

1. 主催 練馬区 公益社団法人 練馬区スポーツ協会
2. 主管 練馬区トライアスロン連合
3. 日時 令和7年 6月1日(日) (雨天決行・但し荒天の場合は種目等の変更もあります。)
4. 受付 午前8時30分～9時00分 (光が丘体育館前 プロムナード)
5. 開会式 午前9時30分 (吹き抜け中庭)
6. 競技開始 午前9時45分 (時間に限りがありますので着替えや準備は素早くお願いします)
7. 会場 スイム(光が丘体育館プール) ランニング(光が丘公園特設コース)
8. 種目
- |          |                   |
|----------|-------------------|
| 小学生の部    | (スイム60m ラン1.2km)  |
| 中学生の部    | (スイム180m ラン3.7km) |
| 高校生・一般の部 | (スイム240m ラン5.6km) |
9. 参加資格 練馬区在住・在勤・在学で健康な人
10. 注意事項 ①参加者は自己の責任において参加して下さい。特に競技中に不調を感じた時にはただちに競技を中止するなど健康管理には充分留意して下さい。  
②貴重品等の所持品は、各自で保管して下さい。  
③主管団体は競技中の事故等について、一切の責任を負いませんので充分注意して下さい。
11. 競技規則 日本トライアスロン連合競技規則及び練馬区トライアスロン連合競技規則に準ずる。
12. 表彰
- |        |               |               |       |
|--------|---------------|---------------|-------|
| 小学生    | 1. 小学生1～3年 男女 | 2. 小学生4～6年 男女 | 各1～3位 |
| 中学生    | 3. 中学生        | 男女            | 各1～3位 |
| 高校生・一般 | 4. 15歳～29歳 男女 | 5. 30歳～49歳 男女 | 各1～3位 |
|        | 6. 50歳以上      | 男女            | 各1～3位 |
13. 参加費 1500円(保険料含む)
- ※ 学校を通して申し込む中学生は1476円(独立行政法人日本スポーツ振興センターの共済給付の対象となり、保険料分の24円が不要になる為。)(**学校長の印が必要**)
- ※ 中止や不参加の際の参加費は、お返しできませんのでご了承下さい。
14. 申込み方法 所定の申込書に必要事項を記入し、下記の要領で申し込んで下さい。
- ※申込方法 練馬区トライアスロン連合ホームページより
- ※ 参加費は下記口座に振り込んで下さい。
- みずほ銀行練馬富士見台支店 (手数料は参加者負担)
- 店番号 237 (普) 口座番号 1126964 練馬区トライアスロン連合
- ※ 振込み名と参加者名が一致しない場合や一度に複数名分の振込みをする場合、選手の名前がわかるようにして下さい。
- ※ 申込書と入金を確認された方に大会2週間前に参加案内を発送いたします。
- ※ 5月13日(火曜日)振込完了必須
15. 申込み締め切り **5月11日(日) ※定員120名に達しますと受付終了になります。**
- ※この QR コードでトライアスロン連合 HP から申し込めます。
16. 問合せ先 練馬区トライアスロン連合事務局 メール nerimatri@gmail.com  
HP <https://neritora.com/>



## 競技注意事項

- ① 大会が認めた人以外の選手への手助けは禁止です。
- ② 競技中に気分が悪くなった場合は無理をしないで近くのスタッフに申し出てください。
- ③ ナンバーカード（ゼッケン）は前面に分かるようにつけてください。  
ゼッケンベルトの使用は可能です。もっていない選手はゴム紐を利用できます。
- ④ トランジション（芝生）エリアの出入りの際はレースナンバーをチェックさせていただきます。  
（水泳からランへ移る専用着替え場所）  
開会式が始まると競技以外では出入りは禁止とします。それまでに準備を完了してください。
- ⑤ プールではスイムキャップは着用です。
- ⑥ スイムの周回数確認は各自で行ってください。（小学生：1周 中学生：3周 高校生・一般：4周）
- ⑦ 応援者・保護者の方の見学は地下1階のギャラリーからのみとなります。（撮影厳禁です）  
ただし、お子さんの着替えに不安のある方はロッカーまでの付き添いを許可します。（男女同性に限ります。）
- ⑧ トランジションエリアからランコースに出るとき階段を上がります。足元に十分に注意して下さい。
- ⑨ 水泳競技中プールサイドにつかまったり、足をついて立ち上がってもかまいません。  
そのまま歩きつづけることは禁止となります。
- ⑩ トライスーツのような水着兼用のシャツは使用可。通常のシャツ着用での水泳は禁止です。
- ⑪ 小学生のビート板の使用は認めます。ただしビート板を足に挟むのは禁止です。
- ⑫ ラン競技中、裸・裸足は禁止。
- ⑬ ランの周回チェックは必ず受けてください。（小学生：1周 中学生：2周 高校生・一般：3周）  
中学生、高校生・一般は輪ゴムを受付時に渡しますので、周回するごとにチェック係の箱に入れて下さい。
- ⑭ コースに給水所を設置します。積極的に利用してください。
- ⑮ 公園には一般利用者もいます。配慮して競技をお願いいたします。
- ⑯ アンクルバンドによる計測を行います。必ず左右どちらかの足首に計測チップと輪ゴムをしてください。フィニッシュゲートを通してから外してください。

## 大会の流れ

- ① 体育館の外で受付します。
- ② 受付で腕にナンバーを記入します。競技説明会の後、ロッカーに向かいます。  
ロッカーの鍵は失わないように注意して下さい。
- ③ トランジションエリア（水泳からランへ移る専用着替え場所）の準備をします。  
庭に選手の番号が書かれたトレイが置いてあります。  
※シャツ、シューズ等、ラン競技に必要な物を準備します。  
わからない場合はスタッフに聞いてください。
- ④ 準備体操、ウォームアップは各自で行ってください。
- ⑤ 開会式は中庭（芝生エリア）で行います。※必ず出席してください。
- ⑥ 水泳競技⇒トランジションエリアで着替え⇒ラン競技⇒フィニッシュと続けて行います。
- ⑦ ゴール後、自分のトランジションを片付け、ロッカーで着替え、閉会式までお待ちください。
- ⑧ ゴール後のプールの再利用はできません。着替え前のシャワーは利用できます。
- ⑨ 閉会式・表彰式はトランジション（芝生）エリアで行います。
- ⑩ 午後からプールの一般利用を希望する時は、大会の全行程が終了し営業が再開されてからになります。  
一旦ロッカーを明け渡してから全員がプールから退場する必要があります。



切り取り

アクアスロン競技会中学校用申込み用紙（こちらは中学校用）

下記生徒が本大会に参加することを、学校の教育計画に基づいて行われる

課外授業に該当する                      課外授業に該当しない                      とします。

中学校

校長氏名

校長印

【種目】      中学生男子      中学生女子      参加種目を○で囲んでください。

※ 申込書は、男女別にそれぞれ記入してください。

担当顧問氏名		連絡先TEL
引率者氏名		連絡先TEL

NO	学年	氏名	NO	学年	氏名

@ \_\_\_\_\_ × \_\_\_\_\_ 人 = \_\_\_\_\_ 円

「学校の教育計画に基づいて行われる課外授業」に該当する場合・・・1476円

「学校の教育計画に基づいて行われる課外授業」に該当しない場合・・・1500円

※この用紙を一番上にして、参加者分の個人申込書を NO 順にとじて提出してください。

締め切り      令和7年 5月11日（日）      必着

# 参加申込書

(コピー可) なるべくネットから申し込みをしてください



【参加種目】 ○で囲んでください。男女間違わないようにしてください。

## ◎女子カテゴリー

- ②女子小学1～3年生      ④女子小学4～6年生      ⑥女子中学生  
⑧女子50歳以上      ⑩女子15歳～29歳      ⑫女子30歳～49歳

## △男子カテゴリー

- ①男子小学1～3年生      ③男子小学4～6年生      ⑤男子中学生  
⑦男子50歳以上      ⑨男子15歳～29歳      ⑪男子30歳～49歳

※生年月日    昭和・平成    年    月    日生まれ    大会当日年齢・学年    歳    年

※氏名    フリガナ

※水泳100mタイム    分    秒 (計測されていない方は、予想で結構です。)

※住所 〒

※在勤者の勤務先    ※在学者の学校名

※通常の連絡先    ※緊急時の連絡先

### 【誓約書】

1. 現在私の健康状態は良好です。大会の参加に健康上、問題を生じることは予想されません。
2. 私は、大会開催中に発生した事故については自己の責任とし、主催者および主管団体に対して一切迷惑をかけることを誓います。
3. 私は、私の家族・親類または保護者が、大会の内容を理解承諾し、私の大会参加を承認していることを誓います。
4. 私は、大会に関連する広報物等に私の名前や写真等の個人情報が掲載されることに同意します。
5. この申込書に記載している事項に記入間違いが無いことを誓います。

令和7年    月    日    参加者 自筆署名

保護者 署名捺印    印

※参加者が中学生以下の場合、保護者の署名捺印が必要です。    事務局確認欄

5月13日(火曜日)までに入金が確認できない場合はエントリーをされても大会に参加する事はできません。  
郵送先 〒179-0073 練馬区田柄5-23-14 練馬区トライアスロン連合事務局 行