

2023

# 黒獅子トライアスロン

in 長井



**2023年7月9日 8:40am START**

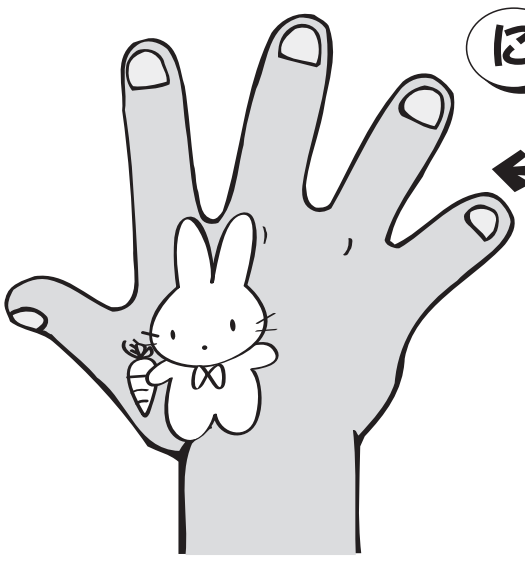
会 場

長井市立北中学校（プール.主会場）及び 周辺道路

主 催

山形県トライアスロン協会、長井トライアスロン大会実行委員会

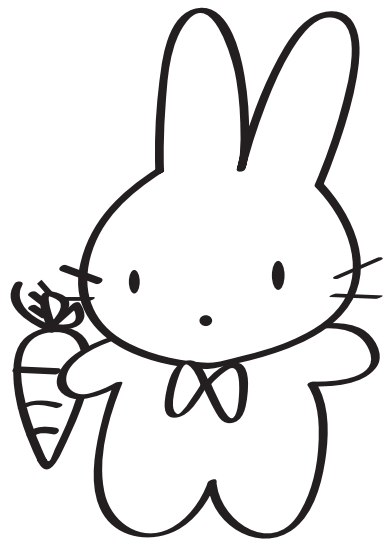
にんじんウサギとその生い立ち



← 元祖子供あやしウサギ

今から15年程前、泣く子をあやすのに手にうさちゃんを描いてやりました。するとあら不思議、泣いていた子が自分から診察台にのぼり耳鼻のどを見せてくれました。

うさちゃんはいつの間にかおしゃれになり、にんじんのおやつまで持つてくるようになりました。それ以来、彼?はたくさんの子供をなだめてくれました。



← 当院マスコットウサギ

そのはたらきをたたえて、今度は少し有名にしてやることにしました。そういうわけで本大会記念Tシャツの上に彼女?がいます。

kawai ENT(Ear,Nose, and Throat)Clinic

# 川合耳鼻咽喉科

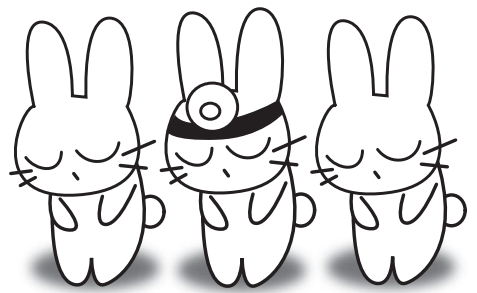
赤湯駅西口から西へ200m

ハナミミ

☎(0238)43-8733

診察時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 6:00	○	△	○	△	○	△



## 2023黒獅子トライアスロンin長井

2023年山形県選手権(かごしま国体選考会)

2023長井アクアスロン

主催 一般社団法人 山形県トライアスロン協会  
長井トライアスロン大会実行委員会

共催 長井市.長井市教育委員会  
東北学生トライアスロン連合

競技主管 一般社団法人 山形県トライアスロン協会

協賛 川合耳鼻咽喉科 ねもとクリニック 株式会社高橋型精 ユルット  
有限会社手塚電機 株式会社加藤繁治商店

趣旨 『水と緑と花のまち』長井市に全国の老若男女.パラ競技者.ボランティアを呼び込み  
地域住民との交流を図り.大会を通して選手の発掘.育成を図り  
『マルチスポーツ文化の町 長井市』を全国にPRしていく

協力 公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)東北ブロック協議会  
西置賜行政組合消防本部  
長井地区交通安全協会致芳支部 長井地区交通安全協会西根支部 長井鉄人会  
山形市トライアスロン協会

開催日 2023年 7月9日(日)

開催地 長井市立長井北中学校(プール.主会場) 及び 周辺道路  
〒993-0075 山形県長井市成田2883  
別途地図有

## 競技内容

競技種目	カテゴリー	競技内容	出場資格	参加料(一般)	参加料(学生)
トライアスロン	スタンダード	Swim1.5km+Bike40km+Run10km	*18歳以上の健康な男女	¥16,000	¥14,000
	スプリント	スイム0.75+バイク20+ラン5km	高校生以上の健康な男女	¥12,000	¥10,000
	Sスプリント	スイム0.4+バイク10+ラン2.5km	中学生以上の健康な男女	¥10,000	¥8,000
	キッズA	スイム100m+バイク5km+ラン1km	小学生4.5.6年生		¥3,000
	キッズB	スイム50m+バイク5km+ラン500m	小学生1.2.3年生		¥3,000
アクアスロン	Sスプリント	スイム400m+ラン2500m	中学生以上の健康な男女	¥5,000	¥4,000
	キッズA	スイム100m+ラン1000m	小学生4.5.6年生		¥3,000
	キッズB	スイム50m+ラン500m	小学生1.2.3年生		¥3,000

\*JTU登録会員に限る (ワンデー会員 1,000円/人) \*2023/12/31現在の年齢 大学生は学生料金

\*申込時システム使用料が別途かかります。

\*パラ選手は個別に対応いたしますので 山形県協会事務局までお問い合わせください

定員 トライアスロン 130名  
アクアスロン 100名  
ボランティア 120名

スケジュール 受付.主会場.駐車場：長井市立長井北中学校

時間	内容	場所.内容	終了時間	備考
07：00～	受付開始	長井北中学校駐車場内	～08：30	
08：00～	競技説明	トランジションエリア	～08：10	
08：20～	開会式	長井北中学校プールサイド	交通誘導開始 8：30～	
08：30～	第1ウェーブ	トライアスロン競技開始	バイク終了11：30	競技終了12：30
09：20～	第2ウェーブ	〃	バイク終了12：20	競技終了13：20
10：10～	スプリント	〃	バイク終了11：40	競技終了12：20
10：10～	Sスプリント	〃	バイク終了10：55	競技終了11：20
10：30～	キッズA,B	〃	バイク終了11：10	競技終了11：20
			交通誘導解除～13：30	

アクアスロン選手入場時間 10：00～12：30

10：30～	受付開始	アクアスロン	～12：30	
12：50～	競技説明・開会式	長井北中学校プールサイド	交通誘導開始13：00～	
13：00～	競技開始	アクアスロン競技開始	スイム終了13：15	競技終了13：30
13：50～	表彰式	北中学校駐車場内	～14：30	交通誘導終了13：30
～16：00	撤収作業	北中学校駐車場内		解散16：00

参加者の申込み状況により変更の場合があります

**競技規則** 公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)競技規則2019.1に準ずる  
一部ローカルルールを適用する 詳細はアスリートガイドに掲示する  
すべてのバイク競技はドラフティング禁止とする。

**表 彰**

トライアスロン	
スタンダード	総合1位～3位 年代別男女 各1～3位
スプリント	総合1位～3位
Sスプリント	総合1位～3位
キッズA,B	各学年別表彰
アクアスロン	
Sスプリント	総合1位～3位
キッズA,B	各学年別表彰

**申込方法** Web申込 対象：全国  
MSPOエントリー : <https://entry.mspo.jp/?evcode=VN23>  
郵送申込み希望の方は 県協会事務局へお問い合わせください。

MSPOエントリー



**申込期限** 募集開始 2023年5月10日18：00～  
募集締切 ～2023年6月18日24：00

**お問合せ** 山形県トライアスロン協会 事務局 担当：加藤豊  
電話番号 090-3121-0434  
E-mail: [yamagatatri@gmail.com](mailto:yamagatatri@gmail.com)  
山形県トライアスロン協会ホームページ : <https://www.yamagatatri.com/>

2023 黒獅子トライアスロン IN 長井大会役員構成図

大会名誉会長 内谷重治 長井市長

大会会長 川合正和 (一般社団法人山形県トライアスロン協会 代表理事)

大会副会長 齋藤 環樹 長井市副市長 土屋正人 長井市教育長

佐藤秀人 健康スポーツ課課長 高世潤 教育総務課課長

根本元 県協会副会長 高橋光広 県協会副会長

実行委員長 高橋伊万夫 県協会会長代行

副実行委員長 蒲生光男 県協会名誉会長

競技委員長・審判長 荒木茂 県協会常任理事

同 副委員長 平田陸人 東北学連

実行委員 高橋伊万夫 蒲生光男 荒木茂 竹田利弘 竹田勉 伊藤誠

青山栄一 加藤豊 渋谷亮 佐藤正人 南承治 山川茂美 伊藤善隆

川田浩

大会事務局長 蒲生光男

同 副事務局長 加藤豊

医療代表 根本元

看護師 蒲生厚子 内野智子 今田絵美

技術代表 加藤豊

安全管理委員長 青山栄一

設営部長バイク・ラン 伊藤善隆

副設営部長 渋谷亮

同 スイム 山川茂美

救護観察部長 川田浩

トランジション部長 南承治

・スポーツイベントの開催における感染拡大予防ガイドライン

(2022/12/26 改訂版) および (追補版)(2023/3/9 公表) 公益財団法人日本スポーツ協会公益財団法人日本パラスポーツ協会を可能な限り遵守し感染防止に努める。

・参加選手・付き添いボランティア・競技役員は体調チェックを徹底し、当日検温をはじめマスクの着用、必要以上の会話は控えるなど、考えられる感染防止対策を講じる。

役員配置図 致芳地区安全協会・西根地区安全協会をはじめ主要交差点等には別紙参照の交通誘導安全管理人員を配置する。また、東北学生トライアスロン連合ボランティア、山形市トライアスロン協会保護者会等連携協力し運営する。西置賜行政組合消防本部には緊急時の出動要請し協力依頼する。

## トライアスロンの部 競技規則

概要 本大会の競技規則は、一部ローカルルールを除き、  
JTUが定めるトライアスロン競技規則(2019年1月22日)に準ずる

選手要件

スタンダード(St)	18歳以上
スプリント(Sp)	高校生以上
Sスプリント(SS)	中学生以上
キッズA	小学生4.5.6年生
キッズB	小学生1.2.3年生

・各カテゴリーを完走できる健康な選手  
・2023年12月31日現在の年齢(St)  
・大会日の就学学年(Sp,SS,キッズ)

競技内容

スイム競技(25mプール)+バイク競技+ラン競技を連続で行いタイムを競う。

	スイム 25mプール	バイク	ラン
スタンダード	1500m (30往復)	38.4km 4周回	9.5km 1周回
スプリント	750m (15往復)	19.2km 2周回	5.0km 1往復
Sスプリント	400m (8往復)	9.5km 1周回	2.5km 1往復
キッズA	100m (2往復)	4.5km 3周回	1.0km 1往復
キッズB	50m (1往復)	4.5km 3周回	500m 1往復

バイクコース 1周回9.62km(St.Sp.SS) 1周回1.51km(キッズ)

バイクはキープレフト(左側通行) ランは右キープライト(右側通行)

競技の変更  
中止

競技エリアの状態 天候等により競技内容の変更 中止をする場合がある。  
その場合 その内容を 競技1時間前に受付協公式ボードに掲示する  
競技役員は.選手の競技続行が.当人の健康を害すると判断する場合には  
競技を辞めさせる権限を持つ

制限時間

競技開始より

	スイム終了	バイク終了	全競技終了
スタンダード	50分	180分	240分
スプリント	30分	90分	130分
Sスプリント	15分	45分	70分
キッズA.B	10分	40分	50分
制限場所	スイムアップ	降車ライン	総合フィニッシュ

\*スイム競技で次スタートに影響する場合別コースへの移動をお願いすることがあります。

ドラフティング 本レースは**ドラフティング禁止レース**である。(国体予選を含む)  
ドラフティングエリアは前輪先端より後方10mとする

ペナルティー 違反の場合**スタンダード15秒間(Sp.SS.キッズは10秒)**のタイムペナルティー  
**ドラフティング違反はスタンダード2分(Sp.SS.キッズは1分)**のペナルティー  
各タイムペナルティはフィニッシュ後 **総合タイムに加算**する

競技説明

事前に大会HPに掲載するアスリートガイド(PDF)を確認すること  
大会当時8:00より トランジションエリアにて 競技説明を行う  
当日の競技内容.変更点を説明する。

計測 計測用アンクルバンドを使用する(スタート前にプールにてスタート前に配布)  
各競技終了時に総合フィニッシュ計測ポイントを通過すること

トランジション マウント(乗車)ラインの手前での乗車・ディスマウント(降車) ラインを過ぎての降車には警告と是正をうながす。是正されない場合ペナルティの対象となる。  
ヘルメットのストラップを締めてからバイクをラックから外し  
バイク競技終了後各自のラックにバイクをかけてからストラップを外すこと。  
バイクに触りながら首元ストラップ付近に手をおくと違反になる(2023新ルール)  
トランジションエリア内は乗車を禁止する。

## ■スイム

スイムは25mプールの各コースに複数人で往復する(1往復50m)右側通行  
決められた周回数を泳ぎスタート地点からスイムアップする。

**\*クイックターンは禁止する ターン.追抜き時は接触に注意すること**

周回確認補助として スタッフが最終周回を知らせる。

周回チェックの為 大会用意のスイムキャップを着用すること。

**ウエットスーツの着用を推奨する**

スイムアップからトランジションまで約100mの移動について(ミニラン)

移動に適した履物の使用を許可する(使用は任意)\*バイクシューズは禁止

履物.めがね等はコース毎決められた場所に置くこと(プレトランジションエリア)

**プール施設内は歩くこと(階段有り)**

プールから総合フィニッシュゲートを通過してトランジションに入ること

## ■バイク

各カテゴリー競技内容の周回数を走行する。(ドラフティング禁止)

キープレフトを基本とし、右側に追い越しエリアを確保する。

斜行等の危険走行、ブロッキングは、ペナルティの対象とする

追越し.車線変更時 互いに声を掛け合うこと

**周回終了の誘導は、行わない。各自で周回数を確認すること**

**\*交通誘導を行うが一般車両の通行もあるので十分に注意すること**

十分な水分(バイクボトル)を携行すること(ハイドレーションの使用を認める)

\*バイク競技でのペットボトル等のバイク用以外のボトル使用を禁止する。

バイクエード 給水エードを設置する 安全に停止して給水すること。

## ■ラン

各カテゴリー競技内容の周回数を走行する。

**右側通行**として 歩道がある場合は歩道を走行すること

ランエード 給水エードを設置する

その他

大会会場内では 刺青(タトゥー)は露出させないように隠すこと

ゴミ.紙コップ等は 決められたエリアのみに捨てること(リタリングエリア)



## アクアスロンの部 競技規則

概要	本大会の競技規則は、一部ローカルルールを除き、 JTUが定めるトライアスロン競技規則(2019年1月22日)に準ずる													
競技内容	<b>スイム競技(25mプール)+ラン競技</b> を連続で行いタイムを競う。													
選手要件	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>スイム 25mプール</th> <th>ラン</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Sスプリント</b></td> <td><b>400m (8往復)</b></td> <td>2.5km <b>1往復</b></td> </tr> <tr> <td><b>キッズA</b></td> <td><b>100m (2往復)</b></td> <td>1.0km <b>1往復</b></td> </tr> <tr> <td><b>キッズB</b></td> <td><b>50m (1往復)</b></td> <td>500m <b>1往復</b></td> </tr> </tbody> </table>		スイム 25mプール	ラン	<b>Sスプリント</b>	<b>400m (8往復)</b>	2.5km <b>1往復</b>	<b>キッズA</b>	<b>100m (2往復)</b>	1.0km <b>1往復</b>	<b>キッズB</b>	<b>50m (1往復)</b>	500m <b>1往復</b>	・大会日の就学学年 中学生以上 小学生4.5.6年生 小学生1.2.3年生
	スイム 25mプール	ラン												
<b>Sスプリント</b>	<b>400m (8往復)</b>	2.5km <b>1往復</b>												
<b>キッズA</b>	<b>100m (2往復)</b>	1.0km <b>1往復</b>												
<b>キッズB</b>	<b>50m (1往復)</b>	500m <b>1往復</b>												
	<b>スイム.ランは右側通行</b> ・各カテゴリーを完走できる健康な選手													
競技の変更 中止	競技エリアの状態 天候等により競技内容の変更 中止をする場合がある。 その場合 その内容を 競技1時間前に受付協公式ボードに掲示する 競技役員は.選手の競技続行が.当人の健康を害すると判断する場合には 競技を辞めさせる権限を持つ													
制限時間	競技開始より													
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>スイム終了</th> <th>全競技終了</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sスプリント</td> <td>15分</td> <td>30分</td> </tr> <tr> <td>キッズA.B</td> <td>10分</td> <td>30分</td> </tr> <tr> <td>制限場所</td> <td>スイムアップ</td> <td>総合フィニッシュ</td> </tr> </tbody> </table>		スイム終了	全競技終了	Sスプリント	15分	30分	キッズA.B	10分	30分	制限場所	スイムアップ	総合フィニッシュ	
	スイム終了	全競技終了												
Sスプリント	15分	30分												
キッズA.B	10分	30分												
制限場所	スイムアップ	総合フィニッシュ												
ペナルティー	違反の場合 <b>10秒</b> のタイムペナルティーを総合タイムに加算する													
競技説明	事前に大会HPに掲載するアスリートガイド(PDF)を確認すること 12:50よりプールサイドにて 競技説明を行う 当日の競技内容.変更点を説明する。													
計測	計測用アンクルバンドを使用する(スタート前にプールにてスタート前に配布) スイム終了後に総合フィニッシュ計測ポイントを通過すること													
トランジション	トランジションエリアはスイムフィニッシュ脇に設定する ランシューズ.眼鏡.ウェアはトランジションエリアに置くこと プール施設内で着替えすること													
<b>■スイム</b>	<p>スイムは<b>25mプール</b>の各コースに複数人で往復する(1往復50m) 決められた周回数を泳ぎ<b>スタート地点からスイムアップ</b>する。 <b>*クイックターンは禁止する ターン.追抜き時は接触に注意すること</b> 周回確認補助として スタッフが最終周回を知らせる。 周回チェックの為 大会用意のスイムキャップを着用すること。 <b>ウエットスーツの着用を推奨する</b> <b>プール施設内は歩くこと(階段有り)</b> プールから総合フィニッシュゲートを通過してラン競技へ</p>													

## ■ラン

各カテゴリー競技内容の折返しを1往復する。

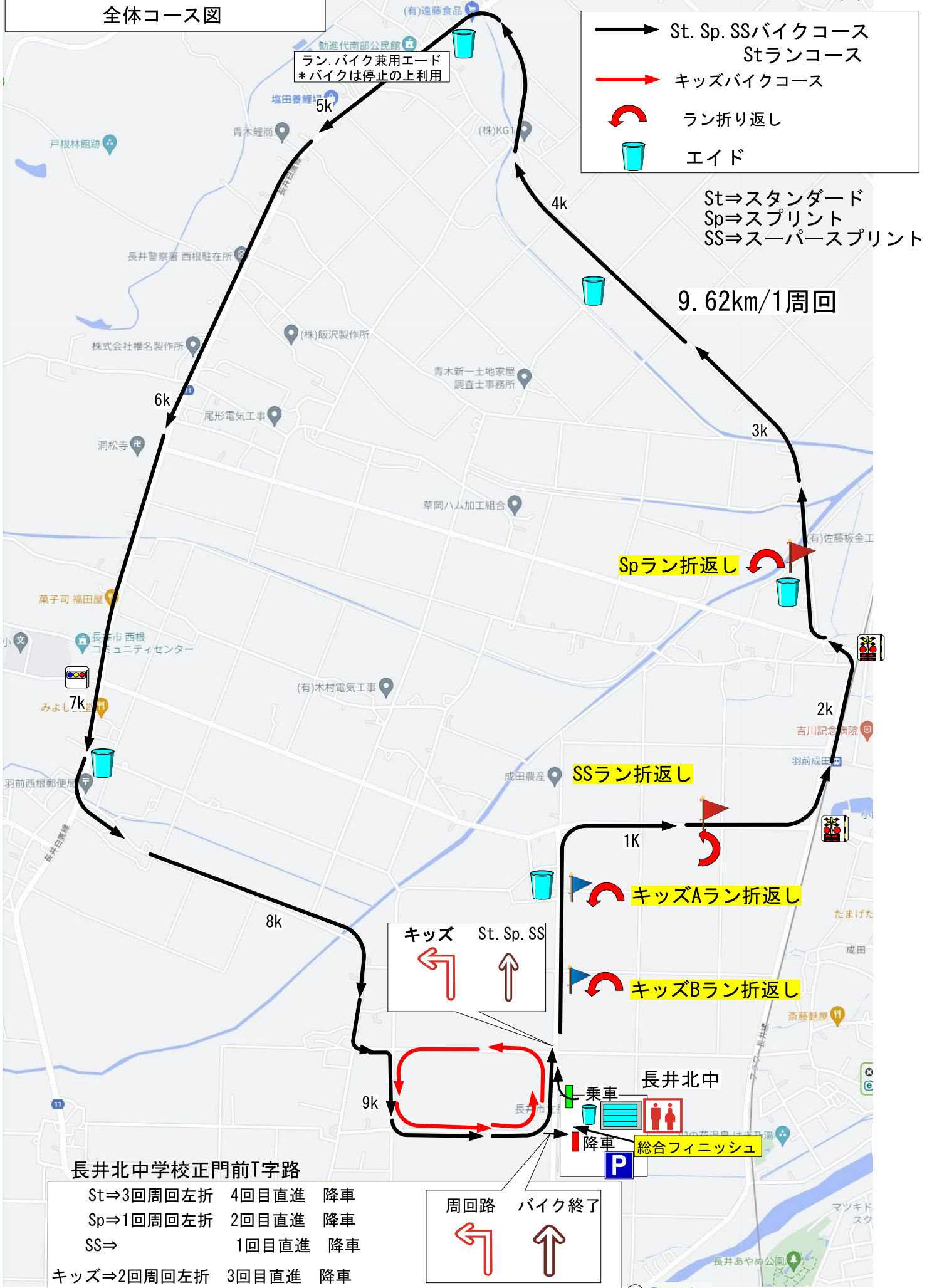
**右側通行**として **歩道**がある場合は歩道を走行すること  
ランエード 給水エードを設置する

その他

大会会場内では 刺青(タトゥー)は露出させないように隠すこと  
ゴミ.紙コップ等は 決められたエリアのみに捨てること(リタリングエリア)

2023黒獅子トライアスロンin長井  
全体コース図

2023/6/18



St. Sp. SSバイクコース  
 Stランコース  
 キッズバイクコース  
 ラン折り返し  
 エイド

St⇒スタンダード  
 Sp⇒スプリント  
 SS⇒スーパースプリント

9.62km/1周回

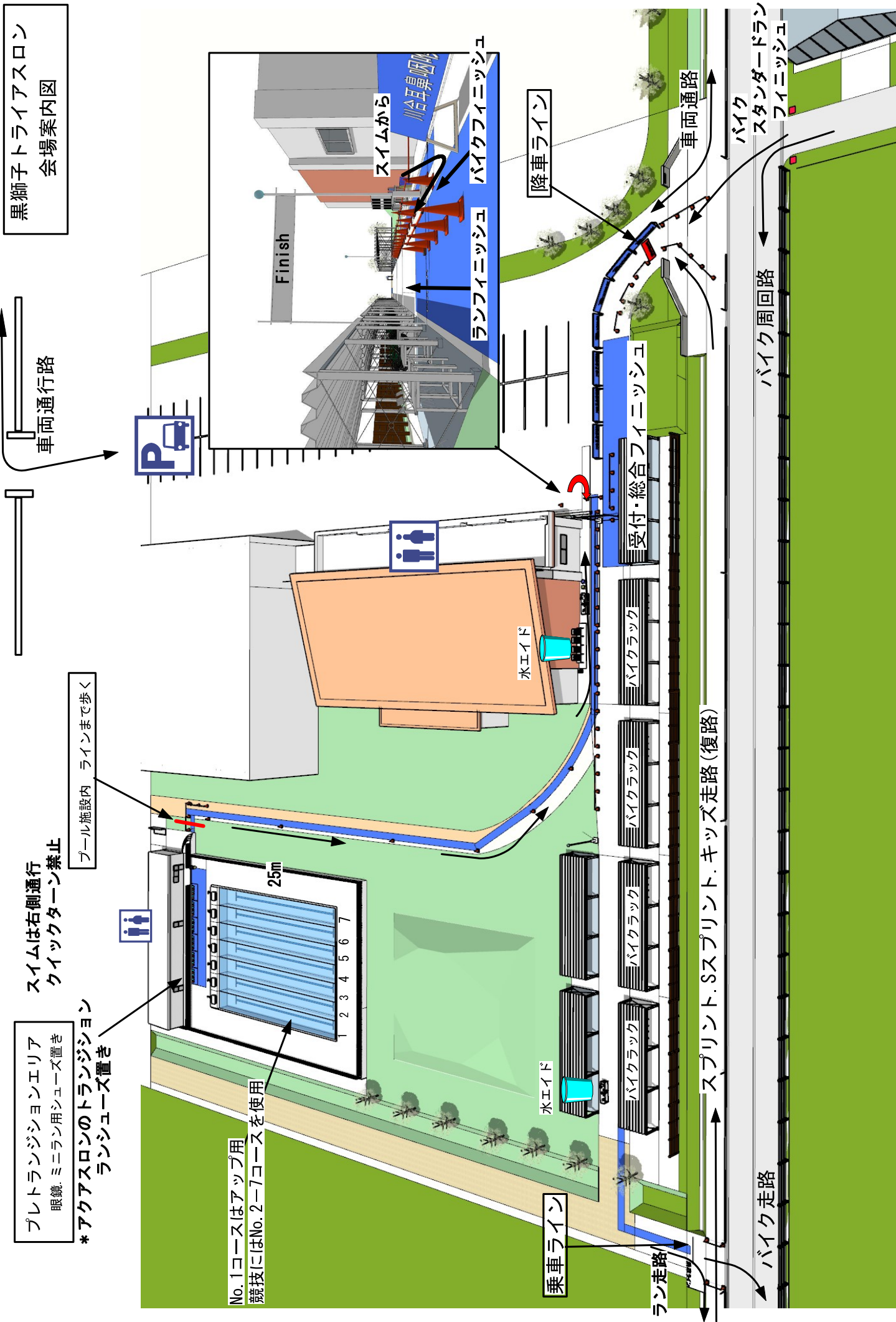
キッズ ←  
 St. Sp. SS ↑

←  
 ↑

長井北中学校正門前T字路

St⇒3回周回左折	4回目直進	降車
Sp⇒1回周回左折	2回目直進	降車
SS⇒	1回目直進	降車
キッズ⇒2回周回左折	3回目直進	降車

周回路 ←  
 バイク終了 ↑



黒獅子トライアスロン  
会場案内図

車両通行路

スイムは右側通行  
クイックターン禁止

プールの施設内 ラインまで歩く

プレトランジションエリア  
眼鏡、ミニラン用シューズ置き

\* アクアアスロンのトランジション  
シューズ置き

25m

1 2 3 4 5 6 7

No.1コースはアップ用  
競技にはNo.2-7コースを使用

Finish

スイムから

ランファイニッシュ

バイクファイニッシュ

水エイト

水エイト

乗車ライン

ラン走路

降車ライン

車両通路

バイク

バイク周回路

受付・総合ファイニッシュ

バイクラック

バイクラック

バイクラック

バイクラック

バイクラック

バイクラック

バイクラック

バイクラック

バイクラック

バイクラック

バイクラック

スプリント・Sスプリント・キッズ走路(復路)

バイク走路

バイク

スタンダードラン

ファイニッシュ

# 2023黒獅子トライアスロンin長井 選手名簿

## ■トライアスロン スタンダードの部

S1500m 30往復

2023/7/3

RACENO	氏名	よみがな	性別	年齢	都道府県	所属・学校名	コース スタート時間	スイム キャップ色
1	和田 乙希	わだ いつき	男	19	山形県	鶴岡工業高等専門学校	2コース 9:20	ピンク
2	齋藤 智哉	さいとう ともや	男	19	神奈川県	東海大学		白
3	新井 拓希	あらいひろき	男	20	福島県	会津大学		赤
4	北澤 鷹志	きたざわたかし	男	20	宮城県	仙台大学		青
5	鈴木 爽太	すずき そうた	男	20	宮城県	東北大学		緑
6	矢田目 和弥	やためかずや	男	20	宮城県	東北大学	3コース 9:20	ピンク
7	宮崎 颯	みやざきはやて	男	22	福島県	会津大学		白
8	山本 築	やまもと きづく	男	22	神奈川県	日本体育大学 大学院		赤
9	澤村 悠里	さわむら ゆうり	男	23	宮城県	東北大学		青
10	色川 岳宏	いろかわ たけひろ	男	23	山形県	山形大学		緑
11	柴倉 大靖	しばくらたいせい	男	24	福島県	会津大学	4コース 9:20	ピンク
12	西塔 心路	さいとう こころ	男	27	宮城県	東北大学学友会トライアスロン部		白
13	板倉 稜	いたくらりょう	男	33	山形県	長井北中学校		赤
14	中村 雅和	なかむら まさかず	男	35	神奈川県	川崎トライアスロンクラブ		青
15	煙山 造	けむりやま はじめ	男	37	福島県	福島CTC		緑
16	細田 大造	ほそだ だいぞう	男	39	秋田県	秋田県トライアスロン協会	5コース 9:20	ピンク
17	木村 龍太郎	きむらりゅうたろう	男	41	新潟県	イシダ牧場		白
18	後藤 公成	ごとう きみなり	男	41	埼玉県			赤
19	長谷川 健	はせがわ けん	男	42	山形県	金町トライアスロンクラブ		青
20	渡辺 裕樹	わたなべひろき	男	43	山形県			緑
21	安達 利雄	あだち としお	男	44	山形県	神町自衛隊	6コース 9:20	ピンク
22	須藤 昌亮	すどう よしあき	男	44	山形県			白
23	佐藤 正人	さとう まさと	男	46	山形県			赤
24	八巻 隆	やまきたかし	男	46	福島県	もとみやトライアスロンクラブ		青
25	草野 辰也	くさの たつや	男	47	福島県			緑
26	齋藤 啓吾	さいとう けいご	男	47	宮城県		7コース 9:20	ピンク
27	西田 竜也	にしだ たつや	男	47	山形県			白
28	漆山 敬人	うるしやまたかと	男	48	山形県			赤
29	Sims David	Sims David	男	52	東京都			第1ウエーブ ピンク
30	高橋 憲太郎	たかはし けんたろう	男	53	福島県			白
31	佐藤 恭久	さとう やすひさ	男	56	山形県	便利屋さとう	2コース 8:30	赤
32	松田 良夫	まつだ よしお	男	59	山形県			青
33	小澤 宏明	おざわ ひろあき	男	61	宮城県	東照宮駅前皮ふ科		緑
34	鹿野 英夫	しかの ひでお	男	62	福島県	福島CTC	3コース 8:30	ピンク
35	今井 和彦	いまい かずひこ	男	65	山形県	カスタムエージェント		白
36	穴澤 隆	あなざわたかし	男	66	福島県	泳輪走快		赤
37	及川 恒	おいかわ こう	男	69	岩手県			青
38	鶴岡 康一	つるおか こういち	男	75	千葉県	なし		緑
41	秋山 莉穂	あきやまりほ	女	20	神奈川県	東海大学	4コース	ピンク

42	渡邊 果子	わたなべかこ	女	20	宮城県	東北大学学友会トライアスロン部	4コース	白
43	藤倉 萌映	ふじくらもえ	女	22	山形県	東京ヴェルディ/早稲田大学	5コース	赤
44	和田 純菜	わだじゅんな	女	23	山形県		6コース	青
45	大類 幸子	おおるいさちこ	女	41	山形県	トップロード	7コース	緑

女子8：30スタート

■トライアスロン スプリントの部

S750m 15往復 10：10スタート

RACENO	氏名	よみがな	性別	年齢	都道府県	所属・学校名	10:10スタート	キャップ色
51	坂牧 歩峻	さかまきほだか	男	18	宮城県	東北大学	2コース	ピンク
52	右田 智士	みぎたさとし	男	18	宮城県	東北大学		白
53	山田 達	やまだとおる	男	19	宮城県	東北大学		赤
54	岩崎 翼	いわさきつばさ	男	19	宮城県	東北大学		青
55	奥村 絢音	おくむらあやと	男	19	宮城県	東北大学		緑
56	養田 吏紀	ようだ りき	男	19	宮城県	東北大学	3コース	ピンク
57	藤原 慶胤	ふじわらけいん	男	20	宮城県	東北大学		白
58	辻 達也	つじたつや	男	20	福島県	会津大学		赤
59	高橋 明日翔	たかはしあすか	男	28	秋田県	HSAC		青
60	高橋 賢治	たかはしけんじ	男	31	岩手県	(株)デジアイズ		緑
61	千田 紘也	ちだこうや	男	35	岩手県		4コース	ピンク
62	平 賢久	たいらよしひさ	男	42	山形県			白
63	鈴木 学爾	すずきがくじ	男	47	福島県	本宮トライアスロンクラブ		赤
64	大山 輝	おおやまあきら	男	49	岩手県			青
65	木村 哲	きむらさとし	男	51	山形県			緑
66	錦織 真一郎	しきおりしんいちろう	男	51	新潟県	中条SS	5コース	ピンク
67	大杉 忠広	おおすぎただひろ	男	54	新潟県	村上トライアスロンクラブ		白
68	福井 明弘	ふくいあきひろ	男	55	山形県	あいおいサポート置賜		赤
69	渡邊 瑞樹	わたなべみずき	男	59	神奈川県	Smooth Powerful LAB		青
70	飯島 敏雄	いいじまとしお	男	60	茨城県	結城JTF		緑
81	鈴木 みゆか	すずきみゆか	女	17	宮城県	宮城第一高等学校	6コース	ピンク
82	堀内 結衣	ほりうち ゆい	女	19	宮城県	東北大学		白
83	多田 純子	ただじゅんこ	女	45	大阪府	東北大学		赤
84	狩野 好枝	かのよしえ	女	58	山形県	ゆるっと		青
85	大沼 陽子	おおぬまようこ	女	76	福島県	福島CTC		緑

■トライアスロン Sスプリントの部

S400m 8往復 10：10スタート

RACENO	氏名	よみがな	性別	年齢	都道府県	所属・学校名	10:10スタート	キャップ色
91	富樫 昂雅	とがしこうが	男	13	山形県	山形市トライアスロン協会	7コース	ピンク
92	山口 陽向	やまぐちひなた	男	20	山形県	東北芸術工科大学		白
93	荒木 優希	あらかきゆうき	男	21	山形県	Chimaira		赤
94	鏡 将算	あぶみまさかず	男	53	秋田県			青
95	伊藤 光吉	いとうみつよし	男	75	福島県	本宮トライアスロンクラブ		緑

■トライアスロン キッズAの部

S100m 2往復 10:30スタート

RACENO	氏名	よみがな	性別	年齢	都道府県	所属・学校名	10:30スタート	キャップ色
101	阿部 龍雅	あべりゅうが	男	9	山形県	山形市トライアスロン協会	2コース	オレンジ

102	富樫 耀太	とがし ようた	男	11	山形県	山形市トライアスロン協会	2コース	黄
103	大類 康寛	おおるい やすひろ	男	11	山形県	山形市立第二小学校	3コース	オレンジ
104	志藤 奏仁	しとう かなと	女	12	山形県	山形市トライアスロン協会	10:30	黄

### ■トライアスロン キッズBの部

S50m 1往復 10:30スタート

RACENO	氏名	よみがな	性別	年齢	都道府県	所属・学校名	10:30スタート	タイム	キャップ色
111	尾形 春仁	おがた はるひと	男	8	山形県	山形市トライアスロン協会	4コース		オレンジ
112	横山 拓士	よこやま たくと	男	8	山形県	山形市トライアスロン協会	5コース		黄
113	富樫 尚慎	とがし しょうま	男	9	山形県	山形市トライアスロン協会	6コース		オレンジ
121	志藤 和奏	しとう のどか	女	9	山形県	山形市トライアスロン協会	7コース		黄

### ■アクアスロン Sスプリントの部

S400m 8往復 13:00スタート

RACENO	氏名	よみがな	性別	年齢	都道府県	所属・学校名	13:00スタート	タイム	キャップ色
131	古宮 雄平	こみや ゆうへい	男	20	宮城県	東北大学	2コース		オレンジ
132	古川 航	ふるかわ こう	男	20	宮城県	東北大学学友会トライアスロン部			黄
133	栗山 卓也	くりやま たくや	男	25	宮城県	東北大学学友会トライアスロン部		13:00	緑
141	櫻井 唯	さくらい ゆい	女	20	宮城県	東北大学	3コース		オレンジ
142	鈴木 陽南子	すずき ひなこ	女	21	宮城県	東北大学トライアスロン部			黄
143	小倉 伊万里	おぐら いまり	女	29	山形県	千代寿虎屋		13:00	緑
144	小野 恵	おの めぐみ	女	51	山形県		4コース		オレンジ
予備	高橋 光広	たかはしみつひろ	男		山形県	株式会社高橋型精	5コース		黄

### ■アクアスロン キッズAの部

S100m 2往復 13:00スタート

RACENO	氏名	よみがな	性別	年齢	都道府県	所属・学校名	13:00スタート	タイム	キャップ色
151	北澤 優志	きたざわ ゆうし	男	12	山形県	米沢市立上郷小学校	6コース		オレンジ
161	木村 心菜	きむら ここな	女	10	山形県	米沢市立南部小学校	7コース		黄

コラーゲン&ヒアルロン酸 導入の新技术

# ELポレーション

さらに  
パワーUP

500秒の奇蹟

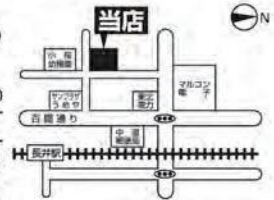
- お肌の疲れ
- シミ
- かたいゴワゴワ
- くすみ・クマ・かさつき
- 毛穴の開き 黒ズミ
- たるみ



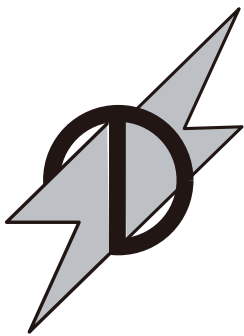
アズール  
自慢の  
ソニックエステを  
お試しください

今話題の!

コスメティック  
アズール  
*Azzel*  
営業時間 ■ AM10:00~PM7:00  
定休日 / 第1・第3水曜日  
長井市中道1丁目6-13  
TEL 0238-83-1121



お試し価格  
**1000円**



電気設備工事・設計施工

## 有限会社 手塚電気

〒993-0042 山形県長井市平山 870-2

TEL 0238-84-6578

FAX 0238-84-4538

E-mail t-870.2@circus.ocn.jp



# 祝 2023黒獅子トリアスロンin長井



【2008年度  
元気なモノ作り中小企業300社】選出

【2020年 地域未来牽引企業】選定

【2021年度 中小企業庁  
JAPANブランド育成支援事業】採択

【2022年 経営革新計画】承認

【2023年 第9回ものづくり日本大賞】  
東北経済産業局長賞 受賞

抜き型製造から試作・量産加工・検査まで一貫生産 抜き加工のことなら弊社まで

弊社オリジナル採便シート  
混ざらず、そのまま捕捉でき、  
楽に採便できる  
「楽流カップワイド」



弊社オリジナル製品  
ポリスツール  
光の陰影で表情が変わる、  
ポリゴン状の段ボールスツール



株式会社高橋型精

**KEISEI**

代表取締役 高橋光広

〒990-2338 山形県山形市蔵王松ヶ丘1-1-40

TEL023-676-7650 FAX023-676-7651

<https://tk-keisei.com/> E-mail:info@tk-keisei.com





内科・外科・循環器科・心臓血管外科

**ねもとクリニック**

山形市小白川町4-8-13 ☎023-628-5656

## 「ヒトは血管とともに老いる」という言葉をご存知ですか？

言葉のごとく、人は年齢を重ねるごとに血管が硬くなり老化していきます。この老化現象は、血管壁が硬くなって弾力性を失い、劣化したりつまったりすることで現れ、いわゆる動脈硬化と言われています。

血管は人間の体の隅々まで張りめぐっていて、動脈、毛細血管、静脈の総延長は、約十萬 km にもなり、地球を二周半するほどの長さです。

動脈は、酸素と栄養を運搬し、細胞を生かす命の管です。動脈が詰まると、その詰まった臓器は壊死に陥ります。脳血管が詰まると脳梗塞、冠動脈が詰まると心筋梗塞になるのです。動脈硬化は、動脈の一番内側の内膜を構成する内皮細胞に障害が生じることから始まります。

その障害の原因となるのが、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満といったいわゆる生活習慣病であり、これらを管理することこそが、血管をいつまでも弾力のある状態に保つことにつながります。動脈硬化を遅らせることこそが、究極の長生きの秘訣であるといえます。

では、軟らかい血管を保つためにはどうすればいいのでしょうか。まず塩分を減らしましょう。運動も大切です。適性体重の維持、野菜果物の摂取も大切です。アルコールを節制し、そして禁煙です。

これらの生活習慣の項目を修正することにより、「軟らかな血管」を保つことができるといえます。あせらず、ゆっくり心がけていきましょう。

当院は、生活習慣病の予防・治療、そして終末・在宅医療までを担う医療を目指しております。



### 診療時間

平日 午前9:00～12:30  
午後2:30～6:00  
木曜日 午後 往診日  
土曜日 午前9:00～午後2:00  
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日午後  
※駐車場あります。

院長 根本 元