

揃えたい!

トライアスロンのためのアイテム

トライアスロンを始めるには、ある程度のアイテムが必要になります。3種目を通して必要なものから、各種目だけで必要なものまで様々です。ここでは、練習や大会参加時に最低限必要なアイテムを紹介し
ます（各アイテムの写真はイメージです）。

取材協力：Total Triathlon



自然環境の中でのスイム種目なので競泳の時以外のアイテムが必要となります。

ゴーグル

自分の骨格にあったもので、初心者は視界の広いものを選びましょう。



水着

さまざまな種類があるので、自分好みの水着を選んでモチベーションアップにつなげましょう。



ロードレースが主となるバイク種目。実力に合わせてアイテムを増やしていこう。



ヘルメット

ヘルメットは基本、どの大会でも着用必須です。



携帯空気入れ
大会中のメカトラブルも自分で対処しなければならぬので、こちらも必需品です。

バイク（トライアスロンバイク）

数ある種類の中で、自分の体格や体力に適したものを見つけましょう。



ペダル

バイクとは別売りの場合がほとんどです。



ウェットスーツ
着用が義務付けられている大会や水温によっては必要になるので、一着があると便利です。

ランシューズ
ランには必要不可欠なアイテムです。

トライスーツ

スイムからランまでこれ1枚でOK。着替えなくていいので効率的です。

サングラス

日差しだけでなく、バイクやラン時の風や異物から目を保護します。



キャップ（サンバイザー）

日差し対策にもなりますが、日焼け防止と共に体力保持にも効果的です。



バイクシューズ

ペダルにバイクシューズを固定し、安定させることもできます。



RUN

アイテム次第では、トレーニングへの意欲も変わってくるでしょう。ぜひ、お気に入りを見つけよう。



シューレース

靴紐を縛る時間を省ける、便利なアイテムです。



Total Triathlon

オーストラリア最大級のトライアスロン専門店

住所：345 Shepperton Rd, East Victoria Park

電話：08 9361 2460

ウェブサイト：www.totaltriathlon.com.au

