

  
**JAPAN  
TRIATHLON**  
**AGE GROUP**  
**NATIONAL CHAMPIONSHIP  
SERIES**



**第17回館山わかしお  
トライアスロン大会**

**アスリートガイド**

**Athlete Guide**

**2026.5.24 SUN**

このアスリートガイドには、大会参加に必要な情報をまとめてあります。  
当日あわてることなくレースを存分に楽しむために、かならずお読みください。

## 第 17 回 館山わかしおトライアスロン大会 INDEX

大会会長よりご挨拶/大会概要	3	競技規則	12
		競技規則(抜粋)	
大会役員/実行委員会委員/来賓	4	スイム	
		バイク	13
大会参加の流れ	5	ラン	15
大会参加の流れ	6		
大会当日の流れ	6	トランジションエリアについて	16
地震・津波時の対応について	7	コースマップ	19
大会注意事項	8	バイク追越し禁止区間	22
感染症対策について		会場マップ	23
大会タイムスケジュール	9	駐車場	23
レース直前確認事項	10	あなたの命にかかわる注意事項	24
レースであわてないための持ち物リスト(例)		「スイム事故」と「熱中症」に注意	24
レースナンバーについて	11	あなたの命にかかわる注意事項	25
		体調管理について	25
		救護からのメディカルアドバイス	25
		レース当日のセルフチェック	26
		大会ローカルルール	27

大会会長よりご挨拶／大会概要



**大会会長 細田雄一**

2010年アジア競技大会金メダル、2011年日本選手権優勝、2012年ロンドン五輪出場など、51.5kmを主戦場に活躍してきた元エリートトライアスリート。館山市在住で館山トライアスロン大使、館山わかしおトライアスロン大会会長を務める。毎年自らもゲスト選手としてレースに参加して、コース上から参加者を応援している。

今年も全国各地から多くのトライアスリートにご参加いただき「第17回 館山わかしおトライアスロン大会」が盛大に開催できますことに、厚く御礼申し上げます。

本大会は、首都近郊型の大会ではNo1の呼び声高いスイムコースや、自然豊かな海上自衛隊 館山航空基地内を走れるバイク・ランコースが高評価を得て、毎年、満員御礼の人気大会へと成長しました。今年はエントリー受付開始から3日間で、子どもから大人まで、すべてのカテゴリーが満員となるなど、その人気は高まるばかりです。

これもひとえに、大会開催にご尽力いただきました海上自衛隊 館山航空基地をはじめ、本大会の趣旨に賛同してご支援を賜りました協賛企業各社の皆様のご支援・ご協力の賜物です。心から感謝申し上げますとともに、今大会も選手、スタッフ・関係者、大会に関わるすべての皆様にとって素晴らしい大会となりますようお願い申し上げます、ご挨拶といたします。

**大会概要**

大会名称 第17回 館山わかしおトライアスロン大会

2026トライアスロンエイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ

開催日 2026年5月24日(日)

開催地 沖ノ島 / 海上自衛隊 館山航空基地

主催 第17回 館山わかしおトライアスロン大会実行委員会

(構成団体) 館山市、館山市教育委員会、館山市スポーツ協会、一般社団法人

人 館山市観光協会、一般社団法人 千葉県トライアスロン連合、館山市トライアスロン協会、東日本旅客鉄道株式会社、セロトーレ株式会社

後援 公益財団法人 千葉県スポーツ協会、公益社団法人 日本トライアスロン連合、公益財団法人 日本ライフセービング協会

協力 海上自衛隊第21航空群、安房郡市消防本部、亀田ファミリークリニック館山ほか

特別協力 東日本旅客鉄道株式会社(JR東日本)

## 大会役員／実行委員会委員／来賓

### 大会役員

		委 員	(一社)千葉県トライアスロン連合 事務局 石井なおみ
名 誉 会 長	館山市長 森 正 一		(一社)千葉県トライアスロン連合 専門委員 西 廣 晴 光
名 誉 副 会 長	(一社)千葉県トライアスロン連合顧問 臼 井 日 出 男		館山市トライアスロン協会事務局長 黒 川 雅 人
顧 問	館山市スポーツ協会会長 下 妻 洋 也		館山市教育委員会 スポーツ課スポーツ振興係長 平 野 守
	東日本旅客鉄道株式会社 執行役員千葉支社長 三 島 大 輔		東日本旅客鉄道株式会社千葉支社 地域共創部長 和 田 充 弘
	(一社)館山市観光協会 代表理事会長 酒 井 伸 一		セロトーレ(株)ディレクター 児 玉 修 司
会 長	館山トライアスロン大使 細 田 雄 一	監 事	館山市観光協会事務局 小 谷 加 菜
副 会 長	(一社)千葉県トライアスロン連合 名誉会長 臼 井 正 一		館山市スポーツ協会事務局長 渡 邊 勝
	館山市教育委員会教育長 石 井 浩 己		

### 実行委員会委員

委 員 長	館山市トライアスロン協会会長 本 橋 雅 春
副 委 員 長	(一社)千葉県トライアスロン連合 専門委員 園 川 峰 紀
	(一社)千葉県トライアスロン連合理事 長 谷 川 満 彦
	館山市教育委員会スポーツ課長 大 山 裕
	セロトーレ(株)編集長 村 山 友 宏

### 来賓

千葉県議会議員 三 澤 智
館山市議会議員 鈴 木 正 一
海上自衛隊第21航空群司令 海将補 速 水 孝 明
東日本旅客鉄道株式会社 執行役員千葉支社長 三 島 大 輔
東日本旅客鉄道株式会社 千葉支社地域共創部長 和 田 充 弘
東日本旅客鉄道株式会社 館山駅長 佐 藤 勝 英

## 大会参加の流れ

### 大会前に必要なこと

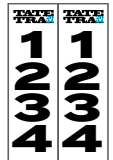
## 1 事前送付物の確認

スタンダード、スプリント、チャレンジ、ジュニア出場者には、エントリー時の住所に大会1週間前頃に届きます。封筒の中身をご確認ください。

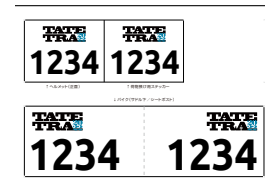
- ・発送日は5月15日(金)です。数日以内にポスト投函されます。
- ・5月20日(水)を過ぎても届かない場合は、大会事務局にご連絡ください。
- ・スイミーの方の事前送付物はありません。



レースナンバーカード  
(ゼッケン) 1枚



ボディナンバーシール  
2枚



ナンバーステッカー1シート  
(ヘルメット用・バイク用・荷物預かり用 各1)



荷物預かり用  
ビニール袋

## 2 競技説明動画を視聴して、確認テストに合格する

競技説明会はありません。競技説明動画を視聴のうえ、確認テストに合格してください。

- ・合格期限は5月21日(木) 20:00です。
- ・合格後、数日以内にマイページに合格反映されます。(リアルタイム反映ではありません)
- ・合格チェック時に名前とナンバーを確認しています。テストは必ずナンバーとフルネームを入力してから受けてください。

確認テスト合格が必要なのは、スタンダード、スプリント、チャレンジの出場者です。

- ・大会前日にマイページに合格表示がない方は計測バンドを渡せません。合格期限までにテストを受けてください。
- ・ジュニア・スイミー参加者は、合格義務はありませんが、大会HPのジュニア・スイミー参加案内を読んで、保護者の方がお子さまにルールを周知するようにしてください。

参照

競技説明動画と確認テストについて  
(大会HP)

参照

マイページで自分のナンバーを確認する

参照

ジュニア・スイミー参加案内  
(大会HP)

## 大会参加の流れ

### 大会当日の流れ

#### 1 入場

- ・選手受付はありません。会場入りしたらそのままトランジションエリアにお進みください。
- ・スタンダード/スプリント/チャレンジは朝8時から、ジュニアA/Bは10時から、スイミーは13時半から、トランジションエリアに入れます。

#### 2 トランジションセッティング

- ・指定された時間内にバイク、ラン競技に必要な物を設置してください。

参照 大会タイムスケジュール

- ・トランジション出入り時にはレースナンバー(ゼッケン)の提示が必要です。

#### バイクセッティング方法

- ・バイクラックにナンバーが貼ってある側にバイクの前方がくるように、バイクを設置してください。
- ・バイクペダルに輪ゴムでバイクシューズを固定する行為を禁止します。



バイクをハンドル側から見てポールのナンバーシールが見えればOKです。反対にかけてしまうと隣の選手に迷惑がかかりますのでおやめください。

- ・バイクペダルに輪ゴムでバイクシューズを固定する行為を禁止します。
- ・ゴール後にバイクピックアップまではトランジションに入れません。羽織る物などのウエアは手荷物預けに預けておくことをおすすめします。

#### 3 荷物預かり

- ・レースに必要なもの以外は荷物預かり袋に入れて、自分のナンバーステッカーを貼って荷物預かりテントへ預けてください。

参照 会場マップ

参照 ステッカーの貼付場所

#### 4 スイムスタートエリア集合

- ・スタート30分前(スイミーは20分前)から、スイムキャップとタイミングベルト(アングルバンド)を配布します。

大会前日時点でマイページに確認テスト合格表示のある方にお渡しします。

スタート15分前から試泳が可能です。

#### 5 レース本番

##### 同伴フィニッシュが可能です

応援の方はフィニッシュライン手前の待機場所から、選手と一緒にフィニッシュすることができます。

- ・フィニッシュエリア混雑回避のため、フィニッシュ後は速やかに移動してください。

## 6 バイクピックアップ

- ・トランジションエリア混雑緩和のため、バイクピックアップ開始時間は分散しています。
- ・カテゴリ・スタートグループごとのバイクピックアップ開始については、会場でアナウンスがあります。

- ・自分のカテゴリ・スタートグループがバイクピックアップ可能になったら、レースナンバーを提示してトランジションエリアに入り、バイクと荷物をピックアップします。
- ・指定の時間より前にトランジションエリアに入ることはいけません。

### 地震・津波時の対応について

#### 地震・津波時の避難場所

サイレンが鳴ったら、直ちに競技を中止し、自衛隊・審判・スタッフの指示に従ってください。

バイクコースのゴミシューター(ブルーシート)があるところの自衛隊南門から出て、国立館山海上技術学校へ避難してください。自衛隊南門から約550mです。



## 大会注意事項

### カメラの持ち込みは禁止です

- ・基地内の撮影は禁止です。
- ・施設の特性上、競技中のコース内撮影はできません。
- ・現認された場合は失格となります。

バイクなどへのカメラ設置は禁止します。カメラ付きスマートフォンをサイクルコンピュータ代わりにする場合及びカメラ機能付きサイクルコンピュータを使用する場合にはカメラ機能を停止してください。

コース内持ち込み発見時は、現場画像が確認された場合は失格とし、その場で画像を消去していただきます。

事前に特別に許可された宣伝等メディア関連選手のみ、撮影機材を付けていることがあります。

### 基地内に入れるのは選手のみです

- ・基地内へは応援の方は入れません。スイムエリアと、基地の外からの応援となります。
- ・スイミーのみ、ビブスを着用した保護者1名に限り、基地内のバイクコースで同伴ができます。

### バイクのペダルを輪ゴムで固定することは禁止します

- ・発見した場合は外していただきます。

### 競技中のゴミは指定された場所へ

- ・バイクパートではゴミシューターへ、ランパートでは指定された場所に捨ててください。
- ・コース上へのポイ捨ては絶対にしないようお願いします。

基地内の滑走路にゴミが飛ぶと航空機のエンジンに巻き込む恐れがあり、離発着に影響が出ます。

### 会場にゴミ箱はありません

- ・準備やレース後などに出たごみは、ご自身でお持ち帰りください。

## 感染症対策について

### 基本的な感染防止対策のお願い

#### 基本的な感染予防にご協力ください

- ・手洗い、手指消毒、適切な距離の確保など、自分でできる範囲の予防対策をお願いします。

大声を出す場合には、対人距離の確保とともに、適切なマスクの着用等に留意してください。

#### 以下にあてはまる場合は、自主的に参加を見合わせてください

- ・体調がよくない場合(例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)

## 大会タイムスケジュール

### 5月23日(土) 大会前日

10:30～ 12:00	親子向け海の安全教室(事前申込制)	砂洲スイムエリア
12:30～ 14:00	OWS講習会①(事前申込制)	砂洲スイムエリア

14:30～ 16:00	OWS講習会②(事前申込制)	砂洲スイムエリア
-----------------	----------------	----------

### 5月24日(日) 大会当日

STD: スタンダードディスタンス SP: スプリントディスタンス

8:00	入場開始	大会会場
8:00～ 10:00	バイクチェックイン (STD 対象)	トランジションエリアA
8:00～ 12:00	バイクチェックイン (スプリント・チャレンジ対象)	トランジションエリアB
8:15～ 9:00	バイク試走コースオープン (試走開始は9:00まで・試走終了トランジション帰還9:15)	バイクコース
9:15～	第1グループスタート (STD男子～44歳)	スイムエリア
9:35～	第2グループスタート (STD男子45歳～49歳)	
10:00～	バイクチェックイン (ジュニアA/B対象)	トランジションエリアA
10:30～	第3グループスタート (STD男子50歳～54歳・BBBASE利用予定者)	
11:00～	第4グループスタート (STD男子55歳～)	
11:40～	第5グループスタート (STD女子)	
12:30～	STD1列目(基地側)グループバイクピックアップ開始(予定)	トランジションエリアA
12:35～	第6グループスタート (SP男子)	スイムエリア

12:50～	第7グループスタート (SP女子)	
13:10～	第8グループスタート (チャレンジ)	
13:10～	STD2列目(中央列)グループバイクピックアップ開始(予定)	トランジションエリアA
13:30～	バイクチェックイン (スイミー対象)	トランジションエリアA
13:55～	ジュニアAスタート(小学生高学年)	
14:20～	ジュニアBスタート(小学生低学年)	
14:00～	STD3列目(海側)グループバイクピックアップ開始(予定)	トランジションエリアA
14:30～	トランジションエリアBバイクピックアップ開始(予定)	トランジションエリアB
14:30～	表彰式(総合表彰のみ)	大会会場
14:50	スイミースタート(未就学児)	イムエリア

ゴール後にバイクピックアップ時間まではトランジションエリアに入れません。羽織る物などのウェアは手荷物預けに競技開始前にお預けください。

ジュニアA/Bは10時、スイミーは13時半以前にはバイクチェックインできません。それまでお子様の自転車はご自身で保管ください。

## レース直前確認事項

### レースであわてないための持ち物リスト（例）

レース当日を思い浮かべ、自分が必要なものを持参しましょう。

- 事前送付物(ゼッケン・ボディナンバーシール・手荷物用ビニール袋)
- 健康保険証(コピー可)
- レースウェア
- 油性マジック
- 補給食・サプリメント
- 水(4L以上)
- ゼッケンベルトと1穴パンチ
- 日焼け止め
- タオル(トランジション用・レース終了後に)
- サンダル(スイム会場までの移動やレース終了後に)
- レジャーシート
- 消毒薬・ばんそうこう
- 朝食・レース前の補給やサプリメント
- 軍手(バイク組立てなどのときに手を守る)
- 現金
- レース後の着替え・下着
- レース後のウェアを入れるビニール袋
- ウインドブレーカー(雨具)

#### 【スイム用】

- ウェットスーツ(スタンダード・スプリントは必須)
- ラッシュガード(任意)※スタンダード・スプリント不可
- 耳栓
- ゴーグル ※ゴーグルのゴムが切れることがあるので、予備がある人は持っておくと安心

- くもり止め
- ワセリン(ゴーグルに付着しないよう、薄手のビニール袋で塗る)
- クラゲよけクリーム

#### 【ラン・バイク用】

- バイク・ホイール
- ヘルメット(必須)
- バイクシューズ
- バイクグローブ
- 空気入れ(フロアポンプ・レース中の携帯ポンプ)
- 自転車工具
- パンク修理キット
- スペアタイヤ・チューブ
- サイクルコンピュータ(周回数確認のため推奨)
- 輪行袋・バイクケース
- ワイヤロック
- ソックス
- アイウェア
- ドリンクボトル
- フラスク(ジェルを携帯する容器)
- スポーツウォッチ・心拍計(周回数確認のため推奨)
- ランシューズ
- ランキャップまたはバイザー

参考文献『TRIATHLON BASIC』宮塚英也著

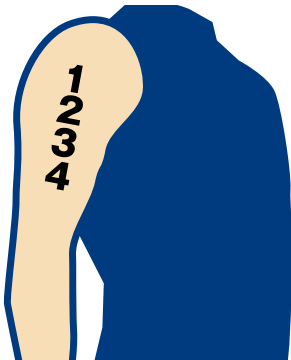
## レース直前確認事項

### レースナンバーについて

会場内（基地内）入場時・トランジション出入り時は、レースナンバー（ゼッケン）を必ず携帯してください。

### スイム

- ・ウエットスーツがフルスーツ、ロングジョンいずれの場合でも、ボディナンバーシールを肩側から縦方向にナンバーが分かるように貼ってください。
- ・失敗した場合は油性黒マジック等で書いてください。



#### 【ナンバーシールの貼り方】

肌が乾いた状態で行ってください。

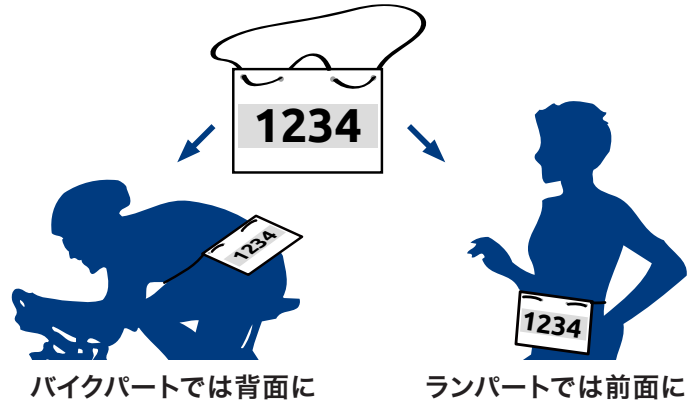
1. 透明の保護シートをはがす。
2. 数字面を肌にあてる。
3. 紙の裏側からティッシュ・スポンジ等を水に含め、上から軽く押し当てる。
4. 約30秒後、そっと裏側をはずす。

#### 参照

ナンバーシールの貼り方を動画で確認 (YouTube)

### バイク・ラン

- ・レースナンバーベルト又はゴムひもを持参して、上半身から見えるように着けてください。安全ピンの使用は禁止です。
- ・レースナンバーの切り取りや折り畳みなどの加工は禁止します。



### ステッカーの貼付箇所



【ヘルメット】  
正面に貼付



【バイク】  
サドル下部のフレーム両面をはさむように貼付



【荷物預かり袋】  
事前送付のビニール袋に貼って荷物預かりテントへ  
※貴重品はお預かりできません。

## 競技規則

本大会はJTU競技規則(JTUルールブック2019年1月改定版)ならびに第17回館山わかしおトライアスロン大会ローカルルールを適用します。

### 参照

公益社団法人トライアスロンジャパン  
競技規則(2026年度版)

### 参照

大会ローカルルール

## 制限時間

### スタンダードディスタンス

スイム: スタートから1時間後  
(スイム1周目通過はスタートから30分以内)  
ラン: スイムスタートから3時間45分後

### スプリントディスタンス

スイム: スタートから40分後  
ラン: スイムスタートから2時間後

### チャレンジ

スイム: スタートから20分後  
ラン: スイムスタートから50分後

### ジュニア A

スイム: スタートから20分後  
ラン: スイムスタートから50分後

### ジュニア B

スイム: スタートから10分後  
ラン: スイムスタートから45分後

### スイミー

フィニッシュまで20分

制限時間を過ぎた場合は、原則競技中止となります。

## 競技規則(抜粋)

### タイミングベルト(計測器具)の装着

・競技中は、入水前に配布するタイミングベルトを必ず足首に装着してください。

- ・ラン競技でフィニッシュするまで、外さないでください。
- ・装着せずにスタート、または途中で外したままの場合も失格となります。

### 途中棄権の申告

途中棄権する場合、テクニカルオフィシャル(審判員)に申告してください。

タイミングベルトはテクニカルオフィシャルに手渡してください。

## スイム

### ウエットスーツ

【スタンダード・スプリント】  
ウエットスーツ: 着用義務  
ラッシュガード: 不可

【チャレンジ・ジュニアA/B・スイミー】  
ウエットスーツ: 任意  
ラッシュガード: 可

### レスチューブ(瞬間膨張式浮力具)ほか

レスチューブを装着してスタートすることを認めます。

- ・レスチューブを使用(膨張させた)場合は参考記録と

なります。

- ・大会スタッフが健康状態を確認した上で競技を継続できます。
- ・膨張させたレスチューブを利用（つかまったまま泳ぐ等）して前進した場合は、失格となります。

## 参照

レスチューブ詳細・購入申込

**【スイミー限定】** ライフジャケット、腕につける浮力具等の使用を認めます。

**【ジュニア B 限定】** ライフジャケットを着用しての出場を認めます（表彰対象外）。

- ・ジュニアBでライフジャケットを着用して出場した場合は表彰対象外(参考記録)となります。

## スタートについて

スタンダード、スプリントはローリングスタートとなります（10人ずつ10秒おきにスタート）。

- ・その他は一斉スタートです。
- ・計測は、スタートラインを越えた時点から開始されません。
- ・自分のグループ内であればスタート順は自由です。スイムに自信の無い選手は、あわてずに後方から自分のペースでスタートしてください。

## スイムスキップ

スタンダード、スプリントの方は、スタート前にスイムスキップを申告できます。

- ・スタンダード、スプリントに限り、スイムスキップを

競技スタート前に申告した場合（試泳後含む）のみ、バイクから競技を開始することを認めます。

- ・ご自分のスタートグループのスタート時間より前に、計測にて申告してください。

## バイク

### 周回チェック

スタンダード、スプリントはサイクルコンピュータの装着を義務とします。

- ・個別の周回数を競技中にスタッフが教えることはできません。事前に自分の周回数を確認の上、サイクルコンピュータやその他の方法で周回を確認してください。
- ・コース上の計測ポイント不通過、周回不足は、失格となります。

### バイクボトル

バイク専用ボトルでないペットボトルを使用する際は、ペットボトル専用のホルダーへの装着が必要です。

- ・ペットボトルのキャップは片手で開閉できるものを取り付けてください
- ・キャップを外した状態での使用も可能です。

### ゴミシュート

バイクコース上1個所にゴミシュート場所を設置します。

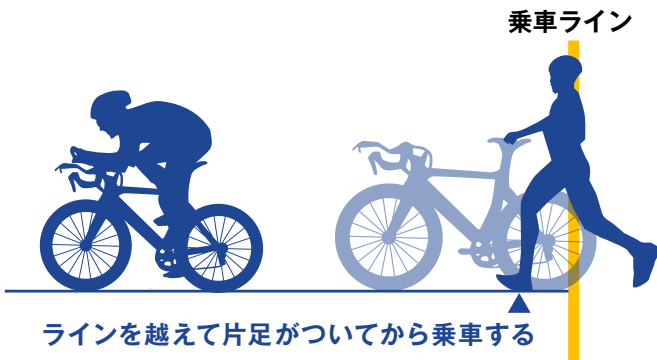
- ・自衛隊基地内でこの場所以外でのごみのポイ捨ては禁止とし、失格の対象とします。

## 競技規則

### バイク乗車方法

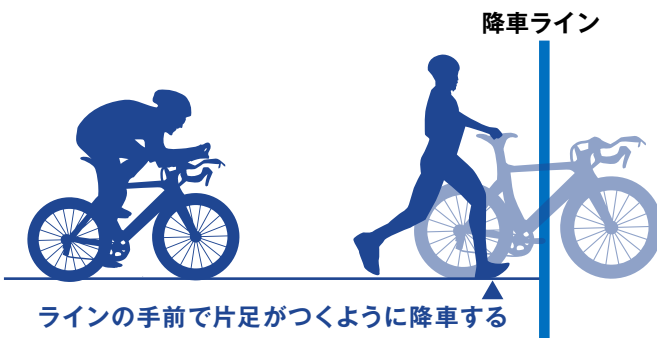
乗車ラインを越えた地面に片足が完全に足がついてから乗車してください。

乗車ラインを通過してからもバイクを押して走ることができ、乗車ラインを越えた直後に乗車しなくてもOKです。



### バイク降車方法

降車ライン手前の地面に片足が完全に付いてから降車してください。



### バイクメカニクの競技中の利用について

審判が許可した場合に限り、バイク競技途中でも、メカニックを利用し、利用後競技に復帰することを認めます。

- ・ 復帰場所は、競技中断ポイントとなります。また、いかなる場合でも、コースを逆に進むことは認めません。

### キープレフト・追越禁止区間の遵守

バイク走行中は左側を走行してください。

追越禁止区間があります。

- ・ 安全確保のため、追越禁止区間が1か所あります。該当区間では前方の選手を追い越さないようにスピードを緩めて走行してください。

**参照** 追越し禁止区間

## 競技規則

### ドラフティング

ドラフティング（前の選手についたり集団走行で空気抵抗を減らして走ること）は禁止です。



ドラフティングゾーンは前方選手の前輪先端から後方12mです。ドラフティングゾーンに後方の競技者が進入できるのは追い越しを試みているときの25秒以内です。追い越しは最小限の時間で安全確保に努めて右側から行ってください。

### ラン

コースが狭い箇所があります。歩いたりゆっくり走る際は、コースの右側を走行してください。

- ・エイドでは水のカップはご自身でピックアップしてください。
- ・飲み終わったカップ、補給したサプリのゴミなどは決められた場所へ捨ててください。

### ペナルティについて

ペナルティを課された場合はランコース上にあるペナルティボックスへ掲示します。

#### 【ドラフティング違反】

スタンダード 1分  
その他のカテゴリー 30秒

#### 【その他の違反】

スタンダード 15秒  
その他のカテゴリー 10秒

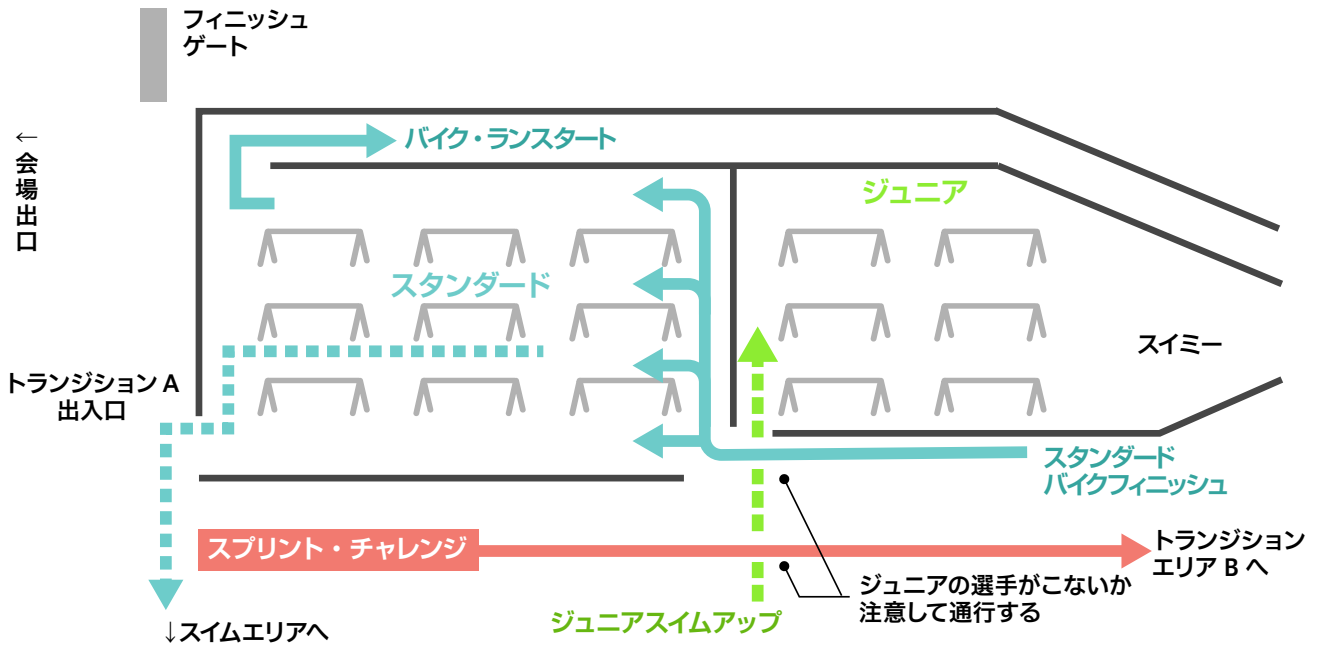
ペナルティボックス担当の審判の指示に従ってください。ペナルティボックスに入らずゴールをした場合は失格となりますのでご注意ください。



## トランジションエリアについて

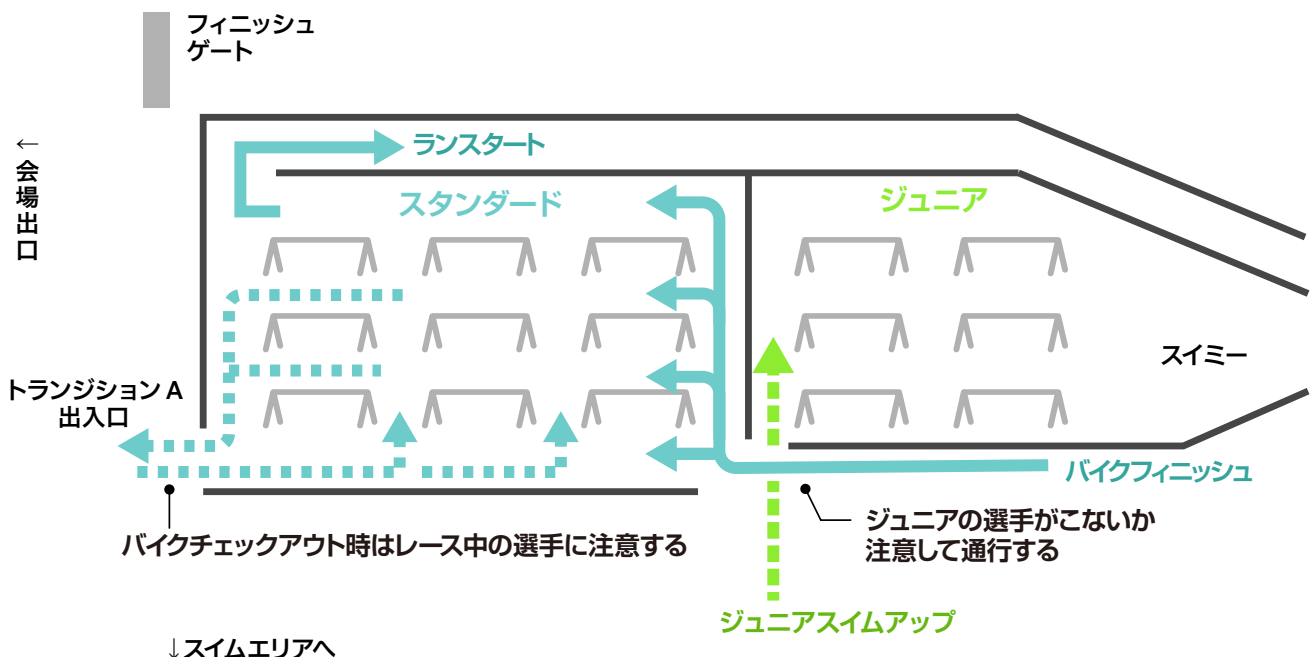
### バイクフィニッシュが始まってから

バイクフィニッシュ時は、海側からジュニアの選手がこないか安全に注意して通行してください。  
これからスイムエリア/トランジションBに向かう人は、レース中の選手優先にご協力ください。



### バイクピックアップ時

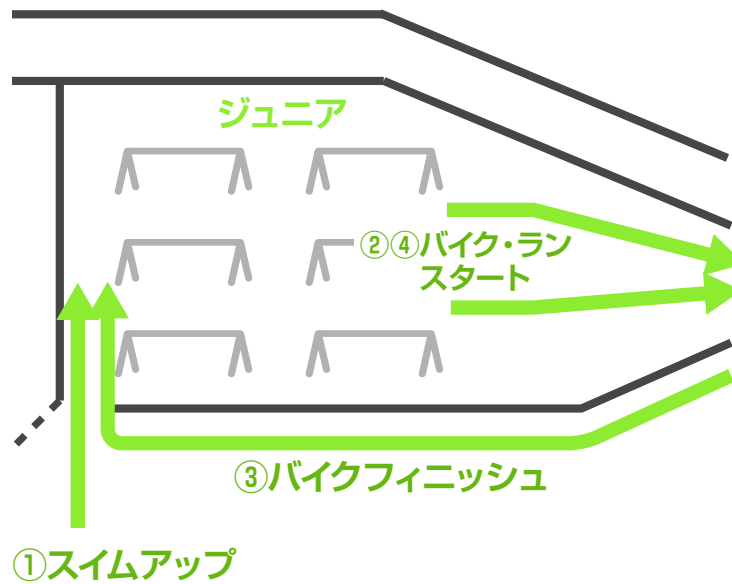
レースを終えてバイクをピックアップする際も、レース中の選手を優先して通すようにしてください。



## トランジションエリアについて

### ジュニア

スイムアップしてからバイクスタートまでと、バイクフィニッシュしてからランスタートまでの道順を、あらかじめ親子で確認しておいてください。



## コースマップ

### スタンダード

**スイム 1.5km (2 周回)** **バイク 38.3km (9 周回)** **ラン 10km (4 周回)**

バイクの距離表記は「トランジッション出口から、戻るまでの距離」として表示



### スプリント

**スイム 750m (1 周回)** **バイク 21.1km (5 周回)** **ラン 5km (2 周回)**

バイクの距離表記は「トランジッション出口から、戻るまでの距離」として表示

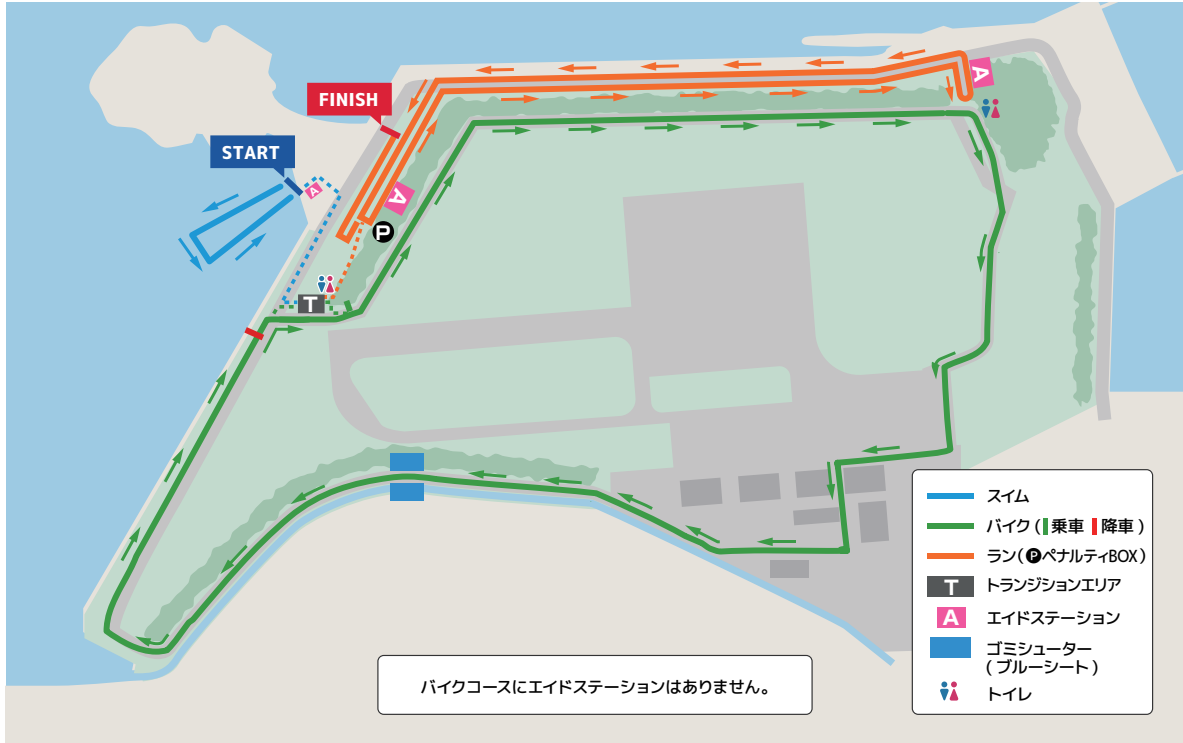


# コースマップ

## チャレンジ

**スイム 400m (1 周回)**   **バイク 8.4km (2 周回)**   **ラン 2.5km (1 周回)**

バイクの距離表記は「トランジッション出口から、戻るまでの距離」として表示



## ジュニア A (小学校高学年)

**スイム 100m (1 周回)**   **バイク 4.5km (1 周回)**   **ラン 1.25km (1 周回)**

バイクの距離表記は「トランジッション出口から、戻るまでの距離」として表示



## コースマップ

### ジュニア B (小学校低学年)

**スイム** 50m (1周回) **バイク** 4.5km (1周回) **ラン** 500m (1周回)

バイクの距離表記は「トランジション出口から、戻るまでの距離」として表示



### スイミー

**スイム** 15m **バイク** 200m **ラン** 50m



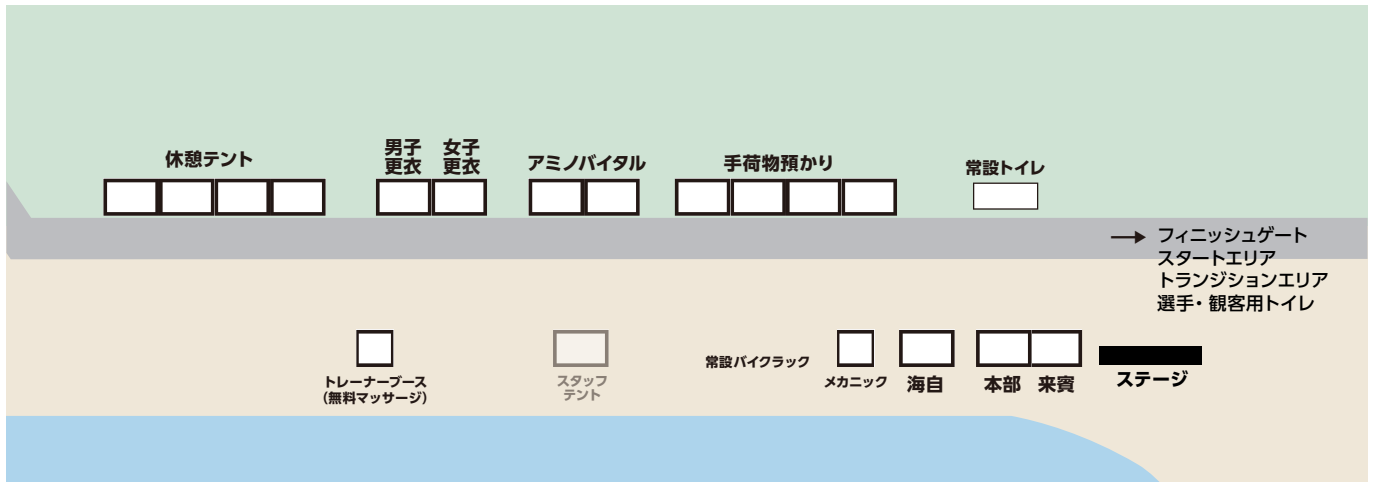
## バイク追越し禁止区間

スタンダード、スプリント、チャレンジのバイクコースの周回地点およびトランジションエリアB合流部分は、追越し禁止区間です。前方の選手を追い越さないようにスピードを緩めて走行してください。



## 会場マップ

備品販売・飲食ブースがありません。ご自身で必要な飲食物はご持参ください。



## 駐車場

駐車場の混雑が予想されます。時間に余裕を持って行動してください。

### 鏡ヶ浦クリーンセンター駐車場

利用時間：6:00～17:00

レース会場まで：5.6km(自転車で20～30分)

クリーンセンター・レース会場・館山駅を巡回する観客用無料シャトルバスを運行します。

参照

シャトルバス運行について  
(大会HP)

### 北条海岸駐車場

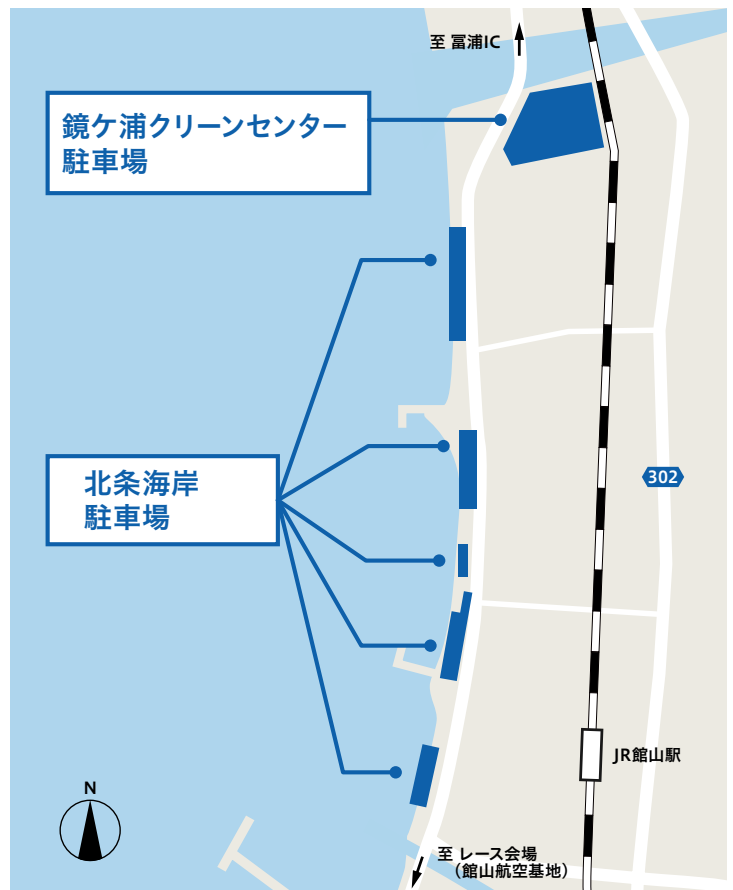
利用時間：6:00～17:00

レース会場まで：4～5km(自転車で20分前後)

・北条海岸駐車場は、一般の方も利用します。

・「複数区画の占有」「キャンプ」(キャンピングカー車内での宿泊も含む)はできません。

大会に関係ない私有地への駐車はしないでください。



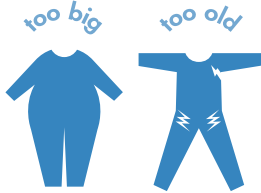
### ジュニア・スイミー・チャレンジ(16歳以下)の参加者を含む方

お子様が参加される方には、駐車場に関するメールを5月中旬にお送りします。そちらの案内をご覧ください。

あなたの命にかかわる注意事項

「スイム事故」と「熱中症」に特に注意してください

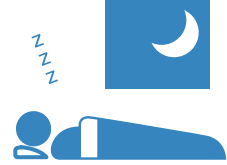
スイムでの安全対策



ウェットスーツは、古いものやサイズの合わないものを着ない。



前日夜遅くまで飲酒しない。



十分な睡眠をとってレースに臨む。



熱があったり、体調が悪いと思ったら、出場をとりやめる。



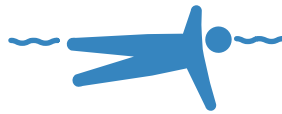
試泳やウォーミングアップを行い、スタート時に急に運動強度を上げない。



食事や水分を摂りすぎた後にすぐスタートしない。



スイムに自信がない人は、スタート時に一呼吸おいて自分の泳ぐスペースを確保する。



予想外のことが起きたら、パニックにならず落ち着いて背浮きをする。



自分の身は自分で守る意識を強く持つ。

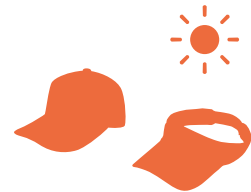
熱中症・暑さ対策



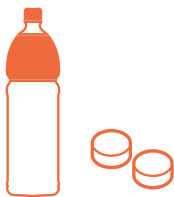
前日から水分をたっぷりとっておく。



水の一気に飲みはNG。少しずつこまめに水分をとる。



レース中以外でもキャップ・バイザーをかぶる。



水だけでなく塩分の補給も必要。スポーツドリンクや塩タブレットなどを活用する。



エイドステーションでは頭や身体に水をかけ、体温の上昇を抑える。



あまりにも暑いときは無理せずペースを落とす。エイドステーションで休んでもOK

## あなたの命にかかわる注意事項

### 体調管理について

トライアスロン競技は、大きく変化する環境下で行うコンタクトスポーツの側面も持つスポーツです。自分の体調に十分に留意しましょう。

- ・健康上不安のある方や持病のある方は、あらかじめ主治医や医療機関にご相談いただき指示に従ってください。
- ・当日の体調について不安のある方は、救護テントの医師にご相談ください。

- ・体調等の事実を隠して参加し、体調が悪化しても主催者は一切責任を負いません。

【保険について】大会参加者、ボランティアは、大会保険に加入しますが、治療費を全額保証するものではありません。

また持病のある方などは、内容によっては保証されない場合もあります。

### 救護からのメディカルアドバイス

#### 初心者の方へ

タテトラは初心者にも参加しやすい大会であり、救護も全力で初心者の参加をサポートします。一方で、皆さんにも注意していただきたい点があります。

- ・天候、水温・気温、コースのコンディションに注意しましょう。気候によって、熱中症と低体温どちらも起こるのがトライアスロンです。当日の天気を確認しましたか？ウェアやウェットスーツの選択は適切ですか？忘れ物はありませんか？
- ・海で泳ぐことに慣れていない方は、決して無理をしないでください。当日は試泳があります。体調不良、準備不足を感じたらリタイアも一つの勇気です。水中で具合が悪くなったら、仰向けに浮かび、手を振って助けを求めてください。

- ・バイクには走行ルールがあります。ルールを守らない人がいると、接触・落車事故の原因になります。ルールブックを確認しましたか？コースでは落車が多い場所が何箇所かあります。試走で必ず確認し、注意して走行してください。

- ・適切な量の水分・塩分摂取を心がけましょう。コースには日陰がありません。体に水をかけて身体を冷やすのも良いでしょう。靴下を履かずにいると、途中でマメができてしまう方が多いです。靴下を是非履いてください。

- ・その他、レース中に体調不良や心配なことがあれば、無理せず救護や審判員に相談してください。

#### 経験者の方へ

このレースに向けてたくさんの準備をされてきたことと思います。良い結果が出せるよう救護としてサポートさせていただきます。

- ・溺水、死亡などの重大事故は、実は初心者よりも経験者に多いです。油断せず準備をしてください。

- ・レース前日は、睡眠をしっかり取ること、アルコール飲酒は控えることをお勧めします。最高の体調で当日を迎えましょう。

- ・上記の初心者向けアドバイスも参考に、当日は万全の体制でレースに臨みましょう。

## あなたの命にかかわる注意事項

### レース当日のセルフチェック

レース当日、朝起きたらこのチェックシートで自分の身体に異変がないか確認しましょう。

① 熱はありませんか？	ない	ある
-------------	----	----

発熱がある場合は、自主的に出場を見合わせるようお願いいたします。

② 体にだるさがありますか？	ない	ある
③ 昨日はしっかり睡眠をとることができましたか？ 日頃の睡眠時間（約 時間）	十分	不十分
④ 食欲はありましたか？	あった	なかった
⑤ 下痢をしていますか？	していない	している
⑥ 頭痛や動悸、胸痛はありますか？	ない	ある
⑦ 気分は悪くありませんか？	悪くない	悪い
⑧ 関節に痛みはありますか？	ない	ある
⑨ 最近、ストレス・過労はありましたか？	ない	ある
⑩ 今日の大会の参加にあたって何か不安はありますか？	ない	ある
⑪ 体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる事ができますか？	できる	できない

一つでも右の項目に○がついた場合は

体調の変化に気をつけて慎重にレースに臨んでください。

不安があれば救護所の医師に相談してください。場合によってはレース参加を中止してください。症状が続いている場合は医師の診察を受けてください。

# 館山わかしおトライアスロン大会ローカルルール

## ○競技規則について

「公益社団法人トライアスロンジャパン競技規則 2026年度版」トライアスロンを謳歌するために』同第6条(規則の補足)に基づきこのローカルルールを策定する。選手は、「競技規則第2章選手規範」を遵守しスポーツマン精神とフェアプレイの精神により競技を行うこと。  
[https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/02/Triathlon\\_Japan\\_Competition\\_Rules\\_202602.pdf](https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/02/Triathlon_Japan_Competition_Rules_202602.pdf)

## 1. 競技全般

### ①大会出場資格の譲渡の禁止

・出場資格の譲渡及び、譲渡された資格での出場は禁止されています。事故が生じた際に適切な措置(保険金支払い含む)が取れなくなるためです。

### ②悪天候時及び有事・災害等の措置

・雨天でも決行します。ただし異常気象による高温・低温時や強風など競技環境が悪化した場合は、距離の短縮や競技内容の変更、またスイム競技が、ラン競技に変更となる場合があります。

・開催地の災害等の発生時には、競技を中止することがあります。

・また、開催地以外でも周辺交通機関等の状況、海上自衛隊館山航空基地の活動、緊急出動により競技内容の変更及び大会を中止することがあります。

・バイク競技終了前の緊急離発着により、バイク競技が中止となる場合には、スイム+ランの合計タイムで順位を決定いたします。

・競技短縮、中止の場合でも参加料の返金は行いませんので、予めご了承ください。

・競技内容変更の際の詳細は公式HP・SNSおよびアナウンスにてご案内いたします。

### ③競技説明会

・競技説明会は、オンラインで行います。

・大会規則、注意事項を理解しているかオンラインで確認テストを行います。全問正解しないと出場できませんのでご注意ください。

### ④レースナンバー使用時の注意

・バイク競技とラン競技でウェアを変える場合は、バイク競技中は背面に、ラン競技中は前面にレースナンバーを表示してください。

・レースナンバー用ベルトまたはゴムを使用してください。安全ピンの使用は禁止します。

・ヘルメットステッカーは前面に。バイク用ステッカーはサドル下部のフレームにはさむように貼付してください。

・レースナンバーを加工(切り取りや折りたたみ表示)することは禁止します。

### ⑤タイミングベルト(計測器具)

・競技中は、入水前に配布するタイミングベルトを必ず足首に装着してください。

・ラン競技でフィニッシュするまで、外さないでください。

・装着せずにスタート、または途中で外したままの場合も失格となります。

### ⑥途中棄権の申告

・途中棄権する場合、テクニカルオフィシャル(審判員)に申告してください。その際タイミングベルトは、テクニカルオフィシャルに手渡してください。

### ⑦制限時間

・スタンダードは、スイム1周目通過はスタートから30分以内、スイム競技は1時間後、競技終了制限時間はスタートしてから3時間45分後です。

・スプリントは、スイム競技はスタートから40分後、競技終了制限時間はスタートから2時間後です。

・制限時間を過ぎた場合、審判の判断により、原則競技を中止いただきます。

### ⑧周回チェック

・個別の周回数を競技中にスタッフが教えることはできません。

・事前に自分の周回数を確認の上、サイクルコンピュータやその他の方法で周回を確認してください。

・コース上の計測ポイント不通過、周回不足は、失格となります。

### ⑨リザルト

・公式記録は、大会終了後数日以内に大会ホームページに掲載します。

・記録証は本大会ホームページからのダウンロードとなります。

### ⑩救護テント・救護体制

・会場内に救護テント(スイムエリア、バイクコース、ランエイド[2箇所]、フィニッシュエリア)を設置します。医師や看護師が待機し、応急処置を行います。また、競技コース内に車両を配置し、緊急の場合にはコース内に車両が侵入します。審判員・スタッフの指示に従い緊急車両の通行にご協力ください。

### ⑪体調管理

・競技スポーツに参加できると判断できない身体の方には、参加をお断りする場合があります。

・体調等の事実を隠して参加し、体調が悪化しても主催者は一切責任を負いません。

### ⑫基地内での撮影およびメディア掲載の禁止

・海上自衛隊基地内へのカメラ類の持ち込み、基地内での撮影は禁止です(事前に特別に許可された宣伝等メディア関連選手以外)。発見された場合は、失格とさせていただきます。

・審判員・自衛隊員が画像を確認させていただくことがあります。禁止画像等が発見された場合は、その場で画像等を消去いただき、失格とさせていただきます(後日、投稿が発見された場合は厳正な対応を取らせていただきます)。

・カメラ付きスマートフォンをサイクルコンピュータ代わりに使用するのは許可しますが、カメラ機能を使うことは禁止いたします。

### ⑬スポーツマンシップ

・大会スタッフ(テクニカルオフィシャル含む)、ボランティアへの乱暴な言動、暴力的な行為は、失格となります。テクニカルオフィシャルより、失格を宣告された選手は、速やかに退場してください。なお、過剰な場合、TRIJ仲裁機関へ、資格停止対象として報告されます。

## 2. スイム

### ①コース

・沖ノ島海水浴場に設定した1周750mの四角形(ひし形)コースを、スタンダード(51.5km)は2周、スプリント(25.75km)は1周します。チャレンジは指定コースを1周回(400m)、ジュニアAは指定コースを1周回(100m)、ジュニアBは指定コースを1周回(50m)、スイミーは岸と平行となるコースを15m泳ぎます。

### ②ウエットスーツ

・スタンダード、スプリント参加者は着用義務とします。ラッシュガードは認めません。

・但し、チャレンジ、ジュニアA,B、スイミー部門は着用任意とします(ラッシュガードも可)

### ③レスチューブ(瞬間膨張式浮力具) 関連

・レスチューブを装着してスタートすることを認めます。

・ただし、使用(膨張させた)場合は参考記録となります。大会スタッフが健康状態を確認した上で競技を継続できます。

・膨張させたレスチューブを利用(つかまったまま泳ぐ等)して前進した場合は、失格となります。

## 館山わかしおトライアスロン大会ローカルルール

- ・スイミー部門に限り、ライフジャケット、腕につける浮力具等の使用を認めます。

- ・また、ジュニアBに限り、ライフジャケットを着用しての出場を認めますが、その場合、表彰対象外(参考記録)といたします。

### ④スイムスキップ

- ・スタンダード、スプリントに限り、スイムスキップを競技スタート前に申告した場合(試泳後含む)のみ、バイクから競技を開始することを認めます。

- ・選手毎のスイムスタート時間より前に、計測にて申告してください。

### ⑤スタート

- ・スタンダード、スプリントは、ローリングスタート(※)です。
- (※)ローリングスタート:10人ずつ10秒ごとにスタートします。

## 3. トランジション

### ①競技用具の設置

- ・競技カテゴリーごとにトランジションエリアを設けます。指定された時間内にバイク、ラン競技に必要な物を、設置してください。用具が散乱しないようにまとめてください。

- ・バイク設置の向きに注意してください。また、バイクペダルに輪ゴムにてバイクシューズを固定する行為を禁止します。発見した場合はトランジション内において撤去を求めるか、乗車ライン手前(スタート直前)でも停車して撤去を求めます

- ・ジュニアA,B部門に限り、ラックにサドルが届くよう、ラックである鉄パイプに紐などをかけておくことを許可します。

### ②競技用具の回収

- ・競技の安全のため、トランジションエリアの解放の時間まで、お待ちください。

- トランジションエリアへの出入りの際は、レースナンバーが必要です。バイクピックアップの際は、バイクのレースナンバーと照合します。

## 4. バイク

### ①コース

- ・海上自衛隊館山航空基地内の周回道路(1周の距離は、当日スタート時間前にトランジション出口に表示します。)をスタンダードは9周回、スプリントは5周回、チャレンジは2周回、ジュニアA・Bは1周回します。スイミーは指定コース(200m)を走行します

### ②バイクの種類

- ・スタンダードはロードレーサータイプの自転車またはTTバイクを使用してください。

- ・ハンドルはドロップハンドル若しくはこれに準ずる形状としてください。

- ・スプリントは、クロスバイク、MTB、ミニベロの使用も認めます。

- ・チャレンジ、ジュニアA,B、スイミーはマウンテンバイク、クロスバイク、軽快車(ママチャリ)での出場を認めます。(スイミー部門は、ペダルなし二輪遊具等での参加も可)

- ・使用する自転車は整備された状態でご参加ください。

- ・ピストバイク(固定ハブの自転車)は認めません。

### ③ドラフティング、ブロッキング

- ・禁止です。

- ・ドラフトゾーンは前方選手の前輪先端から後方12メートルです。

- ・追越す時でも25秒以内にドラフトゾーンから抜けださなければなりません。追越された選手は加速をやめドラフトゾーンから脱しなければなりません。

- ・並走、集団走行を避け、ブロッキングとならないようキープレフトを心がけて走行してください。

- ・違反に対しては罰則を課す場合があります。

### ④追い越し禁止区間

- ・コース上に追い越し禁止区間があります。同区間を走行する際は、前方の選手を追い越さないようにスピードを緩めて走行してください。

- ・違反に対しては罰則を課す場合があります。

### ⑤サイクルコンピュータ

- ・スタンダード、スプリントは、装着を義務とします。

### ⑥ヘルメットの着用義務

- ・会場内およびコース上で自転車に乗車するときは着用を義務付けます。

- ・自転車競技用の硬質ヘルメット(公益財団法人日本自転車競技連盟(JCF)の基準に適合したものと同等のものを推奨)を使用してください。貸し出しはありません。

- ・バイクパートへの移行時:バイクをラックから外す前にヘルメットを着用し、ストラップを締めてください。

- ・ランパートへの移行時:バイクをラックに掛けた後にストラップを外す(緩める)ことができます。

- ・小中学生等のヘルメット特別規定として、ロードレーサーを使用せず、かつ、伸縮しないストラップの構造である場合に限りバイク競技用以外の硬質ヘルメットを使用することができます。

### ⑦バイクボトル

- ・バイク専用ボトルでないペットボトルを使用する際は、ペットボトル専用のホルダーへの装着が必要です。ボトルのキャップは片手で開閉できるものを取り付けてください。キャップが無い状態での使用も可能です。

### ⑧乗車ライン、降車ライン

- ・乗車方法:片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面に着いてから乗車をしてください。

- ・降車方法:降車ライン手前の地面に、片足を完全に付けて降車をしてください。

### ⑨ゴミシュート

- ・バイクコース上1個所にゴミシュート場所を設置します。自衛隊基地内でこの場所以外でのごみのポイ捨ては禁止とし、失格の対象とします。

### ⑩バイクメカニックの競技中の利用について

- ・審判が許可した場合に限り、バイク競技途中でも、メカニックを利用し、利用後競技に復帰することを認めます。

- ・復帰場所は、競技中断ポイントとなります。また、いかなる場合でも、コースを逆に進むことは認めません。

## 5. ラン

### ①コース

- ・海上自衛隊館山航空基地内の周回道路(防風林脇1周2.5km)をスタンダードは4周、スプリントは2周、チャレンジは1周回します。

- ・ジュニアAは指定コース(1周1.25km)を1周回、ジュニアBは指定コース(1周500m)を1周回、スイミーは指定コース(50m)を走ります。

- ・一部、コースが狭い箇所があります。歩いたりゆっくり走る際は、コースの右側を走行願います。

## 6. フィニッシュ

- ・フィニッシュの直前では、帽子、サングラスを外すことを推奨します。

- ・所定の場所からの同伴フィニッシュを認めます。