30～10:40	バイク試走・セッティング	トランジションエリア/Bikeコース
10:30～10:40	【小学1～6】 MEKIMEKI体操	大地の池横
～10:40	【小学1～2】 アンクルバンド配布・試泳	大地の池横 スイム受付
10:40	【小学1～2】 スタート招集（招集前に試泳）	大地の池横 スイム入水エリア
11:00	【小学1～2】 スタート（学年毎）5秒間隔ローリングスタート	大地の池横 スイム入水エリア
～11:00	【小学3～4】 アンクルバンド配布	大地の池横 スイム受付
11:00	【小学3～4】 スタート招集（招集前に試泳）	大地の池横 スイム入水エリア
11:20	【小学3～4】 スタート（学年毎）5秒間隔ローリングスタート	大地の池横 スイム入水エリア
～11:20	【小学5～6】 アンクルバンド配布	大地の池横 スイム受付
11:20	【小学5～6】 スタート招集（招集前に試泳）	大地の池横 スイム入水エリア
11:40	【小学5～6】 スタート（学年毎）5秒間隔ローリングスタート	大地の池横 スイム入水エリア
11:50～12:00	【中学生・チャレンジ】 MEKIMEKI体操	大地の池横
～12:00	【中学生・チャレンジ】 アンクルバンド配布	大地の池横 スイム受付
12:00	【中学生・チャレンジ】 スタート招集（招集前に試泳）	大地の池横 スイム入水エリア
12:20	【中学生・チャレンジ】 スタート 5秒間隔ローリングスタート	大地の池横 スイム入水エリア
12:30～12:40	【スプリント 1G】 MEKIMEKI体操	大地の池横
12:40	小学生表彰式	
～12:40	【スプリント 1G】 アンクルバンド配布	大地の池横 スイム受付
12:40	【スプリント 1G】 スタート招集（招集前に試泳）	大地の池横 スイム入水エリア
13:00	【スプリント 1G】 スタート 5秒間隔ローリングスタート	大地の池横 スイム入水エリア
13:10～13:20	【スプリント 2G】 MEKIMEKI体操	大地の池横
～13:20	【スプリント 2G】 アンクルバンド配布	大地の池横 スイム受付
13:20	【スプリント 2G】 スタート招集（招集前に試泳）	大地の池横 スイム入水エリア
13:40	【スプリント 2G】 スタート 5秒間隔ローリングスタート	大地の池横 スイム入水エリア
16:00	表彰セレモニー	東の広場 表彰ステージ

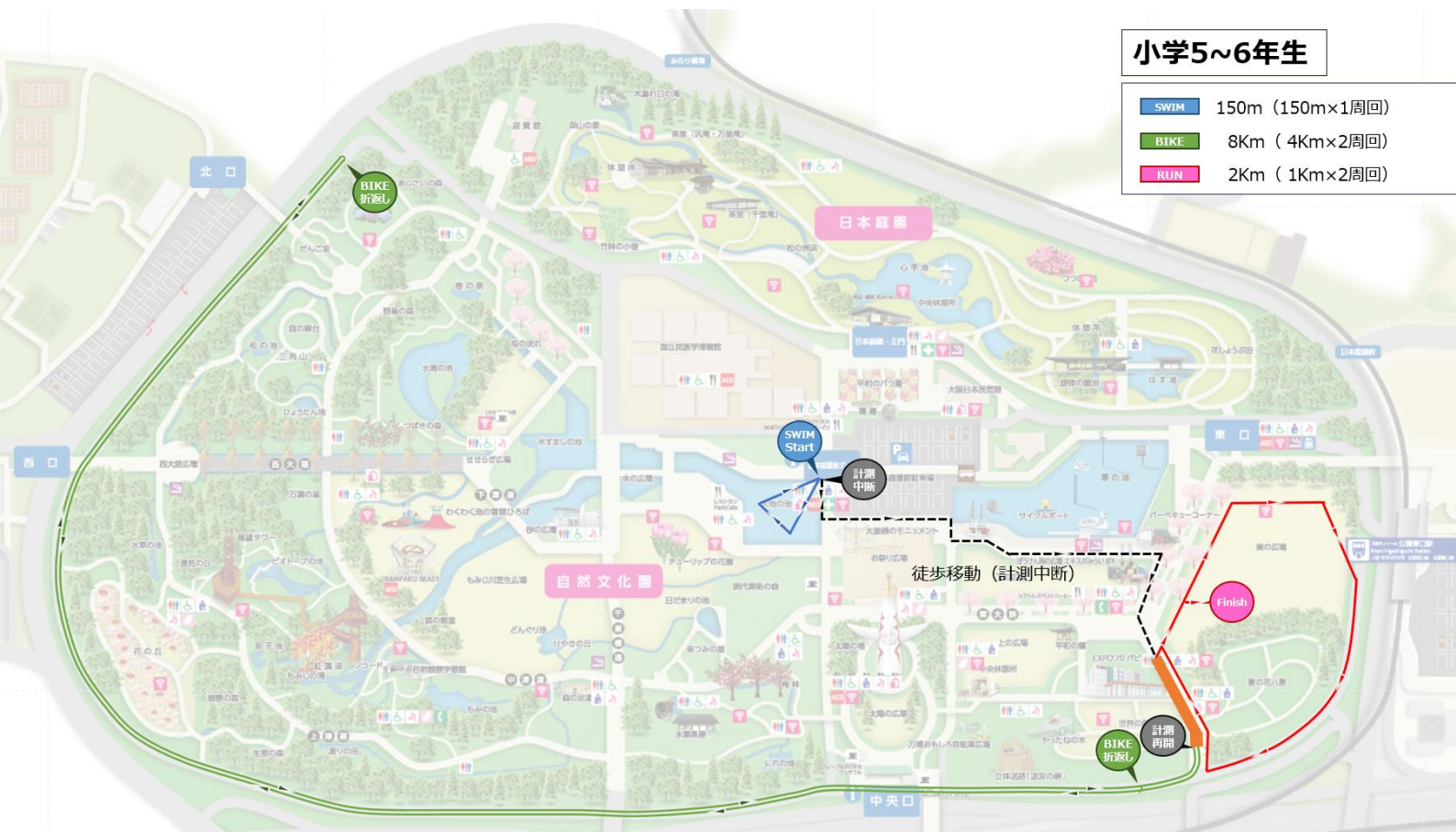
コースマップ



コースマップ

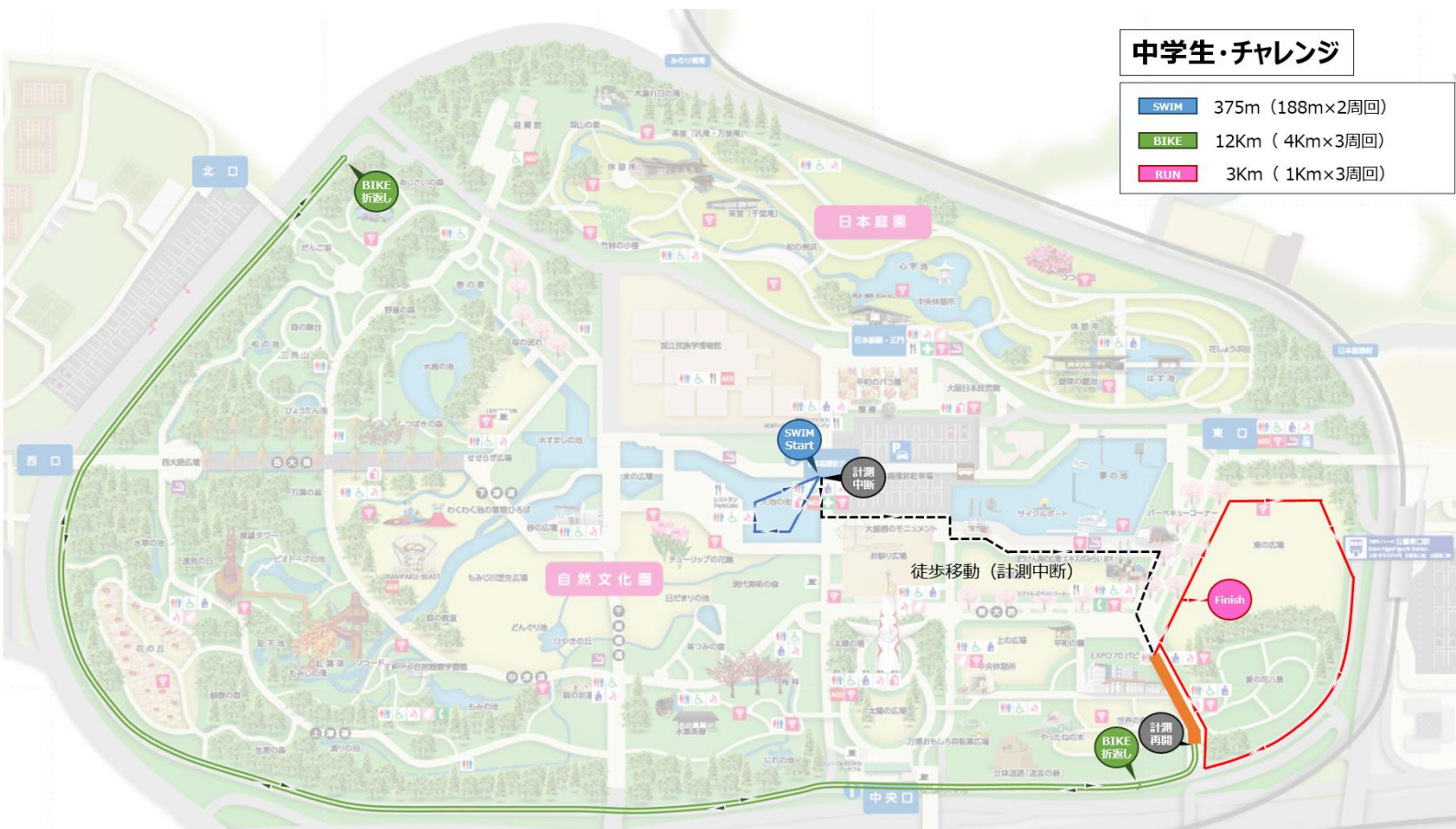
小学5~6年生

SWIM	150m (150m×1周回)
BIKE	8Km (4Km×2周回)
RUN	2Km (1Km×2周回)

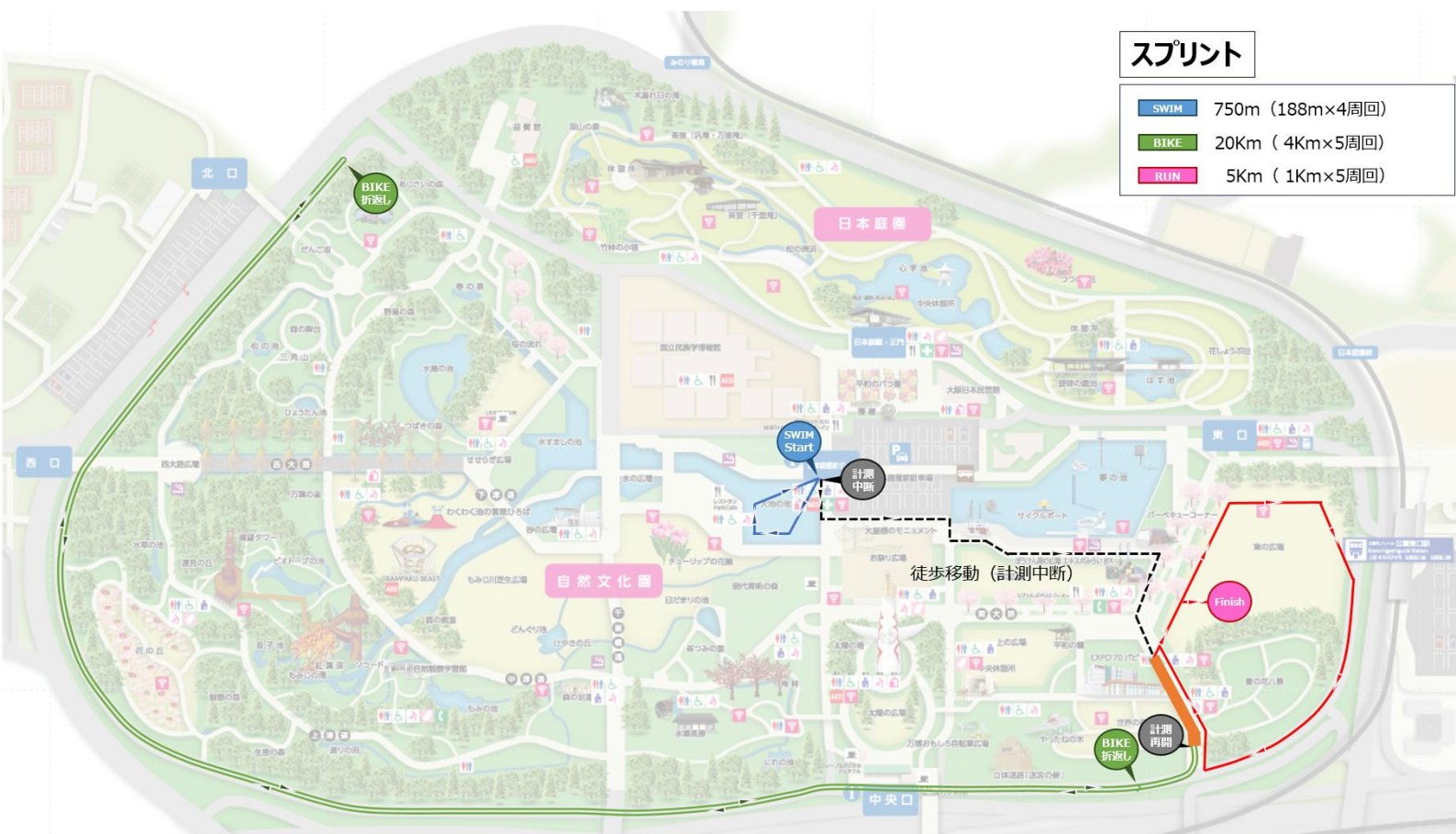


中学生・チャレンジ

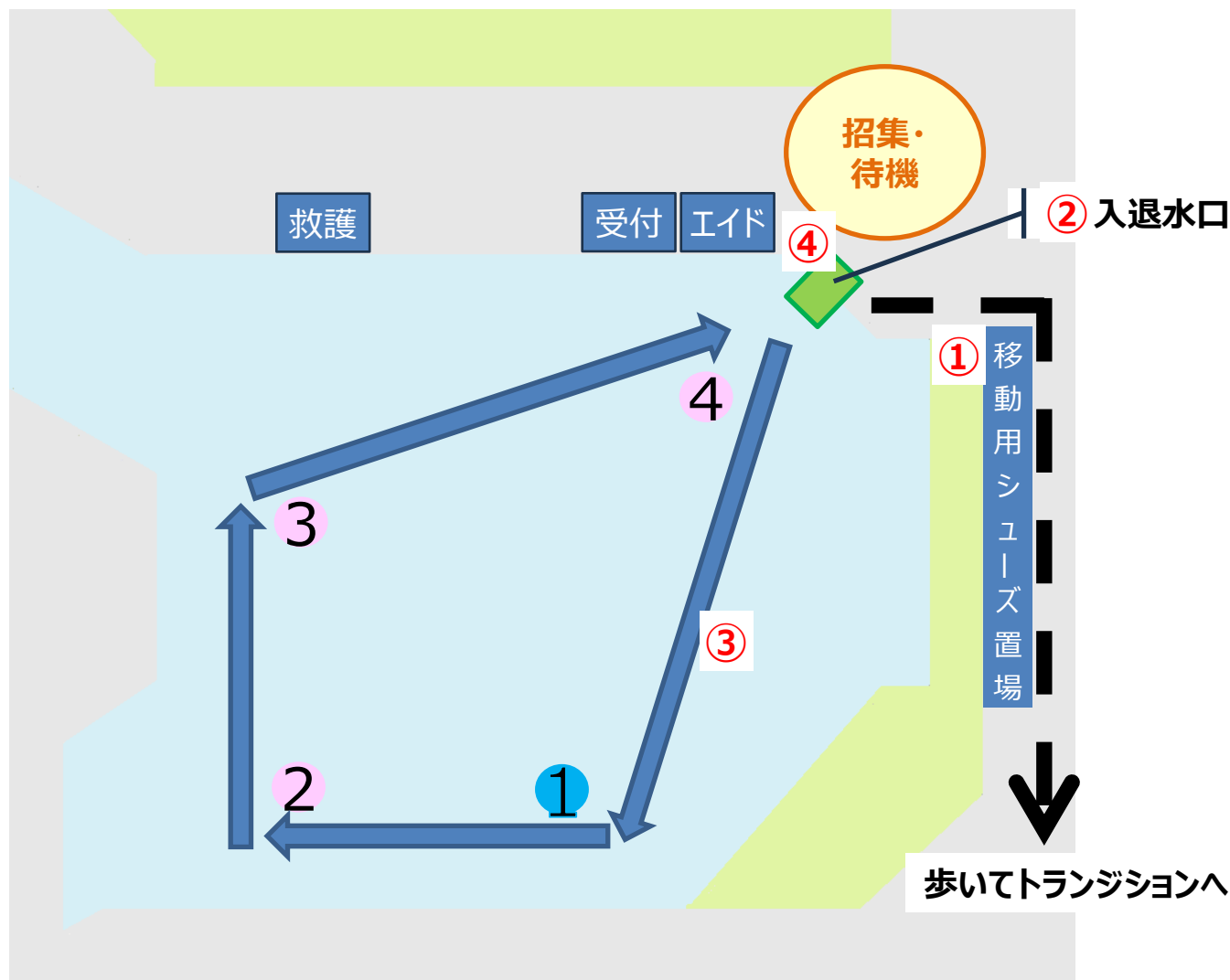
SWIM	375m (188m×2周回)
BIKE	12Km (4Km×3周回)
RUN	3Km (1Km×3周回)



コースマップ



Swim



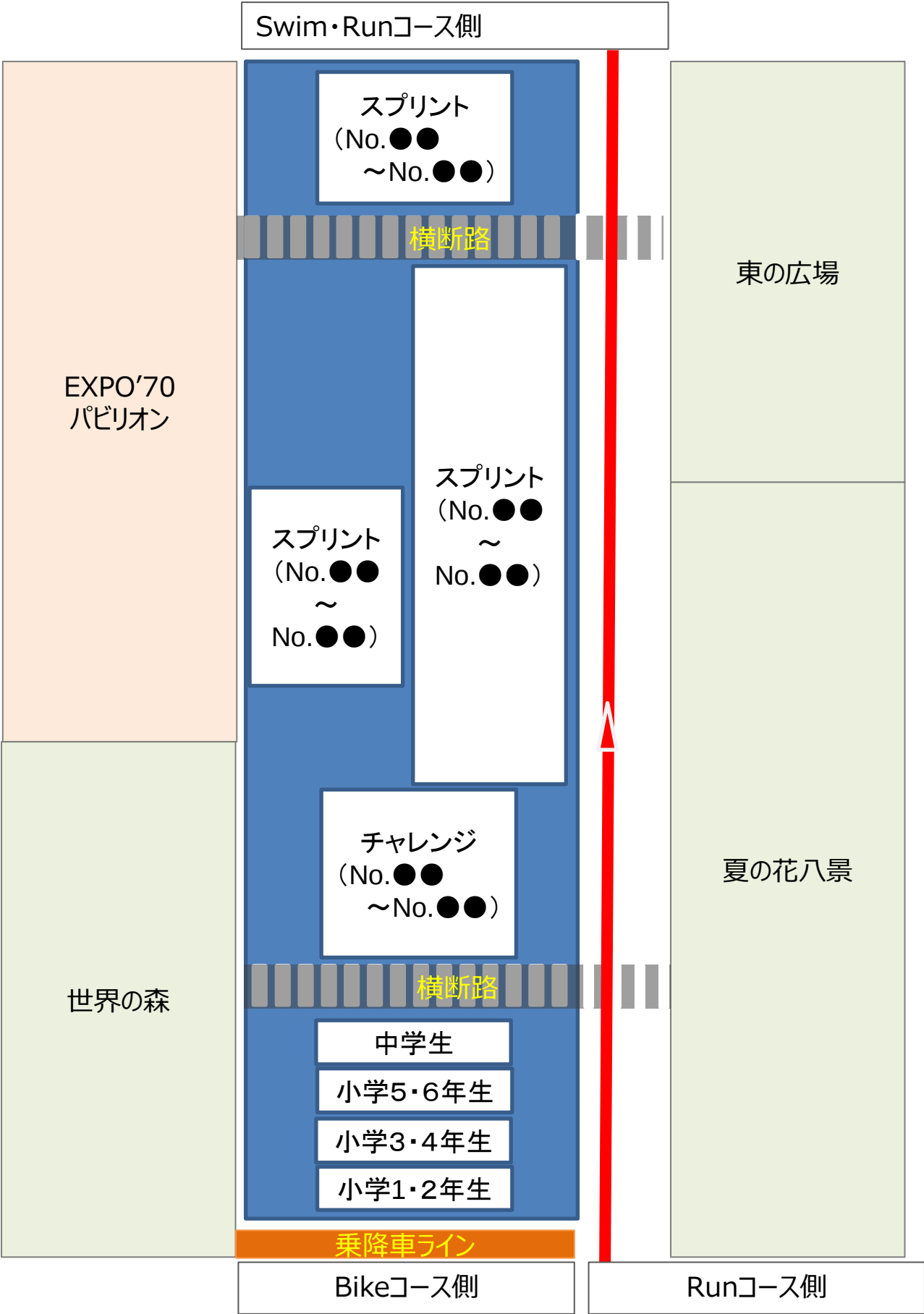
- ① 移動用のシューズ置場を用意しています
Bikeセッティングの後スイム会場までの移動、スイムアップ後トランジションまでの移動用のシューズ（サンダル可）のみを置いて頂けます。
※エリア内での置場所は指定ありません。各自でわかりやすいよう置いてください。
- ② 入水・退水のスロープは1か所です。
スタート時は、5秒間隔のローリングスタートです。
小学生は3名ごと、中学生・チャレンジ・スプリントは5名ごとのローリングスタートとなります。
スタート時は、入り口の計測マット通過で1人ずつタイム計測が開始されます。
ご自身のWeveのスタート時の間でスタートください。レースナンバー順ではありません。
- ③ スイムコースは時計まわりです。第1ブイは青色です。回る方向を間違わないようご注意ください。
途中計測のスイムアップはありません、周回数を回り切ってからスイムアップです。
- ④ スイムアップ後、入退水口の計測マット通過でタイム計測が中断されます。
おちついて、トランジションまでの移動用シューズを履いてください。※履き間違いにご注意ください。

Swimからトランジションへの移動（計測中断区間）

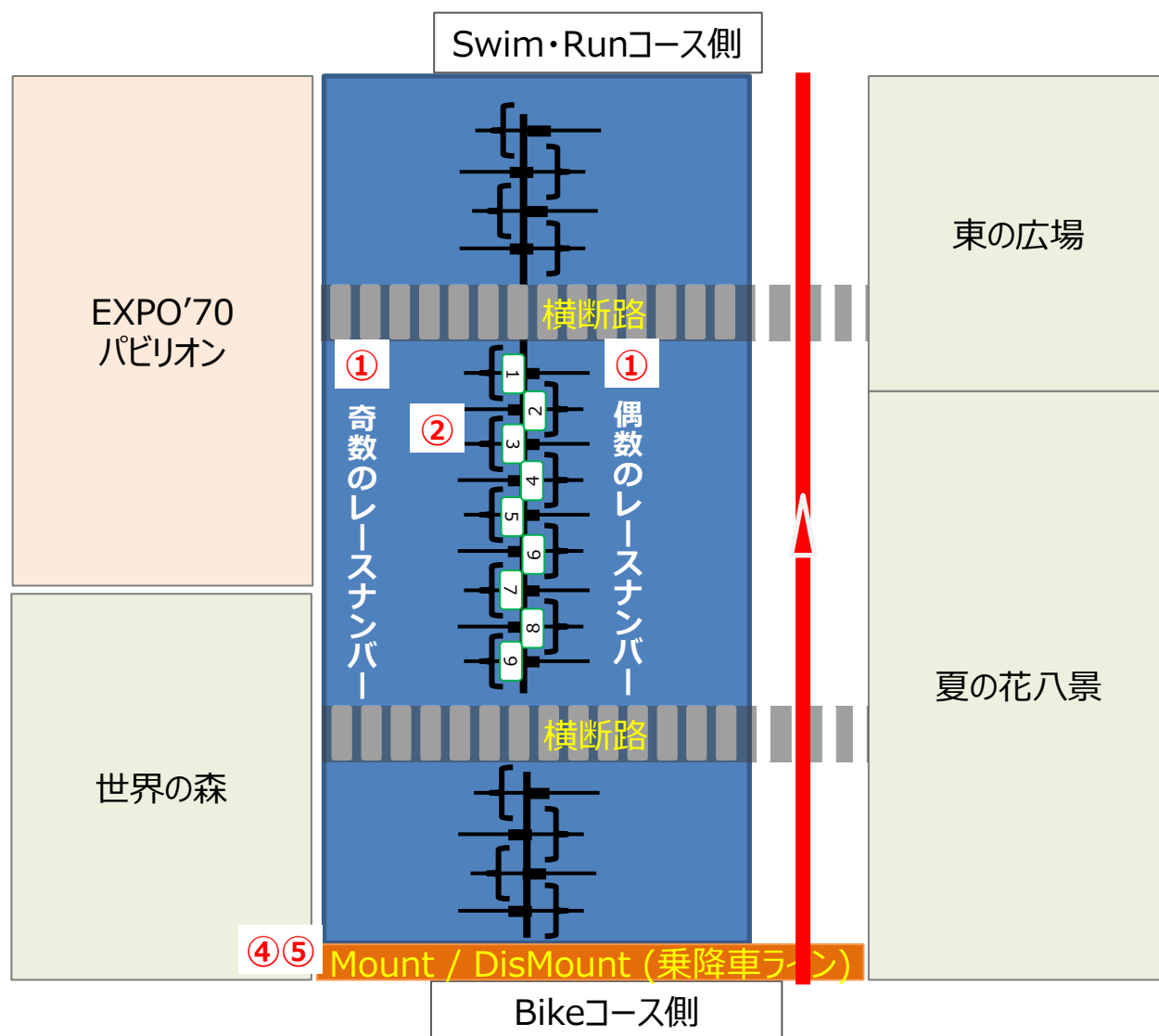


- ① スイムアップ後、スロープ入り口の**計測マット通過でタイム計測が中断**されます。
公園内は**ランコース以外での駆け足は厳禁です**。測再開場所までタイム計測はSTOPしますので、
落ち着いて移動してください。
- ② 移動用シューズ置場に移動用シューズを置いておけます。取り間違いが無いよう、ご注意ください。
※取り間違い
- ③ 点線に沿った道順で、**歩いて移動**してください。
移動順路は、カラーコーンの案内掲示とボランティアスタッフで誘導します。
移動路は一般の公園利用者も通行するため接触（衝突）しないよう**駆け足は厳禁**です。
落ち着て歩いて移動してください。
- ④ トランジション内（入口を入ってから）は、駆け足可能です。ただし計測は再開されていません。
※SwimからBikeへのトランジションは、タイム計測されません。
- ⑤ Bikeコースに向かって**マウンタライン通過でタイム計測が再開**されます。
※Bikeスタートはスイムアップから20分以内で通過できるよう注意してください（通常は10分程度）
20分を経過しBikeスタートしていない選手で、移動園路やトランジション内に見当たらない場合
失格となることがあります。

トランジション



トランジション



① バイクラックは縦一列です。

西側（Swimからトランジションに入る場合は右側）が奇数
東側（Swimからトランジションに入る場合は左側）が偶数

② バイクのラッキングは常に手前側がハンドルになるようにかけてください。

③ トランジション内に2か所、一般来園者の通行のため「横断路」が設けられています。

④ SwimからBikeへのトランジションはタイム計測されません。

Bikeコースに向かって**Mount Line（乗車ライン）通過でタイム計測が再開**されます。

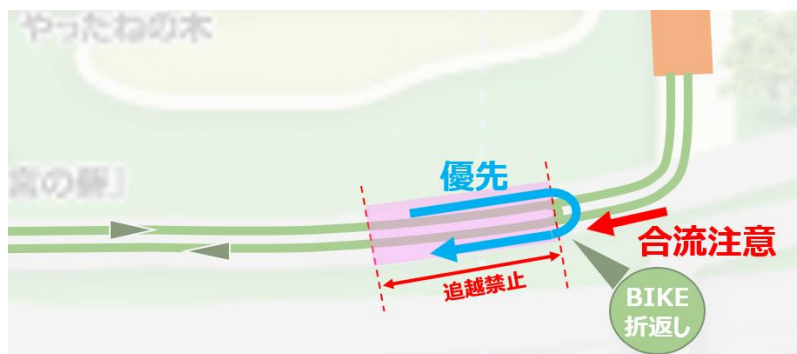
※トランジション内（入口を入ってから）は、駆け足可能です。ただし計測は再開されていません。

⑤ **BikeからRunへのトランジションは競技タイムです。（計測は止まりません。）**

Bike

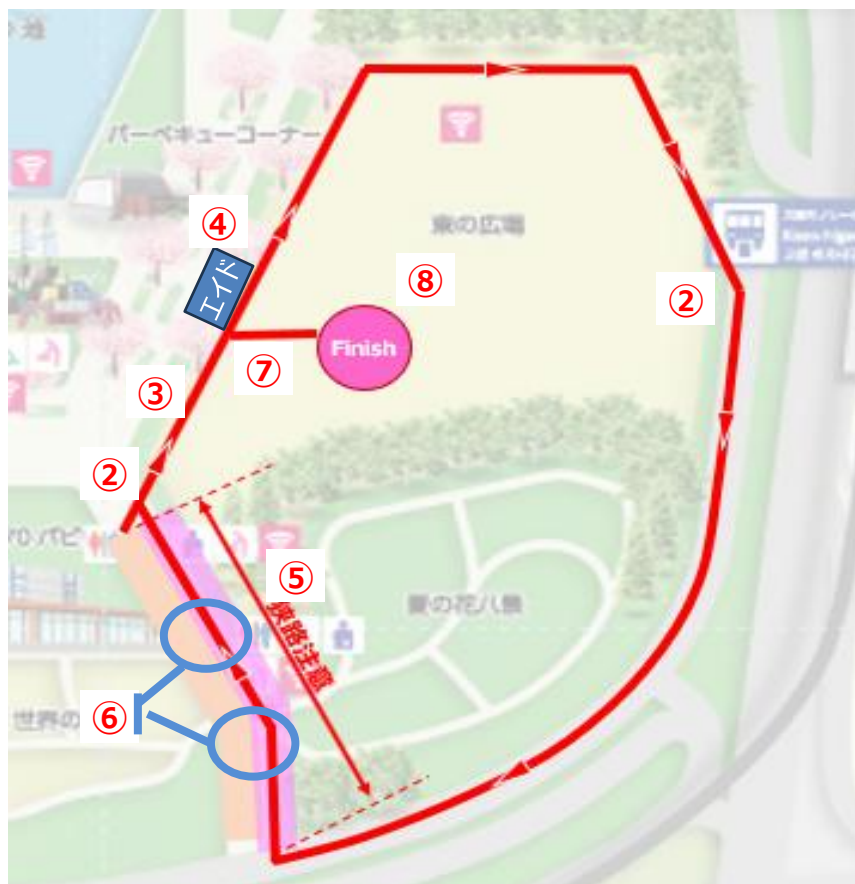


- ① バイク乗降は、マウントライン（乗車ライン）・ディスマウントライン（降車ライン）の1歩以上**バイクコース側に足を着地**させ乗降してください。
- ② バイクスタート後、周回コースへの合流は**周回選手が優先です**。
周回コースの選手の折返しの妨げとならないよう注意して合流してください。
※周回選手が密集している場合、スタッフが合流選手に一時的に待機をお願いする場合があります。



- ③ バイクコースは、**ドラフティング禁止**です。
- ④ **折返し前後25mは追越し禁止**エリアです。
全ての選手が安全に折返しができるよう、ご協力をお願いします。

Run・Finish



- ①ランコースは、時計回りの周回コースです。
- ②舗装路と芝の間に段差があります。ご注意ください。
- ③東の広場西側の芝生エリアがコースとなります。
※雨天など芝生のコンディションが悪い場合は舗装園路のコースに変更となります。
- ④AIDを1ヶ所設け、水を用意しています。
- ⑤トランジション横はコースが狭いため追越の際は注意してください。
- ⑥トランジション横に2か所、一般来園者の通行のため「横断路」が設けられています。
※トランジションのページを参考にしてください。
- ⑦周回を確認し、Finishシュートに向かってください。
周回数はご自身でカウントして管理してください。（スタッフに聞かれても回答できません。）
- ⑧ Finish後、アンクルバンドをスタッフに渡してください。

競技規則

適用する競技規則

日本トライアスロン連合(JTU)競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用する。

※JTU競技規則は以下のpdfをご参照ください。

https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU_COMPETITIONRULES_20190207.pdf

ローカルルール

1 公園利用の規則に従い、下記2点のルールを設ける

・公園内（駐車場からの園路も含む）は、バイク（自転車）乗車禁止です。

競技中を除き、バイク乗車を見かけた場合、**注意喚起を行います。従って頂けない際は失格**となる場合があります。

2 カテゴリと参加資格

スプリント 2025年の都道府県競技団体・学連登録会員

小学1年～2年生 小学1年～2年生

小学3年～4年生 小学3年～4年生

小学5年～6年生 小学5年～6年生

中学生 中学生

チャレンジ トライアスロン初心者（年齢問わず）

2 競技内容の変更・中止、及び中断

2-1) 気象状況等により、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日9:30に本部受付掲示にて コース・距離等の変更、または中止を発表します。

2-2) スイム競技のみ中止の場合、トライアスロンからデュアスロン(ラン・バイク・ラン)に変更します。

2-3) 雷等で危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや 中止の判断を決定します。

2-4) レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰対象の有無等を決定します。

2-5) 公園利用規則により、降雨量が多い場合ラン芝生コースが利用できなくなり中止の判断を行う場合があります。

2-6) 天候等により中止になった場合においても、参加費の返金はしません。

3 選手自身の競技中止・棄権(リタイア)

3-1) **大会当日選手各自で検温を行い参加を行うものとします。**

発熱等がある場合は、会場に来場をせず選手自らの意思で競技を棄権するものとします。

3-2) 大会スタッフは、選手が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行に支障があると判断した場合、選手に対し、競技の中止を指示することがあります。

3-3) 大会スタッフに競技の中止を指示された場合、これに従わなければならないものとします。

3-4) 選手は、競技続行に不安があると感じた場合、自らの意思で競技を棄権するものとします。

3-5) 競技を棄権した場合、大会本部・審判にその旨を必ず申告し、指示に従うものとします。

競技規則

4 レースウェアと携行禁止品

4-1) 本大会ではフロントジッパータイプのレースウェアの着用を条件付き許可とします。
許可条件は、競技前後の時間を含むレースウェア着用時には、必ずジッパーを上まで閉めて着用する事とします。

4-1) 競技に不要と判断されるものは携行できないものとします。（下記例示）

- ・スマートフォン等（サイクルコンピュータとしての代用も不可）
- ・音楽等のプレーヤー、ヘッドホンイヤホン等
- ・カメラ
- ・ガラス製品、ペットボトル等

5 招集、スイムスキップ、制限時間

5-1)招集時刻に間に合うようにスタート地点付近に集合する事。間に合わない場合失格となる場合があります。

5-2)アンクルバンド・スイムキャップ

スイム受付でアンクルバンドとスイムキャップを配布します。
アンクルバンド記載のレースナンバーとご自身のレースナンバーを確認し、左右どちらかの足首につけ、競技終了まで外さないものとします。
スイムキャップはWeve毎に配布される色が異なります。

5-3)スイムスキップ

スイムスキップを希望する場合、スタートまでにスイムスキップの希望をTOに申告してください。
※スタート後、（周回途中など）のスイムスキップは認められません。
※スキップした選手は、スイムスタート付近のスキップ待機場所で待機し、TOの指示に従うものとします。
※スキップにてレースをした選手の記録は順位に反映されないものとします。

スイムスキップ スタート時刻	小学1～2年生	スイムアップのあとのみんなといどう（スイム5分とみなす）
	小学3～4年生	スイムアップのあとのみんなといどう（スイム5分とみなす）
	小学5～6年生	スイムアップ後の全員で移動（スイム5分とみなす）
	中学生	12:25
	チャレンジ	12:25
	スプリント1 G	13:20
	スプリント2 G	14:00

競技規則

6 スイム競技

6-1)用具

スイム受付にて配布するスイムキャップを必ず着用する事

ウエットスーツの着用は任意とします。

小学1～2年生の部と小学3～4年生の部、チャレンジの部は、選手自身で準備を行う浮力体（例：ビート版、ヘルパー、浮き輪）の利用を認める事とします。

小学1～2年生の部と小学3～4年生の部、チャレンジの部以外のカテゴリで、選手自身で準備を行うレスチューブの装着を希望する場合装着を認める事とします。

※レスチューブを膨張させ利用を行った選手の記録は参考記録とし順位に反映されません。

6-2)競技

・カテゴリ毎にコースや周回数が異なる。必ずご自身のコースや周回数を事前に確認することとします。

※周回毎の上陸は行わず、一気に周回をおこなう事とする。

・ご自身の周回数はご自身で管理を行う事とする。

・競技中、岸沿いの浅瀬での立止りやライフセーバーのボードにつかまっただの小休憩が可能です。

ただし、泳法以外の手段で前進した場合その選手の記録は順位に反映されないものとします。

・スイム競技中に途中棄権をする場合、ライフセーバーに向かって片手を振って合図を行ってください。

途中棄権によりライフセーバーに救助された選手はNDFとなり、競技を再開する事はできないものとします。

・**スイムアップラップにて計測を中断し、トランジションまでの園内を歩いて移動します。この移動時間は競技時間に含みません。**

また、この間の履物の利用を認めます。

・**スイムアップからBikeスタートまでの計測中断は最大20分までとします。**

・**スイムアップからトランジションまでの園内を歩いての移動は定められた園路を通るものとし、その他のルートで移動した場合失格とします。**

6-3)その他

・メガネ置場は、入退水口付近に設置します。

・スイムアップからトランジションまでの移動用の履物置場を、大地の池東側に設けます。

7 トランジション

7-1)用具

・トランジションには、競技に関連する用具以外の持込みは認められません。

※スイムアップからトランジション移動用の履物は、競技関連用具としトランジションに持ち込めるものとします。

・バイクは、ハンドルを手前に向け設置するものとします。

7-2)運用

・試走は、トランジションからバイクコースに出発しトランジションに帰る事としバイクコース外の園内での乗車は認められません。

・小学生のカテゴリに限り、保護者のバイクセッティングのための同伴入場を認めます。

※バイクセッティング後（試走終了後）以降の同伴入場は認めません。

・トランジションのクローズタイムは設けません。

ただし、競技時間中は競技中選手を最優先とし、混雑時は競技外選手の入場を制限する事があります。

競技規則

- ・荷物ピックアップは、TOによりレースナンバーの確認が取れた物のみ持ち出しができる事とします。
- ・公園開園時間（9:30～17:00）に退園できるよう、トランジションの荷物ピックアップは16:30までに終わるようにしてください。

8 バイク競技

8-1) 用具

・バイク

[スプリント] ロードバイクを基本とします。（TTバイク/クロスバイク可、ピストバイクは前後にブレーキがあれば可）

スタンド、前照灯、泥除けなど競技に不要なものは取り外してください。

レースナンバーは、バイクのサドル下あたり右側と、ヘルメットの正面、左の2か所に貼り付けてください。

[中学生] ロードバイクを基本とします。（TTバイク/クロスバイク可、ピストバイクは前後にブレーキがあれば可）

スタンド、前照灯、泥除けなど競技に不要なものは取り外してください。

レースナンバーは、バイクのサドル下あたり右側と、ヘルメットの正面、左の2か所に貼り付けてください。

[小学生] バイクの種類は問いません。

スタンドは利用可とします。（バイクラックにかけられない場合、スタンドを利用しバイクセッティングを許可します。）

その他、前照灯など競技に不要なものの取り外しを推奨とします。

ただし固着等で取り外しが困難な場合は装着のままを可とします。

レースナンバーは、バイクのサドル下あたり右側と、ヘルメットの正面、左の2か所に貼り付けてください。

[チャレンジ] バイクの種類は問いません。

スタンドは利用可とします。（バイクラックにかけられない場合、スタンドを利用しバイクセッティングを許可します。）

その他、前照灯など競技に不要なものの取り外しを推奨とします。

ただし固着等で取り外しが困難な場合は装着のままを可とします。

レースナンバーは、バイクのサドル下あたり右側と、ヘルメットの正面、左の2か所に貼り付けてください。

・レースナンバー

レースナンバーベルトを利用し、レースナンバーを後方から確認できるよう後ろにして着用してください。

8-2) 競技

- ・トランジションから周回コースに合流する際、周回選手を優先とします。

周回選手が混みあっている場合、安全確保のためTOの判断により周回合流手前で一時停止を求める事があります。

- ・**折り返しポイントの前後25mを追越禁止区間とします。**

- ・エイド、ホイールストップ（車輪交換所）は設けません。

- ・ドラフティング、ブロックング、逆走は禁止します。

※周回コース中央部に、ドラフティング距離を把握できる確認ポイントを設けます。

※周回コースは時計回り、キープレフトを原則とします。

- ・カテゴリ毎にコースや周回数が異なるため、必ずご自身のコースや周回数を事前に確認しておいてください。

競技規則

10 ラン競技

10-1)用具

- ・レースナンバー

レースナンバーベルト等を利用し、レースナンバーを前方から確認できるよう前にして着用してください。

10-2)競技

- ・カテゴリ毎に周回数が異なります。周回の確認は選手各自でおこなってください。
- ・ラン周回コース中ほどに、エイドステーション（給水）を設けます。
- ・エイドステーションの給水は水を入れた紙コップを机上に配し提供されます。
- ・使用済み紙コップはリタリングゾーン内のゴミ箱に捨てる事とします。リタリングゾーン外へのポイ捨てはペナルティの対象とします。
ただし、リタリングゾーン内でのゴミ箱への入れ損ねはペナルティの対象外とします。
- ・トランジション横のコースは狭路となるため追越の際には注意してください。
- ・ペナルティーはタイムペナルティーとし、ペナルティーBOXは設けません。

主な違反によるペナルティ時間は下記の通りとする。

主なペナルティ時間	バイク乗・降車違反	10秒
	ドラフティング	1分
	ブロッキング	1分
	追越禁止区間での追越し	1分
	リタリングゾーン違反	10秒

支給物について

【支給物内容】

■郵送

- ・ バイク・ヘルメットステッカー 一式
- ・ レースナンバー 1枚
- ・ 健康チェックシート 1枚
- ・ 理解度チェックシート 1枚

■本部受付

- ・ 参加 T シャツ 1枚
- ・ スポンサー提供品（パン割引券、ソフトクリーム割引券、サイクルメータ他）

■スイム受付

- ・ スイムキャップ 1枚
- ・ （アンクルバンド） ※FINISH時回収

提出書類について

【提出物内容】

■本部受付時提出

- ・ 自己定点済みの理解度チェック用紙 1枚
※事前に理解度チェックリスト（郵送物にいれています）
持参のない場合、現地にて理解度チェックを実施頂きます。
- ・ 当日の健康チェックリスト（郵送物にいれています）

バイク・メカニックサービス

時間 22日（日） 9:30～15:00

場所 東の広場

費用 基本料金 1,000円

部品交換などの際は、選手負担となります。支払いは現金をお願いします。

※バイク・メカニックサービス付近に、自由にお使い頂ける空気入れを用意いたします。

レースナンバーの貼付

- バイクシールはバイクのサドル下あたり右の見える位置に貼り付けてください。
- ヘルメットシールはヘルメットの正面、左の2か所に貼ってください。
- レースナンバーは**1枚です。レースナンバーベルト等を使用**してください。
レースナンバーは、バイク競技では後方から見えるように、ラン競技では正面から見えるようにしてください。
- **ボディナンバーシールはありません**。本部受付後にマジックで記載をお願いします。



荷物預かり、更衣室について

- 荷物預かり・更衣テントは本部テント近くのメイン会場に在ります。
公園入場後本部受付 に向かってください。
本部受付後、トランジションで用具をセット、更衣を行い、鞆や袋に預ける荷物をひとまとめにし、
荷物預かり前にある養生テープにレースナンバーを記載し貼り付けて預けてください。
※**原則、1人1点のお預かりとなります。**

盗撮防止について

JTUでは、大会会場での盗撮防止に努めています。
近年、大会会場における盗撮行為がいくつか報告されています。
特に女子選手はフィニッシュ後にタオルを巻くなどの自己防御対応をお願いいたします。
尚、盗撮行為と疑わしき場合を発見した際は、お近くの大会関係者までお知らせください。

大会保険について

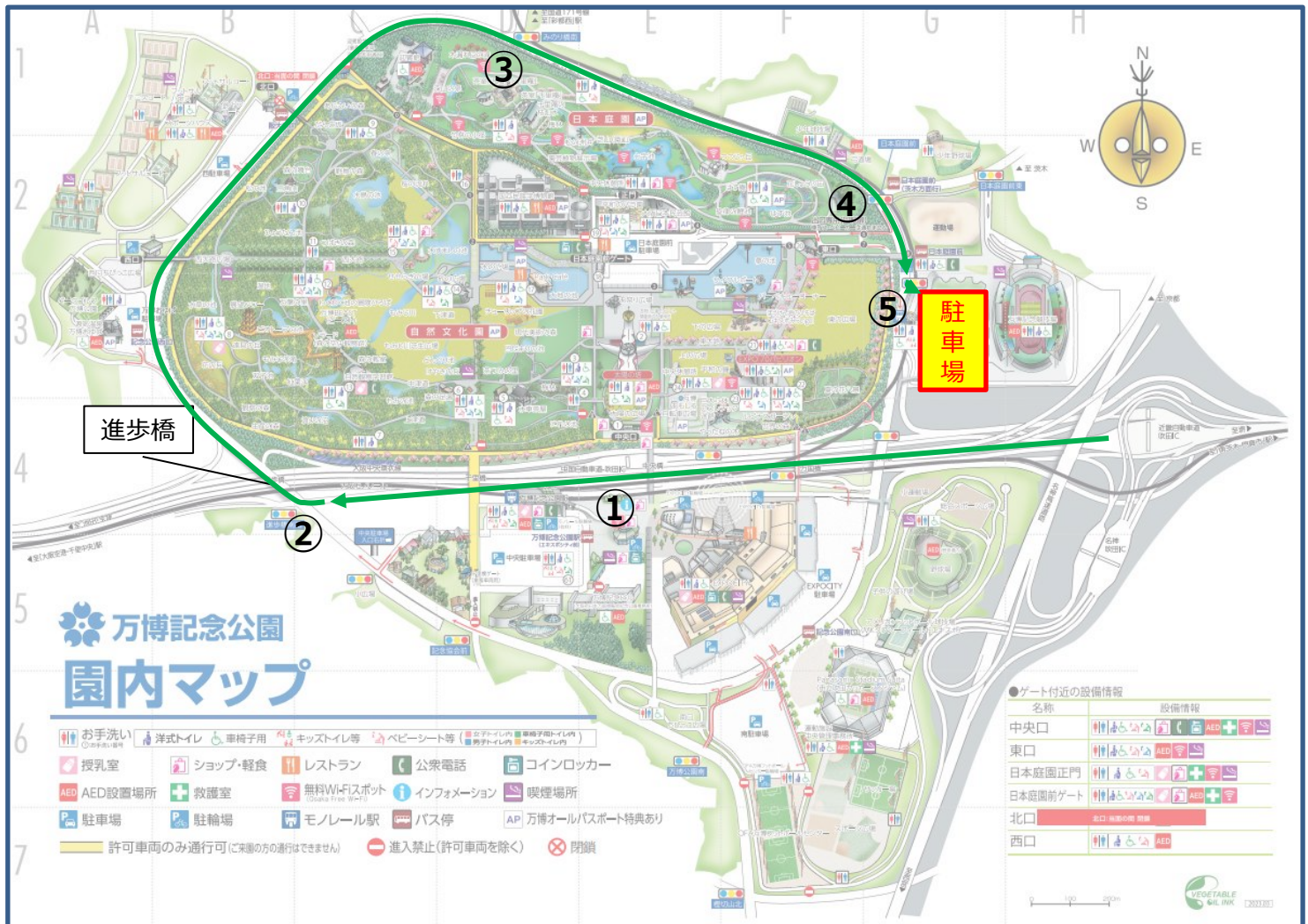
競技団体公認の大会保険に加入しています。（引受保険会社：損害保険ジャパン株式会社）
競技中の負傷などに対する主催者の補償は、大会において加入する保険の適用範囲内です。また機材・備品の補償は一切ありません。次の補償内容を必ず確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険に加入ください。（感染症には対応していません）

内容	給付
死亡保障	1,000万円
後遺障害補償	1,000万円
入院見舞金	5,000円
通院見舞金	3,000円

※大会保険の適応相談は、大会事務局にご連絡ください。

当日駐車場

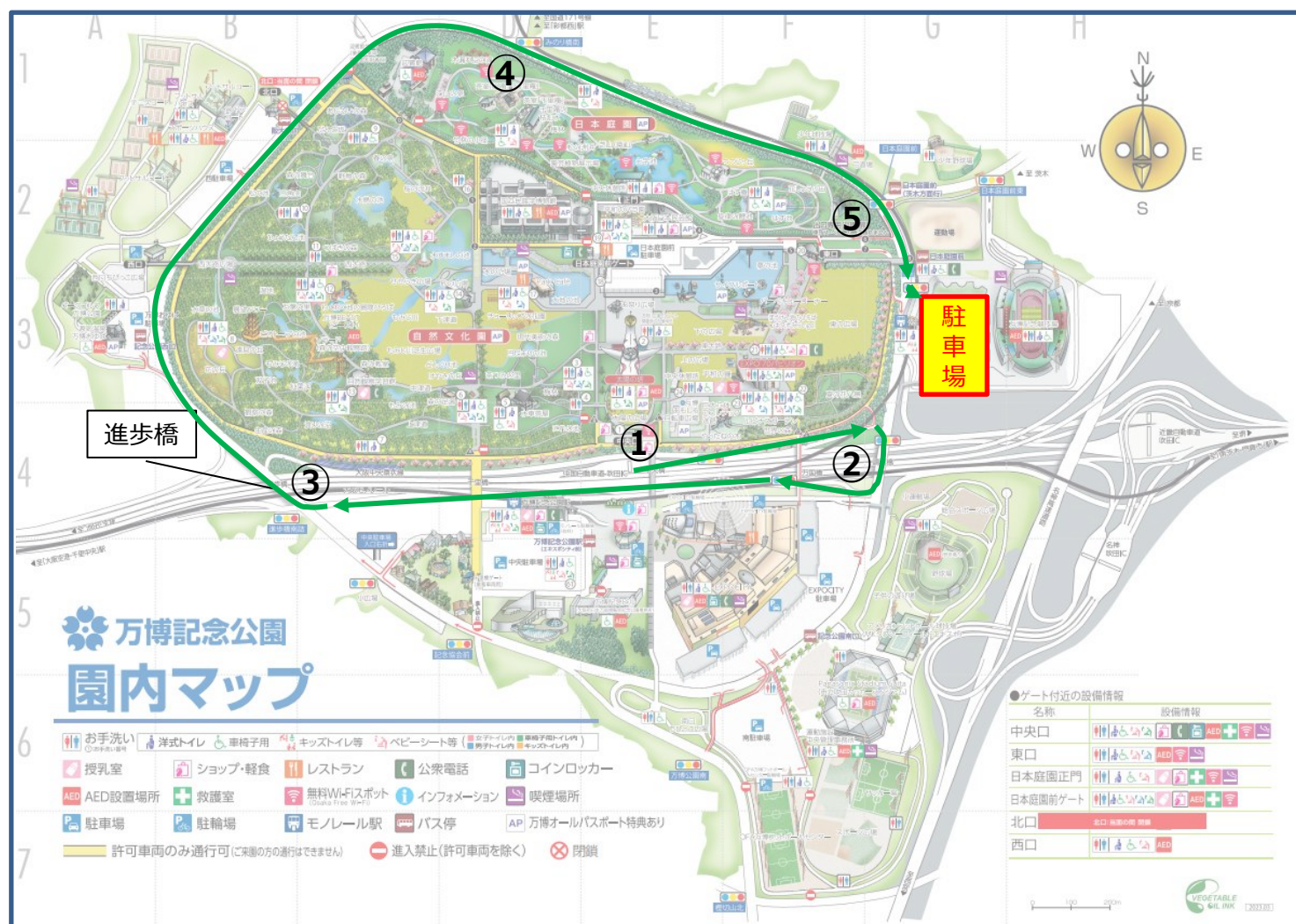
■名神・近畿道からお車でお越しのかた



- ①太陽の塔を目印に左車線へ
- ②左側道を上り右折、橋を渡って直進（公園外周道路）へ
- ③みのり橋南交差点を直進（左折専用レーンに注意）
- ④日本庭園前交差点を直進（左折専用レーンに注意）
- ⑤モノレール公園東口駅の下の信号を目印に、東駐車場へ左折
※通り過ぎたら、公園外周道路を1周リベンジ

当日駐車場

■ 中国道からお車で越しのかた



- ① 料金所を出て直ぐ、左車線の信号へ
- ② 信号に従い府道2号を横切り、左側道を上り右折（右側の車線に入る）
橋を渡りすぐに右折し府道2号西行きに合流
- ③ 左側道を上り右折、橋を渡って直進（公園外周道路）へ
- ④ みのり橋南交差点を直進（左折専用レーンに注意）
- ⑤ 日本庭園前交差点を直進（左折専用レーンに注意）
- ⑥ モノレール公園東口駅の下の信号を目印に、東駐車場へ左折
※ 通り過ぎたら、公園外周道路を1周リベンジ

カラダうごかせ!ニッポン!

MOMOIRO CLOVER Z × 日本郵政グループ



運動にルールはない。

つつい後回しにしがちな毎日の運動を、
もっとライトに!もっと楽しく!



「カラダうごかせ!ニッポン!」は、

日本郵政とももいろクローバーZが、
スポーツのチカラでニッポンをゲンキにするプロジェクトです。

JTU公認体操として大会当日準備体操として実施します。
練習動画は以下をご視聴ください。

MEKIMEKI体操

～カラダうごかせ!ニッポン!～

いっしょに体操バージョン



監修者: 佐藤弘道氏

<https://www.karadaugokase.japanpost.jp/campaign/tiktok/>



— 第4回 —
**Sport
in Life
Award**

第4回スポーツ庁
「Sport in Lifeアワード」
大賞受賞

カラダ
うごかせ!
ニッポン!



特設サイト(動画)はこちら!
ぜひ、練習してきてください!

一般情報

問い合わせ

第1回EXPO'70万博記念公園トライアスロン大会実行委員会事務局

吹田市トライアスロン連盟 石橋剛

070-4081-8304

E-mail: mitochondria1484@gmail.com

Website: <https://suita-triathlon.com/>