



自然の中で行い、他のスポーツとは異なる格別な達成感を感じられるトライアスロン。レジャーから競技と幅広く行なわれ、参加者は年々増加しています。そのトライアスロンをぜひ、自然豊かなパースで挑戦してみませんか?! 今号特集は、トライアスロンの魅力をお伝えします。

取材協力：Sports Performance / Total Triathlon / Triathlon WA (アルファベット順)

# 知りたい! トライアスロンへの一歩

## トライアスロンとは?

トライアスロンは、趣味としてのレジャーから競技としてのスポーツと、幅広く行なわれています。

トライアスロンは、3種の以下の競技を一人でやり、順位を競うスポーツです。



## トライアスロンの歴史

トライアスロンはどのように誕生したのでしょうか。

ラテン語の「3」を表す「トライ」と、競技を意味する「アスロン」を組み合わせられて名付けられました。1974年にアメリカ・カリフォルニア州サンディエゴで誕生した、比較的新しいスポーツです。

## トライアスロンから派生したスポーツ

トライアスロンと同様に2種目もしくは3種目から構成されるスポーツも存在します。

トライアスロンから、距離やルールなどの変革で派生したスポーツがいくつかあります。ラン、バイク、ランで行う「デュアスロン」、スイムとランの「アクアスロン」、また室内競技場に特設プールを施した「インドアトライアスロン」や種目をスキーやマウンテンバイクに置き換えた「ウィンタートライアスロン」などがそれにあたります。

## トライアスロンの種類 トライアスロンは基本、それぞれの距離によって種目分けされています。

種類	スイム	バイク	ラン
スーパープリント・ディスタンス	375m	10km	2.5km
スプリント・ディスタンス	750m	20km	5km
スタンダード (オリンピック)・ディスタンス	1.5km	40km	10km
ミドル・ディスタンス	1.9 ~ 3 km	80 ~ 90km	20 ~ 21km
ロング・ディスタンス	1 ~ 4km	100 ~ 200km	10 ~ 42.2km

## トライアスロン用語集 これであなかもトライアスリートの仲間入り!

- 【IRONMAN (アイアンマン/鉄人)】**  
World Triathlon Corporationが主催するトライアスロン大会の名称。また、最長距離のIRONMANディスタンス (スイム 3.8km、バイク 180km、ラン 42.2kmの合計 226km) を17時間以内にフィニッシュした場合、主催者より与えられる称号。
- 【エイジグループ】**  
年齢別 (5歳ごと) に分けたグループ。多くの大会でエイジグループ別に表彰される。エリートに対して、一般選手をエイジグループと呼ぶ。
- 【エリート】**  
トップ選手の呼称。一般選手と分けて競技をスタートすることも多い。
- 【トライアスリート】**  
トライアスロンに参加している、または参加を目指している選手のこと。
- 【ドラフティング】**  
バイク競技で前を走る選手の直後を走ること。前の選手を風避けにし、競技を有利に展開すること。エイジグループでは禁止されているが、エリートレースやオリンピックでは公認される場合が多い。
- 【トランジション】**  
各種目を転換すること。この時間もタイムに含まれるため、トライアスロンの「第4種目」と言われることもある。
- 【トランジションエリア】**  
種目転換時にアイテムを交換する場所で、コースの一部。エリア内は乗車、ペダル片足走行禁止。
- 【マーシャル】**  
審判員のこと。競技中、選手の不正行為があった場合、競技中や終了後に注意・警告・ペナルティを与える。
- 【レジストレーション】**  
選手登録のこと。バイクなどのアイテムの検査も同時に行われる。
- 【レースナンバー】**  
大会時に選手に与えられる識別番号。また、ゼッケンをナンバーカードとも呼ぶ。