



# **JAPAN TRIATHLON UNION**

COMPETITION RULES

**競 技 規 則**

1994年(平成5年)5月制定

1995年(平成6年)5月改定

1999年(平成11年)5月改定

トライアスロンを謳歌<sup>おほが</sup>するために

## **社団法人 日本トライアスロン連合**

(財)日本体育協会(JASA)加盟

(財)日本オリンピック委員会(JOC)加盟

国際トライアスロン連合(ITU)理事国

アジアトライアスロン同盟(ASTC)理事国

## 目次

第1章 総則	1
第1条 (制定の基準と適用)	1
第2条 (トライアスロンの定義)	2
第3条 (制定の目的)	3
第4条 (競技者の基本精神)	4
第5条 (競技者の賛同)	4
第2章 競技者規範	6
第6条 (競技者と競技実施)	6
第7条 (ドーピングルール)	7
第8条 (大会出場資格と付帯事項)	7
第9条 (競技者の区分)	8
第10条 (表彰)	9
第11条 (応援活動)	9
第3章 共通競技規則	11
第12条 (基本規則)	11
第13条 (規則と競技コース)	11
第14条 (コース区分と競技実施)	12
第15条 (危険・不当行為の禁止)	13
第16条 (エイドステーションでの補給)	13
第17条 (停止・中止と再復帰禁止)	13
第18条 (競技者の認識と自己管理)	14
第19条 (競技者の管理と協力)	14
第20条 (ウェアとレースナンバー)	15
第21条 (競技用備品類と制限)	16
第22条 (機材用具)	17
第23条 (スポンサー関係表示)	18
第4章 スイム(水泳)競技規則	21
第24条 (競技概要)	21
第25条 (安全の確保)	21
第26条 (禁止行為)	22
第27条 (スイム用具類)	22

---

第5章 トランジションエリア規則 .....	25
第28条(概要).....	25
第29条(使用の制限).....	26
第30条(競技基準).....	27
第6章 バイク(自転車)競技規則 .....	29
第31条(競技概要).....	29
第32条(安全の確保).....	29
第33条(ドラフティング規則).....	31
第34条(追い越し規定).....	32
第35条(ドラフティング許可規則).....	35
第36条(バイク競技での警告とペナルティー).....	36
第37条(競技用バイク).....	38
第38条(競技用具).....	43
第7章 ラン(ランニング)競技規則 .....	45
第39条(競技概要).....	45
第40条(フィニッシュ).....	45
第41条(フィニッシュ特別規定).....	45
第8章 注意・指導とペナルティー(罰則).....	47
第42条(ペナルティー).....	47
第9章 自己申告とプロテスト(抗議).....	51
第43条(自己申告).....	51
第44条(抗議規定).....	51
第10章 アピール(上訴).....	53
第45条(上訴規定).....	53
競技種目 .....	57
ドーピング禁止薬物と禁止方法 .....	59
ドーピング規制を受けない薬品リスト .....	65
参加者の基本注意事項 .....	71
誓約書の内容例 .....	73
JTU競技規則のまとめ .....	77

## 第1章 総則

### 第1条（制定の基準と適用）

#### 1.（規定の制定）

社団法人日本トライアスロン連合（以下、JTU）競技規則は、JTU定款第2章第4条第5項の規定により制定する。

#### 2.（基準と改定）

（1）JTU競技規則（以下、本規則）は、国際トライアスロン連合（以下、ITU）競技規則（ITU Competition Rules）に準拠し制定する。

（2）ITU競技規則の改定があったときは、これを準用する。

#### 3.（規則の補足）

（1）本規則の他に、ITU、関連競技団体、道路交通法および各所轄機関・団体の規則を状況に応じ適用する。

（2）本規則を基準に、「競技会（以下、大会）を所轄するJTU加盟団体（以下、所轄競技団体）」が承認する大会規定およびローカルルールを適用する。

#### 4.（規則の適用）

（1）本規則は、日本国内のトライアスロン、デュアスロンおよび関連複合競技のJTU公式大会（主催・共催）で適用する。

（2）JTU加盟団体の公式大会においても本規則を適用する。

（3）一般の大会で適用できる規定がないときは、本規則を優先的に適用する。

#### 5.（規則の適用範囲）

本規則は、各種目の競技、出場準備期間、大会期間中、ペナルティー、上訴手続きなど大会全般に適用される。

## 6.(規則の適用者)

本規則は、大会を構成する審判員、大会役員、運営スタッフ、ボランティア(以下、総称して大会スタッフ)が、それぞれの業務に応じ適用する。

さらに、大会と競技者に関係する競技団体およびJ TUが、本規則を継続的に適用する。

## 7.(用語の基準)

(1)本規則は、競技と各種目そして大会により異なる状況で広く適用できるよう本規則の内容や用語は包括的に使用している。

(2)本規則で表記される「トライアスロン」は、「デュアスロンと関連複合競技」を含むものとする。

(3)本規則は、基本として「競技者」を主語として構成する。

(4)「ルール」と「競技規則」は、同じ意味として一般的に理解し、他の類似用語についても同様とする。

## 第2条(トライアスロンの定義)

## 1.(競技種目)

(1)トライアスロンは、スイム(水泳)・バイク(自転車)・ラン(ランニング)3種目の複合競技(マルチスポーツ)である。

(2)デュアスロンは、第1ラン・バイク・第2ランで構成する。

## 2.(競技の基本)

(1)競技は、一人の競技者がトランジションエリアで種目を変え、規定種目を連続して行うことを基本とする。

競技記録は、第1種目のスタートから最終種目フィニッシュまでを連続して計測する。

(2)トライアスロンの団体競技は、チーム対抗、都道府県対抗、リレー競技：駅伝、チームタイムトライアルなどである。

- (3) 種目別リレー競技は、複数の競技者が種目ごとに競技する。
  - (4) 競技内容の変更や中止は、競技の開始前、開始後においても競技環境に応じ、これを行うものとする。
3. (関連複合競技)
- (1) 関連複合競技は、トライアスロンの競技形態を基本に、種目、距離、競技用具を変えて構成する。
  - (2) 競技形態により、種目変更のためのインターバルを設ける。さらに、規定種目を別々に競技することがある。
4. (関連複合競技の名称)
- トライアスロンとデュアスロンの関連複合競技は次のとおりとする。
- (1) アクアスロン(スイム+ラン)
  - (2) ウインター・トライアスロン(ラン+マウンテンバイク+クロスカントリースキー)
  - (3) インドア・トライアスロン(室内特設スイム・バイク・ランコースでの超短距離競技)
  - (4) 特殊インドア・トライアスロン(プール、エルゴメーター、トレッドミルでの模擬競技)
  - (5) カヌー・トライアスロン(カヌー+バイク+ラン)
  - (6) マウンテンバイク・トライアスロン(クロスカントリー・コース使用)
  - (7) 他関連複合競技

### 第3条(制定の目的)

- 1. (トライアスリートと大会)  
すべての競技者が、トライアスロンを公正で安全に競技できる環境をつくる。
- 2. (競技者の権利)  
競技者が、スポーツを謳歌できる大会そして競技環

境をつくり、これを楽しむ権利を尊重する。

3 . ( 普及と振興と意見 )

トライアスロンの普及と振興を図る。大会の発展を促し、より良い競技環境づくりのために、自由に意見を交換できる制度を確立する。

4 . ( 規則の順守とペナルティー )

競技者は、本規則を守り競技を行う。そのため、違反や不正が認められたときは、ペナルティーを適用する。

第4条 ( 競技者の基本精神 )

1 . ( 公正な競技精神 )

公平なスポーツ精神とフェアプレイの精神により競技を行う。

2 . ( 技術向上と健康 )

競技者は、日頃の鍛練により競技力の向上と体力の増進をめざす。

3 . ( 相互協力と自己申告 )

競技者どうしがルールを守りあい、自らルール違反を申告する精神をつちかう。

4 . ( 社会人としての精神 )

スポーツ活動をとおり、社会人としての健全な精神の育成をめざす。

5 . ( 競技者の目標 )

勝利を至上とすることなく、主義主張を越えて理解しあい、友好を結ぶ。

第5条 ( 競技者の賛同 )

トライアスロンの総合的な発展のために、次のことを理解し協力することが求められる。

1 . ( 競技団体への賛同 )

競技者の保護と育成を目的とする競技団体の活動に協力する。

2 . ( 平等と生涯スポーツ )

男女平等な生涯スポーツとしてのトライアスロン環境をつくる。

3 . ( 品格と社会認識 )

トライアスロンのスポーツ競技としての品格と社会認識を高める。



## 第2章 競技者規範

### 第6条（競技者と競技実施）

#### 1.（安全管理義務）

競技者は、自らの安全に責任を持ち、競技をしなければならない。

#### 2.（他競技者の安全）

競技者は、他競技者の安全にも配慮しなければならない。

#### 3.（競技者の判断）

競技者は、自らの競技能力・体調・経験そして周辺状況に応じ、的確な判断により競技をしなければならない。

#### 4.（競技スペース）

競技者は、規定された「競技スペース」を守り競技を行う。

#### 5.（大会期間の義務）

競技者は、大会期間をとおり、次のことを守らなければならない。

##### （1）大会期間中：

社会人として責任ある言動を守る。

身だしなみを整え、大会公式行事には節度ある態度で臨む。

##### （2）バイクコース試走・練習中：

左側走行（以下、キープレフト）を守る。

前方注意を怠らない。

並走を行わない。

安全車間距離を保つ。

信号を守る。

危険な右折を行わない。

左折のときもキープレフトを守る。

ヘルメットをかぶる。

歩行者を優先する。

一般交通車両（以下、車両）に注意する。

(3) 競技中：

大会スタッフへの不適切な言動を慎む。  
指示や裁定に不服があるときは、本規則により意見を述べる。

第7条 (ドーピングルール)

1. (ドーピングの禁止と検査)

(1) J T Uは、I O Cメディカル・コードに準じる I T Uドーピング・コントロールルールを守り、禁止薬物の使用および違法な方法による競技力の向上を禁止する。

(2) 競技者は、大会で指定されたとき、あるいは大会以外でも競技団体の指定を受けたときには、ドーピング検査を受けなければならない。

2. (ドーピングルールの理解と厳守)

競技者は、これらの規則を理解し、個人の責任において守らなければならない。

3. (ドーピング禁止薬物と禁止方法)

「59頁を参照」

第8条 (大会出場資格と付帯事項)

1. (J T U公式大会)

大会に出場するには、大会が規定する出場資格を満たさなければならない。

(1) J T Uが主催・共催する公式大会への出場にあたっては、J T U加盟団体をとおり登記・登録を行う。

(2) 外国籍の競技者は、所属国の競技団体から登録選手資格と出場許可証明書を得てこれを提出すれば、J T U公式大会に出場することができる。ただし、当人が日本に6カ月以上居住し、居住地の加盟団体をとおしてJ T Uに登録したときは、大会規定に基づき出場を認める。

- 2.(海外大会への出場)
  - (1)外国の大会に日本を代表して出場するときは、所属する加盟団体を通じて、資格証明書の発行をJTUに申請する。
  - (2)日本を代表しない場合も、大会から出場にかかわる証明を求められたときはこれに準じる。
  - (3)JTUは、大会が行われる国の競技団体によって承認された大会に限り参加許可証を発行する。
- 3.(資格の貸与禁止)

大会への出場資格は、他競技者に貸与することはできない。また、貸与された資格で大会に出場することを禁止する。
- 4.(誓約書)

大会規定により「誓約書」を提出する。なお、大会当日に20歳未満の競技者が大会に出場するときは、保護者の承諾を得る。  
「73～75頁の誓約書の内容例を参照」
- 5.(身分証明書)

大会出場にあたっては、身分を証明できる証明書類(写真付き)を提示する。
- 6.(大会保険)

競技者は、大会に掛けられた保険内容を了承し大会に出場する。大会保険以外については、競技者本人が対応する。

## 第9条(競技の部門)

- 1.(部門の設定)

大会規定により、競技部門、年齢に応じた部門を男女平等に設ける。
- 2.(選手権部門)

選手権大会では、男女別のエリート選手権部門と年齢区分によるエイジグループ選手権部門を設ける。また、一般大会においても、大会規定によりエリート部門とエイジグループ部門を設ける。

3.(エイジグループ部門)

大会日の年齢を基準とし、5歳ごとに区分する。また、小中学生は、学年により区分する。

なお、年齢の上限は、大会規定により制限することがある。

4.(ジュニア部門)

ジュニア部門は、原則として15歳以上19歳(大会が開催される年の1月1日現在)までとする。ただし、中学生は含まない。

5.(小・中学生部門)

大会規定により、小学生と中学生の部門を設け、これを区分する。

第10条(表彰)

1.(男女平等)

大会規定による表彰そして賞品の授与は、男女平等に行う。

2.(メダルの授与)

エリート部門そしてエイジグループ部門それぞれの上位3名に公式メダルを与え栄誉を讃える。

3.(団体表彰)

団体競技では上位3チームを表彰する。

4.(特別表彰)

トライアスロンの発展に、特に優れた貢献が認められた競技者を表彰する。

第11条(応援活動)

1.(競技者への応援)

競技者は、競技者個人の応援者が、本規則に反する直接的な支援行為を行わないよう配慮しなければならない。

2.(スポンサー関係)

(1)JTU主催・共催大会では、競技者の応援旗やスポンサー表示旗などの使用は、大会主催者の

事前承認を受けるものとする。

- (2) 一般大会においても、スポンサー表示旗や応援旗の使用は、大会スポンサーに配慮しなければならない。

## 第3章 共通競技規則

### 第12条（基本規則）

#### 1.（個人的援助の禁止）

- (1) 競技者は、他競技者やコーチ・観客などの援助や助力を受けることはできない。
- (2) 援助・助力とは、特定の競技者の優位のために「直接的な支援行為」を行うことであり、これを禁止する。
- (3) 大会のエイドステーション、メディカルテントなどでは大会スタッフから、競技を続けるために必要最小限の援助や助力を受けることができる。なお、大会医療スタッフによる診断や治療は、援助とみなさない。

#### 2.（相互援助の禁止）

競技者どうしがペースメーカーとして競技することを禁止する。

#### 3.（緊急時の特例）

緊急時における救護や安全確保への協力は、「援助・助力」とはみなさない。

### 第13条（規則と競技コース）

#### 1.（本規則とコースの理解）

競技者は、本規則と大会規定および大会固有の条件により設けられるローカルルールを守らなければならない。

#### 2.（コース把握と進路確保）

競技者は、競技コース（以下、コース）と競技環境を事前に把握し、自らコースを確認しながら競技を行わなければならない。

#### 3.（交通規則順守と安全の確保）

- (1) 大会であっても交通規則を守ることは、競技者の義務である。
- (2) 大会の交通規制状況を理解し、これに応じた競

技を行う。

- (3) 競技者は、キープレフトにより、車両に注意して競技を行う。
- (4) 競技者は、観客や通行人のコース横断に注意して競技を行う。
- (5) 緊急車両が通過するときは、左端に寄り進路をゆずる。状況により、競技を一時停止しなければならない。
- (6) 競技者は、大会スタッフや警察官の指示があったときでも、自ら安全を確認しながら競技を行わなければならない。
- (7) 大会の大会標識と一般交通用の交通標識は、いずれも有効である。ただし、交通規制状況により、大会標識での指示が優先されることがある。

#### 第14条（コース区分と競技実施）

##### 1.（競技コース区分）

コースは、大会表示板、コースロープ・ブイ、セーフティコーン、フェンスなどにより明示される。さらに、大会スタッフや警察官の指示に従い競技を行う。

##### 2.（優先進路）

- (1) 優先進路は、競技に伴い想定される進路である。
- (2) 競技者どうしの優先進路をすみやかに判断し、競技のスムーズな流れを確保しなければならない。

##### 3.（コース離脱・逆走と復帰）

- (1) コースを離脱したときは、離脱した地点に戻り競技を再開しなければならない。
- (2) 正当な理由があるとき以外は、コースの逆走やコース上での不当な停滞は行わない。

### 第15条（危険・不当行為の禁止）

#### 1.（危険行為、進路妨害の禁止）

- (1) 他競技者への危険・妨害行為を禁止する。
- (2) 他競技者の優先コース進路を妨害してはならない。

#### 2.（不当な投棄の禁止）

- (1) コース上あるいは周辺に物を投げ捨てることを禁止する。
- (2) ボトルやスポンジなどは指定箇所に捨てる。指定がないときは、エイドステーション付近あるいはコースわきにきちんと捨てる。

### 第16条（エイドステーションでの補給）

#### 1.（補給の基本）

エイドステーションでは、適度な速度を保ち、周辺に注意して補給を受ける。

#### 2.（受け取り方式）

大会スタッフから補給物を直接受け取る時は、手を挙げるか口頭で受け取る合図をする。（大会スタッフは止まって補給物を渡すことが基本である）

#### 3.（取り上げ方式）

テーブルに補給物を置いた方式では、競技者が自ら補給物を取り上げる。

#### 4.（ピット方式）

大会により、ピット式のエイドステーションが設けられる。ここでは、競技を停止し補給を受ける。

### 第17条（停止・中止と再復帰禁止）

#### 1.（競技の停止と中止）

- (1) 危険回避、体調保全、競技用具整備のために、競技を一時的に停止することができる。
- (2) 競技続行に不安があると感じたときは、自らの意思で競技を中止する。
- (3) 過度の疲労、競技力不足、事故などにより、競



技続行に支障があると判断され指示を受けたときは、競技を中止しなければならない。

2.(競技再復帰の禁止)

棄権したときや競技中止指示を受けた競技者は、次の種目に移ることや競技を再開することはできない。

第18条(競技者の認識と自己管理)

1.(レースナンバー確認)

スタート前、指定箇所およびフィニッシュでは、ナンバー確認を受ける。

2.(ナンバーの申告)

競技中に大会指定の計測装置をなくしたときは、計測地点でレースナンバーを申告しなければならない。

3.(競技中止の申告義務)

(1) 競技を中止したときは、大会本部に申告しなければならない。

(2) 申告の方法は、大会スタッフを通じて行う場合、通信手段による場合などがあり、詳細は大会規定による。

第19条(競技者の管理と協力)

1.(制限時間)

(1) 制限時間内に各種目のフィニッシュラインあるいは指定箇所を通過できなかったときは、次の種目に移れない。ただし、運営上の問題がないと判断されたときは、競技を続けることが許される。

(2) 制限時間内に完走できなかったときは、公式競技記録から除外する。この場合、失格とはせず「未完走」とし記録する。また、運営上の問題がなく完走したときは、公式順位を除いた完走証を発行することがある。

2.(時間厳守と通知)

(1) 大会規定による選手受付、競技説明会、公式催

- 事（以下、大会プログラム）で決められた時間を守る。
- (2) 大会当日の規定時間（受付、レースナンバー／ボディナンバー記入、スタート地点集合、他）に遅れたときは、出場停止を含むペナルティーの対象とする。
  - (3) 大会プログラムに出席できないときは書面で申請し、書面での許可を受けなければならない。また、予期せぬ理由で遅れが予想されるときは、大会本部に連絡する。正当と判断され運営上の対応ができる場合は、これを認める。
  - (4) 競技のスタート時間を遅れて大会に出場することはできない。

## 第20条（ウェアとレースナンバー）

### 1.（ウェアと規定用具）

- (1) 競技ウェア（以下、ウェア）は、機能性、安全性にすぐれ競技にふさわしいものであること。仮装や一般良識に反するものは着用しない。また、スポーツに一般的でない形状の備品類の使用は避ける。
- (2) スイムではスイムウェア。バイクそしてランでは、いずれも上下ウェアを着用しなければならない。

### 2.（ウェアへの表示）

- (1) ウェアへの文字やロゴ表示は、一般的に許可される。なお、大会により特別な規定が設けられるときは、事前に発表する。
- (2) 文字やロゴの表示サイズは、レースナンバー（JTU公式大会サイズ：縦17cm、横20cm）を付けることを考慮し、このサイズを上回ってはいけない。

### 3.（レースナンバー着用義務）

- (1) レースナンバーは、指定位置に正しく取り付け

る。

- (2) 4 隅を確実に留める。安全ピンを使用するほかに、外周をしっかりと縫い付けることを奨励する。

#### 4 .(競技中のレースナンバー明示)

- (1) 競技中、レースナンバーは、つねに全面が見える状態でなければならない。
- (2) ナンバーベルトは、レースナンバーの全面がつねに見えることを条件に使用を許可する。また、ベルトが腰回りから極端に下にならないよう注意する。

#### 5 .(レースナンバーの使用と変造禁止)

- (1) レースナンバー類は、支給された状態のままで使用しなければならない。
- (2) 切って小さくする、穴をあけることや折り曲げるなどは禁止する。

#### 6 .(ボディマーキング)

- (1) 大会規定によりレースナンバーの記入を受ける。
- (2) 指定のナンバー以外を身体に書き込むことを禁止する。また、大会で指定あるいは許可された以外のシール・表示類を体に貼り付けることを禁止する。

### 第21条 (競技用備品類と制限)

#### 1 .(禁止付帯備品)

- (1) 危険を生じやすいと思われる装飾品、備品類(ガラス製備品、ヘッドフォンなど)を使用してはいけない。
- (2) 通信機器(無線器、携帯電話、ナビゲーター機器)の使用は禁止する。

#### 2 .(スポーツサングラス)

雨天時あるいはトンネル内での視力低下を防ぎ、競技者の識別のために、透明度の高いスポーツサングラスを推奨する。

3.(大会貸与備品)

タイミングバンドなどの計測機器は、指示に従い使用しレース後に返却する。

4.(その他)

ワセリン、オイル類、保温クリーム、日焼け止めなどは、無色のものに限定する。また、ボディマーキングを受ける前にこれらを使用してはいけない。

5.(使用限定品)

- (1) スプレー類は、他競技者に影響を与えないように使用する。周辺の競技者に影響を与える可能性があるときは、競技を停止して使用しなければならない。
- (2) ウォーターバッグは、レースナンバーが隠れないことを条件に使用を許可する。
- (3) 冷却用バンドは、首や頭にそれぞれ1個を基準に使用する。複数の使用については、フィニッシュの手前ではこれを取り去ることを条件に使用を許可する。

第22条(機材用具)

1.(用具の特性と自主整備義務)

- (1) 競技用具は、製作メーカーの取扱方法を守り使用する。
- (2) 機材用具の整備は、競技者の責任で行い、つねに整備された状態で使用する。
- (3) 競技中の転倒などで競技用具に損傷を受けたときは、競技者が自ら適切な処置を行う。また、危険が予想されるときは、競技を中止しなければならない。

2.(検査)

- (1) 競技用具は、事前検査の有無にかかわらず、いつでも検査に応じなければならない。
- (2) 大会が規定したときは、指定された競技用具の検査を受けなければならない。なお、これらの

検査は、本規則による適正を検査するものであり、製品の安全を保証するものではない。

- (3) 検査を受けた後に、競技用具の変更・改造・交換はできない。ただし、大会当日に用具を交換する予定があるときは、交換用具の検査も同時に受ける。
- (4) 検査後に、それら競技用具の故障や機能不良などにより交換したときは、審判長の許可を受ける。

### 3.(新技術)

新技術あるいは革新的な技術を有した競技用具・備品類は、規定による事前許可を受けなければ大会で使用できない。

## 第23条(スポンサー関係表示)

ITUワールドカップ、世界選手権のエリート部門で適用される「ユニフォーム」と「使用ツール」の主要規定は次のとおりであり、日本選手権やアジア・世界選手権選考大会では、これらの規則を準用する。

### 1. ウェットスーツへの表示

ウェットスーツの両面に、それぞれ80cm<sup>2</sup>以内で、ウェットスーツの商品名・ロゴを表記できる。

### 2. ユニフォームへの表示

(前面への表示)

- (1) ウェアとスイムパンツの前面に、合計5つのスポンサーを表記することができる。ただし、2つはユニフォームの商品名・ロゴであること。
- (2) 第1スポンサー名・ロゴは、最大縦5cmで1か所の表示とする。ただし、この表記の上に別の表記をすることはできない。
- (3) ユニフォーム商品名・ロゴは、胸部の左側に表示することが望ましい。表記面積は、40cm<sup>2</sup>以内で、最大縦4cmとする。

(4) 第1スポンサーの下部に、1ないし2つの第2スポンサーを表記することができる。

2つのスポンサー表記の場合、表記面積はそれぞれ40cm<sup>2</sup>以内で、最大高4cmとする。

1つのスポンサー表記では、表記面積は80cm<sup>2</sup>以内で、最大高4cmとする。

(5) すべてのスポンサー表記は、ユニフォームにプリント(シルク印刷)しなければならない。

(背面への表示)

(1) ウェアの上半身の背面に、商品名・ロゴ(表記面積は40cm<sup>2</sup>以内で、最大高4cm)を表記することができる。

(2) スイムパンツには、選手の名字を表記する。高さ5cmで書体はヘルベチカ・ボールド(英文・大文字)を使用する。

(側面への表示)

両側面に最大5cm幅で商品のロゴを表記できる。ただし、商品の名前は表記できない。

なお側面とは、ウェア上端から下端までとし、ワンピース、ツーピースとも共通とする。

(レースナンバー用スペースの確保)

ウェア前面のスポンサー表記の下部には、縦22cmのスペースを設ける。

### 3. バイクへの表示

(1) バイクへは、商品名やそのマーク・ロゴのみを表記できる。

(2) バイクレースナンバーは、フレームの左右両側に貼りつける。

### 4. 世界選手権ユニフォーム規定

(エリート/ジュニア部門)

ワールドカップ規定の第1スポンサーの位置には所属する国名を表記する。

なお、国名の表記は所属競技団体が決める。

(エイジグループ部門)

スポンサー名・ロゴ表記の数や大きさは自由とする。  
ただし、胸部の上部中央に表記される国名は、これら  
らのスポンサー表記の3倍のサイズとする。

(補足図解)

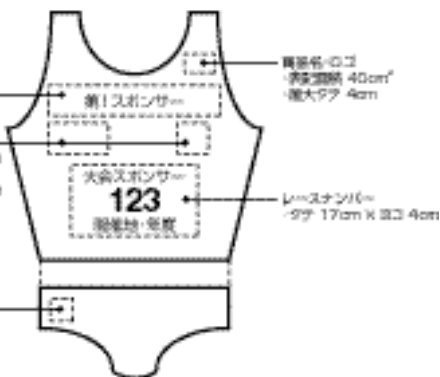
ユニフォーム表示基準(ITU標準)

ユニフォーム(前)

第1スポンサー  
・最大サイズ 5cm

第2スポンサー  
・表記面積(スポンサー2つ)  
40cm<sup>2</sup>  
・表記面積(スポンサー2つ)  
80cm<sup>2</sup>  
・最大サイズ 4cm

背番号・ロゴ  
・20cm<sup>2</sup>  
・最大サイズ 4cm



ユニフォーム(後)

背番号・ロゴ  
・表記面積 40cm<sup>2</sup>  
・最大サイズ 4cm

競技者の名字  
・サイズ 5cm  
・表記 ヘルベチカ風ヘルド  
・大写字母表記(専守)



## 第4章 スイム（水泳）競技規則

### 第24条（競技概要）

#### 1.（スイムコース）

- (1) スイム競技は、海・湖沼・河川あるいはプール施設などに設定されたコースで実施する。
- (2) スイム競技距離は、泳ぐ距離を基準とし、スタートやフィニッシュ前後の走る距離を除く。
- (3) スイムの競技タイムは、スタートからスイムフィニッシュまでとする。

#### 2.（競技方法）

- (1) スイムは、状況に応じた最良の泳法により競技する。
- (2) プールでの競技は、水底に足を付けてもよいが、その状態で進んではいけない。

### 第25条（安全の確保）

#### 1.（小休止の方法）

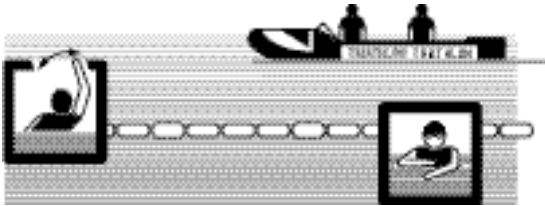
- (1) 危険回避や体調の保全のため、競技を停止し小休止をとることができる。
- (2) 小休止は、コースブイ、ロープ、フロート類および停止中のボートに捕まるなどによるが、これらを利用して移動することを禁止する。

#### 2.（緊急時の心得と合図）

- (1) 競技者は、緊急の救助が困難であることを前提に競技に臨まなければならない。そのため、緊急時にそなえ余力を残して競技し、自ら安全を守れるよう心掛けなければならない。



- (2) 救助を求めるときは、競技を停止し「片手を頭の上で振り、声を出して救助を求める」。



3.(救助後の競技再開の禁止)

一度救助された競技者は、競技を再開することはできない。

第26条（禁止行為）

1.(不正スタート)

不正スタート（フォールス・スタート）、スタートエリア外からのスタートを禁止する。

2.(ショートカットの禁止)

ブイなどによって示されたコースやターンブイの内側をショートカットして泳ぐことを禁止する。

3.(危険行為の禁止)

肘・脚でのブロック、蹴足によるヒッティングなどの危険行為を禁止する。

第27条（スイム用具類）

1.(スイムキャップ着用義務)

大会スイムキャップや指定備品を着用し競技を行う。

2.(ウェットスーツ着用基準)

(1) ウェットスーツは、安全のために有効であり着用を推奨する。

(2) 競技区分、距離などにより着用基準を設ける。

(3) 低水温や不安定な環境が予想されるときは、事

前の発表によりウェットスーツの着用を義務づける。

- (4) 競技環境が不安定なときは、着用禁止温度を超えていても、ウェットスーツの着用を許可することがある。
- (5) 着用の可否の予想は、前日の水温と気象情報などにより発表する。なお、最終決定は、競技スタートの2時間前を基準とする。
- (6) 大会区分によるウェットスーツ着用基準とスイム制限時間は次のとおりとする。

<日本選手権エリート部門での

ウェットスーツ着用水温基準>

スイム距離	着用禁止	着用義務	制限基準タイム
1500m 以下	20 以上	18 以下	1 時間
1501 - 3000 m	23 以上	20 以下	1 - 2 時間
3001 - 4000 m	24 以上	22 以下	2- 2時間30分

<補則> 日本選手権ジュニア部門では、ITU に準じ、1500m 以下での着用を22 以上で禁止する。ただし、最終決定は、大会により決定する。

<国内一般大会でのウェットスーツ着用水温基準>

スイム距離	着用	着用義務	制限基準タイム
1500m 以下	推奨	18 以下	1 時間
1501 - 3000 m	推奨	20 以下	1 - 2 時間
3001 - 4000 m	推奨	22 以下	2- 2時間30分

<補則> 大会によりウェットスーツの着用を義務付ける。

<世界選手権エイジグループ、ジュニア部門での

ウェットスーツ着用水温基準>

スイム距離	着用禁止	着用義務	制限基準タイム
1500m 以下	22 以上	14 以下	1 時間 10 分
1501 - 3000 m	23 以上	15 以下	1 時間 40 分
3001 - 4000 m	24 以上	16 以下	2 時間 15 分

### 3（ウェットスーツ形状）

- (1) ウェットスーツは、身体に良く合ったサイズであること。両手、両足部分を除く全身をおおうウェットスーツを許可する。ただし、下半身だけの形状は禁止する。
- (2) 頭部をおおうヘッドキャップも許可する。
- (3) 厚さは、5mmを超えないものとする。各部分の厚さは、この範囲であれば制限を設けない。
- (4) 表面に推進力あるいは浮力を向上させるような加工を施してはいけない。
- (5) 内部に浮遊を促す可能性のあるものを入れてはいけない。

### 4（特殊ウェア）

- (1) 日本水泳競技連盟が認可するワンピースウェアの使用を許可する。
- (2) ウェットスーツ着用禁止の大会において、スイムウェアの上にワンピースウェアを着用して競技したときは、これを競技終了まで着用しなければならない。

### 5（使用禁止用具）

足ヒレ、パドルなどの推進補助具、同等の効果が得られるもの、ソックス、グラブ、シュノーケル、ガラス製品、浮遊用具の使用を禁止する。

## 第5章 トランジションエリア規則

### 第28条(概要)

#### 1.(定義)

(1) トランジションエリアを次のように定義する。

第1 トランジションエリア：スイム/第1ランのフィニッシュラインまたは計測ラインから、バイク乗車ラインまでの区域。

第2 トランジションエリア：バイクの降車ラインから、ランスタートのラインまでの区域。

共通トランジションエリア：スイム/第1ランのフィニッシュラインまたは計測ラインから、乗・降車ラインおよびランスタートライン内側の区域。

(2) トランジションエリアは、次の種目に移るアクセス部分を含み、競技コースの一部として規定する。

#### 2.(持ち込み禁止品)

(1) 使用が禁止された用具や競技に直接必要でない物(着替え、バッグ類、貴重品など)をトランジションエリアに持ち込まない。

(2) 特別な理由により、クーラーボックスや耐寒用ウェアなどの持ち込みを許可することがある。ただし、いずれも必要最小限のサイズであり、競技のじゃまにならないことを条件とする。

なお、これらについては、事前に審判長または審判責任者の許可を受けなければならない。

#### 3.(出入の制限)

(1) トランジションエリアに立ち入るときは、大会スタッフの確認を受けなければならない。

(2) トランジションエリアの競技用具は、指示があるまで持ち出すことはできない。特別な理由があるときは、審判長または審判責任者の許可を受けなければならない。

- (3) トランジションエリア内は、完全管理エリアとして一般の立ち入りを禁止する。競技中そして競技前後においても、特別に許可を受けた者以外の立ち入りを禁止する。

## 第29条 (使用の制限)

### 1. (トランジションスペース)

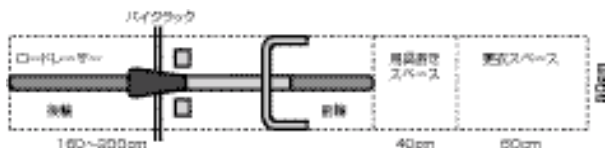
- (1) バイクと競技用具の設置および更衣に想定される最小限の広さをトランジションスペースとする。
- (2) バイク設置以外のスペース「1m×50cm」を競技者1人の基本スペースと想定し、競技用具を置き、このスペース内でウェアを交換する。

### 2. (バイクの置き方)

トランジションエリアの指定箇所にバイクを置く。バイクラック使用では、サドル部分を掛けることを基本とする。

### 3. (更衣の限定)

- (1) 種目変更のための着替えは、指定のトランジションスペース内または更衣テントで行う。なお、オープンスペースでは、みだりに裸になってはいけない。
- (2) トランジションへのアクセス途中で、ウェットスーツなどを脱ぐことはできるが、指定の場所に置く必要がある。



### 第30条（競技基準）

#### 1.（バイク乗車禁止）

- (1) トランジションエリア内では、バイク乗車を禁止する。
- (2) 乗車とは、「サドルに乗る、バイクにまたがる、ペダルに片足を乗せ走行している」状態である。
- (3) 降車とは、「バイクから完全に降りている」「片手、両手でバイクを支えている」「押している」などの状態である。  
両足がペダルから離れ、片足が地面に着けば“降車”と見なされる。  
なお、降車ライン手前で“停車”する必要はない。

#### 2.（用具の使用）

- (1) エリア内ではシューズを履かずに走行してもよい。また、スイムや第1ランからの通路、乗降車ライン前後についても同様とする。
- (2) ペダルにバイクシューズをあらかじめ付けておくことができる。ただし、バイクスタート直後のコース状況によっては、これを禁止することがある。

#### 3.（ヘルメットストラップの着用）

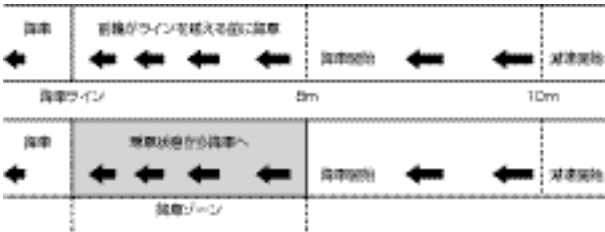
- (1) バイク乗車中は、いつでもバイクヘルメットのストラップ（以下、ストラップ）をしっかりと締めておかねばならない。
- (2) ストラップは、「ラックからバイクを外す前に、しっかりと締める」。
- (3) フィニッシュ後は、「ラックに掛けてから、ストラップを外す」。
- (4) 特定の競技区分により、トランジションで、ストラップをあらかじめつないでおくことが禁止されることがある。

#### 4.（乗降車の位置と方法）

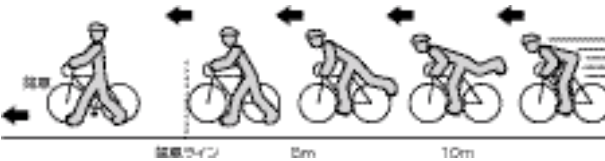
- (1) 「乗車ライン」では、バイク前輪の先端が、ライ

ンを越えてから乗車することができる。なお、乗車ラインを越えてからも助走を続けることができ、ラインを越えた直後に乗車しなくてもよい。

- (2)「降車ライン」では、手前（5m基準）から降車を開始し、バイク前輪の先端が、ラインを越える前に降車する。
- (3)「降車ゾーン（縦5m基本）」では、ゾーン手前から降車を始めることができ、バイク先端が、ゾーンを越える前に降車する。
- (4)(乗降車ライン付近での注意図解)



- (5)(降車の状態変化図解)



## 第6章バイク（自転車）競技規則

### 第31条（競技概要）

#### 1.（競技方法）

- （1）バイク競技では、バイク乗車を基本に競技する。  
バイクから離れて競技することはできない。
- （2）不良箇所や急坂あるいは故障などにより乗車が  
むずかしいときは、降車し、押す、持ち上げる、  
担ぐなどにより競技を続けることができる。  
ただし、破損したホイールなどを外してフィニ  
ッシュすることはできない。

#### 2.（スタートとフィニッシュ）

- （1）バイク競技距離は、乗車ラインから降車ライン  
までとする。
- （2）バイク競技タイムは、スイム／第1ランからバ  
イク、およびバイクからラン／第2ラン2箇所  
のトランジションタイムを含む。
- （3）トランジションタイムが別に計測されるときは、  
バイク競技タイムは、乗車ラインから降車ライ  
ンまでとする。

#### 3.（コース逆走の禁止）

- （1）コースの逆走は禁止する。
- （2）落とした用具を拾うなどでコースを戻るときは、  
降車してこれを行う。

### 第32条（安全の確保）

#### 1.（適正走行）

バイク競技では、他競技者、前後からの車両、路面  
状況などが瞬間的に危険要因となることがある。そ  
のため、競技者は徐行・減速・停止などにより、い  
つでも危険を避けることができるよう、つねに注意  
を怠ってはいけない。

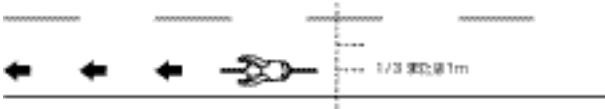
#### 2.（キープレフト走行）

- （1）「キープレフト」を守り競技する。路肩あるいは



左端から1m以内を基準とし走行する。

- (2) 完全交通規制が敷かれ、コース幅が十分に広いときは、競技コース幅の左端寄り1/3を基準とし走行することができる。



3.(前方注意義務)

前方注意は、競技者の重要な義務である。

4.(センターライン越え禁止)

全面交通規制で一方通行などの特別な規制があるときを除き、道路のセンターラインを越えてはいけな

5.(並走禁止)

並走は、いかなる状況においても禁止する。



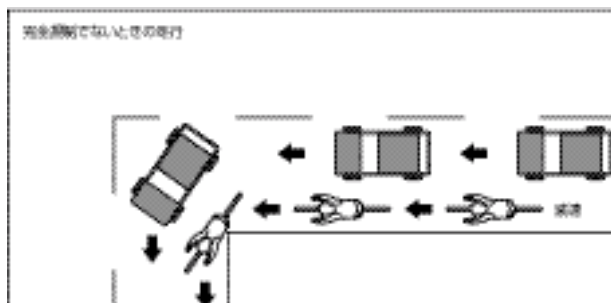
6.(集団走行禁止)

集団走行は、接近走行と並走が同時に起きる状況である。ドラフトゾーンを守っていても危険を生じやすく、これを禁止する。

7.(減速義務)

コーナーや狭いカーブ付近では、キープレフトを守れるよう減速しなければならない。特に、完全交通規制が敷かれていないときは、減速して、インコー

ス走行を行う。センター寄りにはふくれない。



8. (急ブレーキ禁止)

意図的あるいは不必要なブレーキングを行ってはいけない。

9. (安定した走行義務)

急な車線変更や不安定な走行を禁止する。

10. (乗車フォーム)

競技者は正しいフォームで乗車するものとし、手あるいは腕以外をハンドルに接触させて走ることは禁止する。胸などの胴体部分をハンドル部分に付けて走行することはできない。

第33条 (ドラフティング規則)

1. (定義)

ドラフティングとは、他競技者あるいは車両の直後や周辺を走り、風圧を減らしアドバンテージを得ることである。

2. (ドラフティング回避義務)

(1) 一般の大会では、ドラフティング走行を禁止する。競技者はつねにドラフティング状態を避けなければならない。

(2) 競技者は、他競技者からのドラフティング違反

走行を拒否することができる。

- (3) ドラフティング禁止が許可のいずれにおいても、車両に対するドラフティングを禁止する。

### 3.(ドラフトゾーン規定)

- (1) ドラフトゾーンは、バイク後輪の最後部を起点に、後方5m、横幅2m（両サイド各1m）と規定する。
- (2) 競技者は、それぞれのドラフトゾーンを後輪の後方に保有しながら競技していることを想定し、前方競技者のドラフトゾーンに入らないよう距離をあけて競技しなければならない。

#### ドラフトゾーン・イメージ図



### 4.(車両ドラフトゾーン)

- (1) 車両ドラフトゾーンは、車両後部を起点に縦3m、横5mの範囲とする。
- (2) コース上の車両は、完全規制のコースでは審判員の管理下にあるが、競技者自らがドラフトゾーンへの侵入を避けなければならない。

## 第34条（追い越し規定）

### 1.(追い越しの定義)

ドラフティング特別規定により追い越し方法を次のように制限する。

- (1) 追い越しを試みているときは、前競技者のドラ

フトゾーンに入ることができる。ただし、選手権、エリート部門、年齢別部門ともに許容時間は15秒以内とする。

- (2)「追い越しを試みている」ときは、追い越す気持ちをもって「前進」していなければいけない。そのため、ドラフトゾーン内では、前走の競技者と同一スピードを保ったままではいけない。

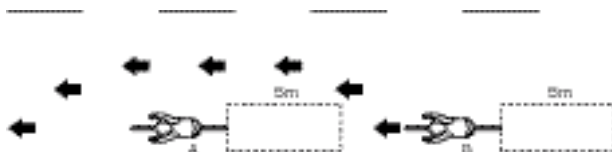
## 2.(追い越しの手順)

- (1) 先行する競技者は、追い越しを試みている競技者のバイク前輪が前方に出たときに「追い越された」と見なされる。
- (2) 追い越された競技者は、15秒以内に後方5mまで下がらなければならない。
- (3) 追い越した競技者は、追越しスピードを持続し十分に引き離す。そして、緩やかに車線を変更しキープレフト走行に入る。

## 3.(追い越しの注意義務)

追い越すときは、前後方を確認し、前走者の右側から行う。なお、道路の両面が完全規制された一方通行であるときを除き、センターラインを越えてはいけない。

- (1) Uターン地点、急カーブ、視界が悪い区間、コース幅が狭い区間などでは、追い越しを行わない。



追い越しを試みるBは車線を変更し、一気に追い越す。その後、序々にキープレフト走行に入る。Aはキープレフトを守り、追い越されたら、加速

してはいけない。

#### 4 .( 追越しの奨励事項 )

- (1) 前方競技者に、一声かけて注意を促す。
- (2) 後続の競技者には、右手を軽く挙げ、追越し車線に入る合図をする。追いついたら左手で合図し、左ラインに入ることを示す。

#### 5 .( 相互注意義務と追越し特別規定 )

- (1) センター寄り走行の違反競技者がいた場合、「左側走行を促す注意」を口頭で与えることができる。
- (2) それでもセンター寄り走行を続けているときは、前方競技者の動きから、左側を、安全ですみやかに追い抜けることを確認できた場合に限り、これを容認する。
- (3) やむなく左側から追いついた場合でも、危険であるとみなされたときは、ペナルティーの対象とする。

#### 6 .( ドラフティング特別規定 )

「追いつき」の他に、次の(1)から(5)の状況では、他競技者のドラフトゾーンへ限定的に入り、他競技者に接近することが容認される。

ただし、いずれの状況でも競技の流れに応じた俊敏な動きが必要である。

- (1) 危険回避の必要があるとき。危険を避けた後に速やかにドラフトゾーンの外に出る。
- (2) エイドステーションでの補給物を受け取る時。前方をよく確認し、安全車間距離を確保する。
- (3) 前方確認そして減速・注意義務があるトランジションエリアの出入口。
- (4) 減速走行箇所である、鋭角ターン、折り返し地点。
- (5) 特別に指定された区域（道幅の減少、工事中、迂回路）。ただし、この区間では特に減速して走行、周辺に注意して走行する義務がある。

### 第35条（ドラフティング許可規則）

#### 1.（許可大会）

（1）ドラフティングが許可されるのは、JTUが承認した大会に限定する。

（2）ドラフティングレースでの規定は次のとおりとする。

#### 2.（安全走行義務）

（1）競技者は、周辺状況を把握し、他競技者の動きを予想しながら競技を行う。

（2）エアロバー（第37条規定による）は、緊急ブレーキを想定しながら使用する。後続の競技者は、ブレーキレバーに手の届く位置をグリップすることを推奨する。

#### 3.（禁止行為）

（1）他競技者のバイクや身体への接触、さらには接触の可能性のある走行を禁止する。

（2）幅寄せ、斜行、急な車線変更、不必要なブレーキングを禁止する。

（3）コーナー地点では、先行する競技者を優先する。後続の競技者は、先行する競技者の優先コースに入ってはいけない。

#### 4.（コースアウト）

周回コースでの周回遅れは、コースアウトとする。マーシャルの指示に従い、自らが、左端により競技を停止する。

#### 5.（競技精神と安全の認識）

（1）ドラフティング走行では、先頭交代が競技者どうしの奨励事項である。

（2）接近走行中の視線は、前方競技者のさらに前方に置くことが基本である。

#### 6.（特別許可）

周回遅れでも競技続行が許されるときは、追い越した競技者に影響を与えないように注意する。さらに、追い越された競技者から離れ、前に出ることとはでき

ない。

なお、完全規制のオープンコースでも、追い越された競技者は、キープレフトを守り、他競技者のじゃまにならないよう競技することを基本とする。

### 第36条（バイク競技での警告とペナルティー）

#### 1.（ストップアンドゴー・ルール／競技停止指示）

バイク競技での違反（ドラフティング違反、バイクボトル不当投棄、危険走行など）にはストップアンドゴー・ルール（以下、SGルール）を適用する。

#### 2.（SGルールの方法）

（1）ストップアンドゴー・ルールは、次のように適用する。

バイクマーシャルは；

ホイッスルかイエローカードのいずれかにより「警告シグナル」を発する。

「レースナンバー」を呼び上げ、「ストップ」と告げる。

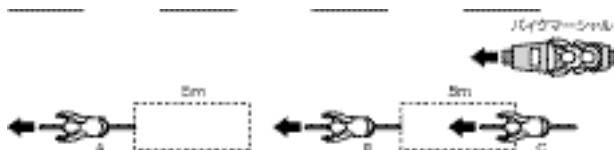
対象の競技者は；

安全を確認し、すみやかにコース左側に停車する。

進行方向に向かってバイクの左側に下車する。

バイク両輪が地面から離れるように持ち上げる。

以上の後に、競技者は、バイクマーシャルの注意を受け、「ゴー」または「スタート」の指示により競技を再開する。



Aは適正走行。

Bは適正。Cの走行に注意義務

Cが追い越すための意識がなく停滞していれば、注意を受ける。改善されないときは、SGルールが適用される。

(2) SGルールの適用により、ペナルティーは一時的に解消されたことになるが、繰り返し適用されたとき、あるいは停止指示を無視したときは、失格とする。

### 3.(タイムペナルティー)

(1) ストップアンドゴー・ルールが適用できないと判断したときは、ストップの指示は行わず、タイムペナルティー・ルール(以下、TPルール)を適用する。

(2) タイムペナルティーは、違反1回につき30秒を基準に適用する。

### 4.(TPルールの方法)

(1) マーシャルは「警告シグナル」を発し、「レースナンバーを呼び上げ」、「タイムペナルティー」と告げる。ただし、宣告なしでも規定のペナルティータイムを与えることがある。

### 5.(SGルール、TPルールの適用)

(1) 競技中にSGルール/TPルールの適用を受けなくとも、違反が認められたときは、レース後にペナルティーを受けることがある。



## 第37条（競技用バイク）

## 1.（基準）

- (1) 競技用バイクは、次項の基準に適合し、競技者の身体によく合ったものを使用する。
- (2) 小・中・高校生の大会では、別に基準を制定する。

## 2.（ロードレーサーの基本構造）

- (1) 全長2 m以内、幅60 cm以内であること。なお、JTU公式大会のエリート部門では、幅50 cm以内とする。
- (2) ハンガーセットの中心と地面の間隔は24 cm以上あること。
- (3) ハンガーセットの中心をとる垂線と前車軸との間隔は54 cm以上65 cm以内であること。ただし、競技者の体格により、これに限定しないが危険が伴うものであってはいけない。
- (4) ハンガーセットの中心をとる垂線とサドル先端の間隔は、後ろに15 cm以内、前5 cm以内であること。また、競技中にサドル位置を変更することのできるシートピラーの使用はこの範囲内において許される。

<備考> ドラフティング許可の大会に限定し、バイクフレームは、クラシックタイプが基準となる方向にある。

## 3.（ホイールとタイヤ）

- (1) 前輪はスポーク構造であること。コンポジット形状のエアロホイールを許可する。なお、前後輪は異なるサイズでもよい。
- (2) ディスクホイールは、後輪にのみ許可する。ただし、競技環境により使用を制限することがある。禁止するときは、事前に発表する。
- (3) タイヤはしっかりと装着する。チューブラータイヤはリムセメントなどで接着する。
- (4) 空気抵抗を減らすためのフェアリングや備品類

を禁止する。また、加速を促すようなホイール構造は禁止する。

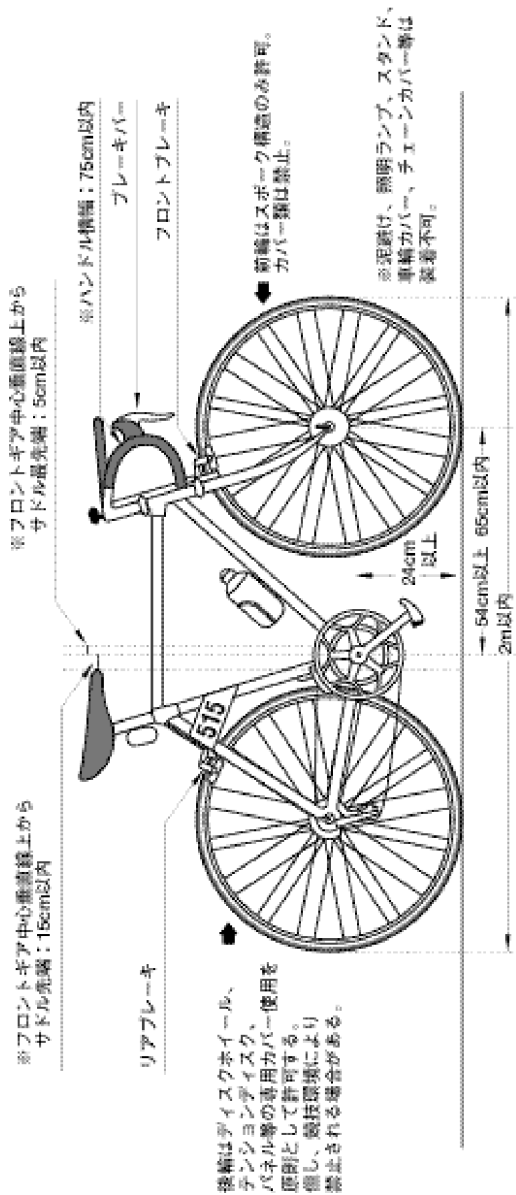
#### 4.（ハンドルとブレーキ）

- (1) ロードレーサーのハンドル形状は、ドロップハンドルを基本とする。
- (2) ドロップハンドルの3つのグリップポジション（ハンドル上部、下部、ブレーキブラケット）をとれない形状は禁止する。
- (3) ドロップハンドルを逆さに取り付けたり、3つのグリップポジションをとれないように切断することは禁止する。
- (4) 前輪と後輪に、ハンドル部のブレーキレバーで制御できるブレーキが装着されていること。
- (5) ハンドルバーにはバーテープを巻き、そのバーエンドはしっかりとふさぐ。
- (6) DHバー/クリップオン・バー（以降、エアロバー）、ブルホーン型ハンドルの使用は、一般大会では使用を許可する。
- (7) Tバーハンドルは、禁止する。ただし、マウンテンバイク・トライアスロンでは大会規定による。
- (8) ハンドルバーに付属する競技用許可備品は、次のとおりとする。必要最小限の形状であること。備品類は、競技中の危険を最小限にとどめられるものとし、装着を確実にする。

エアロバー	ブレーキレバー
ギアシフトレバー	肘当てパット
サイクルメーター	アラームベル
バイクボトル	小物専用バッグ

## トライアスロン・バイク（トライアスロン用ロードレーサー）基準

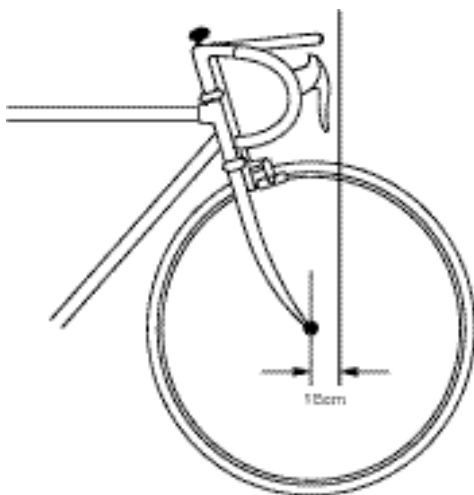
図解



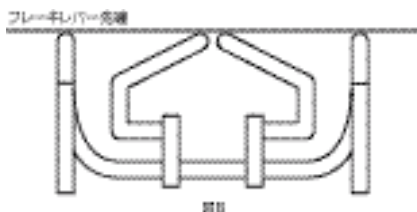
5.（エアロバー規定）

（1）ドラフティング許可大会では、ドロップハンドルに付けるエアロバーを次のように規定する。

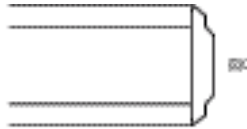
エアロバーの先端は、前輪ハブ軸より15cm以上前には出てはならない。（図A）



ブレーキレバーの最先端の両端を結んだ線を越えない範囲のものであること。（図B）



直線状のエアロバーは、その先端部分がブリッジ状につながれていること。（図C）



直線状のエアロバーはブリッジ状につながれている

先端部にシフトレバーなど突起したアタッチメント類を装備してはいけない。ただし、グリップシフターは許可する。（図D）



先端部に突起したアタッチメント類の装着禁止

## 6 . ( 付属備品 )

(1) ( 許可・推奨備品 ) ( 注 ) 道路交通法で、夜間走行時、トンネル内で使用義務

反射板 / 反射シール      クラクシオン / ベル

(2) ( 使用許可 / 推奨備品 )

バイクボトル

エアロボトル

( 水を内包する以外の形状でないもの )

(3) ( 使用許可 / 競技者の選択備品 )

スペアタイヤ      インフレーター ( 空気入れ )

(4) ( ローカルルール規定備品 )

サイクルメーター

( 周回コースでの義務 / 推奨 )

(5)(使用禁止備品)

泥避け スタンド 車輪カバー

(6)(大会で使用禁止)

ランプ

(注) 道路交通法では、夜間の使用義務

7.(形状の安全性と装着)

(1) 備品類は、競技中の危険を最小限にとどめられるような形状であること。

(2) 競技中に外れないよう整備されていること。

8.(特別規制)

小中高校の競技者は、大会規定により、バイク用具の使用が次のように制限される。

(1) 最大ギア数(クランク1回転で進む最長距離)が制限されるときは、自転車競技連盟規定により、クランク1回転で進む距離を男子7.93m、女子7.40mとする。

ただし、高校生で選手権出場資格を有するときは、この限りではない。

(2) 小中学生のエアロバー使用を禁止する。

第38条(競技用具)

1.(ヘルメット規定)

(1) バイク競技では、下記の基準のいずれかに適合したバイクヘルメットを着用しなければならない。

(2) ヘルメットの適合基準は、次の検査機構または競技団体の指定による。

American National Standard Institute

(ANSI Z-90.4) 米国規格協会

Snell Memorial Foundation

スネル記念財団

The National Swedish Board of Consumer Policy

スウェーデン消費者機構

日本自転車競技連盟の公認(JCF)ヘルメット

その他JTUが認めるもの。

2.(ヘルメットの改造禁止)

- (1) ヘルメットは、市販の規格適合品を使用し、いかなる部分も改造してはいけない。
- (2) ヘルメットには、飾りなどの付属品を付けることを禁止する。ただし、バイザ - など正当なものは許可される。
- (3) ライナータイプは、ヘルメットカバーを取り外すことを禁止する。

3.(ヘルメットとストラップの機能)追加

ヘルメットのひび割れ、表面の不良、ストラップの不良などは使用禁止とする。

4.(ヘルメットの着用義務/大会会場)

ヘルメット着用なしのバイク走行を厳重に禁止する。競技者の安全そして大会への重大な影響を考慮し、大会開催地での違反者には、競技への出場停止を含むペナルティーや罰金などを適用することがある。

5.(小中学生のヘルメット特別規定)

- (1) 小中学生においても規定に適合したヘルメットの着用を奨励する。
- (2) ロードレーサーが義務づけられないときは、ストラップが付いていることを前提に本規定以外の硬質ヘルメットを認めることがある。

## 第7章 ラン(ランニング)競技規則

### 第39条(競技概要)

#### 1.(競技方法)

- (1) ラン競技は、競技者自身の走行により行う。
- (2) 危険回避や体調保全のために、徐行あるいは歩行を認める。

#### 2.(競技コースと競技タイム)

ラン競技コースは、ランスタートのラインから総合フィニッシュラインまでとする。競技タイムも同様とする。

#### 3.(コース侵入の禁止)

総合フィニッシュ後に、再度コースに入ることや再度フィニッシュすることを禁止する。

### 第40条(フィニッシュ)

#### 1.(定義)

フィニッシュは、競技者の胴体の一部(頭、首、肩、腕、足は含まない)がフィニッシュライン上に達した瞬間とする。

#### 2.(競技精神)

- (1) 競技者は、単独でフィニッシュラインを走り抜くものである。
- (2) 選手権やエリート部門では、意図的あるいは不自然な同着は、ペナルティーの対象とする。
- (3) 一般部門においても、着順の決定は競技としての重要な要素であり、着順を明確にする。

#### 3.(サングラス)

総合フィニッシュの直前では、本人確認のために外すことを奨励する。

### 第41条(フィニッシュ特別規定)

#### 1.(競技者以外の同伴フィニッシュ)

- (1) 大会の一般部門において次項が満たされ、所轄



競技団体が認めた場合に限り許可する。ただし、エリート部門や選手権大会およびこれに準じる大会では実施しない。

- (2) 大会により、規定時間が経過した後に認めることがある。
- 2.(同伴を受ける競技者の心得)
    - (1) 同伴してのフィニッシュは、他の競技者への影響がない範囲で実施する。
    - (2) 競技者は、自主的な判断により、状況に応じたスムーズな競技運営に協力する。
    - (3) ロスタイム、順位の遅れなどは了解事項とする。
  - 3.(同伴者の規定)
    - (1) 事前に設定された「同伴者用ゲート(フィニッシュラインから50m以内)」から、係員の指示に従い、コースに入る。
    - (2) 複数の競技者が競い合っているときはコースに入ることを制限する。このときは、コース外からの応援とする。
    - (3) 同伴者は、若干名(1-2名)とする。
    - (4) 持ち込めるものはスポンサー表示のない最小限の旗(130 X 90cm以内)などに限定する。
    - (5) 大会に出場した競技者の同伴は認めない。
  - 4.(物品の手渡しや持ち込み)
    - (1) 旗や花束を手渡すときは、同伴者用ゲートから大会スタッフの指示に従い行う。一般コース上ではこれを慎む。
    - (2) ペット類の持ち込みや手渡しを禁止する。
    - (3) 飲食物は、いずれにおいても禁止する。

## 第8章 注意・指導とペナルティー（罰則）

### 第42条（ペナルティー）

#### 1.（方法）

- (1) 大会を規定により開催し、競技を公正で安全に行うために、注意・指導そしてペナルティーが与えられる。
- (2) 注意・警告・失格の宣告は、競技中のルール違反に対し、必ず出されるものではない。
- (3) 大会にかかわるペナルティーは、競技終了後の規定時間内に《公式掲示板》に公示する。競技者は自らこれを確認しなければならない。

#### 2.（注意）

- (1) 次のようなときは指導のために注意を与える。  
軽度のルール違反が起こりそうなとき。  
安全にかかわる注意が必要なとき。  
一般的なマナーやモラルなどに対する指導が必要なとき。

#### 3.（警告）

- (1) 次のようなときは警告を与える。  
「ルール違反が起こりそうな状態」と判断されるとき。  
「意図的ではない」あるいは「アドバンテージを得たと判断されるが、すぐに改善できる」と判断されるとき。
- (2) 警告は、競技種目と違反状況により、次のいずれかの方法で与えられる。  
ホイッスルかホーン（短音2回の連続）を鳴らす。  
イエローカードを提示する。  
警告ボード/フラッグを振る。  
手を振る、または手を挙げる。
- (3) 警告を受けた競技者は、ただちに違反状況を正さなければならない。

4.（競技停止指示 / 競技中断ペナルティー /  
ストップアンドゴー・ルール）

（1）違反状況が改善されないとき、または違反状況の改善に必要と判断されたときは、《競技の停止指示》を与える。

また、競技を続けることに不安があると判断されたときも同様とする。

（2）競技の停止指示は、競技種目と違反状況により、次のいずれかの方法で行う。

レースナンバーをコールし、「ストップ」または「止まれ / 止まってください」と指示を出す。

なお、競技の進行上、緊急を要するときはレースナンバーのコールがなくとも競技の停止指示に従わなければならない。

審判員の注意を受け、「ゴー」または「行ってください」を確認し、競技を再開する。

バイク乗車中は、ドラフティング違反に限定せずストップアンドゴー・ルールを適用する。

5.（タイムペナルティー・ルール）

ローカルルールにより、バイク競技に限らず、競技全般において「タイムペナルティー・ルール（TPルール）」を適用する。

なお、当ペナルティーが適用されたときでも、競技停止指示やストップアンドゴー・ルールは、違反状況により随時適用する。

6.（失格）

（1）本規則および大会にかかわる規定・規則に違反したときに宣告される。

（2）失格は、特に次のような違反状況で宣告される。

大会運営に混乱を招く言動

競技者の安全に係わる重大なルール違反

違反状況を改善できないとき

度重なる注意や警告があったとき

(3) 失格宣告は、競技中に与えられることがある。  
その方法は次による。

失格のシグナルを発する。

警告ボードかレッドカードあるいはフラッグを出す。

レースナンバーをコールし「失格」を宣告する。

(4) 失格の宣告を受けたときは、すみやかに競技を停止し、コース外に退去しなければならない。

また、次の種目に移ることや競技を続けることはできない。

(5) 競技中に失格の宣言を受けたときでも、違反状況が改善され、その後の競技に影響がないと審判員が判断したときに限り、競技続行が許される。

ただし、競技終了後に審判長の裁定を受ける。

#### 7. (注意、警告、失格のシグナル)

注意、警告、失格のシグナルは次を基本とするが、いずれのシグナルについても、競技者は、違反状況と周辺状況に注意し、審判員の指示を確認しなければならない。

内 容(ボード/旗)	ホイッスル/ホーン(音の長さ/連続で行う)
注 意(旗)	— — — — — (ピッ・ピッ・ピッ) (短音1回の連続)
警 告(旗)	— — — — — (ピッ・ピッ・ピッ) (短音2回の連続)
失 格(旗)	————— (ピッ・ピッ) (長音1回の連続)

#### 8. (危険注意シグナル)

コース上の危険を競技者に知らせ、観客や関係者への注意を促すためのシグナルを次のとおりとする。  
さらに旗や手を大きく振っているときも危険注意シグナルとする。

危険注意	— — — — — (ピッ・ピッ) (短音2回の連続)
------	-----------------------------

9 .( 出場停止 )

出場停止は、大会の所轄競技団体または「競技者の所属する競技団体（以下、所属団体）」の報告を受けたJTU理事会が審議する。

出場停止期間は、次のような違反の程度により決定する。

- (1) スポーツマン精神に著しく反する行為
- (2) 契約書や関係書類への虚偽の申告
- (3) 無資格参加
- (4) 出場資格を第三者に貸与した者、およびその資格で大会に出場した者
- (5) ドーピングルール違反
- (6) 無通告のリタイアなど大会運営を著しく混乱させた重大違反

10 .( 資格停止 )

- (1) 社会的に重大な罰則行為があったとき
- (2) 繰り返しドーピングルール違反をしたとき

11 .( 資格停止処分の告知 )

出場停止や資格停止の決定は、JTU会長が、決定から30日以内に加盟団体に告知する。

## 第9章 自己申告とプロテスト（抗議）

### 第43条（自己申告）

- (1) 競技中に、注意・警告（ストップアンドゴー・  
ルールの適用を含む）・失格宣告を受けた者は、  
競技終了後、審判長に状況説明を行うことができ  
る。
- (2) 上記以外の場合でも、ルール違反を犯したと自  
らが判断した場合、状況説明を行うことができ  
る。

### 第44条（抗議規定）

#### 1.（方法）

- (1) 抗議は、第一段階として、競技者本人が口頭で  
審判長に行く。競技者本人が、直接抗議できな  
い正当な理由があるときは、代理人の抗議を認  
める。

審判長は、抗議内容により、技術代表または大  
会の審判委員会・実行委員会・上訴委員会に意  
見を求めて回答する。

また、審判長は抗議の内容により、書面提出を  
求めることがある。

- (2) 抗議は、「他競技者の言動、大会役員および大会  
運営」に対して行う。

抗議を申し立てる者は、事実関係を明確にしな  
なければならない。

- (3) ドラフティング違反、危険行為、スポーツマン  
精神に反する言動などに対し審判長が宣告する  
「判定：ジャッジメント・コール」に対する抗議  
は受け入れない。

- (4) 抗議を申し立てる者は、審判長の指示により、  
大会審判委員会の事情聴取に応じる。

#### 2.（抗議内容と規定）

- (1) 競技者の出場資格についての抗議：

競技開始前に裁定が下されないときは、訴えられた競技者の出場は許可される。裁定は、大会結果の発表前に行われる。

(2) 大会全般にかかわる抗議：

競技開始前の「24時間より以前」に行う。

ただし、安全にかかわることは、規定時間が過ぎた後でも、抗議あるいは改善提案を受け付ける。

(3) 他競技者の違反・危険行為や大会運営全般に関する抗議：

抗議者のフィニッシュ後「60分以内」に行う。

(4) 他競技者の用具に関する抗議：

抗議者のフィニッシュ後「60分以内」に行う。

(5) 記録計時に関する抗議：

最初の記録結果が掲示されてから「30分以内」に行う。

なお、記録結果の発表が後日となったときは、競技者本人あるいは所属団体から、結果を受けてから14日以内に、大会主催者に文書で抗議を行う。

競技者本人の抗議内容は、所轄競技団体に回覧する。

## 第10章 アピール(上訴)

### 第45条(上訴規定)

#### 1.(方法)

- (1) 上訴は、審判長の裁定に再考を求めるものである。大会上訴委員会が聴聞会を開催し、審議決定する。
- (2) 競技者本人または代理人が、大会本部に上訴申立書を提出し、上訴金を預託する。上訴者は、事実関係を明確にすることが求められる。
- (3) 「判定」に対する上訴は受け入れられない。

#### 2.(上訴申立書)

上訴申立書には次のことを明記する。

- (1) 上訴者の氏名(署名)、レースナンバー、連絡先代理人の場合は氏名(署名)、年齢、代理する競技者名、レースナンバー、連絡先
- (2) 上訴の時間
- (3) 上訴の内容
- (4) 違反を発見した場所、時間
- (5) 違反の対象とされる競技者名とレースナンバー
- (6) 違反状況の説明と図解
- (7) 現場の目撃者氏名
- (8) その他上訴を補足するための事項

#### 3.(預託金)

- (1) 上訴には5,000円を預託する。預託金は上訴が受け入れられたときは返却する。ただし、上訴が受け入れられなかったときは、所轄競技団体に入金される。
- (2) 一般大会における預託金は5,000円を超えない範囲で定める。

#### 4.(上訴の処理)

- (1) 上訴書は、大会の上訴委員会が管理し、裁定結果とともに所轄競技団体に提出される。
- (2) 上訴内容は、聴聞会の前に対象となる競技者や



競技役員に告知される。

- (3) 聴聞会の開催時間は、事前に発表される。
- (4) 上訴委員長が、聴聞会を開催する。上訴者、被上訴者あるいは上訴委員長が認めたそれぞれの代表者が出席する。上訴者が出席しなかったときは、聴聞会は、延期か中止される。
- (5) 被上訴者またはその代表者が出席しなかった場合でも、上訴委員会の裁定を認めなければならない。
- (6) 聴聞会は、一般に公開されない。
- (7) 大会上訴委員長は、上訴申告書を読み上げる。
- (8) 上訴者と被上訴者は、それぞれ状況説明に相應の時間が与えられる。
- (9) 証人(各2名)は、それぞれ3分ずつの証言時間が与えられる。
- (10) 上訴委員会は事実関係を確認し、多数決で裁決する。
- (11) 裁定結果は、公式掲示板に表示され、必要に応じ文書にて告知される。

#### 5.(所轄競技団体への上訴)

- (1) 大会の上訴委員会の裁定に不服があるときは、大会の所轄競技団体の理事会に申し立てる。  
ただし、上訴委員会の裁定を受け取ってから、14日以内に所轄競技団体に書面で上訴の申し立て手続きを行う。
- (2) 上訴を受けた所轄競技団体は、理事会あるいは総会で裁定する。なお、所轄競技団体は、必要に応じ当上訴に直接かわりのない3名から5名を指名し、調停委員会を組織し対処する。
- (3) 上訴の申立人は、所轄競技団体が開催する聴聞会に出席しなければならない。上訴者は、出席しなかった場合でも、所轄競技団体の裁定に従わなければならない。
- (4) 被上訴者は、上記の聴聞会に出席することがで

きる。ただし、出席しなかった場合でも、所轄競技団体の裁定に従わなければならない。

- (5) 所轄競技団体の裁定に不服があるときは、J T U理事会さらにはJ T U総会に申し立てることができる。

いずれにおいても、前述の上訴手順に準拠し、調停を行う。

- (6) J T U主催・共催大会については、上記の要領で直接、J T U理事会に上訴することができる。ただし、J T U主催・共催大会の一般(エイジグループ)部門については、原則として、所轄競技団体に上訴する。

- (7) 大会に係わる上訴は、J T U総会を最終の調停機関とする。

#### 6.( I T U公式大会での上訴)

日本国内で開催されるI T U公式大会での競技団体への上訴は、日本選手の場合は、J T U理事会への上訴を認めることがある。

ただし、ここでの裁定に不服があるときは、I T U理事会、I T U総会に上訴する。

なお、最終の調停機関はスイス・ローザンヌのスポーツ調停裁判所とする。

---

## 競技種目

### トライアスロン標準距離区分

1. I T Uは、トライアスロンの選手権競技距離を下記に区分する。単位はキロメートル。

	水泳	自転車	ランニング
スーパースプリント (12.875)	0.375	10	2.5
スプリント (25.75)	0.75	20	5
トライアスロン/オリンピック (51.5)	1.5	40	10
ロングディスタンス (67~226)	2~4	50~180	45~42.2

2. 日本国内においては、I T U区分を基本に下記に細分する。

	水泳	自転車	ランニング
スプリント (25.75)	0.75	50	5
ショート (13.4~654.9)	0.4~1.9	10~49	3~14
トライアスロン (51.5)	1.5	40	10
ミドル (64.9~112.5)	1.9~2.5	40~90	14~20
ロングディスタンス (67~226)	2~4	50~180	15~42

- ・前記3種目のうち、2種目が該当する距離を便宜上の呼称とし区分する。

### デュアスロン標準距離区分

1. I T Uは、デュアスロンの選手権競技距離を下記に区分する。単位はキロメートル。

	第1ラン	自転車	第2ラン
インターナショナル (55)	10	40	5
ロングディスタンス (150)	20	120	10

2. 日本国内においては、I T U区分を基本に下記に細分する。

	第1ラン	自転車	第2ラン
スプリント (27.5~30)	2.5 / 5	20	5
ショート (7~77)	1~9	5~59	1~9
インターナショナル・ミドル (40)	5	30	5
ロングディスタンス (80)	10	60	10

- ・前記3種目のうち、2種目が該当する距離を便宜上の呼称とし区分する。

## ユーストライアスロン / 小中学生部門の年齢と距離区分例

	水泳	自転車	ランニング
ジュニア (小学1年～3年)(6.1)	0.1	5	1
ジュニアハイ (小学4年～6年) (6.1～13.2)	0.1～0.2	5～10	1～3
シニア (中学1年～3年)(13.2)	0.2	10	3

## トライアスロン類型競技例

	水泳	ランニング	
アクアスロン・スプリント	0.75	5	
アクアスロン・インターナショナル	1.5	10	
アクアスロン・ショートディスタンス	1.5±0.4	10±4	
アクアスロン・ロングディスタンス	2～3	15～20	

- ・第1回ITUアクアスロン世界選手権大会は、第1ラン3km、スイム1km、第2ラン3kmで、オーストラリア・ニューサで98年に開催された。

## インドア・トライアスロン

屋内施設にバンクや50mスイミング・プールを特設して行う。競技距離は、スーパー・スプリント。

## ウィンター・トライアスロン

ラン8km、マウンテンバイク15km、クロスカントリースキー10km

ITUウィンター・トライアスロン世界選手権の実施距離

## ドーピング禁止薬物と禁止方法

### 日本トライアスロン連合メディカル委員会

本来病気の治療や健康保持のために使われる薬物が、競技能力を向上させることを目的として使用されることをドーピングとよびます。近代スポーツの高度化と科学の発達にともない様々な薬物が乱用されるようになり、スポーツ選手の死亡事故も多数報告され、国際的な社会問題になっています。そこで、ドーピングによる健康の障害、あるいは死に至るような事態から選手を守るために、オリンピックやその他の国際競技大会ではすでにドーピング・コントロール（禁止薬物検査）が実施されています。国際トライアスロン連合（ITU）主催の競技大会においても、すでにドーピング検査が行われています。

ドーピング規制を受ける薬物ならびに方法の分類は、以下のような国際オリンピック委員会（IOC）の「ドーピング指定薬物の分類及び方法のリスト」に従って行われています。

#### 1. ドーピング指定薬物の分類及び方法のリスト (IOC, 1998)

##### 1) ドーピング指定薬物の分類

- A.興奮剤
- B.麻薬性鎮痛剤
- C.蛋白同化剤
- D.利尿剤
- E.ペプチド及び糖蛋白ホルモンとその同族体

##### 2) ドーピング方法の分類

- A.血液ドーピング
- B.薬理学的，化学的，物理的方法

## 3) 一定の規制の対象となる薬物の種類

- A. アルコール
- B. マリファナ（大麻）
- C. 局所麻酔剤
- D. コルチコステロイド（副腎皮質ステロイド）
- E. ベータ遮断剤

ドーピング規制を受ける薬物は、興奮剤、麻薬性鎮痛剤、蛋白同化剤、利尿剤、ペプチドホルモンと類似物質に分類されます。また、薬物ではありませんが血液ドーピング（自己または他人の血液、あるいは血液製剤を使用する）などの方法も禁止されています。また、薬物が検出されにくいように操作する方法が、薬理的、化学的ならびに物理的不正操作として禁止事項にあげられています。その他、アルコール、大麻、局所麻酔薬、コルチコステロイド、ベータ遮断剤が一定の規制の対象となる薬物とされています。

## 2. ドーピング規制を受ける薬物の効果と副作用

- 1) 興奮剤は、A. 精神運動興奮薬、B. 交感神経アミン系興奮薬、C. 各種中枢神経興奮薬の三種類に分類されます。

A. 精神運動興奮薬の代表としてアンフェタミンという薬があります。眠気と疲労感をなくし、闘争性を高め、集中力を高める作用があります。しかし、急性の中枢興奮作用としては不穏、めまい、震え、多弁、疲弊、不眠、発熱、多幸福感があり、中枢興奮状態に続いて疲労と抑鬱状態が現れます。長期間使用した場合には精神錯乱、攻撃性、性欲亢進、幻覚などが現れることがあります。心臓など循環器系への作用として、頭痛、動悸、不整脈、狭心痛、血圧

の上昇あるいは下降，循環虚脱がみられ，脳出血や不整脈が原因となって死亡することもあります．アンフェタミンの副作用は使用量が少なくても見られることがあり，また，この薬物は依存性があるため薬物依存状態に陥ります．このアンフェタミンは我が国では覚醒剤取締法によって規制されています．

B．交感神経作動性アミン系興奮薬の代表としてはエフェドリンがあります．気管支筋弛緩，鼻粘膜血管収縮などの作用を有し，喘息，風邪，鼻炎などの治療に用いられます．アンフェタミンと類似した中枢興奮作用のほか，副作用として吐き気，嘔吐，発汗，神経過敏状態などがあります．エフェドリン類は，通常多くの風邪薬や鼻炎治療薬などに含まれており，また，生薬「麻黄」の成分であるため，風邪などに用いる葛根湯，鼻炎や気管支炎に用いる小青竜湯，神秘湯などの風邪薬や漢方薬を服用する際には注意が必要です．

C．各種中枢神経興奮薬にはカフェインなどが含まれます．これには中枢興奮作用，強心作用，横紋筋収縮作用があります．しかし，不安感，耳鳴り，手足の震え，筋肉が硬くなるなどの副作用があります．コーヒーを2～3杯飲む程度なら通常問題にはなりません，カフェインを含む風邪薬や強壮ドリンクなどではドーピング違反になる可能性があります．

2) 麻薬性鎮痛剤ではモルヒネ，コデインなどが代表的な薬物です．これらは多幸福感や無敵感を選手に与え，運動中の苦痛を軽減する作用を持っています．連用すると依存性が現われ，中断により禁断症状も現われます．モルヒネは麻薬取締法により規制されていますが，鎮咳薬としての低用量のコデインは規制を受けません．



- 3) 蛋白同化剤は筋肉増強作用を持つため、強い筋力を必要とする競技選手に対して有利に作用します。しかし、副作用として、男性では睾丸萎縮、女性化乳房、脱毛など、女性では月経異常、乳房萎縮、男性化などがあり、その他にも、めまい、吐気、頭痛、疲労、座瘡、発熱、精神異常などが見られます。また、長期間の使用により肝臓や腎臓の障害、動脈硬化、心血管障害が出現します。市販の強壮薬などに禁止薬物のメチルテストステロンが含まれることがあるので注意が必要です。
- 4) 利尿剤は通常、心不全や高血圧の治療に用いられます。体重階級制の種目においては減量を容易にし、さらに、他の薬物をより速やかに尿中に排泄してドーピング検査時に薬物を検出しにくくすることを目的として使用されます。副作用としては、血中の電解質異常をきたし、不整脈を誘発したり、時に心停止を起こすこともあります。
- 5) ペプチド及び糖蛋白ホルモンとその同族体には、胎盤性性線刺激ホルモン、副腎皮質刺激ホルモン、成長ホルモン、エリスロポイエチンなどが含まれます。胎盤性性線刺激ホルモンならびに関連した作用を有するその他の合成物質を男性に投与し、内因性男性化ホルモンの産生量を増加させることは、蛋白同化ステロイドの投与と同等に見なされるため禁止されています。副腎皮質刺激ホルモンの投与も副腎皮質ホルモンの使用と同等に見なされます。また、成長ホルモンの濫用は、アレルギー反応、糖尿病の誘発、大量使用による末端肥大症など様々な影響が見られます。この他、血液の酸素運搬能の増加に

より持久力を増強させることを目的としたエリスロポイエチンによる血液ドーピングについてもヘマトクリット増加による塞栓症の発生や高血圧による障害などの副作用を防止するために投与は禁止されています。

- 6) 血液ドーピングは、自己あるいは他人の血液、または血液製剤を使用して酸素運搬能力の増加による持久力向上を目的として行なわれます。この方法による副作用には、不適合輸血による腎臓障害、肝炎、エイズなどの感染症があります。また、この血液ドーピングには前述のエリスロポイエチン投与も含まれます。
- 7) 薬理的、化学的ならびに物理学的不正操作には、尿を他人のものと取り替えたり、尿中に禁止薬物が排泄されにくくする目的で、さらに別の薬物を使用することなどがあります。
- 8) 一定の規制の対象となる薬物には、局所麻酔剤、コルチコステロイド、ベータ遮断剤などが含まれます。これらは、使用方法などに様々な制限が設けられています。競技大会に際し、医師の診断書による事前申告が必要な場合もあります。

### 3. ドーピング違反に対する罰則

- a) ドーピング指定薬物ならびに禁止されている方法
  - 1回目の違反：2年間の競技出場停止
  - 2回目の違反：資格停止
- b) 病気の治療目的にエフェドリン、フェニルプロパノールアミン、プソイドエフェドリン、カフ

エイン，キニーネなどを服用し，陽性になった場合

1 回目の違反：最長 3 ヶ月間の競技出場停止

2 回目の違反：2 年間の競技出場停止

3 回目の違反：競技からの資格停止

注意：禁止薬物の供給，投与，不正取引などのドーピング違反は，極めて重大な違反と見なされ，上記の罰則よりもさらに重い罰則が科されます．

注意：ある種目において違反した者に対して科せられた罰則は，他のすべての種目にも適用されます．

## ドーピング規制を受けない薬品リスト

症状または疾患別に、ドーピング規制を受けない代表的な薬品を分類しました。医療薬は医師の処方箋にもとづいて処方される薬品で、ここでは薬品の一般名を示しています。( )内はその代表的な商品名です。市販薬は薬局で自由に購入できる薬品です。また、右欄には代表的な禁止薬品/成分を記載しました。多くの感冒薬や栄養ドリンクには、これら禁止成分が含まれていますので注意が必要です。この薬品リストに掲載されていない薬品や、成分が不明な薬品については、医師または薬剤師に相談するか、日本トリアスロン連合メディカル委員会までFAXにてお問い合わせ下さい。( FAX : 03-5469-5403 )

疾患名	医療薬	市販薬	主な禁止薬品 / 成分
かぜ症候群		アスピリン錠	カフェイン
発熱・頭痛	解熱鎮痛抗炎症剤の項目参照	イブ	マオウ
咳・痰	グアイフェネジン(フスタジル) クロベラスチン(フスタゾール) ジメホルファン(ハイフスタンM) プロムヘキシン(ピソルボン) チベジジン(アスベリン) デキストロメトルファン(メジコン) ホミノベン(ノルブタン) カルボシステイン(ムコダイン) アンブロキシオール(ムコソルバン) リン酸コデイン(リン酸コデイン)	バファリンA フェリア アトラストコーワ錠 エスエスブロンカリュー スカイナー咳・痰用 メジコンAカプセル エスエスブロンニスカップ イソジンうがい薬 ルルうがい薬 タミナスA錠 プラタギン	エフェドリン 塩酸フェニルプロパノールアミン
咽頭痛	セラベプターゼ(ダーゼン) セミアルカリプロテイナーゼ(キョーリナーゼ) ストレプトキナーゼ(バリダーゼ) 塩化リゾチーム(ノイチーム、レフトーゼ) アレルギー性疾患の項目参照	ネオリスタミンコーワソフトカプセル アレギトール	
鼻水			
気管支炎	解熱鎮痛抗炎症剤、抗生剤の項目参照		
扁桃腺炎	解熱鎮痛抗炎症剤、抗生剤の項目参照		
気管支炎喘息	テオフィリン(テオドール、テオロング、ユニコン) アミノフィリン(ネオフィリン) クロモグリク酸ナトリウム(インタール) コリオテオフィリン(テオコリン) 咳・痰・咽頭痛・アレルギー性疾患の項目参照		硫酸オルシプレナリン プレドニゾン コルチンヒドロコルチゾンナトリウム トリアムシノロンアセトニド エビネフリン
高血圧	<ACE阻害薬> カプトリル(カプトリル) マレイン酸エナラプリル(レニベース) アラセプリル(セタプリル) デラプリル(アデカット) シラザプリル(インヒベース) リシノプリル(ゼストリル、ロングス) ベナゼプリル(チバセン) イミダプリル(タナトリル、ノバロック) テモカプリル(エースコール) ペリンドプリルエルブミン(コバシル) ロサルタンカリウム(ニューロタン) <Ca拮抗薬> 塩酸ニカルジピン(ベルジピン)		アテノロール 塩酸プロプラノロール 塩酸ラベタロール ヒドロクロロチアジド

ドーピング規制を受けない薬品リスト

	<p>ニバルジピン (ニバルール)                  ニフェジピン (アダラート、セバミット)                  塩酸ベニジピン (コニール)                  塩酸ジルチアゼム (ヘルベッサー)                  ニソルジピン (バイミカート)                  マニジピン (カルスロット)                  バルニジピン (ヒボカ)                  アムロジピン (ノルバスク、アムロジン)                  &lt; 1週間薬 &gt;                  プラソシン (ミニプレス)                  ドキサソシン (カルデナリン)                  プナソシン (デタントール)</p>		
<p>胃腸疾患                  胃腸炎                  胃・十二指腸潰瘍                  吐き気・嘔吐等</p>	<p>シメチジン (タガメット、カイロック)                  ラニチジン (ザンタック)                  ファモチジン (ガスター)                  ロキサチジンアセート (アルタット)                  オメプラゾール (オメプラール、オメプラゾン)                  ランソプラゾール (タケロン)                  ラベプラゾールナトリウム (バリエット)                  メチルメチオニルスルホニウムクロリド (キャベジンU)                  スクラルファート (アルサルミン)                  アズレンスルホン酸ナトリウム (アズノール)                  ソファルコン (ソロン)                  テブレノ (セルベックス)                  アルギン酸ナトリウム (アルロイドG)                  ベネキサートベータデクス (ウルゲート)                  レバミピド (ムコスタ)                  エカベトナトリウム (ガストローム)                  配合剤 (マーズレンS、マーロックス)                  メトクロプラミド (プリンペラン)                  ドンペリドン (ナウゼリン)                  プチルスコボラミン (ブスコパン)                  配合剤 (S・M酸、KM)                  ペリチーム (ペリチーム)                  ポリトーゼ (ポリトーゼ)</p>	<p>イノセア胃腸内服液                  サクロンプラス                  センロック錠                  マーロックスプラス                  パンシロンG                  ソルマック                  新大正胃腸薬                  コランチルA顆粒                  イノセアグリーン                  ブスコパン錠</p>	<p>オキセセザイン                  アヘン</p>
下痢	<p>ジメチコン (ガスコン)                  タンニン酸アルブミン (タンナルビン)                  天然ケイ酸アルミニウム (アドソルビン)                  ビフィズス菌 (ラックビー)                  塩化ベルベリン (フェロベリン)                  ラクトミン製剤 (ビオフェルミン)                  ロベラミド (ロベミン)</p>	<p>新ミヤリサン錠                  新ビオフェルミンS錠                  新ラクトーン                  アクロミンカプセルA                  カルベリン                  正露丸                  シグナル下痢止め</p>	
便秘	<p>アロエ (アロエ)                  酸化マグネシウム (酸化マグネシウム)                  センナ (センナ、ヨーデルS、アロゼン)                  センノシド (プルゼニド)                  ビコスルファート (ラキソベロン、シンラック)                  炭酸水素ナトリウム等配合剤 (新レシカルボン)</p>	<p>アロエ錠                  ウイズワン                  オンタイムS                  コーラック                  サラーテP                  ワカモト便秘薬</p>	
貧血	<p>硫酸鉄 (フェログラデュメット、スローフィー)                  クエン酸第1鉄 (フェロミア)                  コンドロイチン硫酸鉄コロイド (プルタルール)</p>	<p>エミネトン                  フマレドカプセル                  ヘマニック</p>	<p>エポエチンアルファ、                  エポエチンベータ                  (エスポー、エボジン)                  輸血</p>
痛風	<p>アロプリノール (ザイロリック、サロベール、                  アロシトール)                  コルヒチン (コルヒチン)                  スルフィンヒラゾン (アンツーラン)                  ベンズプロマロン (コリノーム)                  その他解熱鎮痛抗炎症剤の項目参照</p>	<p>アスピリン錠                  イブ                  パファリンA                  フェリア                  バイエルアスピリン</p>	<p>プロベネシド</p>
高脂血症	<p>クリノフィブラート (リボクリン)                  クロフィブラート (アモトリール、コレナール)                  シンバスタチン (リボバス)                  シンフィブラート (コレソルピン)                  プラバスタチンナトリウム (メバロチン)                  プロブコール (ロレルコ、シンレスタール)                  ベザフィブラート (ベザトールSR)</p>		
糖尿病	<p>アセトヘキサミド (ジミメ)                  グリクラジド (グリミクロン)                  グリベンクラミド (オイグルコン、ダオニール)</p>		

ドーピング規制を受けない薬品リスト

	トルブタミド(ラスチノン、アルトシン) メトホルミン(グリコラン、メルビン) ボグリボース(ベイスン) アカルボース(グルコバイ) トログリタゾン(ノスカール)		
アレルギー性疾患 じんま疹・湿疹・ 鼻炎・花粉症等	アステミゾール(ヒスマナール) アゼラステン(アゼブチン) エバスタチン(エバスタル) エピナスチン(アレジオン) オキサトミド(セルテクト) クレマスチン(タベジール) クロルフェニラミン(ボララミン) ケトチフェン(ザジテン) ジフェニルピラリン(ハイスタミン) ジフェンヒドラミン(レスタミン) スプラタスト(アイビーティー) セチリジン(ジルテック) テルフェナジン(トリルダン) トラニコラスト(リザベン) ヒドロキシジン(アタラックス) プロメタジン(ビレチア、ヒベルナ) メキサジン(ゼスラン)	タミナスA錠 プラタキン アレギトール ネオレスタミンユーワフカプセル レスタミンユーワ糖衣錠 アネミン内服錠 オイラックスG アレルギールクリーム ウナコーワ ユースキンクリームS ラナケイン	ブレドニゾン ベタメタゾン プロビオン酸ベクロメタゾン フルニソリド カフェイン
不眠症	トリアゾラム(ハルシオン) ニトラゼパム(ネルボン、ベンザリン) フルニトラゼパム(サイレース、ロヒプノール) プロムワレリル尿素(プロバリン) ベントバルピタール(ラボナ) リルマザホン(リスミー) ロルメタゼパム(エミメール) エチゾラム(デパス) オキサゼパム(ハイロング) ジアゼパム(セルシン、セルナミン) トフィソパム(グランダキシン) ヒドロキシジン(アタラックス) プロマゼパム(レキソタン) ロラゼパム(ワイバックス、シンブレックス)		塩酸クロミプラミン スルピリド 塩酸イミプラミン
膀胱炎	抗生剤の項目参照		
歯科・口腔内疾患	解熱鎮痛抗炎症剤、抗生剤の項目参照		
生理痛	解熱鎮痛抗炎症剤の項目参照 イブ パファリンA フェリア アトラストコーワ錠	アスピリン錠	カフェイン
乗物酔い	ジフェンヒドラミン(トラベルミン) プロクローラジン(ノバミン、パソトミン) 塩酸プロメタジン(ビレチア、ヒベルナ) メトクロープラミド(プリンベラン、プロメチン) スコプラミン(ハイスコ)	センバア シヤセン	
外傷		アスピリン錠 イブ パファリンA フェリア バイエルアスピリン イソジンS オキシドール オスパンS オロナインH軟膏 ヨードチンキ マキロン エアーサロンパスEX イタドリソゲル アンメルツ キューワップ	ブレドニゾン リン酸ピキサメタゾンナトリウム リン酸ベタメタゾンナトリウム プレニルフィン ペンタゾシン リドカイン プロカイン
擦過傷・切創	解熱鎮痛抗炎症剤、抗生剤の項目参照 <消毒薬> オキシドール(オキシフル) クワルヘキシジン(ヒビテン) ポピヨノヨード(イソジン、ネオヨジン)		
打撲・捻挫	解熱鎮痛抗炎症剤の項目参照		
骨折・脱臼	解熱鎮痛抗炎症剤の項目参照		
肉離れ	解熱鎮痛抗炎症剤の項目参照		
腰痛・関節障害	アフロカロン(アフロト) エベリゾン(ミオナール) クロルフェネシン(リンラキサー) ダントロレン(ダントリウム) チザニジン(テルネリン) 解熱鎮痛抗炎症剤の項目参照 ゼノールA チールA トクホンIDゲル パテックスリニア パンチリンコーワ メンフラ		

ドーピング規制を受けない薬品リスト

<p>抗生剤</p>	<p>&lt;ペニシリン系&gt;                  アモキシシリン (サワシリン、パセトシン)                  アンピシリン (ピクシリン、ベントレックス)                  スルタミシリン (ユナシン)                  タランピシリン (ヤマシリン)                  バカンピシリン (ベングローブ)                  ビベラシリンナトリウム (ベントシリン)                  &lt;セフェム系&gt;                  セファレキシム (ケフレックス)                  セフロキサジン (オラスボア)                  セファクロル (ケフラルール)                  セフォチアムヘキサセチル (パンスポリント)                  セフロキシムアキセチル (オラセフ)                  セフトラムピボキシル (トミロン)                  セフィキシム (セフスパン)                  セフジニル (セフゾン)                  セフトキシムプロキセチル (パナン)                  セフカベンピボキシル (フロモックス)                  セフチピテン (セフテム)                  &lt;アミノ配糖体系&gt;                  カナマイシン (カナマイシン)                  パロモマイシン (アミノサイジン)                  &lt;テトラサイクリン系&gt;                  テトラサイクリン (アクロマイシン)                  オキシテトラサイクリン (テラマイシン)                  ミノサイクリン (ミノマイシン)                  ドキシサイクリン (ビブラマイシン)                  &lt;マクロライド系&gt;                  エリスロマイシン (エリスロマイシン)                  ジョキサマイシン (ジョキサマイシン)                  ロキシスロマイシン (ルリッド)                  クラリスロマイシン (クラリス)                  &lt;ニューキノロン系&gt;                  エノキサシン (フルマーク)                  オフロキサシン (タリビット)                  シプロフロキサシン (シプロキサ)                  スパルフロキサシン (スパラ)                  ノルフロキサシン (バクシダール、ノフロ)                  レボフロキサシン (クラビット)</p>		
<p>解熱鎮痛抗炎症剤</p>	<p>アスピリン (アスピリン、ミニマックス)                  アセトアミノフェン (ビロナジン)                  アセメタシン (ランツジール)                  アルクロフェナク (ラスカージン)                  アルミノプロフェン (ミナルフェン)                  アンフェナク (フェナゾックス)                  アンプロキシカム (フルカム)                  イブプロフェン (ブルフェン、ナバセチン、ラミドン、セデナフェン、ユニプロン、ブルファニック)                  インドメタシン (インダシン、インチバ、インドメシン、カトレップ、インサイド、メゾリン)                  インドメタシンファルネセル (インフリー)                  エビリゾール (メプロン、カルマーチ、アナロック、メルリン)                  オキサプロジン (アルボ)                  ケトプロフェン (メナミン、カピステン、アネオール、エパテック、モーラス)                  ザルトプロフェン (ゾレトン、ベオン)                  ジクロフェナク (ボルタレン、ボルマゲン、ナポール、シグサナール、ソファリン、ドセル)                  ジフルニサル (ドロビッド)                  スリンダク (クリノリル)                  チアラミド (ソランタール、デフラール、インレット、セイクロミド)                  テノキシカム (チルコリル)                  トルメチン (トレクチン)                  ナブメトン (レリフェン)                  ナプロксеン (ナイキサン、ナロップ、モノクロトン)                  パファリン (パファリン、小児用パファリン)                  ピロキシカム (フェルデン、パキソ)                  フェナセチン (フェナセチン)</p>		

ドーピング規制を受けない薬品リスト

	<p>フェルピナク (ナバゲルン)                  フェンブフェン (ナバノール)                  プラノプロフェン (ニフラン、エスチダン、バルトフェン、                  フェニバトール)                  フルフェナム (アンサチン)                  フルルピプロフェン (フロベン、アドフィード、ステイバン、                  セボラス、ラポール)                  メフェナム酸 (ボンタール、ノイリトールC、ボナポール、                  オコーナー、トヨネクタール)                  ロキソプロフェン (ロキソニン)</p>		
--	---	--	--





## 参加者の基本注意事項

### トライアスロン・関連複合競技の大会

#### 参加者の基本注意事項

トライアスロンや関連する複合競技（以下、一括してトライアスロン）は、自然の環境の中で、水泳、自転車、ランニングなどを同一選手が連続して行うという変化の激しい競技スポーツであり、各種目を単独で行う時にはない様々な危険が生じる可能性があります。

水泳（スイム）は、水温、潮流、波など変化の激しい海、川、湖等で行われるため、競技者は絶えず予期せぬ危険に直面しています。

スタート地点での水温が適温と感じられても、一般に沖合では水温が下がったり、長時間にわたれば身体が冷え、体力の消耗、身体の機能低下を招きます。

水泳の熟練者であっても避け切れぬ波により飲み込んだ水による胃けいれん、肺機能の異常、内耳に水が侵入し平衡感覚を失うという可能性さえあります。

また、他競技者との接触等トライアスロンでの水泳は、自分が感じる以上に心臓をはじめ、身体への危険要因が数多く存在します。

自転車（バイク）は、水泳の直後に行われるため、身体が冷えた状態でスタートします。そのため、普段乗り慣れた自転車も思うようにならず、関節など身体への負担が増します。

水泳から自転車へと競技環境の急激な変化を伴うため、それまで行ってきた循環器系のサイクルも著しく変わり、血圧の急激な上昇など心臓等身体への負担が増大するといえます。

ランニング（ラン）では、自転車によって大腿の筋肉疲労が増大し、地面からの衝撃をやわらげて身体を支える機能が十分に働かない可能性があります。

また、水泳、自転車の疲労から普段の練習と同じペース

を守っているつもりでも思った以上の負担が掛かり、時期によっては炎天下・高温・高湿度というランニングには好ましくない条件が加わります。

2000年のシドニー・オリンピックで採用される競技距離51.5km(スイム1.5km、バイク40km、ラン10km)やこれよりも短い距離においても、これらの数倍の距離のトライアスロン競技に比べ、エネルギーの消費量は低い反面、平均的競技スピードが上昇し必然的に心肺機能への負担が増加することになります。

以上のことを十分に考慮して、トライアスロン大会への参加者は、日頃の健康管理・練習を怠らず、緊急時には自ら対処出来るよう鍛練が必要です。

また、競技中においては、ルールを順守することはもちろん、自己のペースを守り、常に体調を把握し、水分補給を十分に行い、決して無理をしないよう心掛けることが事故を未然に防ぐために必要です。

トライアスロン大会の経験者であっても、定期的な健康診断、負荷心電図検査などが日頃の健康管理に極めて有効な手段となります。特に大会初挑戦の方や、一般的に体力の衰えが目立ってくるといわれる30歳後半から40歳以上の方は、積極的に行うことをお勧めします。

また、健康診断の結果が良好であっても、身体はあらゆる内的外的要因により変化するものです。大会前あるいは競技中であっても、微妙な体調の変化に的確な対応がとれるよう最大の注意を払うことが重要です。

なお、主催者が大会に掛ける傷害保険は、競技中の傷害事故(いわゆるケガ)が対象となり急性心不全(心臓麻痺)等は対象になりません。

トライアスリートの皆様が、十分な自己管理により、トライアスロンを楽しまれるとともに、勇気あるリタイアが明日への挑戦につながることをご認識いただくようお願いいたします。

## 誓約書の内容例

### 誓 約 書

私は、「 <大会名称（大会開催日： 年 月 日）>  
（以下、大会と略す）」 への参加にあたり、下記のことを  
誓います。

#### <規則の順守義務と自己管理責任>

1. 私は、大会が一般公道・施設および海浜・湖沼・河川などを利用して行われるため、一般交通法規などはもとより大会主催者（以下、主催者と略す）が設けたすべての規約・規則・指示を順守し、私個人の責任において安全管理・健康管理に十分な注意を払い大会に参加し、万一、体調などに異常が生じた場合はすみやかに競技を中止することを誓います。

#### <競技特性の理解と参加適性>

2. 私は、トライアスロンおよびこれに関連するスポーツ経験が十分あり、大会が変化の激しい環境のなかで行われる複合競技であり、競技者の体調は急激に変化する特性があることを認識しております。また、大会会場は、不安定な要素の多い野外あるいは施設などの広い範囲に特設されるため、緊急時の救護あるいは対応に支障をきたす可能性が高いことを良く理解しております。

現在、私の健康状態は良好であり大会の参加に何ら問題を生じることは予想されません。

さらに私は、大会日より1年以内（19 年 月 日から19 年 月 日以前）の医師の健康診断の結果（ 下記に医療機関名、担当医師名、診断年月日を明記）健康であることが確認されています。

また、アレルギー体質、過敏症などの特異体質や既往症など、さらには宗教上その他の理由などにより、

大会医療班が緊急医療のために知っておいてほしいことがある場合は、事前に大会主催者に書面で申告いたします。なお、大会主催者からの要請があれば、健康診断書・負荷心電図証明書などを提出いたします。

#### < 競技の中止勧告順守と応急処置 >

3. 私は、主催者により競技続行に支障があると判断された場合、主催者の競技中止勧告を受け入れます。また、大会開催中に私が負傷したり、事故に遭遇し、あるいは発病した場合には、医師および主催者が私に対し応急処置を施すことを承諾し、その応急処置の方法および結果に対しても異議をとえません。

#### < 負傷・死亡事故の免責 >

4. 私は、競技中および付帯行事の開催中に負傷した場合、またはこれらに基づいた後遺症が発生した場合、あるいは死亡した場合においても、その原因のいかんを問わず、大会に係わるすべての大会関係者に対する責任の一切を免除いたします。また、私に対する補償は大会に掛けられた傷害保険の範囲内であることを確認承いたします。

従って、私はここに、私自身、私の遺言執行人、管財人、相続人、近親者などのいずれからも、私が被った一切の損害について賠償請求、訴訟の提起およびそれらのための弁護士費用などの支払請求を行わないことを誓います。

#### < 不可抗力事項の免責 >

5. 私は、気象状況の悪化および競技環境の不良など大会主催者の責に帰すべからざる事由により、大会が中止になった場合、または競技内容に変更があった場合、さらには競技用具の紛失・破損などにより競技あるいは競技参加に支障が生じた場合においても、

主催者に対してその責任を追求しないこと並びに大会への参加のために要した諸経費（参加費を含む）の支払請求を一切行わないことを誓います。

<肖像権などの広報使用と商業的利用>

6. 私は、私の肖像・氏名・住所・年齢・競技歴などが、大会に関連する広報物全般および報道・情報メディアにおいて使用されることを了承し、これらに付随して主催者・管轄競技団体が制作する印刷物・ビデオ・情報メディアなどによる商業的利用を承諾いたします。

<親族の承諾と調停および専属管轄権>

7. 私は、私の家族・親族または保護者が、本誓約書にもとづく大会の内容を理解し承し、私の大会参加を承諾していることを誓います。また、本誓約書の解釈に疑義が生じた場合、大会にかかわる規則に従い解決することを確認致します。万一、大会に関する争いが生じた場合、その第一審の専属管轄権は、  
地方裁判所とし、準拠法は日本法とすることに同意いたします。

---

大会主催者 御中

私は、大会への応募用書類のすべての記載事項が真実かつ正確であることを誓います。また、私および私の保護者（未成年の場合）は、大会の誓約書および大会傷害保険を含む大会の内容を良く理解し承諾したことを誓い、下記に必要な事項を明記し署名します。

◆西条機関名： ◆担当医師名： ◆診断日：  
\_\_\_\_\_ 19 年 月 日

◆未成年者は、保護者の承諾を必ず署名捺印が必要です。

◆参加者自筆署名捺印 ◆保護者自筆署名捺印  
19 年 月 日 (印) 19 年 月 日 (印)



## J T U 競技規則のまとめ

### ルールのあらまし

1. ルールの主題は、フェアプレー精神、公正で安全な競技、自分で守る健康と安全、そして一般良識である。
2. 完走するために、コースを知り、そこに適用されるルールと交通規則を守る。
3. ドーピングは、すべてのオリンピック競技と同様に禁止。カゼ薬や栄養剤にも注意。
4. ドラフトゾーンやトランジション・スペースなど「競技スペース」を守る。特別ルールを除き、他の競技スペースには入れない。
5. 競技者の資格は、J T U 加盟団体に登録して取得する。日本学生トライアスロン連合へは直接登録。

### アスリートの心得

1. 大会は予測できないことの連続である。波や風、暑さ寒さ、観客や車の飛び出し、見えないくぼみ。危険を察知し、適切な判断で競技する。
2. 日頃の練習と健康管理。早めの水分補給。マイペース。リタイアの勇気を持つ。

### 一般交通から学ぶ

1. 競技は車の運転と同じ = 競技者は運転手。審判員は警察官。大会上訴委員会は裁判所である。前方注意。車間距離とキープレフト。追越し車線。悪路や渋滞での減速。徐行と加速、ゆずりあいの精神で安全運転。
2. 危険走行への警笛。追越しは、後方確認、合図、車線変更で一気に。左折の合図で確認し左車線に戻る。
3. 違反での停止命令と罰則。事故の届け出。裁判での事情説明。保険の適用。ケガ人発見での救助活動。大会と同じである。



### 練習中の注意

1. ヘルメットは必ずかぶる。
2. 練習中の事故をなくすために、並んで走らない。信号は絶対に守る。
3. 競技用と一般の自転車スピードの違いが、運転手を迷わせ、事故の原因となる。

### ウェアと用具

1. スイムでは、スイムキャップ、ゴーグルそしてウェットスーツを着用。バイクでは、規定のヘルメットと用具。ランではシューズを着用。仮装は適当でない。
2. レースナンバーは、四隅を留める。全面が見えるよう気を配る。折り曲げ、変造は禁止。ナンバーベルト使用では、レースナンバーが極端に下にならないよう配慮。
3. サングラスは、透明度の高いものがよい。トンネル内、雨天時の視力低下に注意。
4. 規定のボディーナンバーを記入。顔や体に文字を書き込まない。クリーム類は透明のものを使用。タフシールは禁止。
5. 音響・通信機器の使用は禁止。一般的でない用具は、事前に相談する。
6. パーティでは、帽子を脱いで、シューズ着用。服装は整えて出席する。
7. 競技用具は、基準に沿ったものを使用する。競技者の責任で整備し、競技中の損傷には適切な対応を行う。競技用具は、指示に従い検査を受ける。

### スムーズな競技とリタイア

1. 危険・妨害行為は禁止。相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守る。
2. リタイアは、スタッフに伝え、大会本部にも連絡する。

## スイム（水泳）

1. コースブイの外側を、他泳者とぶつからないように泳ぐ。ブイにつかまって小休止ができる。ブイをつかんでの泳ぎは禁止。
2. 救助の合図は、競技を停止し「片手を頭の上で振り、声を出して救助を求める」。水上では救助に時間がかかることを忘れない。
3. ウェットスーツは推奨される。低温や波のあるときは着用義務となる。厚さ5ミリ以内、特殊加工は禁止。日本選手権では、水温20度以上で安定しているとき着用禁止。

## トランジションエリア

1. 用具を交換する、競技コースの一部。エリア内は乗車禁止。ペダル片足走行も禁止。
2. ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかりと締める。フィニッシュ後は、バイクを掛けてからストラップを外す。
3. 前輪の先端が、「乗車ラインを越えてから乗る」「降車ラインを越える前に降りる」。

## バイク（自転車）

1. バイクは体に合ったもの、ドロップバーが基本。バイクフレームはクラシックタイプが基準となる方向性。日本選手権やエリート部門では、エアロバーが、ブレーキレバーの先端をつないだ線を越えないものと規定。一般にも尖った先端は改善される方向にある。
2. 乗車して競技することが基本。押す・持ち上げる・担ぐも許可。後続のじゃまにならないよう注意する。
3. 規定のヘルメットを深くかぶり、ストラップをあごにかかるように締める。
4. 規制されたコースでも、交通規則を守る。表示板、コーン、大会スタッフ、警察官の指示に従い競技す

る。

5. 《前方注意・車間距離の確保》は、重要な義務。転倒や急ブレーキ、相手の動きに注意。エアロバーでは、視界が狭まりブレーキが遅れる。
6. キープレフト：左側走行（左端から1 m、コース幅の左側 1/3以内基準）で競技する。コース右側は追い抜きスペース。
7. 追い越しは、後ろを確認し、前走者の右側から。センター寄りの走者には注意を与える。不安があれば「一声掛けて追い越す」と効果的。
8. ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止。特別レースでのみ許可。
9. 近づきすぎたり並んでいると、ストップアンドゴー・ルール（SGルール）が適用される。「警告シグナル＝レースナンバーのコール＝ストップ指示」を受けたら、安全確認後、左端に止まる。降車してバイクを両手で持ち上げる。審判の「ゴー」の合図でレースを再開。タイムペナルティーも併用して適用される。

#### < ドラフティングルール >

1. ドラフティングは、前走者や車の後ろを風よけにして、楽に走ろうとすること。競技者は、他競技者からのドラフティング走行違反を拒否することができる。
2. ドラフトゾーンは、バイク後輪の最後部を起点に、後方5 m、両サイドに各1 m、計2 mの範囲。追い抜き時間は15秒以内。車からは35m以上離れる。
3. 自転車幅は2 m以内。エリート、一般とも2台半から3台分の車間距離をあける。
4. ドラフトゾーンへ入れるのは、15秒（共通）以内に追越せるとき。そして減速が必要なエイドステーション付近、トランジション出入り口、折り返し地点。

### < バイク追越しの決まり >

1. 安全に素早く追い越せると判断したら、後方確認、右手を挙げ、右側から追い越しに入る。センターラインは越えない。
2. 追い越したら、再度後ろを確認。左手で合図し、キープレフト走行に戻る。
3. 追い越し中は、《追い抜く意志を持って、前進している》ように見えなければいけない。ピタリと接近し、静止しているように見えると、規定タイム内でも警告を受ける。
4. 前輪先端が、先行する前輪の先端よりも前に出たときに「追い越した」と見なす。
5. 追い越されたら、すぐ抜き返したり、背後に付いてはいけない。後退しているように見えなければ注意を受ける。15秒以内に後方5mまで下がる。

### ラン（ランニング）

1. 車に気をつけてキープレフトで走る。マイペースで、一休みもできる。
2. 追越しは前走者の右側から。一声掛けると安心。
3. 最後は、フィニッシュラインを走り抜く。エリートの意図的な同着は失格。同伴/伴走フィニッシュは、事前に許可された大会で、規定により認められる。
4. 総合フィニッシュでは、サングラスをはずす。

### エイドステーション

1. エイドステーションでは、スピードを抑えて補給を受ける。左手で合図しスタッフにお願いする。
2. スタッフは、止まって渡し、走らない。競技者が注意して受け取る。
3. エイドステーション以外での支援は禁止。

### ペナルティー

1. 違反や危険が予想される時は、注意（短音の連

- 続 / 口頭) を受ける。
2. 注意に従わないと警告が出る。「警告音：短音 2 回の連続。イエローカード / フラッグ。レースナンバーのコール」による。
  3. ドラフティング違反以外でも競技停止指示を受ける。。ランやトランジションで「ストップ！」や「手をあげての合図」があったら止まる。指示を受け、再スタート。ボトルの不当投棄やレースナンバーの乱れでも適用される。
  4. 失格の宣告は、「警告音：長音の連続。レッドカード提示 / フラッグを振る。レースナンバーをコールする」のいずれかによる。宣告なしでも失格がありえる。
  5. 競技中に失格を出されても、状況がよくなれば続けて競技できる。罰則が免除されるものではないが、レース後、審判長に事情説明することができる。
  6. ペナルティーの最終裁定は、審判長が行い、「公式掲示板」で告知する。

### 抗議と上訴

1. 抗議は、競技者か代理人が、審判長に口頭で行う。裁定に納得できないときは、書面で抗議する。ただし、ドラフティング、危険行為、スポーツマン精神に反する言動の判定には抗議できない。
2. 抗議できる時間は、記録について 30 分以内。他競技者、役員、運営について、フィニッシュ後 60 分以内。競技コースは、スタート 24 時間以上前に行う。
3. 上訴は、審判長裁定に再考を求めると行う。上訴者は、預託金を納め書面を提出する。大会上訴委員会の聴聞会で説明し、裁定を受ける。預託金は、上訴が受け入れられたら返される。裁定に不服ならば、理事会や総会に上訴することができる。
4. 注意や警告を受けたら、終了直後に審判長への状況

説明をすることができる。自らのルール違反についても同様とする。

#### 審判員（マーシャル）

1. 競技者がルールを忘れてしまいそうなとき、審判員はルール違反を出さないように水先案内人になろうとする。競技者の自覚と自己管理、そして審判員の相互協力が良いレースをつくる。
2. “ 審判員の審判は競技者 ” である。気づいたことは、大会を管理する競技団体に報告する。

#### ボランティア・スタッフ

1. 大会はボランティアが支えている。不慣れなためにうまくいかないことがあるかもしれない。それでもニコリ、「ありがとう」といえたら、声援はもっと大きくなるに違いない。
2. 「来年もまた来てください」といわれるアスリートになってほしい。審判員も同じことである。

#### 大会の成功と継続のために

1. 大会では、運営も審判も難しい。＜大会を楽しむ権利と運営に協力する義務＞。シーズンが終わって稲刈りのときにボトルが出てきたら、大会は続かない。
2. “ 競技者の思い ” を主催者に伝える方法を明確にし、大会の改善につなげたい。競技者と主催者がたがいに納得し、観客も楽しめる大会としたい。



**JAPAN TRIATHLON UNION**  
COMPETITION RULES  
**競 技 規 則**

頒価 300円 送料別途

---

1999年(平成11年)9月19日 発行

**発行者 社団法人 日本トライアスロン連合 (JTU)**  
〒150-0002  
東京都渋谷区渋谷2-9-10 青山キングビル3F  
TEL.(03) 5469-5401(代) FAX(03) 5469-5403

---