

第6回館山わかしおトライアスロン大会 スイム報告

スタートスケジュール

08:50~08:57 スタートセレモニー

スイムスタート時間

09:00~ 【アクアスロンジュニア (小学低学年)】

09:05~ 【アクアスロンジュニア (小学高学年・中学生)】

09:10~ 【チャレンジトライアスロン】

09:30~ 【第①ウェーブ】 51.5 km 男子

10:00~ 【第②ウェーブ】 51.5 km 男子

10:30~ 【第③ウェーブ】 51.5 km 男子

11:00~ 【第④ウェーブ】 51.5 km 女子

12:45~ 【第⑤ウェーブ】 25.75 km 男子 スイム事故選手のウェーブ

12:50~ 【第⑥ウェーブ】 25.75 km 女子/リレー

スタート時の気温24度 水温22.5度 晴れ、風もほとんど無く波も穏やかなスイムコンディション

1ブイまで300m 遠浅で岸から約70m~80mまでは水中歩行可

1ブイから2ブイまで150m

2ブイから岸まで300m 残り約70m~80mからは水中歩行可

1周750m時計回り

全体コース図



気象数値

60分観測値(2015年06月28日)						
日時	気温(°C)	降水量(mm)	風向(16方位)	風速(m/s)	日照時間(分)	
28日	24:00:00	18.9	0	東	2.9	0
	23:00	19.4	0	東	2.8	0
	22:00	19.5	0	東	2.7	0
	21:00	19.7	0	東	4.8	0
	20:00	20.1	0	東	5.8	0
	19:00	20.5	0	東	5.9	0
	18:00	21.1	0	東	6	0
	17:00	22	0	東	7.9	0
	16:00	23.2	0	東	7.6	0
	15:00	24.1	0	東	6.5	2
	14:00	24.7	0	東南東	4.9	4
	13:00	24.7	0	東	4.4	0
	12:00	25.1	0	東南東	4.7	52
	11:00	25.7	0	東南東	4.9	54
	10:00	25.4	0	東南東	4.1	39
	9:00	24.6	0	東	2.9	12
	8:00	24.3	0	南東	3	32
7:00	23.4	0	西北西	0.5	50	
6:00	21.8	0	南南東	1	11	
5:00	21.1	0	西北西	0.8	0	
4:00	21.5	0	西	2	0	
3:00	21.8	0	西	2.1	0	
2:00	21.8	0	西南西	2.6	0	
1:00	22.3	0	西南西	4.9	0	
日時	気温(°C)	降水量(mm)	風向(16方位)	風速(m/s)	日照時間(分)	

大会当日のスィム会場写真



自信の無い選手は可能な限り水中歩行



泳ぎ出しから第1ブイまでと第1ブイ周辺は混雑しバトルが有ったようです。



足の立つ所からは水中歩行で戻る選手が大半



海上サポート救護体制

- ・ライフセイバー 15名
- ・水上バイク・スレッド付2艇（ドライバー 審判資格保持者 2名）
- ・IRB2艇（審判員乗船）



陸上監視

- ・ライフセイバーチーフ 1名
- ・審判 3名

医療体制（スイム会場）

- ・医師 1名
- ・看護師 4名
- ・救急隊 2名

第6回館山わかしおトライアスロン大会 緊急搬送者経過報告書

レースナンバー	〇〇〇〇 (男子スプリント第5ウェーブ 12:45 スタート)
氏名	〇〇〇〇
性別	男
生年月日	1948年1月〇〇日 67才
住所・電話	千葉県
発生時刻	午後 13:00 頃
発生カテゴリー	スイム
発生場所	館山市 沖ノ島 トライアスロンスイム特設会場
傷病名	溺水による低酸素血症
発生対応状況	<p>第5ウェーブで12:45スイムスタート。750mの残り岸まで約150m地点で、少し前から泳ぎ方がおかしくライフセイバーがついて泳いでいた。沈みそうになりうつ伏せのところをライフセイバーが引き起こし、胸骨圧迫施行しながら浜まで3名で曳行し引き揚げる。</p> <p>13:03 浜へ上陸 顔面蒼白で口唇・全身にチアノーゼあり。口より泡状の海水嘔吐あり。開眼みられるが疎通は取れず、死戦期呼吸。胸骨圧迫を継続する。</p> <p>13:06 AED装着したがショック適応なく実施せず。 アンビューバックにて呼吸補助を行い心肺蘇生継続。</p> <p>13:16 ストレッチャーで救急車に搬入。 搬入後に脈拍確認、心肺蘇生中止。自発呼吸再開あり。</p> <p>13:26 救急車現地出発。 搬送中に意識回復し、名前など受け答え可能な状態となる。</p> <p>13:36 安房地域医療センター到着。</p>
受診後の状況	<p>意識は回復していたが溺水後の低酸素血症のため気管内挿管を行い亀田総合病院に転送となる。</p> <p>救急救命センターに入院。人工呼吸器による呼吸管理がおこなわれた。経過良好で翌日に抜管。</p> <p>心肺蘇生時の胸骨圧迫による肋骨骨折はあるものの疼痛は自制内。</p> <p>5日後に退院され自宅療養となる。</p>

以上

タテトラ大会参加アンケート

1. 名前： ○○ ○○
 2. 住所：
 3. 大会当日年齢：(67才)
 4. トライアスロン競技歴：(23年)
完走歴
 - ・ロング (10 回)
 - ・オリンピック (10 回)
 - ・ショート (3 回)
 5. その他競技歴1：競技名 (フルマラソン) 30年
その他競技歴2：競技名 (ウルトラマラソン) 25年
 6. 所属チーム名 (○○○○) 1988年所属 役職 (○○)
 7. その他所属が有ればお書きください。()
 8. JTU 審判員歴 資格種類 (2種)(2年目)
 9. その他の資格が有ればお書き下さい。() (年目)
 10. 得意種目 (数字で順位を入れて下さい)
スイム (3) バイク (2) ラン (1)
 11. タテトラ大会前練習動日数と主な練習場 (所在地名)
月間 (7日20時間) 週間 (3日 7時間) (主な練習場所 ジム)
 12. タテトラ大会当日の体調をお書きください。
(普通)
 13. 大会当日の起床時間
(6 時起床)
 14. 大会当日の朝食内容
(6時半頃 食事内容：和食)
 15. 大会当日の会場入り時間
(8時頃)
 16. 大会当日のウォーミングアップ内容
(11時頃 ウォームアップ内容： スイム&ストレッチ)
 - ・スイムウォームアップはしましたか
 - a. した (15 分間位 800 m) b. しない
 - ・水温は冷たく感じましたか b. 感じなかった
 - ・スイムバトルはありましたか a. 有った (1 回 500m付近 m付近) .
 - a. バトル有りの場合、海水は飲みましたか a. 飲んだ (回) .
- ※体調に変化は有りましたか a. 有った (どんな風に心肺停止)
- ・スタート前に体は動かしましたか。
 - a. 動かした (5 分間位・内容：) .

17. 大会当日の水分他補給内容

(内容：水をペットボトルで) 例：水を30分おきに1口摂取
(内容：) 例：バナナ2本、カロリーメイト3本

18. 大会前日の行動をお書きください。

- ・起床時間 (6 時)
- ・朝食時間 (7 時頃 食事内容：和食)
- ・昼食時間 (11 時頃 食事内容： バイクング)
- ・夕食時間 (6時半 時頃 食事内容：和食刺身他)
※大会前日アルコール摂取量 (ビール 1本・日本酒 1合・その他 チュウ杯1杯)
※毎日のアルコール摂取量 (ビール350cc1本・日本酒 1合・その他 チュウ杯1杯)
- ・大会へ移動の際の自動車運転時間 (2 時間)
- ・大会会場入日時 (27日11時頃)
- ・大会前日練習内容 (0時間 練習内容：)
- ・前日就寝時間 (9時頃 睡眠時間：9時間)
- ・前日の体調はどうでしたか。
(普通)
- ・体調で何か気になる事はありましたか。
(なし)
- ・何名で参加、移動されましたか。
(6 名)

19. 競技説明会は、解りやすかったですか。

- a. はい
いいえの場合どの部分が解りづらかったか ()

20. その他

①病気や怪我予防のために心掛けていることはありますか。(選択)

- a. 毎日している
- b. 時々している
- c. まったくしていない
- a. b. の場合していること ()

②トリアスロンが原因で怪我や病気を患ったことはありますか。(選択)

b. ない

ある場合下記に該当するのものを残し、該当外を削除して下さい。複数可・記述

(腰痛・疲労骨折・肉離れ・肩痛・膝痛・捻挫・脱臼・骨折・肘痛・打撲・風邪・外耳炎・中耳炎・
肺気胸・胃痛
(その他)

※体重の増減はありましたか。

2013年60kg、2014年60kg、2015年60kg

- ③トライアスロン練習中、大会中にケガや故障予防のために実践していることはありますか。(選択)
- b. ない
ある場合具体的な内容 ()
- ④トライアスロン練習中、大会中のケガや練習が原因で故障をしたことはありますか。(選択)
- b. ない
ある場合具体的な内容 ()
- ⑤ 大会前に海などで実際に泳ぐ(練習)機会はありますか。(選択)
- a. ある (1回・ 2. 0km)
b. ない
- ⑥ 応急・救命手当などの講習会を受講したことはありますか。(選択)
- a. ある
あると答えた人は、AED(自動体外式除細動器)の使い方を教わりましたか。(選択)
- a. はい
- ⑦練習、体調についての悩みを相談できる医師やコーチ、友人はいますか。(選択)
- a. いる
- ⑧家族構成
(6名)(妻・子他4名)
- ⑨家族の応援、サポートはありますか。
- b. ない
- ⑩家族が大会に帯同する事はありますか。
- b. ない
- ⑪家族でトライアスロンをする方はいますか。
- b. いない
いる方は誰ですか ()
- ⑫使用機材について
- ・バイクは何台持っていますか (4台)
 - ・直近のバイクは何年目ですか (5年目)
 - ・ウエットスーツの種類・使用年数(フルスーツ: 4年目・ロングジョン 5年目)

21. 改善希望、個人的体験談からのメッセージ

毎年申込んでエントリーできない大会でしたが、今年(2015年)は51.5kmは無理でしたが、スプリントがエントリーできました。

私の競技歴は、37歳ぐらいまでマラソン競技を愛好会レベルで行い、23年前にトライアスロン大会初参加、その後、年3回平均で大会に参加、完走大会は23大会(ロング含む)ほどです。

スイムは三種目のなかでは不得意といえます。

近くのジム、プールで週3回は泳いでおり、本大会への備えは、エイジグループとしては万全だと思います。

健康診断も格別な疾患はなく、これまで健康で過ごしてきました。

さて、大会前日、私の車と千葉県連合の審判員の車に分乗し、7人で会場に行きました。その他にも千葉のトライアスロンクラブから各選手、審判として園川・長谷川・石井さんたちが参加していました。

宿泊はいつものホテルに泊まり、夕食は選手仲間7名と一緒に、宿泊場所にてビール中瓶を1本、チュー杯1杯を飲みました。

レース前日であり控えめな夕食といえます。6時には起床、9時間の睡眠は十分なものでした。朝食は、宿泊先の和食を。トイレも日常と変わりなく、レース前の体調は普通でした。

大会当日、車で会場へ移動。気温24度、水温22.5度、快晴、微風でやや蒸し暑い感じはありました。私が参加するスプリントのスタートは12時45分で、第一ウエーブの9時30分から30分づつ第四ウエーブまでのスタートを見ることができました。

3時間以上の待ち時間のあいだ、仲間の応援と軽いスイム800m&ストレッチでのウォームアップをし、水分補給は30分おきに1口摂取しました。ウェット（ロングジョン）着用のまいました。

いつもどおり最後尾から自分のペースで泳ぎ出しましたが、女子トリレーが5分後にスタートしたこともあり、折り返しを過ぎた頃よりバトルに巻き込まれてしまいました。

それでも、スイム1周回750mの残り150mぐらまで何とか泳ぎ続けましたが、突然のように記憶がなくなり、気がつくとき救急車の中でした。

いろいろと話しかけられましたが、「あ～、う～」と一文字しかいえません。最初の医療施設で様々な検査をした結果、自分の肺で呼吸をする能力が殆どなく大変厳しい状態で、市内の病院に移ることになりました。

一晩中酸素呼吸をし、翌朝の9時にはだいぶ自分で呼吸できるようになり、回復の速さに先生も驚いていました。

お昼には鼻からのチューブも取れて話をする事が出来ました。午後、妻と娘が来た後に、審判の石井・長谷川・西廣さんの各審判が来ました。

私の溺れていた状態を目の当たりに見ていた石井さんは、私が座って話をしているので、大変驚いていました。

溺れる前に脇にそれて泳いでいたので、ライフセーバーが注意して見ており、水の中に潜ったら直ちに引き上げられ、心肺停止の状態でもライフセーバーが何度も胸を圧迫して人工呼吸をしてやっと息を吹き返したようです。周りにいた医師などはかなり難しい状態だと言っていました。

ライフセーバー・医師・救急車・地域医療施設・市内病院の連携プレーが大変良く助かったのだと思います。

私の生命力も良く回復も速かったようです。

今回の事故を通して、トライアスロンの中でもスイムが一番死亡事故が多く、十分な練習と体調の維持、無理せずリタイアする勇気が必要なことを感じました。

今回のスイムで意識を失ったのは、心肺停止が直接の理由ですが、そこに至る前に、海水を飲み込んでいたなども理由であったと思います。医者の診断は、溺水による低酸素血症とのことでした。

今はアバラにヒビが入り大変痛いですが、このヒビのおかげで心臓が息を吹き返したと感謝しています。

今回の事故を通して皆様方の連携に感謝すると共に、審判・ボランティアの皆様方に本当にすまなく思っています。

生き返ったから良かったが死んでいたら次の大会にも影響が出ると思うと本当に良かったと思います。このような訳で、今年の大会参加は自重し、体造りに専念したいと思います。

今は胸が痛くてとても泳げませんが、治ったら水泳の練習も充分行い、迷惑が掛からないようにしたいと思います。

以上