



■ 大会前日の過ごし方

■ 明日の準備など

大会事務局から送られてきた選手案内をよく読み、疑問な点は解消しておきましょう。

集合時間や周回数など、大事な部分には線を引くなどしておくが良いです。

大会直前に重要な追加・変更事項がある場合があります。大会HPを確認することも必要なことです。

レース当日の朝は何かと忙しいので、**準備できることはすべて前日にやってしまいましょう。**

当日は、「朝食を食べて着替えるだけ」という状態まで準備をしておく、心に余裕が持てます。

準備としては、レースナンバー（＝ゼッケン）をウェアやバイクに取り付けたり、補給食を食べやすいように加工したりします。ドリンクも前日に作って冷やしておくことをお奨めします。

そして、トランジションバッグへ大会に持っていくものを全て詰めれば終了です。

特に仲間で参加する場合には、「前夜祭」で盛り上がるなど、アルコールを飲みたくなるころですが、自分自身が思っている以上に、アルコールは翌日まで体内に残り、身体の機能に影響を及ぼします。自分自身のためにも、**前日のアルコールは控え、十分な睡眠をとりましょう。**

睡眠時間はできるだけ、6時間以上とることをお奨めします。

起床時間は**スタートの3時間前が理想です。**

朝食はできるだけ早めに摂りましょう。これはスタートまでに消化する時間を確保するためです。胃に食べ物が溜まっている状態でレースを行うと体調を崩す原因となります。

これはあくまでも目安ですので、参考にしてください。

■ 選手受付

- ・ 会場に到着したら、まずは選手受付を済ませましょう。そうすることで、レース準備に集中できます。受付後は、着替えやトランジションの準備を行います。
- ・ 事前にレースNoを確認していきましょう。受付がスムーズです。
- ・ レースナンバー、バイクステッカー、ヘルメットステッカー、ボディーナンバーシール、スイムキャップなど競技に必要な支給品や大会プログラム、参加記念品を受け取ります。
番号間違いや不足がないか必ず確認しましょう。

■ 競技説明会

競技説明会は、基本的なルールや注意事項に加え、変更事項やコース状況も含めた、とても重要な情報を提供する場です。必ず参加しましょう。わからないことが少しでもある場合は、競技説明会後などに直接審判員に確認し、不安を解消しましょう。**任意で行われる競技説明会や初心者セミナーでも、トライアスロンに初めて挑戦する方、わからないことがあって心配な方は、参加することを推奨します。**