

# Trans Japan Alps Race 2012 大会要項

## ◇はじめに(大会概要とスタイル)

日本海/富山湾を午前零時にスタートし、北アルプスから中央アルプス、そして南アルプスを越え、太平洋/駿河湾までの距離：約 415Km の道程を交通機関を一切使わず、自身の足(走り、歩き)のみで 1 週間以内(+予備日 1 日)に踏破することを目指す、ちょっとハードな山岳アドベンチャーレースです。山小屋や旅館等で宿泊したり、家族や友人等にサポートしてもらおうと面白さが半減してしまうため、競技ルールを厳しく設定しました・・・



## ◇大会概要

### 1.開催期間：

2012/8/12(日)～2012/8/18 (土)【8/19 (日)：予備日】

### 2.コース概要と関門：

- ・集合 日本海/富山湾・早月川河口 [8/11 22:00]
- ・スタート 日本海/富山湾・早月川河口 [8/12 0:00]
- ・ゴール 太平洋/駿河湾・大浜海岸 [8/19 24:00]
- ・コース概要

早月川河口～馬場島～北ア(剣岳～槍ヶ岳)～上高地 CP 関門◎ [8/14 8:00]

～境峠～木曽駒高原スキー場～中央ア(駒ヶ岳～空木岳)～駒ヶ根～市野瀬 CP 関門◎ [8/16 17:00]

～南ア(仙丈岳～三伏峠 CP ◎関門 [8/18 9:00]

～茶臼岳～畑薙第一ダム CP ◎関門 [8/19 0:00]

～井川～笠張峠～静岡～太平洋/駿河湾・大浜海岸(ゴール)◎関門 [8/19 24:00]

\*上記に設定した関門◎を、所定の期日/時間までに通過すること。

これをクリアできなかった場合、レースを継続することは出来ない。

\*大会開催中は、GPS トラッキングを利用して、Web 上で選手の位置がリアルタイムで把握できるシステムを採用する予定。並行して、TJAR 公式ブログ(<http://tjar2012.seesaa.net/>)により、選手の行動把握および安全確認等に努める。

### 3.参加資格：

#### ・選考会

書類選考条件を満たし、大会実行委員会が承認した者のみ、選手選考会に出場する事が出来る。

#### ・本大会

選手選考会において、本大会参加資格(詳細別途)を取得し、大会実行委員会が承認した者のみ、本大会に出場する事が出来る。

### 4.競技ルール

- ① コース上の指定されたチェックポイント(以下 CP)を、走り+歩きのみで忠実に繋ぐこと。  
CP を通過しなかったり、交通機関を利用してはならない。
- ② 設定された関門を、所定の日時までに通過すること。
- ③ ビバークができる装備(レスキューシート、ツェルト等)を常時携帯すること。
- ④ 必要な装備類(行動用具、露営用具、炊事用具等)および食料は各自準備し  
自ら背負い行動すること。ただし、山小屋や食堂等での食事、商店での食料購入は可とする。
- ⑤ 食糧や装備等を、事前にコース上にデポしてはならない。
- ⑥ 家族や友人等からのサポート(以下の行為)は、市野瀬 CP を除いて禁止とする。
  - a. 選手および選手の持ち物に触れること
  - b. 選手へ、物品の受け渡し(さしいれ等含む)
  - c. 選手の荷物搬送
  - d. 選手の行動にシンクロナイズした伴走、およびそれに類する行為
- ⑦ 選手への応援は、どこでおこなっても良い。  
ただし、⑥ a～d の行為をおこなってはならない。
- ⑧ 宿泊は、すべて露営(テント、ツェルト等)のみとする。  
露営は、緊急時のビバークを除き、自然公園法に則りキャンプ地に指定された場所で行なう。  
山小屋、避難小屋、旅館、民家等での宿泊および仮眠は禁止する。  
ただし、雷や動物等により生命の危機が予測される場合は、一時避難としてそれらを利用してもよい。
- ⑨ 食料など各種物品のデポ(一時預かり)は、コース上に1箇所(市野瀬)のみ設け、重量は7kg以内とする。  
また、ここでは不用装備(地図、靴等)の返送も可能とする。(詳細別途)
- ⑩ 下界はもちろんであるが、山中においても常に登山マナーを遵守し、謙虚に行動すること。
- ⑪ 山小屋、お店等に迷惑をかけないこと(特に夜間の利用に注意) 山小屋利用時間は4:00～18:00を越えてはならない
- ⑫ あらかじめ定められた CP においては、大会本部に連絡を入れ、状況報告を行うこと。
- ⑬ 道迷い、体調不良、怪我・事故等のアクシデントにより行動不能となった場合やリタイアした場合は、速やかに大会本部に連絡し、指示を仰ぐこと。ただし緊急時は警察、消防へ直接連絡を取る事。
- ⑭ 本部より選手に対して連絡を入れる場合があるので、一日一回はメールを確認すること。  
通話エリアの関係で確認できない場合は、通話可能エリアに入った時点で確認すること。
- ⑮ 山岳保険(捜索、救助等を含む)には、必ず加入していること。
- ⑯ 大会中は常にゼッケンが見える様にする事。(ビブ、ザック用ゼッケン)
- ⑰ 自己責任の法則 このレースは、参加者自らが主催者である。  
レース中に、怪我や事故および遭難等のアクシデントが発生しても自らで対処すること。  
「すべての責任は、自らに帰する」ことを誓約できる方のみ、エントリーが可能。(誓約書参照)

＊競技ルールをしっかりと尊重してレースをおこなうこと。

これらに反した行為をおこなった場合は、失格とする。速やかに大会本部に報告して指示を仰ぐこと。

＊第三者から大会本部に、競技ルールに違反した選手がいる旨の通報があった場合

大会本部は、該当選手に対してメール等により事実有無の確認を行う。

違反行為を行った事実が確定した時点で、その選手は失格となる。

## 5.必須装備リスト

標高 3,000m の日本アルプスにおいて、1～2 泊程度のビバークに耐えうる装備・食料(以下)等を常に持ち歩くこと。

No.	品名
1	ヘッドランプ(予備電池含む)
2	携帯電話もしくはスマートフォン(防水処理要、但し docomo、au のみ)
3	GPS トラッキング端末(防水処理要、予備電池含む)GPS 端末は当日配布
4	地図、コンパス、筆記具
5	ツェルト(もしくはテント)
6	防寒具(防水処理要)
7	カップ
8	手袋
9	帽子
10	水、食料
11	登山計画書(防水処理要)
12	山岳保険加入者証(加入していることを証明できる書類、防水処理要)
13	保険証(防水処理要)
14	車免許証等の本人確認が可能なもの(防水処理要)
15	シュラフもしくはシュラフカバーに準ずるもの



## 6.実行委員会

### ①メンバー

飯島 浩 (代表)  
田中 正人 (副代表)  
岩瀬 幹生  
竹内 靖恵  
武田 耕治  
船橋 智  
湯川 朋彦

### ②役割

- a.大会の企画、運営
- b.選手への連絡と状況把握
- c.デポ(一時預かり)品の引渡し、不要装備の返送
- d.緊急時の一次対応(怪我・事故・遭難等が発生した場合、可能な範囲で一次的な応急処置は行うがそれ以降の対応は一切おこなわない。)
- e.広報(各種メディア対応, HP 運営, 報告書作成等)

7.募集人数        30 名程度

8.寄付金        20,000 円  
GPS トラッキングシステム利用料および CP スタッフの宿泊・交通費等に使用する。

## 9.本大会エントリーへのフロー

- ① 参加を希望される方は、参加条件(\*別途記載)を満たしている事を確認の後、参加確認書に必要事項を記入し、実行委員会/岩瀬までメールもしくは FAX にて送ること。  
受付期間：2012/4/1(日)～2012/5/22(火)必着
- ② 実行委員会は書類選考を行い、参加を希望される方(以下、選手と記載)に対し、2012/6/3(日)までに選考会へのエントリー可否を連絡する。
- ③ 選考会へのエントリー可の連絡があった選手は、改めて選考会参加申込書に必要事項を記入し誓約書へ署名・捺印を行い、山岳保険の写しを添え 2012/6/17(日)必着にて、実行委員会/岩瀬まで郵送すること。
- ④ 実行委員会は選考会計画書を作成し、参加選手に配布する。(詳細は、別途連絡)
- ⑤ 選手は、選考会に参加し、選考基準をクリアすることにより、本大会参加資格を得る事が出来る。
- ⑥ 実行委員会は、本大会参加資格を取得した選手に対して、本大会計画書を配布する。  
(詳細は、別途連絡)

※前回 (TJAR2010) 完走者で、今回(TJAR2012)参加を希望される方へ

参加条件(\*別途記載)を満たしている事を確認の後、参加確認書に必要事項を記入し、2012/5/22(火)必着にて実行委員会/岩瀬まで送ること。選考会においてボランティアスタッフとして参加することで、本大会への参加資格を得ることができる。詳細は、実行委員会/岩瀬へ問い合わせること。

## ◇参加条件(書類選考基準)・・・2011-2012 の実績

1. TJAR 本大会を想定した長時間行動後、標高 2,000m以上の場所において、2 回以上の▽ビバーク体験があること。⇒露営技術
2. 1 日に、コースタイム 20 時間以上の山岳トレイルコースをコースタイムの 55%以下のタイムで走りきれる体力と全身持久力を有すること。⇒山岳/走力  
例：日本山岳耐久レース(71.5km)レベルの大会において、11 時間 10 分以内で完走できること。
3. フルマラソンを 3 時間 20 分以内あるいは 100km マラソンを 10 時間 30 分以内に完走できる体力を有すること。⇒平地/走力
4. 山岳保険(捜索、救助等を含む)に、必ず加入していること。⇒山岳保険加入
5. リスクマネジメント(危機管理)に対して  
①事前にリスクを回避する《危険回避能力》  
②アクシデント発生時に対応できる《事故対応能力》を身につけていること。  
⇒リスクマネジメント
6. 自己責任の法則・・・「すべての責任は、自らに帰する」ことを自覚して行動できること。  
⇒自己責任の認識
7. 選考会 1 ヶ月前までに、医師診断書もしくは人間ドッグ結果報告書(但し、心身ともに異常なきこと)を提出すること。⇒診断書提出
8. 選考会開催日において 20 歳以上である事。

▽ビバーク体験：ツェルト+レスキューシート（もしくはシュラフカバー）のみで、ひと晩を過ごす事。

ただし、以下のようなビバークは不可とする。

- ・富士五合目もしくは乗鞍岳畳平まで車で行き、駐車場でビバーク
- ・中央アルプスにてロープウェイを利用して中岳キャンプ場でビバーク

\*必須条件・・・1. 4～8

\*書類選考における参考条件(実行委員会が同等の力を有することを認めた者)・・・2. 3.



#### 1 0 .選手選考会（詳細は別紙にて）

- ・ 期日：2012/7/7(土)-7/8(日)
- ・ 場所：南アルプス・北部（駒ヶ根市、伊那市、南アルプス市）
- ・ コース：駒ヶ根高原→市野瀬→仙丈ヶ岳→両俣小屋→仙丈ヶ岳→北沢峠→仙流荘
  - \*途中、両俣小屋にてビバークを行なう。
- ・ 選考内容：
  - a.山岳フィールド/山での走力+下界/ロードにおける走力(参加条件に準ずる)
  - b.ビバーク技術
  - c.生活技術
  - d.読図力
  - e.危険予測、回避力
  - f.その他
  - \* 詳細内容検討中
- ・ 人数： 50 名程度
- ・ 寄付金： 6,000 円
  - GPS トラッキングシステム利用料およびC P スタッフの宿泊・交通費等に使用する。

#### 1 1 .その他

- ・ .本大会および選手選考会は、日程・コース・内容等について、余儀無く変更する場合がある。

#### ◇お問い合わせ

以下にお願いします。メールが望ましい。

Trans Japan Alps Race 2012 実行委員会/岩瀬 幹生

〒4444 - 0124 愛知県額田郡幸田町深溝明本田 30-2

FAX : 0564-62-6671

Mail : mikio.iwase@nifty.com