

# 2025みたかスポーツフェスティバル



## トライアスロン競技の3種目 「スイム」「バイク」「ラン」を体験しよう！

この度は 2025みたかスポーツフェスティバル における「トライアスロン競技の3種目「スイム」「バイク」「ラン」を体験しよう！」にご応募をいただきありがとうございます。  
この体験会に参加するための要領（この資料）をよくお読みいただき、トライアスロンの魅力をお楽しみください。

### 参加方法



#### スイム

受付場所・時間：プール 入口：9:45～10:00  
（計測予定時間：10:00～10:40）

- ①更衣室で水着に着替え、プールに行く。
- ②準備体操とアップレーンで少し泳ぐ。
- ③自身の競技距離（下表参照）に応じたレーンで計測する。  
※計測員の指示に従ってください。
- ④更衣室でバイク・ランの服装に着替え、バイク競技を行う武道場（地下2階）へ行く。

館内図は裏面を  
ご覧ください

#### バイク



受付場所・時間：武道場（地下2階）：11:00～11:40

- ①武道場で、係員の案内で、身長にあった自転車のところで順番を待つ。
- ②係員の合図で、競技距離（下記参照）を自転車で計測する。
- ③係員の案内で、ランの競技場所（中央広場）に行く。



#### ラン

受付場所・時間：中央広場（屋外）：12:00～12:40

- ①係員の案内で、順番を待つ。
- ②係員の合図で、スタート位置につき、自身の競技距離（下表参照）を走る。
- ③係員の案内で、武道場の本部に移動し、記録発表会に参加する。

記録発表会：13:00～13:30

武道場（地下2階：バイクと同じ）にて、記録証の交付と各年齢区分に応じた順位を発表します。

競技	9歳未満	9～13歳未満	13歳以上
スイム	25m（片道）	50m（1往復）	100m（2往復）
バイク	500m	1km	2km
ラン	240m（1周）	480m（2周）	720m（3周）

## 競技（計測）場所のご案内

※競技に参加の際は、受付（9:45～10:00）を済ませてご参加ください。



### スイム（1階：プール）



### バイク&記録発表会（地下2階：武道場1）



### ラン（日本無線中央広場：走路）

