



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

これであなた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で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。