

## 「トライアスロン競技」を楽しく見ていただくために

トライアスロンは、水泳（スイム）、自転車ロードレース（バイク）、長距離走（ラン）の全3種目を1人の選手が連続して行い、その速さを競う競技です。

トライアスロンという言葉の語源はラテン語の「3」を表す「トライ」と、「競技」を意味する「アスロン」を組み合わせて名付けられました。

大会の距離設定はいくつかの種類がありますが、今回の国スポでは、オリンピックや世界選手権で主に採用されているスイム 1.5km、バイク 40km、ラン 10km、合計 51.5 kmの距離で速さを競う「スタンダードディスタンス」で行われます。

競技スタート種目のスイムが得意な選手は、どれだけ後続の選手との差を広げる泳ぎができるか、最終種目のランが得意な選手はどれだけ早く先行する選手に追いつけるかなど、スイム、バイク、ランのペース配分、戦略はトライアスロンの見どころの一つです。

また、途中で種目を替えるエリア「トランジション」は、トライアスロンの第4の種目とも呼ばれ、トランジションでのスピードがレースの勝敗を分けることもあり見逃せないポイントです。

このトランジションでの所要時間も計測記録に含まれるため、少しでも時間を短縮できるよう、選手たちはさまざまな工夫をこらして競技します。

