

大会役員

会長 練馬区長 前川 燿男

顧問練馬区議会議長福沢剛

顧問練馬区議会副議長 西野 こういち

顧問 公益社団法人 練馬区スポーツ協会会長 髙橋 利充

副会長 練馬区地域文化部長 大木 裕子

副会長 公益社団法人 練馬区スポーツ協会副会長 横山 茂樹

副会長 公益社団法人 練馬区スポーツ協会副会長 大野 正次

参与 練馬区トライアスロン連合 会長 猪狩 英則

委員長 練馬区地域文化部スポーツ振興課 森永 真文

副委員長 公益社団法人 練馬区スポーツ協会代表理事 志村 雅

競技スタッフ 大会運営協力

競技委員長 武田幸寿

大会本部猪狩英則、小芝真一

大会アンバサダー 平山悠、平山祥

スタート・ゴール全体 谷口明

ゴール 内藤幸夫、志田陽乃美

スイム
山口和紀、伊藤直樹、伊藤直美、志田美乃、岡本由季子、堀田大道

アンクルバンド配布・回収 林健太郎、斉藤茂之

撮影、広報多田隆一、佐藤好克

トランジション 西坂桂子、岩河清繁、野田朋芳、今井美保、松野真理子、中津川量子、二和田秀子

エイド 五十嵐敏子

メディカル 山本真也

ランコース管理 古川新、岡本太郎、原榮廣

ラン 小林章人、石川憲二、新橋大輔、鈴木信之、金成太、原季実子、荒井豊、加藤春彦、山田洋一、

桶川友里恵、堀照子、谷田匡、柏倉信、長谷見誠、栗本幸紘、堀信樹、中澤達也

大会運営協力 東京都トライアスロン連合、日本トライアスロン連合、辻谷工業、neo system、SBR、NTT東日本、味の素

大会要項

- 1. 日 時 令和7年(2025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。)
- 2. 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)
- 3. 競技説明 午前8時45分 (光が丘体育館前 プロムナード)
- 4. 開会式 午前9時30分 (プールサイド 競技説明も再度行います。)
- 5. 競技開始 午前9時45分
- 6. 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)
- 7. 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)

- 8. 参加資格 練馬区在住・在勤・在学または練馬区に縁のある健康な人
- 9. 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。
- 10. 個人情報 当連合は個人情報の保護に関する法律をもとに公益社団法人練馬区スポーツ協会規定の「個人情報の保護に関する規定」に従い、法令順守に努めます。取得した個人情報はその利用目的の範囲内でのみ利用します。

コース・周回数

タイプ	スイム	ラン
小学生	1周 (60m)	1周 (1.2km)
中学生	3周 (180m)	2周 (3.7km)
高校生・一般	4周 (240m)	3周 (5.6km)



ランコース

- ✓ スイムが終わると外の中庭で着替え、階段 を上がって公園のコースに出る。
- √ 公園の通行人が多いので注意しながら競技してください。
- ✓ 中・高・一般は周回チェックを必ず受けてく ださい。

《小学生》

→ 印を走り、1 周回でゴールです。

《中学生》

---▶ 印を更に走り、2周回でゴールです。

《高校生・一般》

---▶ 印を更に走り、3周回でゴールです。

スイム周回は各自で把握してください。最後尾をスタッフが管理しています。 ラン周回は1周毎に輪ゴムをチェック係の箱に入れて下さい。高校生・一般は2本、中学生は1本です。

当日の流れ

- 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. トランジッションエリア(スイムからランへ移る専用着替え場所)の準備をします。中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. 開会式および競技説明をプールサイドで行います。※必ず出席してください。
- 6. スイム競技 ⇒トランジッ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、自分のトランジッションを片付け、ロッカーで着替え、閉会式までお待ちください。 トランジッション片づけの際、競技中の可能性がありますので、スタッフの指示に従ってください。
- 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. ゴール後は体育館内にある階段で中庭に戻ってください。全競技終了まで外階段は使用できません。
- 10. 閉会式・表彰式はトランジション(芝生)エリアで行います。11:30頃を予定しています。
- 11. 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。

大会当日の重要事項

- 1. レースナンバーの記入について 受付時に、スタッフが左腕にレースナンバーを記入いたします。
- 2. ゼッケン配布と装着について ゼッケンは受付時に配布いたします。ゼッケンベルトやゴム紐をご持参ください。 トランジションでゼッケンを前にしてランスタートを行ってください。 ゼッケンを手に持って走る行為は禁止です。 万が一外れてしまった場合は、近くのスタッフにお申し出ください。
- 3. アンクルバンド(自動計測器)について 入水前に、アンクルバンド(自動計測器)をお渡しいたします。 必ず足首に装着し、ランのフィニッシュまで外さずにご競技ください。 アンクルバンドを装着せずにスタートした場合や、途中で外れたまま競技を続けた場合は 失格となりますので、十分ご注意ください。

スタート時間

タイプ	カテゴリ	時間	No
中学生	⑤ 中学生男子	9:45	301~306
(スイム3周、ラン2周)	⑥ 中学生女子	9:49	351~352
	① 50~59歳男子	9:55 10:03	601~610 611~620
	③ 60歳以上男子	10:11	701~709
高校生・一般	⑩ 30~49歳女子	10:20	551~554
(スイム4周、ラン3周)	② 50歳以上女子	10:20	651~658
	⑦ 高校生~29歳男子	10:30	401~405
	9 30~49歳男子	10:30 10:38	501~508 509~521
	① 小学1~3年生男子	10:46	101~107
小学生	② 小学1~3年生女子	10:48	151~157
(スイム1周、ラン1周)	③ 小学4~6年生男子	10:50	201~213
	④ 小学4~6年生女子	10:52	251~260

参加者名簿 小学生·中学生

	カテゴリ	No	学年	氏名	シメイ	No	学年	氏名	シメイ
	小学 1~3年生	101	小1	岡本 拓	オカモト タク	102	小1	新橋 廣侑	シンバシ コウ
1		103	小2	碓井 銀之介	ウスイ ギンノスケ	104	小2	松尾 蓮	マツオ レン
	男子	105	小3	岡本 陸	オカモト リク	106	小3	武田 将利	タケダ マサトシ
		107	小3	三上 晃祐	ミカミ コウスケ				
		151	小1	野村 茉由佳	ノムラ マユカ	152	小1	武田 絵美梨	タケダ エミリ
2	小学 1~3年生	153	小2	小畑 蘭	オバタ ラン	154	小2	田村 彩舞	タムラ イマ
	1~3年生 女子	155	小2	佐藤 いおり	サトウ イオリ	156	小3	佐野 真美	サノマミ
		157	小3	佐竹 優乃	サタケ ユノ				
		201	小4	鈴木 晴	スズキ ハル	202	小4	碓井 虎吉	ウスイトラキチ
		203	小4	前田 悠太朗	マエダ ユウタロウ	204	小4	野口 昇輝	ノグチ ショウキ
	小学	205	小4	大津 陸	オオツ リク	206	小4	高橋 淳之介	タカハシ ジュンノスケ
3	4~6年生 男子	207	小4	白石 大賀	シライシ タイガ	208	小4	松村 悠志	マツムラ ユウシ
		209	小5	髙元 晴綺	タカモト ハルキ	210	小5	福田 大地	フクダ ダイチ
		211	小5	三上 篤季	ミカミ アツキ	212	小6	畑中 陽介	ハタナカ ヨウスケ
		213	小6	下稲葉 耕志郎	シモイナバ コウシロウ				

表彰は、カテゴリ毎に、1~3位に行います。

参加者名簿 小学生·中学生

	カテゴリ	No	学年	氏名	シメイ	No	学年	氏名	シメイ
		251	小4	矢吹 咲樹	ヤブキ サキ	252	小4	山内 彩月	ヤマウチミカ
	小学	253	小4	大島 怜	オオシマ レイ	254	小4	佐藤 陽美	サトウ ハルミ
4	4~6年生	255	小4	小松 漣音	コマツ レン	256	小5	渡邉 真華	ワタナベ マハナ
	女子	257	小5	小畑 すみれ	オバタ スミレ	258	小5	高野 日和	タカノ ヒヨリ
		259	小5	佐竹 優空	サタケ ユラ	260	小6	武田 杏里	タケダ アンリ
	<u> </u>	301	中3	平山 悠	ヒラヤマ ハル	302	中1	志田 元之介	シダ ゲンノスケ
5	中学生 男子	303	中1	本田 敦也	ホンダ アツヤ	304	中2	藤井 成	フジイ ナル
		305	中2	井上 滉大	イノウエ コウタ	306	中3	渡邉 翔大	ワタナベ ショウダイ
6	中学生	351	中1	小松 悠羅	コマツ ユラ	352	中2	鈴木 なつき	スズキ ナツキ
0	女子								

表彰は、カテゴリ毎に、1~3位に行います。

参加者名簿 高校生 一般

	カテゴリ	No	年齢	氏名	シメイ	No	年齡	氏名	シメイ
	高校生~29歳 男子	401	28	高谷 瑠偉	タカヤ ルイ	402	21	古川 大和	フルカワ ヤマト
7		403	26	佐藤 匠	サトウ タクミ	404	15	センモー	センモー
	23.3	405	16	松島 伶	マツシマ レイ				
		501	36	齊藤 美秋	サイトウ ヨシアキ	502	35	石山 覚士	イシヤマ カクト
		503	38	三上 天顕	ミカミ タカテル	504	39	福田 壮介	フクダ ソウスケ
		505	36	福岡 靖人	フクオカ ヤスト	506	45	松村 一秀	マツムラ カズヒデ
		507	40	石橋 浩二	イシバシ コウジ	508	43	山本 竜哉	ヤマモト タツヤ
		509	44	神保 貴行	ジンボ タカユキ	510	49	齊藤 博之	サイトウ ヒロユキ
9	30~49歳 男子	511	41	片伯部 達平	カタカベ タッペイ	512	47	中村 大祐	ナカムラ ダイスケ
	1 10	513	45	渡邊 将一郎	ワタナベ ショウイチロウ	514	46	重田 哲生	シゲタ テツオ
		515	46	鈴木 誠一郎	スズキ セイイチロウ	516	48	五十嵐 雄一	イガラシ ユウイチ
		517	41	長谷川 淳	ハセガワ ジュン	518	43	伊藤 利彦	イトウ トシヒコ
		519	46	野村 昌利	ノムラ マサトシ	520	47	小畑 亘	オバタ ワタル
		521	47	木村 裕之	キムラ ヒロユキ				
(10)	30~49歳	551	31	影山 暁華	カゲヤマ アキカ	552	36	古瀬 由佳	フルセ ユカ
10)	女子	553	49	澤真紀	サワマキ	554	49	岡崎 恵実	オカザキ エミ

表彰は、カテゴリ毎に、1~3位に行います。

参加者名簿 高校生 一般

	カテゴリ	No	年龄	氏名	シメイ	No	年齡	氏名	シメイ
		601	52	山田 徹	ヤマダトオル	602	58	小林 將人	コバヤシ マサト
		603	59	寺地 徹	テラジ トオル	604	50	赤間 順一	アカマ ジュンイチ
						606	55	立田 慶太郎	タツタ ケイタロウ
		607	55	多田 豊	タダ ユタカ	608	58	罍 孝司	モタイ コウジ
(11)	50~59歳	609	58	佐々木 健太郎	ササキ ケンタロウ	610	51	浅沼 淳徳	アサヌマ アツノリ
	男子	611	51	池上 崇	イケガミ タカシ	612	54	本間 隆也	ホンマ タカヤ
		613	58	森谷 諭	モリヤ サトシ	614	57	山本 謙	ヤマモト ケン
		615	59	外山 敬太郎	トヤマ ケイタロウ	616	55	高野 知夫	タカノトモオ
		617	52	久保 伸英	クボ シンエイ	618	50	齊藤 邦和	サイトウ クニカズ
		619	51	本田 郁夫	ホンダ イクオ	620	55	小松 伸弘	コマツ ノブヒロ
		651	52	中村 佳世	ナカムラ カヨ	652	54	川田 志保	カワタ シホ
12)	5 0 歳以上	653	54	上村 奈保美	カミムラ ナオミ	654	57	吉永 牧子	ヨシナガ マキコ
12)	女子	655	55	実井 奈緒美	ジツイ ナオミ	656	52	伊藤 良実	イトウ ヨシミ
		657	62	森田 順子	モリタ ジュンコ	658	51	仲 京子	ナカ キョウコ
		701	61	風祭 正樹	カザマツリ マサキ	702	68	長井 真比古	ナガイ マヒコ
	C 0 45 1/1 1	703	68	生田 哲	イクタ テツ	704	60	鈴木 武	スズキ タケシ
13)	6 0 歳以上 男子	705	63	大和田 隆彦	オオワダ タカヒコ	706	63	久保田 広	クボタ ヒロシ
	۱ د در	707	60	梅津 雅人	ウメヅ マサト	708	64	宮久地 佳正	ミヤクジ ヨシマサ
		709	61	伊藤 吉広	イトウ ヨシヒロ				

競技注意事項

- 1. 参加者は自己の責任において参加して下さい。 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。 主管団体は競技中の事故等について、簡単な手当てを除き一切の責任を負いませんので充分注意して下さい。
- 2. 貴重品等の所持品は、各自で保管して下さい。
- 3. 大会が認めた人以外の選手への手助けは禁止です。
- 4. 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。
- 5. 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。
- 6. トランジッション(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。(スイム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。
- 7. プールではスイムキャップは着用です。
- 8. 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)
- 9. 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)。
- 10. トランジッ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。足元に充分に注意して下さい。
- 11. スイム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。
- 12. 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スイムは禁止です。
- 13. 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。
- 14. ラン競技中、裸・裸足は禁止。
- 15. 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。
- 16. 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。
- 17. 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。
- 18. 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過してから外してください。

