

# 前橋トライアスロンフェスタ【トライアスロンを始めよう！】

## トライアスロンとは？

トライアスロンは水泳・自転車・ランニングの3種目を一度に連続して行うスポーツです。

トライアスロンの歴史は浅く、1974年にアメリカのカリフォルニア州サンディエゴで誕生したと言われています。

その4年後の1978年、ハワイでアメリカ海軍の軍人達が宴会の席で「マラソン・遠泳・サイクルロードレースのどれがいちばん過酷か？」と議論、比較できず「この際まとめてやってみよう」と同地でアイアンマン・トライアスロンが行われました。

これがハワイアイアンマンの発祥となり、この時のレース距離スイム3.8km/ バイク180km/ ラン42.195kmのアイアンマンレースがアイアンマン世界選手権へと発展し、現在世界各地でハワイ本戦出場をかけた予選が開催されています。

国内では1981年、鳥取県の皆生温泉で最初の大会が開催されました。1985年には沖縄県宮古島で「全日本トライアスロン宮古島大会」、熊本県天草で大会が開催。近年ではテレビ等の影響やマラソン愛好家のネクストチャレンジとして愛好家が急増し、競技人口は37.5万人（日本トライアスロン連合調べ）、大会数も大小合わせて200以上の大会が全国各地で行われています。

また、芸能界からも趣味としてトライアスロンを挙げる方が増えています。

## トライアスロンの語源

水泳・自転車・ランニングの3種目を一度に連続して行うことから、ラテン語の「3」を意味する「トライ」と、競技・運動を意味する「アスロン」という二つの言葉を組み合わせて「トライアスロン」と呼ばれるようになったと言われています。

## トライアスロンの魅力は？

- ・ 水泳、自転車、ランニング3種目あるので飽きずに取り組むことができる
- ・ 自然と対話しながら走ることができる
- ・ バランスに取れた格好良い身体になる
- ・ 練習した分、その成果がはっきりと表れる
- ・ 3種目あるので、完走した時の達成感は3倍！
- ・ 年齢や性別関係なく、仲間がたくさんできる
- ・ 苦手種目で遅れても、得意種目で挽回できる
- ・ 勝ち負けや記録に拘らず、自分のペースで楽しめる
- ・ 実年齢より若く見られることが多い＝気持ち若い人が多い！



最年長参加者のOさん、75歳！

※ 最年少参加者2歳、最高齢参加者75歳。トライアスロンは年齢関係なく楽しめる生涯スポーツです！

## トライアスロンの距離について

	スイム	バイク	ラン	合計
アイアンマン	3.8km	180.2km	42.195km	226.2km
ミドル	1.9km	90.1km	21.1km	113.1km
ショート	1.5km	40km	10km	51.5km
スプリント	750m	20km	5km	25.75km

## 前橋トライアスロンフェスタ

一般の部	500m	16km	4km	20.5km
ビギナーの部	300m	7km	2.3km	9.6km
小4-6年生の部	100m	3km	1km	4.1km
小1-3年生の部	50m	1.5km	500m	2.05km
未就学児の部	15m	400m	100m	0.515km

トライアスロンの種類は、THE鉄人レース=アイアンマン、アイアンマンの距離の半分のミドルディスタンス、オリンピックで行う際の距離であるショートディスタンス(通称オリンピックディスタンス)、ショートの半分のスプリントディスタンスの大きく4つに分かれます。

前橋トライアスロンフェスタはスプリントディスタンスより短い距離で行われます。3種目連続して行う体力に自信のない方や、スイムが苦手だけどトライアスロンに挑戦してみたいという方も、「この距離だったら私にもできる！」と未経験者やお子さまが気軽に参加できる大会を実現しました。もちろんトライアスロン経験者もスピードトレーニングの一環として出場するのもおすすめです。

本大会は「トライアスロンにチャレンジしたいという方に対して門扉を広げ、温かく迎える」大会作りを目指します。