

第33回

IGOSSO AQUATHLON .2026

いごっそうアクアスロン大会

青森国スポ高知県代表選手選考対象大会

2026年7月5日(日)開催



これやらなあ夏は始まらんで! 2026いごっそうアクアスロン



大会ガイド

【開催日】 2026年7月5日(日)

【開催場所】 高知県幡多郡黒潮町佐賀港



令和8年6月吉日

参加者 各位

いごっそうアクアスロン大会実行委員会

このたびは 『第33回いごっそうアクアスロン大会』 にお申込みをいただきまして誠にありがとうございます。

つきましては、関係書類を送付いたしますので内容をご確認ください。

なお、参加証は前日受付時または当日受付時に必ずお持ちください。

■送付内容

① 参加証	参加証は、必ず前日受付時または大会当日の受付時にご持参ください。 受付でレースナンバーをお渡しする際に必要です。
② 大会ガイド	・事務連絡（日程・会場案内・注意事項ほか） ・参加者名簿
③ 各種の案内文書	前日受付・競技説明会・前夜祭についての詳細を記載しています。



お願いと事務連絡

- ・大会前日または大会当日の競技説明会は必ず出席してください。欠席の場合は、1分のタイムペナルティーの対象となります。
- ・レースナンバーは正確に胸につけてください。
- ・スイムチェックを必ず受けるようにしてください。
- ・スタート前の選手コールは行いません。
- ・選手駐車場はなるべく奥のほうから順に駐車してください。
※場所等の詳細については 14 ページをご参照ください。
- ・選手駐車場から大会会場までシャトルバスを準備しております。必要な方はご利用ください。
※帰りの送迎は行っておりませんので、ご了承ください。
- ・記録に支障をきたしますので、ゴール通過後はコース内に入らないでください。
- ・受付後、事前にラッキー賞の抽選を行い、憩いの家前に当選レースナンバーを掲示しますので自分のレースナンバーを確認し、ラッキー賞の引き換えをお願いします。
- ・貴重品の管理につきまして、車に置いておくなど各自での管理をお願いします。
大会事務局でお預かりはしません。

これやらなあ夏は始まらんで! 2026 いこっそうアクアスロン 大会日程

7月 4日(土)

14:30~16:00 前日受付(希望者のみ) ※場所 佐賀町民館 2階

注意:「参加証」をご持参ください。

16:00~16:20 競技説明会(場所:佐賀町民館 2階)

17:30~ ふれあいカツオパーティー・受付

18:00~ ふれあいカツオパーティー (約1時間30分)

会場:黒潮一番館(※参加料をご持参ください。)

7月 5日(日)

6:40~7:35 当日受付及びレースNo.の記入 場所:受付テント

注意:「参加証」をご持参ください。

6:40~9:35 トランジットオープン

※8:50~9:10まではジュニア等のレース中のためトランジットエリア立入禁止。

7:40~8:00 競技説明会

8:10~8:20 スタートセレモニー(開会式)

8:25~8:40 ジュニア・ペア・ビギナー・ビギナーリレーの部 スイムチェック

8:50 ジュニア・ペア・ビギナー・ビギナーリレーの部 スタート

9:10~9:30 一般個人・団体リレーの部 スイムチェック

※スイムのスタートを希望する選手は9:30までに審判にその旨を伝えてください。

10:42にリレーの部のスタート位置からスタートしますので、時間に余裕を持って集合してください。

9:40 一般個人・団体リレーの部 スタート

10:30 ジュニア・ビギナー・ビギナーリレーの部 表彰式

12:00(予定) 閉会式 一般個人・団体リレーの部 表彰式



競技運営上の注意事項



1. 当日の受付・登録について

受付・登録場所：受付テント（会場周辺マップ参照）

受付・登録時間：6：40～7：35（時間厳守でお願いします。）

- (1) 競技者は受付で参加賞、スイムキャップ、レースナンバー等を受け取ってください。
- (2) 受付後、当日の体調に自信のない方は必ずスイム会場メディカルで血圧測定・健康診断等を受けてください。
- (3) レースナンバーは必ずランニングシャツの前につけてください。（ゼッケンベルトは可能）
- (4) ラン用のシューズ、シャツ等は**買い物かご**に入れてください。（団体リレーの方は黄色い箱の中に入れてください）
- (5) スイムウェアに着替えた後、体にマジックでレースナンバーの記入を受けてください。（ウエットスーツを使用される方はレースナンバーの記入後に着用してください。ワセリンの使用についても記入後にお願いします。）
- (6) スイムの各泳者は、スイムキャップの色が違いますので確認してください。
 - ・ペアの部：黄緑色
 - ・団体リレーの部：黄色
 - ・ビギナーリレーの部：レモンイエロー
 - ・ビギナーの部：ピンク色
 - ・ジュニアの部：紺色
 - ・一般個人男子（初・こぎ・戻りカツオ）の部：白色
 - ・一般個人男子（トロカツオ）の部：緑色
 - ・一般個人女子（こぎ・戻り・トロカツオ）の部：オレンジ色

2. スタートセレモニー～スタートについて

スタートセレモニーの会場：大会本部テント前（会場周辺マップ参照）

- (1) **8：10よりスタートセレモニー**を行いますので、大会本部テント前に全員集合してください。
- (2) ストレッチ等の後、スイム会場スタート・ゲート下で各部の泳者のスイムチェックを行いますので下記の時間には集合してください。
 - ジュニア・ペア・ビギナー・ビギナーリレーの部 **8：25～8：40**
 - 一般個人・団体リレーの部 **9：10～9：30**
- (3) アンクルバンドをスイムチェック時に受け取り、確実に足首に装着してください。

3. スイム競技について

- (1) コースブイやロープにつかまって休んでも差し支えありません。
- (2) リタイアする場合は、スイムキャップ等で監視員にわかるよう表示してください。
- (3) スイムコースの各コーナーには、アンカーロープがありますのでご注意ください。
- (4) **スイムのスタートについては、泳者の安全確保のため、下記の部については、時差（2分）スタートとする。**

9：40 第1ウェーブ スイムスタート	一般個人（初カツオの部）	男子	6人
	一般個人（こぎカツオの部）	男子	16人
	一般個人（戻りカツオの部）	男子	29人
		計	51人

9：42 第2ウェーブ スイムスタート	一般個人（トロカツオの部）	男子	12人
	一般個人女子（初・こぎ・戻り・トロ）		20人
	団体リレーの部		11人
		計	43人

◆団体リレーの部

スイム終了後、トランジッションで着替えた後のウェアは各チームの黄色い箱の中に入れてください。(各チームで箱の整理をしてください)

◆個人の部

個人の部は**買い物かご**よりお取りください。

(5) リタイアした場合は大会本部までその旨必ず連絡してください。

4. ラン競技について

- (1) 走者は走路の左側を走ってください。
- (2) コースは交通規制をしていません。注意して走ってください。
- (3) エイドステーションは、コース上に4カ所配置していますので利用してください。
- (4) リタイアする場合は、TO(審判)に報告してください。
- (5) ランコースに関門時間(2キロ、折り返し8キロ)を設ける。**

5. リレーについて

- (1) この大会は駅伝形式です。泳者は「アンクルバンド」をつけ、スイム終了後、トランジットエリアでランの選手にアンクルバンドを引き継いでください。

6. フィニッシュ後について

- (1) 各競技者は最終ランナー等がフィニッシュするまで応援をお願いします。
- (2) 各競技者はアンクルバンドを返却してください。紛失した場合は実費をいただきます。
- (3) シャワー利用の方は別図(会場周辺マップ参照)をご利用ください。
- (4) 選手の方は休憩・更衣場所として男子：旧横浜保育所/女子：憩いの家をご利用ください。

7. 閉会式(表彰式)及びラッキー賞の抽選について

閉会式(表彰式)の時間：ジュニア・ペア・ビギナー・ビギナーリレーの部：10:30
一般・団体リレー：12:00

閉会式(表彰式)の会場：大会本部テント前

★ラッキー賞について

受付後、事前にラッキー賞の抽選を行い、憩いの家前に当選レースナンバーを掲示しますので、自分のレースナンバーを確認し、ラッキー賞の引き換えをお願いします。

※引き換え時間：10時30分～12時30分 ※引き換え場所：憩いの家前テント

8. レースの中止・変更について

(1) 当日の天候状態等により競技選手に著しく支障があると予想される場合は、競技開催委員会を設置し、大会当日午前6時の時点または競技開始1時間前に競技の開催、種目の変更・中止を決定します。

また、前日～当日にかけて暴風雨を伴う嵐(台風)が接近及び来襲予想の場合は、大会3日前の夕方【7月2日(木)】の午後6時にその判断を行います。その際は『黒潮町ホームページ』により周知します。

(2) 暑さ指数(WBGT)が31以上の場合は、ランコースの短縮をする場合があります。

9. その他

- (1) 記録表は「黒潮町公式ホームページ」に掲載します。郵送を希望の場合は、受付にて切手代100円をお支払いのうえ申請をいただき、後日、本人宛に送付となります。
- (2) 競技の特性から練習と体力、日頃の体調管理が求められます。体調の異変があった場合は一時的な医療行為を行いますので、**マイナンバーカードの持参**をお願いします。

競 技 規 則

【総 則】

本競技規則は、いごっそうアクアスロン大会（いごつマン大会）に適用するために制定した。本規則に適用できない場合は関連競技団体の競技規則及び道路交通法を適用する。

大会当日、降雨、強風、海上の荒れなど気象状態が悪化する場合には、大会の開催及び中止についての権限は実行委員会にある。大会の安全確保のため、当日に波浪警報発令中の場合は、波高、風速、視程、水温など実状を考慮して、距離の短縮、コースの変更など実行委員会の権限において決定する。

- 第 1 条 アクアスロンは、個人で行うスポーツであり、他者の助力（伴走・支援）を受けてはならない。
- 第 2 条 競技役員は、規則違反した競技者を退場失格させる権限をもつ。
- 第 3 条 医療救護員は、傷害や生命の損失をこうむる恐れのある競技者を中止させる権限をもつ。
- 第 4 条 競技者は、アルコール飲料、興奮剤、刺激物等の薬剤の使用を禁止する。
- 第 5 条 競技者が自分から競技を断念する場合は、ただちに近くの競技役員に連絡しなければならない。連絡を受けた競技役員は、競技者の状態を把握し、速やかに医療救護等に適切な通信を行う。
- 第 6 条 受付、スイムチェックを受けない場合は失格とする。また、スタート時間に間に合わない時、制限時間内にフィニッシュ出来ない場合は DNF とする。
- 第 7 条 競技者はルールを守らなければならない。そして地域住民とトラブルを起こしてはならない。大会の雰囲気や乱すような行為を行った者（チーム）は、失格となることがあり、その当事者（個人）は今後本大会への参加を拒否されることになる。
- 第 8 条 競技者は午前 7 時 35 分までに受付を完了し、全競技者は開会式に集合すること。
- 第 9 条 競技者は競技説明会に出席しなくてはならない。（リレーの部は代表者 1 名で可能）欠席の場合にはタイムペナルティー（1分）の対象とする。
- 第 10 条 競技者は主催者配布のアンクルバンドを正しく装着しなければならない。アンクルバンドを紛失した場合は記録なしとする。

【リレー競技規定】

- 第 11 条 競技者の区間変更は認めない。
- 第 12 条 競技者の変更は交替（補欠）選手に限る。手続きは「選手変更届」に記入のうえ競技者において受付時間までに完了すること。
- 第 13 条 競技中選手（個人）が失格になった場合、当該チームのその区間の競技は無効とする。ただし、そのチームは競技役員の指示に従い、次区間から再び競技を続けることができるがこの場合チーム全体の記録及び成績は認めない。しかし、他区間の記録は認める。
- 第 14 条 各区間競技者は、主催者配布のアンクルバンドを関門所定の位置で直接手渡して引き継ぐこと。
- 第 15 条 関門にて後区間走者が前区間走者のコースに立ち入り、アンクルバンドを受け取った場合は、そのチーム及び該当走者の記録はこれを認めない。
- 第 16 条 各区間は 1 人で競技を行い、1 人で完走すること。それ以外はオープン参加であっても認めない。

【水 泳】

- 第17条 競技者は、主催者より支給されたスイムキャップを着用しなければならない。
- 第18条 足ヒシ、パドル、その他のいかなる推進補助具及びシュノーケルの使用を禁止する。
- 第19条 ウェットスーツの着用は認める。（強く奨励する）
- 第20条 ゴーグル、マスク等は使用することができる。
(水泳スタート前にレースナンバーを記入しますので、ワセリン等は記入後に使用すること。)
- 第21条 水泳競技の安全性の確保、競技者の安全面から、完泳が困難であると判断された者にリタイア勧告をすることができる。
- 第22条 コースに競技者（監視員、救助員及び大会本部より特に許可された者）以外の者は入ることはできない。
- 第23条 水泳中に何らかの救助を必要としたチームは、直ちに失格とする。ただし、コースブイ、係留船につかまることは差し支えない。
- 第24条 水泳コースは最終ウェーブスタート後60分で閉鎖する。ただし、**1周目が30分を超えた場合2周目に入れない。**閉鎖後水泳コース上にいる選手はDNFとする。

【 走 】

- 第25条 走ること、歩くこと等二足使用（義足はこれを認める）以外の移動方法をとってはならない。
- 第26条 競技者は主催者より支給されたレースナンバーを、必ず着用したシャツ等の胸に表示しなければならない。また、支給された物品は現況のまま使用すること。所定の箇所以外に表示したり、物品が現況のまま使用されない場合は失格とする。
- 第27条 レース中第三者の助力（伴走・支援）を受けてはならない。助力を受けた場合は失格とする場合もある。また、他チームの競技を妨げてはならない。
- 第28条 スペシャルドリンク（フード）は、レース中これを扱わない。
- 第29条 競技者は大会事務局・大会役員の指示がない場合は、道路の左側を走行する。
- 第30条 競技者は、交通安全の面から競技役員、警察官に停止を命ぜられたらそれに従わなければならない。
- 第31条 ランコースは、最終ウェーブスタート後2時間10分で閉鎖する。**また、コースに閘門を設け決められた制限時間を超えて走ることにはできない。**閉鎖後コース上にいるチーム及び個人はDNFとする。
- 第32条 移動応援はこれを禁止する。移動応援を受けたチームは失格となることがある。

【異議申立手続】

競技役員の決定、又は他の参加者の行為に対して異議の申し立てを希望する競技者は競技者のフィニッシュ後40分以内に書面をもって競技運営委員会に申し出ること。
競技運営委員会は、個人もしくはチームの異議申し立てに対し裁定する。
この委員会の裁定は、最終権限をもつ。

- 第33条 競技運営委員会は、審判長、技術代表、審判員、医療救護部で構成する。

【その他】

トライアスロンジャパン競技規則及び、ローカルルールに基づき実施する。

第33回 いごっそうアクアスロン大会 参加選手一覧表 (No.1)

8時50分スタート

ビギナー男子 新子の部

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
401	源田 康太郎	げんだ こうたろう	14	愛媛県
402	鶴田 勇心	つるた ゆうしん	13	愛媛県
403	類家 宏平	るいけ こうへい	30	高知県

ビギナー女子 新子の部

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
451	中田 夏	なかだ なつ	18	香川県
452	中田 波音	なかだ はね	21	香川県

ビギナー男子 メジカの部

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
426	竹田 澄夫	たけだ すみお	72	高知県
427	酒井 洋和	さかい ひろかず	57	高知県
428	梅迫 久男	うめさこ ひさお	64	広島県
429	増井 岳史	ますい たけし	42	兵庫県
430	角田 直樹	すみだ なおき	37	高知県
431	富山 大吾	とみやま だいご	47	岡山県
432	山中 啓司	やまなか けいし	35	高知県
433	野村 哲也	のむら てつや	53	高知県
434	阪中 洋	さかなか ひろし	50	愛媛県
435	藤本 貴大	ふじもと たかひろ	45	高知県
436	頼田 貴幸	よりた たかゆき	38	高知県
437	坂口 進	さかくち すずむ	63	高知県

ビギナー女子 メジカの部

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
476	南 朋子	みなみ ともこ	67	高知県
477	渡部 美恵	わたなべ みえ	52	愛媛県
478	萩森 須賀	はぎもり すぎ	60	大阪府
479	中藤 陽子	なかふじ ようこ	54	愛媛県
480	寺町 佳菜	てらまち かな	42	愛媛県
481	中田 千絵	なかだ ちえ	57	香川県
482	中村 慶恵	なかむら よしえ	60	高知県
483	前田 実津	まえだ みつ	41	高知県
484	島崎 友映	しまさき ともえ	41	高知県
485	永野 みか	ながの みか	45	高知県
486	岡林 なおみ	おかばやし なおみ	42	高知県
487	塩田 久美	しおた くみ	63	香川県

ジュニア男子の部

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
501	野村 真吾	のむら しんご	10	高知県
502	大島 遥	おおしま はる	11	高知県
503	村上 稜太	むらかみ りょうた	10	高知県
504	北川 結大	きたがわ ゆうだい	9	高知県
505	池田 航大	いけだ こうた	10	高知県
506	田邊 駿走	たなべ しゅんと	11	高知県
507	田邊 凌都	たなべ りんと	9	高知県
508	大黒 瑞基	おおくろ みずき	11	高知県
509	久須美 雄生	くすみ ゆうせい	11	高知県

ジュニア女子の部

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
551	片山 陽莉	かたやま ひまり	9	高知県
552	大黒 花純	おおくろ かすみ	9	高知県
553	古茂田 佳奈	こもだ かな	9	愛媛県
554	黒部 初	くろべ せい	10	徳島県



第33回 いごっそうアクアスロン大会 参加選手一覧表 (No.2)

8時50分スタート

ペアの部【表彰対象外】

No.	チーム名		氏名	ふりがな	年齢	県名
601	チームりつき	スイム	大野 通令	おおの みちのり	40	香川県
		ラン	大野 律季	おおの りつき	9	香川県
		補 欠				
602	すす&リント	スイム	古川 鈴之助	ふるかわ すずのすけ	11	高知県
		ラン	久保 輪太	くぼ りんた	11	高知県
		補 欠				
603	Team ママ友	スイム	古川 いずみ	ふるかわ いずみ	48	高知県
		ラン	久保 百合	くぼ ゆり	49	高知県
		補 欠				

ビギナーリレーの部

No.	チーム名		氏名	ふりがな	年齢	県名
701	チャバナ	スイム	河崎 亜希代	かわさき あきよ	49	香川県
		ラン	井上 和代	いのうえ かずよ	46	香川県
		補 欠				
702	波打ち際の底力	スイム	川村 信太郎	かわむら しんたろう	29	高知県
		ラン	川村 千幸	かわむら ちさち	61	高知県
		補 欠				
703	くろべ	スイム	黒部 安理佐	くろべ ありさ	42	徳島県
		ラン	黒部 剛史	くろべ たけし	46	徳島県
		補 欠				



第33回 いごっそうアクアスロン大会 参加選手一覧表 (No.3)

第1ウェーブ

9時40分スタート

一般男子【初カツオの部】

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
1	上野 直人	うえの なおと	32	高知県
2	小松 聖史	こまつ さとし	29	高知県
3	道原 順也	みちはら じゅんや	29	高知県
4	下森 和紀	したもり かずき	27	愛媛県
5	武田 将英	たけだ まさとし	29	高知県
6	丈野 想空	じょうの そら	20	広島県

一般男子【戻りカツオの部】

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
201	川村 茂	かわむら しげる	48	高知県
202	竹本 仁	たけもと ひとし	59	大阪府
203	長島 彩路	ながしま あやのり	54	東京都
204	鷺辺 隆宏	わしべ たかひろ	52	香川県
205	中野 利保	なかの としやす	53	高知県
206	閑林 良平	かんばやし りょうへい	48	岐阜県
207	田川 淳一	たがわ じゅんいち	45	岡山県
208	平塚 悟	ひらつか さとる	56	愛媛県
209	佐原 寛	さはら ひろし	54	ベトナム
210	三好 英昭	みよし ひであき	53	愛媛県
211	西川 秀男	にしがわ ひでお	59	高知県
212	島田 紀行	しまだ きこう	48	香川県
213	寺尾 有貴	てらお ゆうき	45	愛媛県
214	菅 英雄	かん ひでお	49	愛媛県
215	窪内 進	くぼうち すずむ	46	高知県
216	末宗 基良	すえむね もとよし	50	高知県
217	大塚 優二	おおつか ゆうじ	47	大阪府
218	西野 祐介	にし の ゆうすけ	45	高知県
219	溝渕 公久	みぞぶち きみひさ	59	高知県
220	大串 嘉文	おおくし よしふみ	54	愛媛県
221	山崎 康司	やまさき こうじ	59	香川県
222	久保田 守	くぼた まもる	48	高知県
223	草川 稔	くさかわ みのる	54	三重県
224	吉原 隆盛	よしはら りゅうせい	52	愛媛県
225	渡辺 浩二	わたなべ こうじ	54	高知県
226	源田 雄一郎	げんた ゆういちろう	56	愛媛県
227	友永 恵大	ともなが けいた	49	高知県
228	野村 英史	のむら ひでふみ	53	高知県
229	山崎 徹	やまさき とおる	54	高知県

一般男子【こぎカツオの部】

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
101	藤岡 知彦	ふじおか ともひこ	38	愛媛県
102	浅見 風	あさみ ふう	38	高知県
103	森下 拓実	もりした たくみ	37	高知県
104	清野 恭平	せいの きょうへい	39	徳島県
105	岡林 宏典	おかばやし ひろふみ	40	高知県
106	谷本 康輔	たにもと こうすけ	37	高知県
107	北川 良	きたがわ りょう	36	高知県
108	岡村 雄二	おかむら ゆうじ	43	高知県
109	多田 貴義	ただ たかよし	44	徳島県
110	古茂田 修一	こまた しゅういち	42	愛媛県
111	田原 徹	たはら とおる	43	高知県
112	安田 一喜	やすだ かずき	41	大阪府
113	田部 暢彦	たべ のぶひこ	44	高知県
114	芝 緑成	しば りょくせい	44	高知県
115	山本 浩史	やまもと ひろし	44	広島県
116	筒井 佑	つつい ゆう	37	佐賀県



第33回 いごっそうアクアスロン大会 参加選手一覧表 (No.4)

第2ウェーブ

9時42分スタート

一般男子【トロカツオの部】

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
251	石川 剛	いしかわ つよし	70	愛媛県
252	星川 君夫	ほしかわ きみお	72	愛媛県
253	豊田 栄二	とよだ えいじ	63	岐阜県
254	前田 智彦	まえだ ともひこ	61	高知県
255	畑 伸生	はた のぶお	66	高知県
256	村尾 博行	むらお ひろゆき	65	愛媛県
257	西崎 達男	にしざき たつお	81	和歌山県
258	大下 吉友	おおした よしとも	60	愛媛県
259	柳本 秀秋	やなぎもと ひであき	67	岡山県
260	筒井 洋一	つつい よういち	71	高知県
261	長谷川 順三	はせがわ じゅんぞう	65	高知県
262	北村 晋助	きたむら しんすけ	61	高知県

一般女子【初カツオの部】

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
301	川上 千明	かわかみ ちあき	29	高知県
302	井本 涼	いもと りょう	32	高知県

一般女子【こぎカツオの部】

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
321	田原 理美	たはら りみ	37	高知県
322	松岡 喬子	まつおか たかこ	41	高知県
323	谷川 はる	たにかわ はる	37	高知県
324	浅田 友恵	あさだ ともえ	42	高知県
325	藤原 麻由	ふじはら まゆ	41	高知県

一般女子【戻りカツオの部】

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
341	三好 香苗	みよし かなえ	52	愛媛県
342	寺尾 麻衣	てらお まい	47	愛媛県
343	田井 香織	たい かがり	57	徳島県
344	山内 朋子	やまうち ともこ	54	愛媛県
345	小林 加代子	こばやし かよこ	47	岡山県
346	濱本 直子	はまもと なおこ	53	岡山県
347	北村 紀代子	きたむら きよこ	55	高知県
348	清家 景子	せいけ けいこ	47	愛媛県
349	西森 万里子	にしもり まりこ	50	高知県
350	近藤 香	こんどう かがり	50	神奈川県

一般女子【トロカツオの部】

No.	選手氏名	ふりがな	年齢	県名
361	恵良 奈緒美	えら なおみ	61	山口県
362	宮谷 富士子	みやたに ふじこ	65	香川県
363	豊島 圭子	とよしま けいこ	60	愛媛県



第33回 いごっそうアクアスロン大会 参加選手一覧表 (No.5)

第2ウェーブ

9時42分スタート

団体リレーの部

No.	チーム名		氏名	ふりがな	年齢	県名
801	リクハムリ	スイム	高須賀 健太	たかすか けんた	44	愛媛県
		ラン	村井 謙斗	むらい けんと	22	
		補 欠				
802	チームKTM	スイム	赤星 ひとみ	あかほし ひとみ	51	愛媛県
		ラン	赤星 真吾	あかほし しんご	52	愛媛県
		補 欠				
803	佐賀RC	スイム	今西 文明	いまにし ぶんみあき	65	高知県
		ラン	伊与木 秀人	いよき ひでと	52	高知県
		補 欠				
804	ホワイト案件	スイム	渡邊 一人	わたなべ かずひと	47	愛媛県
		ラン	橋本 英計	はしもと ひでかず	49	愛媛県
		補 欠				
805	チーム たぬきなべ	スイム	大塚 奈穂子	おおつか なおこ	55	愛媛県
		ラン	大塚 七海	おおつか ななみ	27	愛媛県
		補 欠				
806	チーム新子	スイム	堀野 響	ほりの ひびき	24	高知県
		ラン	南部 海人	なんぶ かいと	26	高知県
		補 欠				
807	がんばらんず	スイム	門田 紘	かどた こう	38	愛媛県
		ラン	高田 康之	たかた やすゆき	40	愛媛県
		補 欠				
808	チームボルト	スイム	伊藤 隼暉	いとう はやき	28	千葉県
		ラン	藤原 賢	とうばら けん	40	広島県
		補 欠				
809	堀川兄弟	スイム	堀川 奨	ほりかわ しょう	30	高知県
		ラン	堀川 大貴	ほりかわ たいき	30	高知県
		補 欠				
810	キタサンブラック	スイム	新井 祐輔	あらい ゆうすけ	38	高知県
		ラン	高橋 祥大	たかはし しょうだい	29	高知県
		補 欠				
811	修治924	スイム	東 直人	ひがし なおと	39	高知県
		ラン	山本 太郎	やまもと たろう	40	高知県
		補 欠				



会場周辺マップ



土佐佐賀新港
黒潮一番館

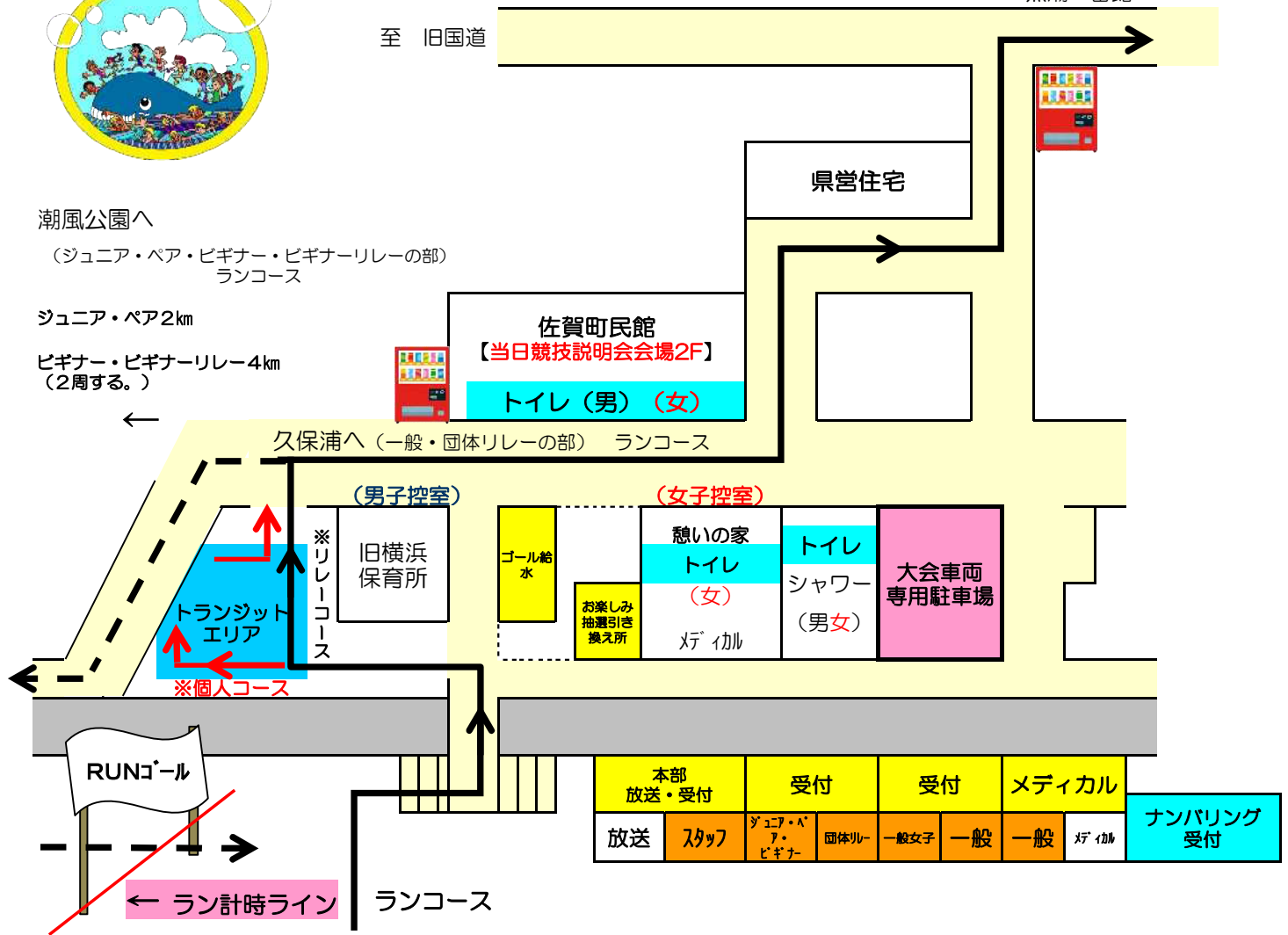
至 旧国道

潮風公園へ

(ジュニア・ペア・ピギナー・ピギナーリレーの部)
ランコース

ジュニア・ペア2km

ピギナー・ピギナーリレー4km
(2周する。)



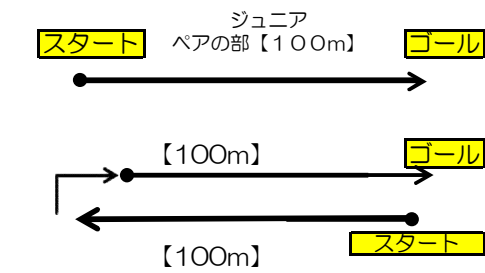
第1給水



スイムスタート

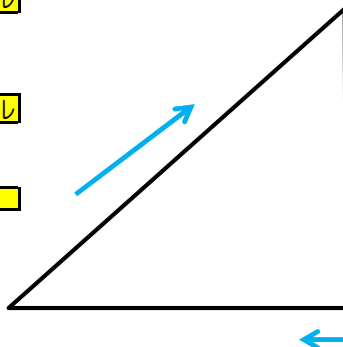
←スイム計時ライン

砂浜



ピギナー・ピギナーリレーの部
【200m】

※100mで折り返す



大会当日セルフチェック用紙

●該当する番号（0または1）に○を付けてください。

① 熱はありますか？	0. ない	1. ある
② 体はだるいですか？	0. ない	1. ある
③ 昨日の睡眠は十分ですか？	0. ない	1. ある
④ 食欲はありますか？	0. ない	1. ある
⑤ 頭痛や腹痛はありますか？	0. ない	1. ある
⑥ 関節の痛みはありますか？	0. ない	1. ある
⑦ 仕事や生活でのストレス・過労はありますか？	0. ない	1. ある
⑧ 昨夜、飲み過ぎてしまったという事はありませんか？	0. ない	1. ある
⑨ 海で泳ぐ自信はありますか？	0. ない	1. ある
⑩ 今日の大会に参加する意欲は十分にありますか？	0. ない	1. ある

●ひとつでも右項目に○が付いた場合は、体調の変化に気をつけて大会に臨んでください。不安があればメディカル又は大会本部までご相談ください。場合により出場または競技を中止してください。

※提出の必要はありませんが、事故防止のため必ずチェックしてください！！

【大会競技中の注意事項】

- 競技中は水分・塩分補給を心がけましょう
- 体調に異常を感じたら、早めに競技をやめる勇気を持ちましょう
- ラストスパートは心臓に負担のかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう

記入日	氏名	レースNo.

※参考資料：1988年 日本体育協会スポーツ医科学研究