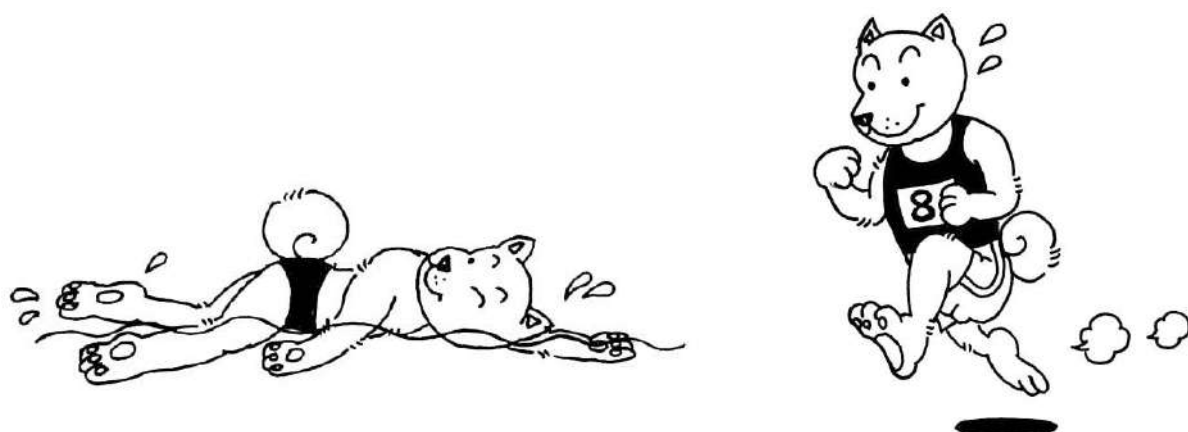


第22回
渋谷区民アクアスロン大会



令和5年9月18日（月・祝）

渋谷区スポーツセンター

主 催：一般社団法人渋谷区体育協会／渋谷区トライアスロン連合
共 催：渋谷区／一般社団法人東京都トライアスロン連合／
城南アクアスロンシリーズ実行委員会

飲料提供：サッポロホールディングス株式会社

特別協賛：東急グループ



大会スケジュール（予定）

8:15~8:40	選手受付（スポーツセンター入口）
8:45~9:10	更衣（更衣室）・ウォーミングアップ（プール）
9:15~9:35	開会式・競技説明（プールサイド）
9:45~	第1 ウェーブスタート (一般男子 39才以下の部 No.1~15)
9:55~	第2 ウェーブスタート (一般男子 40-49才の部 No.16~31・48)
10:05~	第3 ウェーブスタート (一般男子 40-49才の部 No.32~50)
10:15~	第4 ウェーブスタート (一般男子 50才以上の部 No.51~63・90)
10:25~	第5 ウェーブスタート (一般男子 50才以上の部 No.64~76・91)
10:35~	第6 ウェーブスタート (一般男子 50才以上の部 No.77~93)
10:45~	第7 ウェーブスタート (一般女子の部 No.101~118)
10:55~	第8 ウェーブスタート (中学生 男子の部 No.201~209)
11:00~	第9 ウェーブスタート (中学生 女子の部 No.210~215)
11:05~	第10 ウェーブスタート (小学生 高学年 男子の部 No.301~316)
11:10~	第11 ウェーブスタート (小学生 高学年 男子の部 No.317~331)
11:15~	第12 ウェーブスタート (小学生 高学年 女子の部 No.332~348)
11:20~	第13 ウェーブスタート (小学生 低学年 男子の部 No.401~414)
11:25~	第14 ウェーブスタート (小学生 低学年 男子の部 No.415~427)
11:30~	第15 ウェーブスタート (小学生 低学年 女子の部 No.428~438)
11:35~	第16 ウェーブスタート (小学生 低学年 女子の部 No.439~448)
11:50~	お楽しみ抽選会（グラウンド）
12:10~	表彰式（グラウンド）

大会の流れ・注意事項

選手受付

- ① 8時 15 分からスポーツセンター入口にて行います。
- ② 大会プログラムなどが入ったバッグとナンバーカードをお渡しします。ボディーマーキングを左手の甲にレースナンバーを記入します。

更衣

- ① プールの更衣室を使用して下さい。空いていないときは1階更衣室（階段降りて左側）も使用いただけます。なお、1階更衣室を使用する方は、服を着ての移動をお願いいたします。（水着・上半身裸などでの移動はおやめください。）
- ② 貴重品は貴重品ボックスを利用するか各自で保管して下さい。紛失・盗難等事故に関して主催者は一切責任を負いません。
- ③ ロッカーのカギはロッカーご使用後、元のまま（ロッカーに挿したまま）にしてください。

レース準備・ウォーミングアップ

- ① 更衣終了後すみやかにランニングの用意（シューズ・シャツ等）をトランジションエリア（ランニングへの着替え場所）の指定されたところに置きプールに入場して下さい。
- ② 8:45～9:10 までウォーミングアップ可能です。（反時計回りで）
- ③ 屋内外で暑さが予想されます。選手・応援の方共に十分な水分補給を行い、熱中症にお気を付け下さい。

開会式

開会式と競技上の諸注意・説明をプールサイドにて行います。競技についてはHPに事前掲載しているパンフレット等を熟読してご参加して下さい。

選手招集

各ウェーブスタート10分前にプールサイド（観客席反対側）で選手の招集をかけます。選手は自分のレース時間を確認の上、集合して下さい。招集時にいない選手はリタイアしたものとみなします。召集時にラン周回確認用の輪ゴムをお渡ししますので、そのまま腕または手首にはめてスタートして下さい。

スイム

- ① スタート前は各ウェーブごとにプールの中で待機します。前のウェーブのスイムが終了してからスタート1分前までウォームアップができます。係員の指示に従って下さい。
- ② スタートは各ウェーブ別の一斉スタートとなります。最初は手足がぶつかり大変泳ぎにくくなりますので、泳力に自信のない方は後方からゆっくりスタートして下さい。
- ③ 小学生低学年は1周、高学年2周、中学生4周、一般6周となります。トップ選手が最終ラップに入る際、鐘を鳴らしますが、周回の確認は自分自身で責任を持って行って下さい。周回を間違えると失格になります。
- ④ プールサイドでの一時休憩は認めます。プールサイドは危険ですから、絶対に

走らないで下さい。

- ⑤ 中学生、一般の選手はプール内を歩いて進んだり底を蹴って進む事を禁止します。

トランジション

- ① スイムキャップ、ゴーグルをトランジションエリアに置き、ランニングウェア、ナンバーカードは腰の前面に着用の上、ランニングシューズを持ってランコースに向かって下さい。
スイムエリア内では走らず歩いてください。
- ② 室内プールを出てからシューズを履き、ランコースへ出て下さい。 プールサイドは土足厳禁です。
- ③ トランジションエリアからランコースまでは段差等、障害物もありますので十分注意して下さい。

ランニング

- ① スポーツセンターグラウンドがランコースとなります。小学生低学年の部1周、小学生高学年の部2周、中学生・一般の部はそれぞれ3周します。
- ② 周回確認は周回ごとに輪ゴムを1個ずつ所定の箱に入れて下さい。腕に輪ゴムがなくなったら次は最終周回です！
- ③ 上下ワンピースのウェアや女性の水着はそのままランに移ってもかまいません。上半身裸で走る事は禁止します。

フィニッシュ

- ① フィニッシュ後は前の選手を追い抜かないで下さい。そのまま着順判定係まで進みレースナンバーを見せて下さい。ゼッケンに書かれた QR コードを係員に読み取ってもらったら終了となります。(読み取ってもらわないとフィニッシュしたことになりませんのでご注意ください。)
- ② フィニッシュ後に飲料をお配りしますが、グラウンドを出てからお飲み下さい。(グラウンド内は、水のみ飲むことができます。水以外は不可。)
- ③ 各選手のスイムキャップ、ゴーグルは更衣室前に並べておくので回収をお願いします。
- ④ 競技終了後はすみやかに着替えを済ませてトランジションエリア・ロッカーを空けて下さい。一般の利用者が控えています。

選手・応援の方へ

- ① 屋内プールとグラウンドの行き来は、観覧席横の扉をご利用下さい。競技コースの出口は利用できません。(なお、裸足でグラウンドへ出ることは厳禁)
- ② 屋内プールに入る際は、土を十分に落としてから、靴を持って入室下さい。通行の邪魔になりますので扉の近くには靴を置かないで下さい。

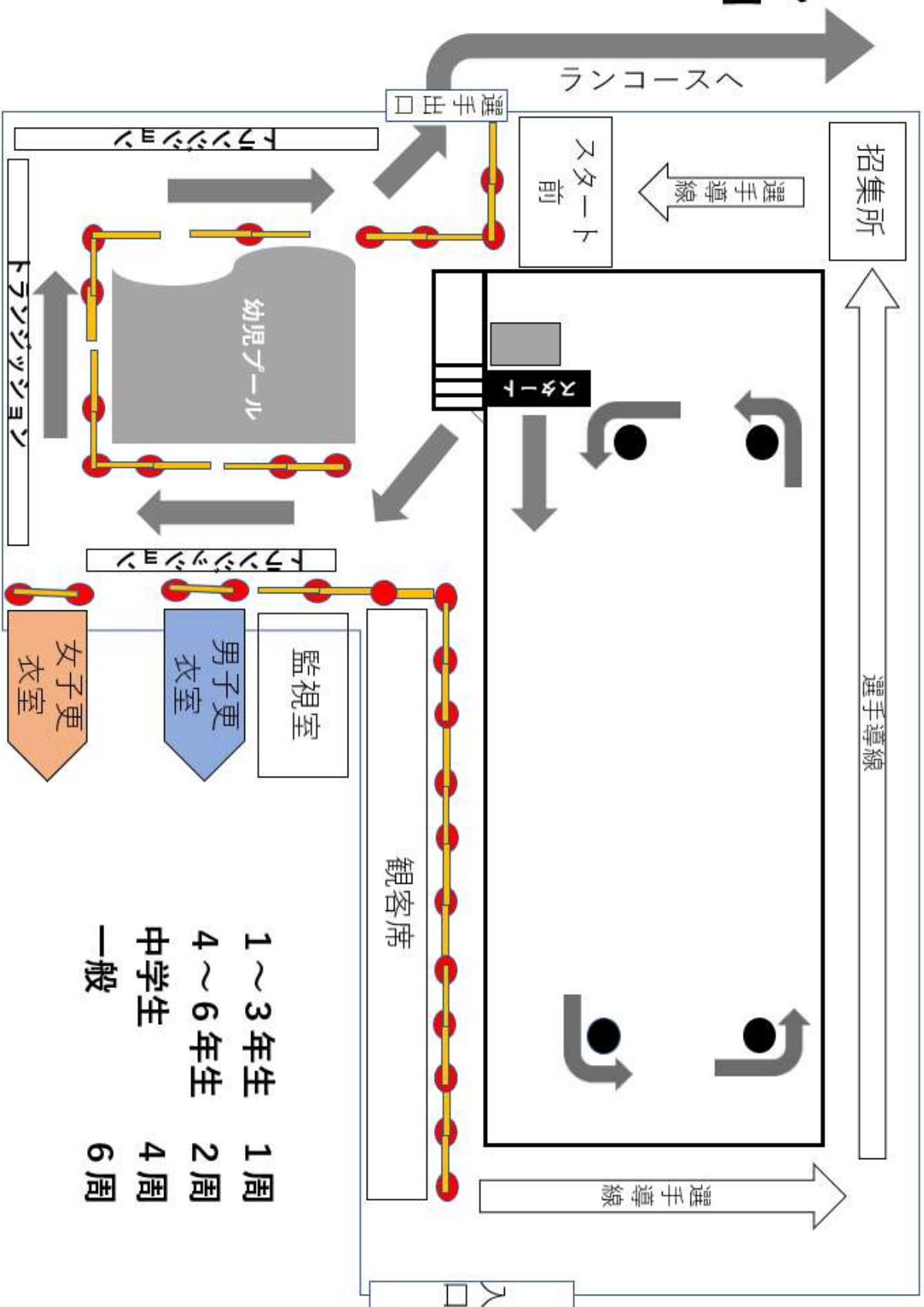
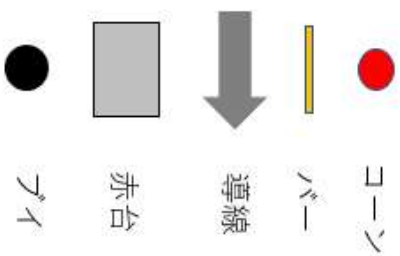
お楽しみ抽選会

協賛企業、渋谷区トライアスロン連合役員からの寄付により景品が集まりました。参加選手は、ふるってご参加下さい。

表彰式

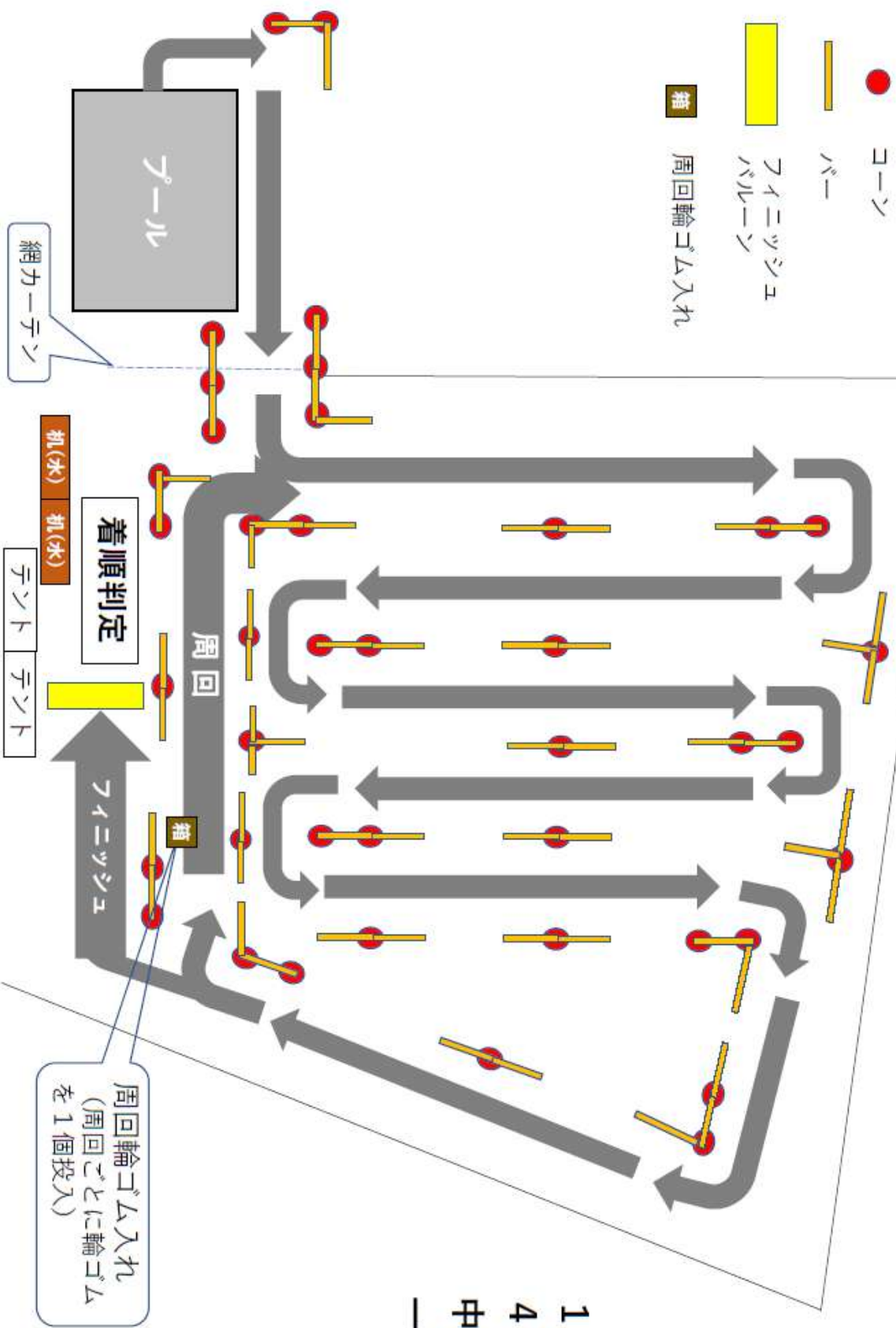
- ① 表彰は各部門男女別1位～3位です。
- ② 完走者全員のタイムは集計終了後、プログラムの背表紙にある QR コードよりご確認下さい。

スラム・ トランジション コース図



1～3年生	1周
4～6年生	2周
中学生	4周
一般	6周

ランコース図



- 1～3年生 1周
- 4～6年生 2周
- 中学生 3周
- 一般 3周

☆ 出場者名簿 ☆

第1ウェーブ (9:45～) (一般男子39才以下)

1 江川 恭平
2 浴永 健弘
3 小野 和人
4 柏渕 勇
5 齊藤 智志
6 佐野 公英
7 瀬良 健太
8 竹内 亜久里
9 田中 碧人
10 田辺 大二
11 寺尾 理来
12 中村 理人
13 前島 遼太
14 宮口 舜
15 山内 勝隆

第2ウェーブ (9:55～) (一般男子40-49才)

16 ABSOUS OLIVIER
17 五十畑 正信
18 植松 孝行
19 鶴殿 良
20 大舘 一臣
21 奥野 章彦
22 小野 要治
23 鹿子島 幸二
24 笠倉 康司
25 片岡 弘至
26 上笹 正典
27 工藤 恒健
28 小林 英明
29 酒井 宏昌
30 佐野 真
31 白戸 俊哉
48 飯島 隆介

第3ウェーブ (10:05～) (一般男子40-49才)

32 鈴木 将吾
33 諏訪 隆丸
34 竹下 茂雄
35 田原 史郎
36 築地 美純
37 時本 有人
38 鳥越 雅文
39 中島 真洋
40 中谷 裕
41 長野 隆二
42 中村 朝之
43 野口 洋平
44 橋本 一郎
45 原 知継
46 目黒 陽一
47 吉井 貴彦
49 後藤 潤
50 手島 知之

第4ウェーブ (10:15～) (一般男子50才以上)

51 安彦 仁
52 有馬 央記
53 井口 仁隆
54 石原 学
55 猪谷 公彦
56 今井 茂仁
57 風早 正毅
58 風祭 正樹
59 金子 峰雪
60 狩野 雅晴
61 河田 寛人
62 木崎 英樹
63 北村 和也
90 小野 清

第5ウェーブ (10:25～) (一般男子50才以上)

64 小山 孝
65 齋藤 周一
66 佐々木 英治
67 佐藤 恒生
68 佐藤 弘之介
69 鈴木 武
70 鈴木 努
71 関口 正久
72 高橋 洋之
73 武本 真哉
74 俵山 麗
75 寺田 茂則
76 長山 範昭
91 今 広道

第6ウェーブ (10:35～) (一般男子50才以上)

77 生井 和平
78 濱田 義隆
79 早川 靖郎
80 堀切 伸一
81 松井 聡
82 松岡 政信
83 三沢 卓也
84 山口 勝之
85 横山 徹太郎
86 吉崎 英司
87 和田 耕一
88 渡邊 武
89 綿貫 敦文
92 坂上 裕二
93 中野 力

第7ウェーブ (10:45～) (一般女子)

101 瀬良 まり子
102 遠山 沙也加
103 吉田 莉恩
104 吉村 麻衣
105 Li Siyuan
106 伊藤 理世
107 大内 美穂子
108 加藤 裕子
109 久保田 恵理子
110 白井 伸枝
111 竹村 由紀子
112 寺澤 三奈子
113 原 里沙
114 阿部 綾子
115 荒木 雅子
116 岩崎 真理子
117 中野 愛美
118 吉永 牧子

第8ウェーブ (10:55～) (中学生 男子)

201 ABSOUS CLEMENT
202 甘利 泰雅
203 岩崎 修斗
204 大給 真生
205 加藤 優和
206 熊谷 虹丸
207 佐藤 圭悟
208 星野 流珂
209 望月 駿

第9ウェーブ (11:00～) (中学生 女子)

210 伊藤 小夏
211 高橋 ひかり
212 長田 美海
213 長田 美空
214 糠谷 知佳
215 信長 咲希

☆ 出場者名簿 ☆

第10ウェーブ (11:05～)

(小学生 高学年 男子)

301 秋本 隼人
302 石井 奏介
303 猪野 颯太
304 大屋 隆ノ介
305 近藤 那由太
306 白井 翔大
307 竹下 雄大
308 武本 響希
309 鶴岡 将大
310 本田 敢
311 吉崎 莊司郎
312 阿部 祥太
313 岩崎 大地
314 熊谷 武尊
315 孫 逸林
316 舘野 晴成

第11ウェーブ (11:10～)

(小学生 高学年 男子)

317 星野 航大
318 松井 大河
319 陸 敬之
320 ABSOUS Matthieu
321 石井 響
322 磯崎 丈瑠
323 大沼 晃一
324 加藤 人和
325 倉谷 華月
326 白井 清流
327 白井 雄大
328 高橋 帆希
329 高柳 永
330 三日尻 陸
331 渡邊 瑛史

第12ウェーブ (11:15～)

(小学生 高学年 女子)

332 伊藤 恵
333 崎村 栞乃
334 中野 和純
335 花田 舞桜
336 原 結菜
337 山崎 怜美
338 伊藤 心陽
339 大村 佳葡
340 小柳 蘭
341 上面 翔愛
342 高田 莉暖
343 寺澤 結那
344 長野 克澄
345 吉田 ひかり
346 大澤 寿紀
347 孫 佳娜
348 竹下 里衣紗

第13ウェーブ (11:20～)

(小学生 低学年 男子)

401 秋山 紫野
402 猪野 碧
403 古張 命
404 高田 琉喜
405 泉 海斗
406 江戸川 賢良
407 大屋 誠士郎
408 加賀谷 恭輔
409 草野 快翔
410 小山 怜
411 鶴岡 紘大
412 成田 周平
413 増田 悠真
414 村山 玄樹

第14ウェーブ (11:25～)

(小学生 低学年 男子)

415 毛利 光
416 横山 隼太郎
417 大野 夏太郎
418 加藤 文士
419 猿田 誠志郎
420 白井 水斎
421 鈴木 芽登
422 高橋 朝陽
423 鳥塚 喬介
424 花澤 碧崇
425 塙 倫太郎
426 土方 達也
427 松村 高英

第15ウェーブ (11:30～)

(小学生 低学年 女子)

428 浅香 美海
429 小柳 華
430 笹尾 小柚
431 赤坂 杏夏
432 大村 知葡
433 桑原 桃迦
434 信長 真衣
435 山崎 陽愛
436 脇 瑞希
437 新井 向葵
438 菊池 和沙

第16ウェーブ (11:35～)

(小学生 低学年 女子)

439 菊地 沙羅
440 栗田 季紗子
441 園部 紗良
442 橋本 季幸
443 原田 莉歩
444 東辻 美音
445 平田 青
446 松井 七海
447 山崎 結愛
448 山田 夏凜





4-12-10 Jingumae Shibuya-ku, Tokyo 150-0001

Hours: Shop 11:00 - 20:00 Restaurant 11:00 - 22:30 (Fri. & Sat. - 23:00)

Web: www.omotesandohills.com / Instagram: @omotesandohills_official

Laforet
HARAJUKU

1-11-6 Jingumae Shibuya-ku, Tokyo 150-0001 Hours: 11:00 - 20:00

Web: www.laforet.ne.jp / Instagram: @laforet_h

0へ挑み、0から挑み、 環境と感動を 未来へ建て続ける。

「建てる」を変える。

「建てる」の先まで変える。

課題は待ったなしで立ちはだかる。

カーボン「ゼロ」、廃棄物「ゼロ」を目標に、

持続可能な街づくりにもっと新しいソリューションを。

新領域へ「ゼロから」取り組み、

人が生きる環境に、もっと安心を、しなやかさを、そして感動を。

いま「建設会社」こそ社会が、未来が求める課題解決の、

先頭に立たねばならない。

私たちは、人も技術も、最先端を目指せる力を蓄えた。

加えて積極的に、多様な専門性を持つ新たな知恵を迎え、

垣根を外して組み、目的を共に一体となり、

最新のデジタル技術を友とする。

それら持てる全てを駆使して、「建てる」の変革へ。

さらに「建てる」の枠を超えたチャレンジへ。

誠実で主体的な挑戦の積み重ねが企業価値を押し上げ、

お客様に、協力会社、社員とその家族に、

株主に、そして社会に、

新たなゆたかさを提供していく力となる。

1959年の創業時、

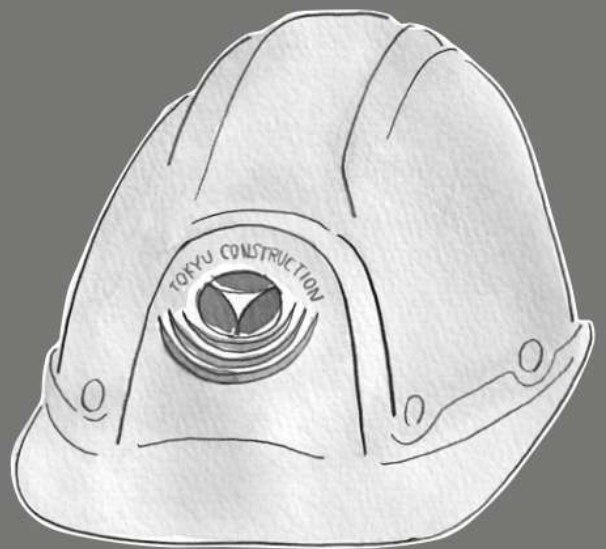
東京の人口集中という社会課題解決に向け、

多摩田園都市開発からスタートした私たち。

いま、誰よりもスピードを持って、

未来を生み出す新たな価値づくりへ向かう。

私たちが進もうとする地平は、どこまでも無限に広がっている。



東急建設は、

環境・社会課題の解決に向けて挑み続けます。

「建てる」を超え、未来を生みだす。



東急建設

～ 人と建物にやさしいプロのサービスを ～

株式会社サンセイ



ビルの維持管理・お住まいの家のメンテナンスで
お困りのことはありませんか。
創業 63 年の当社がその悩み、解決のお手伝いをします。

- ◎ 日常清掃・定期清掃・特別清掃等清掃業務
- ◎ 避雷設備点検・消防設備点検等各種設備点検業務
- ◎ 空気環境測定・害虫駆除等環境衛生管理
- ◎ 施設保安警備
- ◎ 特定信書便業務
- ◎ 除草、剪定作業・外壁塗装・防水塗装・リフォーム
- 建築物環境衛生総合管理業・医療関連サービスマーク認定
建築物ねずみ・こん虫等防除業・特定信書便業・警備業
- ISO14001、プライバシーマーク認証取得企業

株式会社サンセイ

150-0047
東京都渋谷区神山町 5-19
神山町 HS ビル

TEL 3481-7541
FAX 3481-7544
FREE.D 0120-126-371
<http://www.sansei-inc.com>

地方創生のプラットフォームへ



官民協働のパイオニア 地方創生のフロンティア



<https://www.scinex.co.jp>

本社 | 大阪市天王寺区上本町5丁目3番15号
TEL (06) 6766-3333 (大代表)

東京本部 | 東京都千代田区麹町5丁目3番地
TEL (03) 3265-6541 (代表)

制作本部 | 三重県松阪市駅部田町101番地
TEL (0598) 26-1521 (代表)



東証上場
証券コード 2376



株式会社エース・コーポレーション

不動産開発／再生／売買

港区北青山2丁目7番18号 第一真砂ビル

TEL：03-3408-0523／FAX：03-3408-0521

<https://www.acecorp.co.jp>

**渋谷駅前不動産
TWINS PLANNING**

株式会社ツインズプランニング

不動産賃貸／管理／募集／店舗事務所の仲介

渋谷区桜丘町24番2号 第3富士商事ビル1階

TEL：03-5459-8655／FAX：03-5459-8656

<http://www.twins-p.co.jp/>

39th ANNIVERSARY

参加
無料

オクトーバー・ ラン^{アンド}ウォーク

【主催】一般財団法人アールビーズスポーツ財団

大会復活!走るも歩くも、みんな夢中。

今年も10月は「オクトーバー・ラン&ウォーク」を開催。
再開したレースに向かって走り込みたい、
ランニング自体の楽しみを広げたい、
健康のためにウォーキングをしたい、
など様々な人に向けた企画を提供します。

ランニング

ランニング
チーム対抗戦

「TATTA」内のチームに入って
距離を競い合しましょう。自身
でチームを作ることも可能です。

RUN&
コミュニティ

「RUN&BEER」「プロギング」2
つのコミュニティを展開予定。
掲示板で交流できます。

ウォーキング

高校
対抗戦

出身(在籍)の「高校」対抗で
一人あたり・一日あたりの歩数
を競い合います。

全国市区町村
対抗戦

お住まいの市区町村の住民の
一日あたりの平均歩数で競い
合います。

開催期間

2023年10月1日(日)~10月31日(火)



10月チャレンジ
inゼリー



Pool(25m×5course)



Treadmill



Bike



Free weight

エスフォルタ渋谷はアスリートの強い味方です

サポートの豊富なエスフォルタ渋谷で、アクアスロンに向けた体作りを始めませんか。
詳しくはエスフォルタ渋谷までお問い合わせ下さい。

マンツーマンサポート



リラクゼーション



フリーレンタル



 **ésforta**
Shibuya

見学・体験 随時受付

フィットネスクラブ エスフォルタ渋谷

住所 〒150-0031 渋谷区桜丘町20-1
渋谷インフォスターB1F

休館日 毎月1回、その他ビル年次点検等
詳しくはお問い合わせください。

 0120-870-493

営業時間 平日 7:00～23:00 / 土 7:00～21:00
日・祝 7:00～20:00

月会費 エグゼクティブ会員 38,500円(税込)
プラチナ会員 29,700円(税込)

エスフォルタ渋谷 

HPはこちら



いつもを支える。 未来を創る。



calmic®

日本カルミック

日本カルミック株式会社

illustrated by Tateri Ueda

Tel:0120-921-291 <https://www.calmic.co.jp/>

リザルト速報



<http://tiny.cc/4ykavz>

“私たちは、賛助会員として一般社団法人渋谷区体育協会を
支援しています。”

東 急(株)	(株)東急百貨店	小田急電鉄(株)	東 急 建 設(株)
高宮学園代々木ゼミナール	西武信用金庫	きらぼし銀行	(株)ゴールドウイン
(株)アキバ徽章販売	(有)ヒーローズスポーツ	笹塚ボウル	(一社)渋谷青色申告会
(公社)渋谷法人会	サンデースポーツ	(株)朋 栄	コカ・コーラボトラーズジャパン(株)
京王重機整備(株)	茗溪塾・茗溪予備校	(有)勇 杜	笹塚地区体育会
唐橋卓球(株)	サッポロビール(株)	(一財)本多流生弓会	東急不動産(株)
渋谷区太極拳連盟	(株)サンロッカーズ	(株)東急レクリエーション	
あいおいニッセイ同和損害保険(株)	(株) SUBARU	渋谷区バレーボール協会	
SHIBUYA CITY FC	渋谷区ソフトボール協会	トヨタアルパルク東京(株)	
(有)カースクウェア			

(加盟順)