

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

○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-](https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/02/Triathlon_Japan_Competition_Rules_202602.pdf)

[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には許可しますが、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 ウェットスーツ

- ・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。
- ・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、片足を完全につ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 2.5 km）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。