



競技説明資料

第1回日本エイジグループアクアスロン選手権
(2025/東京・海の森)

- ・開催地 海の森水上競技場
- ・主 催 公益社団法人トライアスロンジャパン
一般社団法人 東京都トライアスロン連合
- ・主 管 一般社団法人 東京都トライアスロン連合
- ・開催日 2025年7月13日（日）雨天決行
- ・競技距離 スイム：1000m（2周回）
ラン：5km（2周回）

天候により競技及びコース変更が発生する場合があります。
変更時は大会HP、または当日の会場でお知らせします。

選手の義務

【第1条】

この規則はトライアスロン、パラトライアスロン、デュアスロン、アクアスロン及びこれらの関連マルチスポーツを謳歌おうかするために、選手の義務と権利を定め、だれもが公平で安全に競技を行うことを目的とする。

(競技規則の基本的理念)

【第2条】

選手は一人の社会人である。従って、この規則のほかに、道路交通法などの国内法規、各所轄機関並びに団体の規則、道德及びマナーを理解し、遵守（じゅんしゅ）するとともに第2章に掲げる選手規範の精神を尊重するものである。

トライアスロンをはじめとするスポーツの普及・振興や大会の発展を促し、より良い競技環境づくりのために、自由闊達（かつたつ）な意見交換を行うものとする。

選手の権利

第12章 抗議(プロテスト)

(抗議)

第136条 審判長の判定、競技環境及び他の選手並びに大会スタッフの言動に不服があるときは抗議をすることができ

海の森大会コンセプト

大会の開催場所である海の森水上競技場は、東京2020オリンピック／パラリンピックでボート、カヌー競技を実施した場所です。

オリンピック／パラリンピック終了後は、2022年4月29日より再開業となり、一般利用も可能となりました。

オリンピック／パラリンピックのレガシー施設を利用し、「循環」というキーワードとともに自然豊かな環境でアクアスロン・トライアスロンを満喫していただける大会を、実行委員会一同目指して参ります。

◆競技スタッフ

大会会長	大村 真人	TMTU会長
実行委員長	川添 勝	TMTU専務理事、JTU理事
レースディレクター	片倉 義之	JTU 第1種
技術代表	北野 健二	JTU 第1種
審判長	門屋 良	JTU 第1種

◆審議委員

川添 勝（JTU理事）	大村 真人（主催者）	北野 健二（技術代表）
-------------	------------	-------------

ご来場・駐車場について（自家用車利用）



東京都トライアスロン連合
TOKYO METROPOLITAN TRIATHLON UNION
東京・海の森アクアスロン2025

- ・ お車でご来場の場合は、[海の森水上競技場]までお越し下さい。
- ・ 駐車の際は、係員の指示に従って駐車場のご利用をお願い致します。駐車可能台数は300台以上あります。
- ・ 選手の車の駐車料金は参加費に含まれていますが、選手以外の車は有料（500円）となりますので競技場事務所で必ずご精算ください
- ・ 駐車場内での事故などについては大会側では関与できません。事故などの無いように注意してご利用ください。



ご来場・駐車場について（自家用車利用）



東京都トライアスロン連合
TOKYO METROPOLITAN TRIATHLON UNION

東京・海の森アクアスロン2025

お車で敷地内に入場いただき、右手側 敷地内駐車場に誘導に従って駐車をお願いいたします。多くの方が車で来場される見込みです。係員の誘導にご協力ください。



- 公共交通機関をご利用の場合、近隣駅である国際展示場駅より出ている無料シャトルバス、またはタクシー利用などです。
- 海の森競技場は車両専用道路でしか行くことができません。会場は自転車や徒歩では行くことができないため、ご注意ください。
- 無料シャトルバス乗り場
 - 東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場駅」からシャトルバスが出発します。会場までは12分程度の移動時間です（右図参照）
- タクシーご利用の場合は、最寄り駅よりタクシーを手配下さい。最寄り駅は上記の他に新木場駅もございます。タクシー乗車費用はご自身でご負担ください。



大会実施のため通常とは違うバス運行を予定しております

出発時間		乗車場所	バスの車両	降車場所
7:20発	13:00発	りんかい線 国際展示場駅 (ジャガー・ランドローバー 有明店前の一般乗降所)	大型バス (路線バス型)	海の森水上競技場内
8:00発	14:00発			
9:00発	15:00発			
10:00発	16:00発			
11:00発	17:00発			
12:00発				
7:40発	13:40発	海の森水上競技場 (グランドスタンド棟 前)	大型バス (路線バス型)	りんかい線国際展示場駅
8:40発	14:40発			
9:40発	15:40発			
10:40発	16:40発			
11:40発	17:45発			
12:40発				

バス発車場所 りんかい線 国際展示場駅



東京都トライアスロン連合
TOKYO METROPOLITAN TRIATHLON UNION

東京・海の森アクアスロン2025





大会の流れ

競技場内マップ



東京都トライアスロン連合
TOKYO METROPOLITAN TRIATHLON UNION

東京・海の森アクアスロン2025



8:00 ~	選手会場入場
8:30 ~ 9:30	選手受付
8:35 ~ 10:10	トランジションOPEN
9:55 ~ 10:10	スイムウォームアップ（男女共）
10:15	競技 開始

受付後

ナンバーシールを準備

- ポディーナンバーシールを腕に貼る
- ナンバーカードをラン用に準備する

トランジション

トランジションにはレースに必要な道具のみ

- ナンバーカード準備
- スイム、ランで使用するレースに必要な道具のみを準備し、それ以外の荷物はトランジション外へ
- スタートに向かう準備を整え、ウェット、ゴーグル、キャップ、ランシューズなどを準備

スタート

アンクルバンド(計測チップ)をGET!

レースの準備が整ったらスタート待機エリアで並びましょう。スタートエリアには第1種目(スイムかランどちらか)に必要な物だけを持参できます

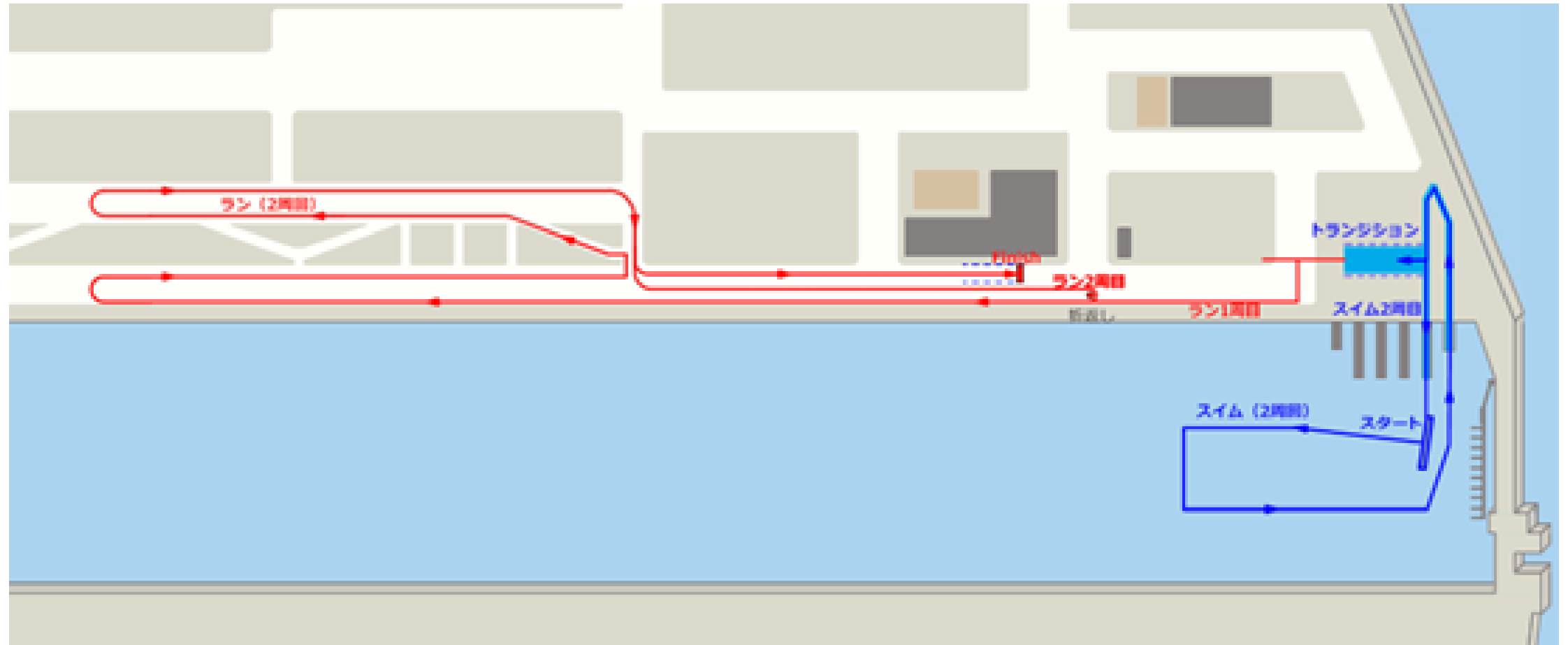


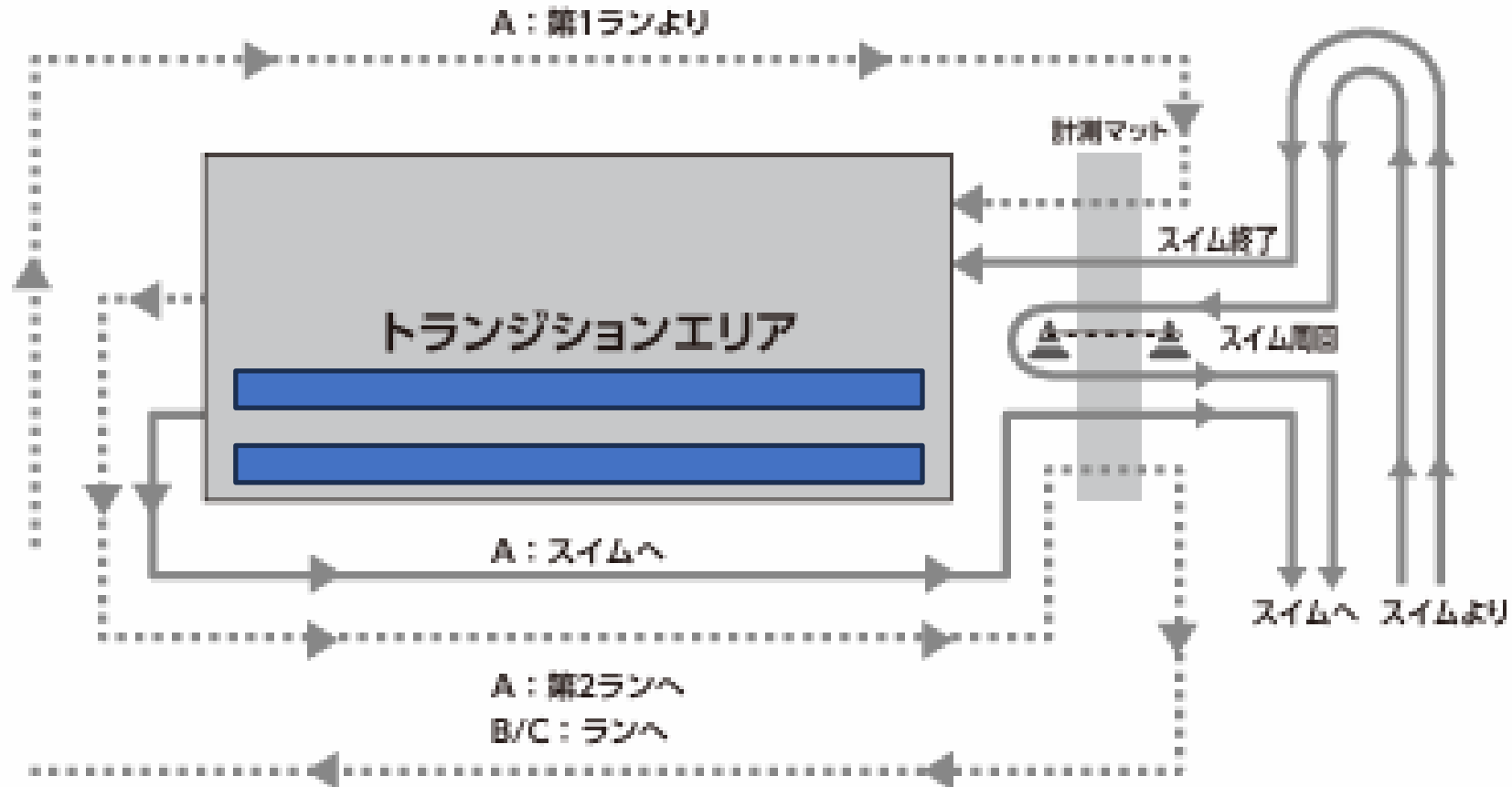
- レース前、トランジション準備の段階のみ、右記の赤い矢印の部分から入場できます。（競技場内に柵が設置されており、入口が狭くなっているため左側通行をお願い致します。）
- トランジションオープン
8:35 ~ 10:10
- 競技を継続されている選手もいますので、トランジション内では周囲に注意をしながら準備をお願い致します。



- アンクルバンドはスイムスタート側で配布します。

コースや競技のルール



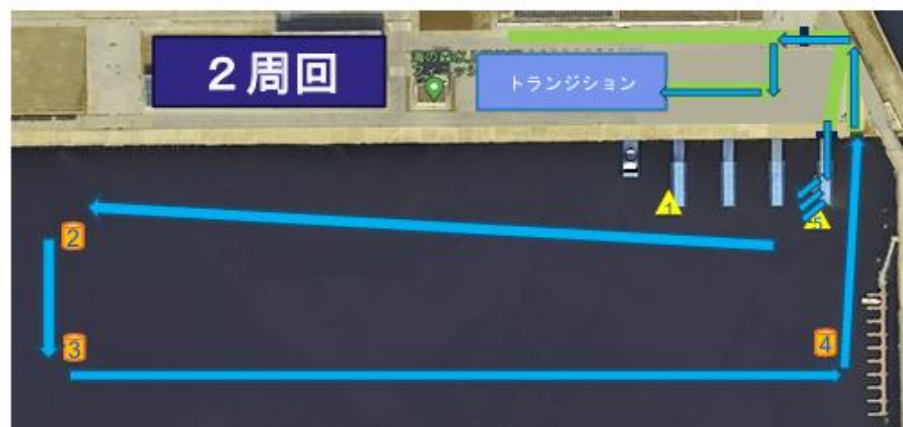


- 実際のレイアウトは現地レイアウトが優先されます。

スイムコース

カテゴリ	スイム
SD スタンダード ディスタンス	1000m 500m x 2周
SP スプリント ディスタンス	500m 500m x 1周回

スイムスタートはフローティングによるウェーブ毎の一斉スタートとなります。
審判とIRB（ボート）のライン手前で待機し、スタートホーンで同時にスタートします。
2周回目に入る際は、ポンツーンから第5三角ブイ手前で足からの入水とします。



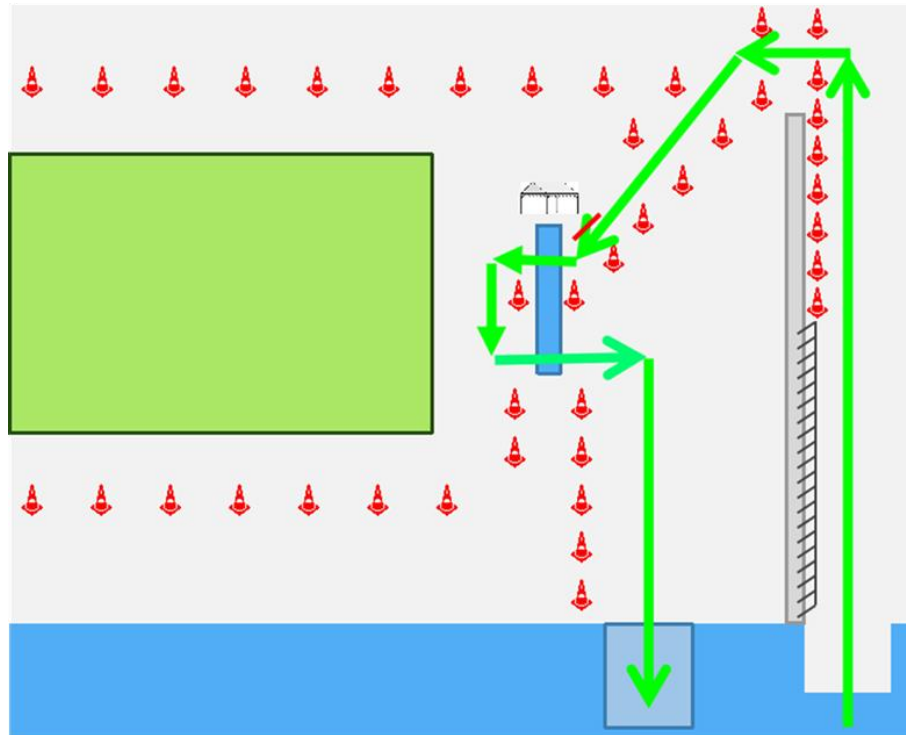
男子女子同時のスタートになります。
陸上で一度並んでいただき、順番に入水し、スタート位置のコースロープ前に並んでください。
割り込みをしないようにお願いします。
スタートホーンの合図で競技スタートとなります。コースロープを越えて泳ぎ始めてください。¹⁹

コース詳細 スイム2周回目に向かう) 動線



東京都トライアスロン連合
TOKYO METROPOLITAN TRIATHLON UNION

東京・海の森アクアスロン2025



コース詳細 ～ポンツーンからのスイムダイブ方法～



東京都トライアスロン連合
TOKYO METROPOLITAN TRIATHLON UNION

東京・海の森アクアスロン2025

15m先の ブイ⑤ に向かって直線的に飛び込み、**ブイを過ぎて右に方向を変え**、スイムコースに入ってください。
ブイ手前でコースに入った場合はショートカットとみなします。(DSQ扱い)

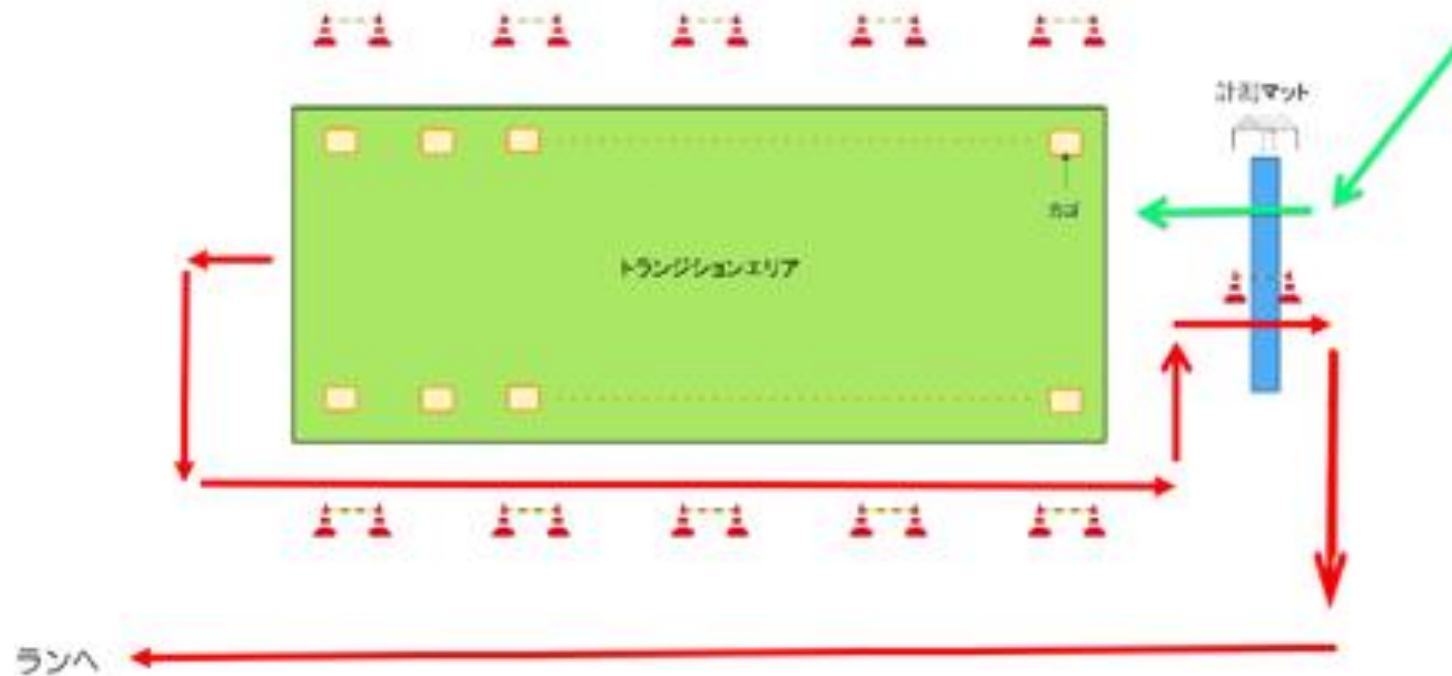


コース詳細 ～スイム終了後からランに向かう動線～

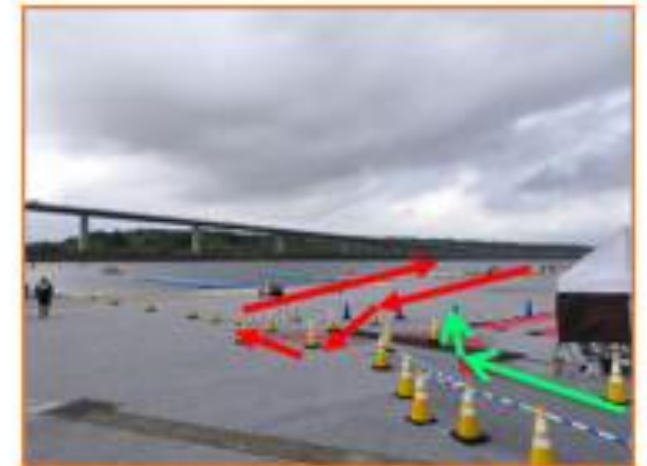


東京都トライアスロン連合
TOKYO METROPOLITAN TRIATHLON UNION

東京・海の森アクアスロン2025



スイム競技後のランコースは海側の動線を使います。



コース詳細 ～ ラン ～



東京都トライアスロン連合
TOKYO METROPOLITAN TRIATHLON UNION
東京・海の森アクアスロン2025

カテゴリ

ラン

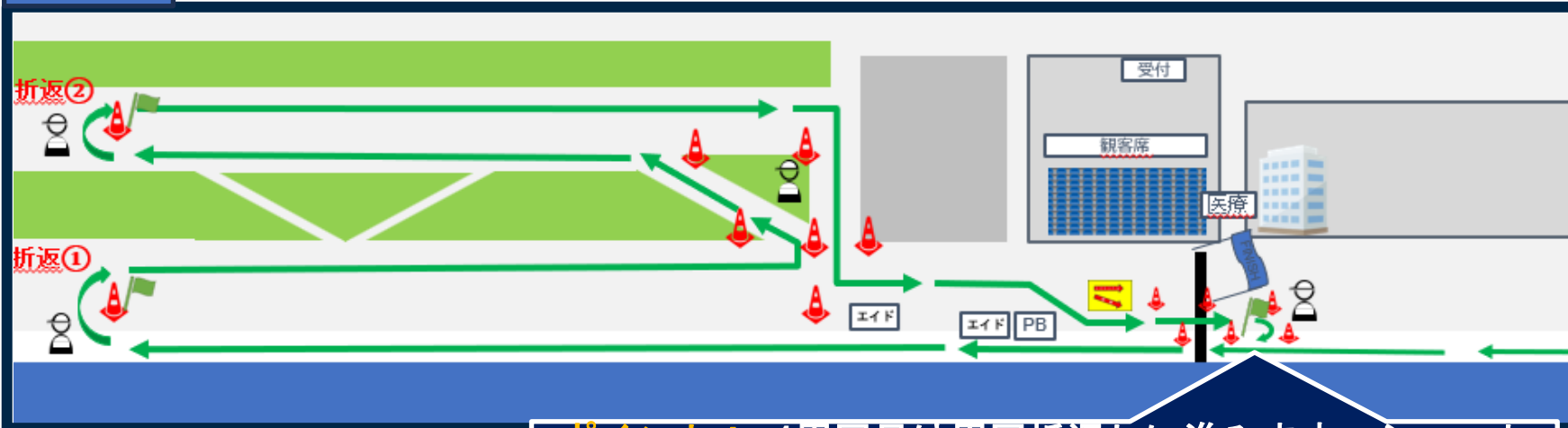
5km

エイジ
選手権

2.5m x 2周

- 時計回り

1周回



ポイント！ 1周回目は周回折返しに進みます。ショートカットが発生しやすい箇所のため、折返し旗を目印に、旗の奥を回って確実に周回（ショートカットはDSQ!）

2周回



コース詳細 ～グランドスタンド前でのラン周回方法

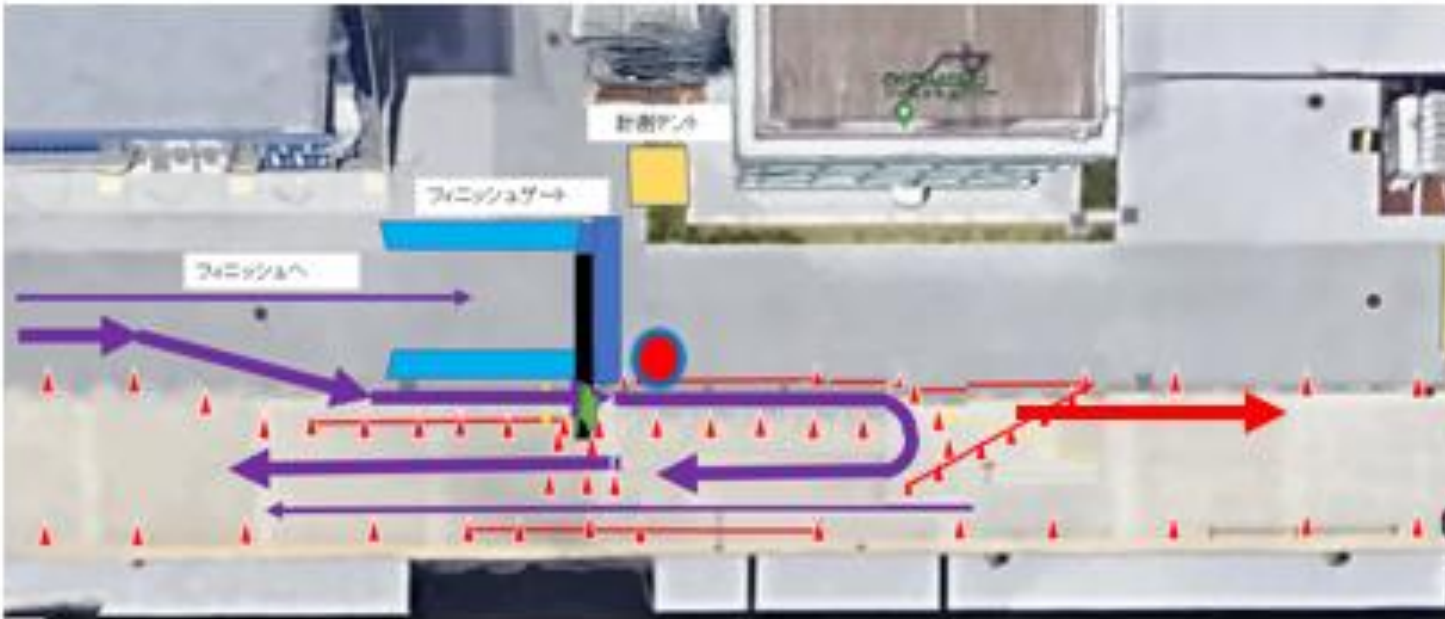


東京都トライアスロン連合
TOKYO METROPOLITAN TRIATHLON UNION

東京・海の森アクアスロン2025

周回方法

フィニッシュ以外は全て（海側の）周回コースを通ってください。



ラップボードはありません。

- ランコースのエイドステーションは2箇所を設置します。

- 場所は下図をご覧ください。
- 提供される飲み物は水です。
- コースの片側でのみ利用できるように設営します。
- 紙コップ等のゴミは、リタリングゾーン内のゴミ箱に捨てて頂くようお願いいたします。
- ※風でコップが海に飛ばされると回収が困難なため、ご協力をお願いいたします！



**ペナルティ勧告を受けた選手はペナルティボックスに[ナンバー]と[理由]が掲示されます。
フィニッシュする前に、選手自らペナルティボックスに入りタイムペナルティを消化する必要があります。**

- ペナルティを受けた選手は、ペナルティボックスに入り、テクニカルオフィシャルにレース番号、提示されたカードの色を知らせます。

- タイムペナルティは、選手が上記をすべて遵守した時点から始まり、TOが「ゴー」と言った時点で終了し、その時点で競技を続行することができます。タイムペナルティ実施の間に選手がボックスから出た場合、TOは選手に戻るよう求め、その間タイムは一時停止されます。選手が応じれば、カウントは継続されます。



ペナルティボックスは
ランコース上、フィニッシュ寄りのエ
イドステーションの横です。
自分のナンバーが掲示されていること
を選手は自ら確認し
掲示されている時は自ら入ります

ペナルティ				
7 E				
4 7 M	1 3 M			
5 3 x2 L M				
3 4 D	4 5 D			
9 V				

発覚したペナルティーについては、ペナルティーボードにレースナンバーと違反コードを掲示致します。

【違反コード】

L = ゴミ捨て違反/Littering

S = スイムでの違反/Swim Conduct

E = 用具の格納違反/Equipment Outside bin

V = その他の違反/Other Violations

R = ランでの違反/Run Behavior

ペナルティ時間は15秒です。

競技終了までに選手自身で止まってください。

ペナルティボックスで止まらなかった場合はDSQです。

審判員は、停止指示をしません。※「○番入れ」などと声掛けもしません。

本人がボードを確認しなければなりません。

ペナルティーボードイメージ

ペナルティ				
7 E				
4 7 M	1 3 M			
5 3 x2 L M				
3 4 D	4 5 D			
9 V				

基本的に「JTU競技規則（2019年1月改訂版）に従って実施します。
また、最終要項とこの競技説明でお話させていただいた内容をローカルルールとしています。十分にご理解をいただき競技に参加していただくようにお願いします。

ユニフォームについて

フロントジッパー、バックファスナーの両タイプのウェアが使用可能です。
（フロントジッパーに関しては、ジッパーの長さは40cm以内。フロントジッパーは、ジッパーを閉める必要がある最後の200mを除いて、競技中に胸骨の端まで外す事ができる。胸骨より下までは下げられない。）

ナンバーカードとボディナンバーについて

競技では、前側に来るように装着してください（ナンバーベルトの使用を推奨します）。ボディナンバーは両手の甲にマジックで記載してください

**ナンバーカードを着けたままスイム競技を行うことを禁止します。
身に付けることなく、必ずトランジションのご自身のBOX内に置いてください。
競技規則第70条(8)**

爪／アクセサリ／時計について

アクアスロンエイジ選手権参加選手は、2025TRI競技規則変更点を適用致します。

・ 爪（競技規則 4.1 g）
他の選手に危害を及ぼす可能性のある爪は許可されません。選手受付時に確認します。トランジションチェックイン前までにご自身で切り揃えてください。

・ アクセサリ／時計（競技規則4.11 f.) (i)）
他人に危害を与える可能性のあるもの（指輪、時計）は外す事。今大会では、スイム競技中の腕時計を装着しての競技参加は一切禁止します。トライスーツ内に収納することも禁止します。

NO Good



- x Nails are longer than the tips of the fingers
- x Nails with sharp corners
- x Protrusions on the nail

With or without nail art,
Hurt others when bumping into them
Nails that could potentially injure others in the event of a collision are not allowed.

良くない例

- x 爪が指先より長い
- x 爪に鋭利な角がある
- x 爪の上の突起

ネイルアートの有無に関わらず、ぶつかったときに他人を傷つける可能性のあるネイルは禁止される。

Good

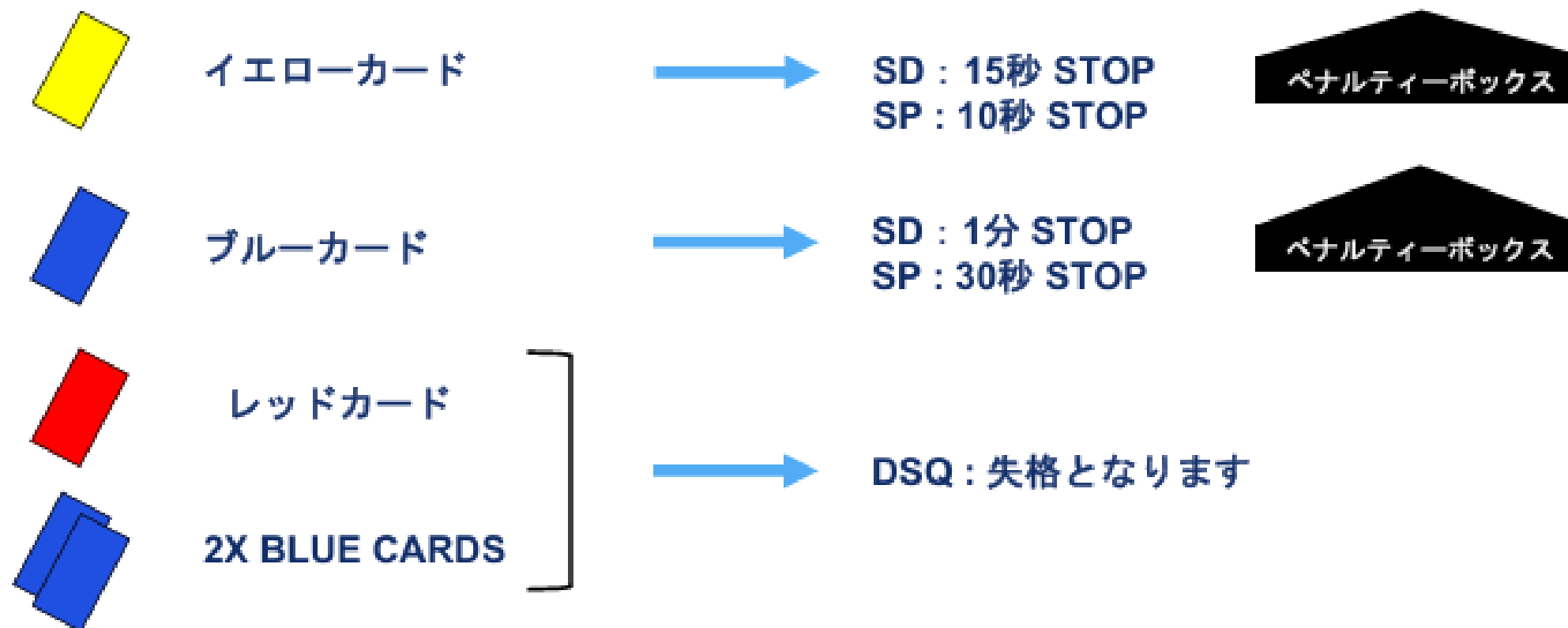


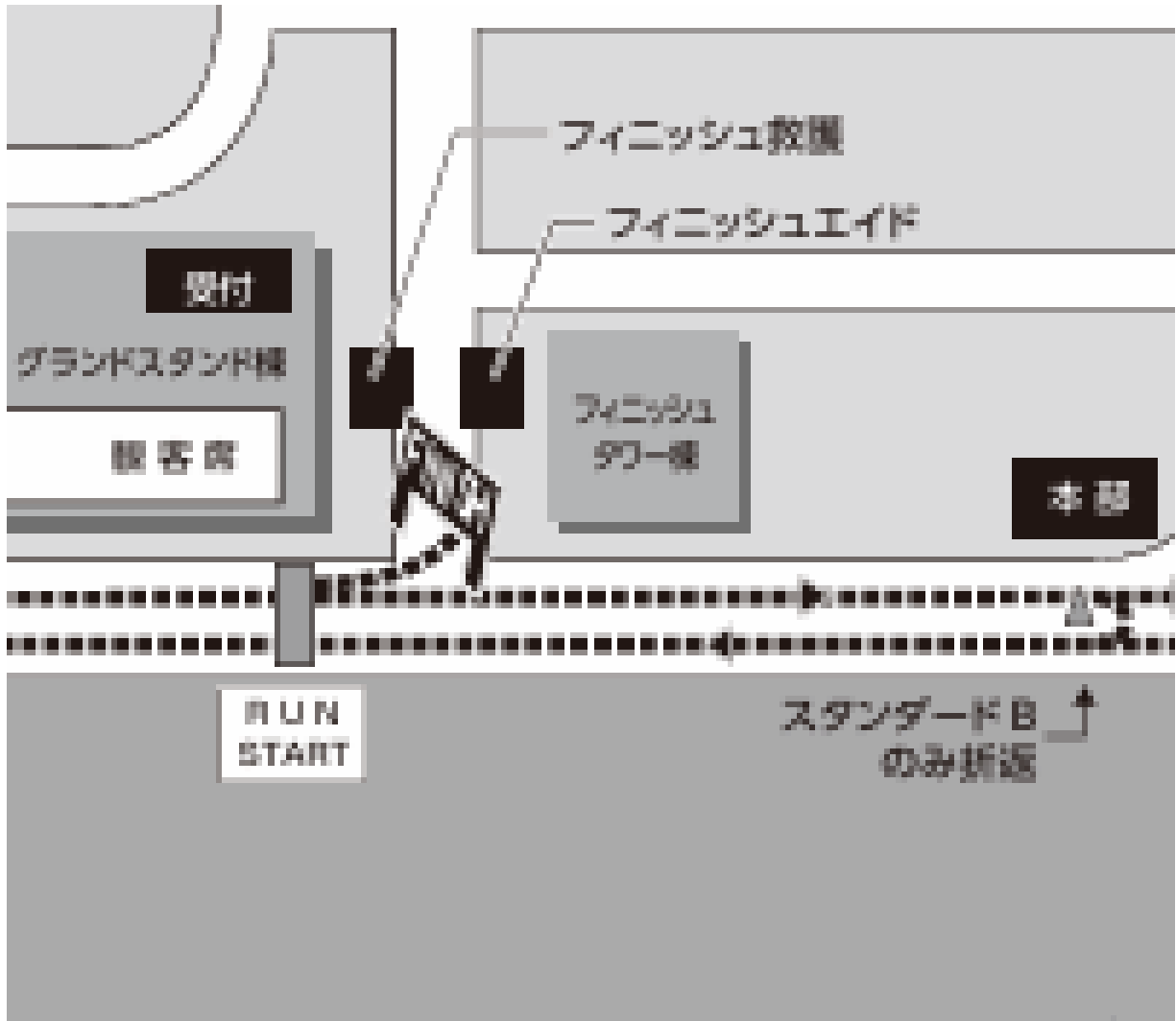
- Nails shorter than the tips of the fingers
- No protrusion attached

良い例

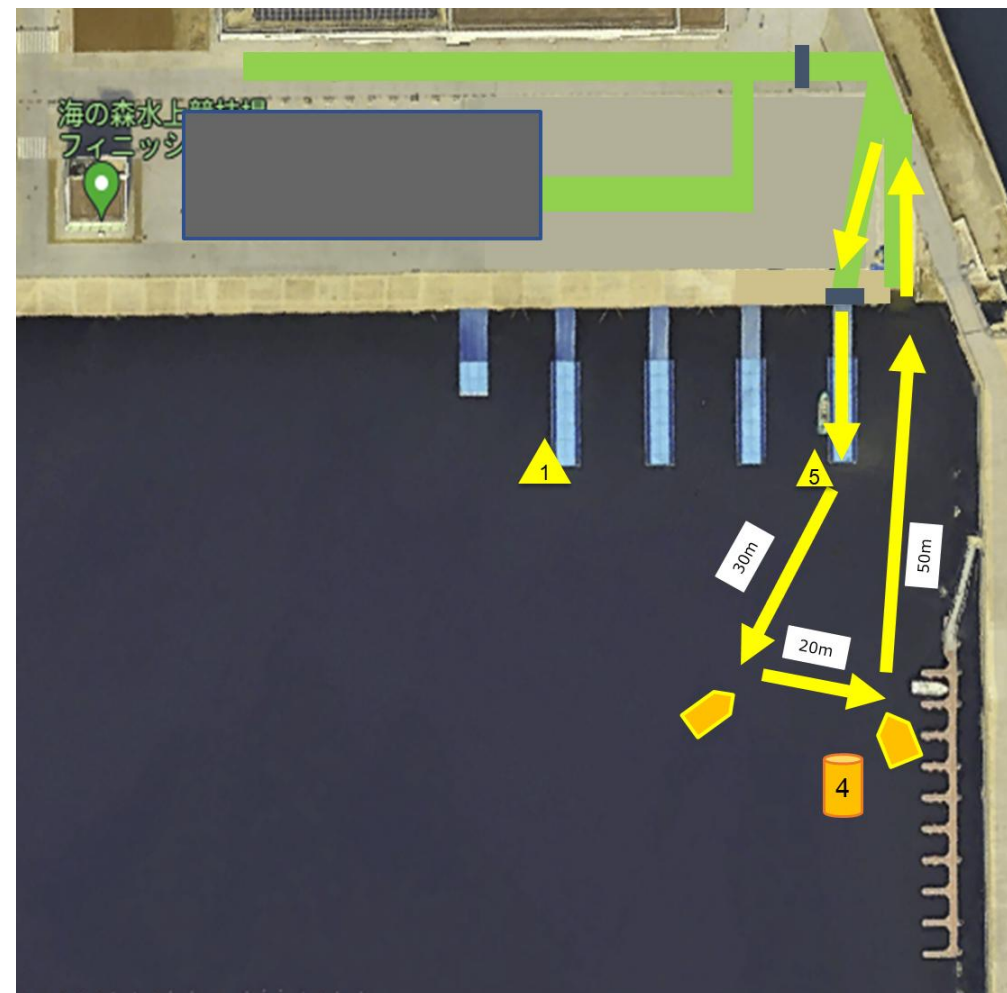
- 爪が指先より短い
- 突起物が付いていない

TOは選手への是正を促し声かけを実施します。しかし、その後、選手にて是正がなされないと判断した場合、その選手のペナルティ行為を認めた証として選手に下記のペナルティカードを提示いたします。提示された選手はペナルティボックスに自ら入って停止しなければなりません。





- ・ 10 : 15 フローティングスタート



慌てる事なくスムーズな対応を心がけましょう



水上に浮いているポンツーンの水
面下は蠣殻が付着しており
危険です。
大会手配のスロープ以外の
ロープなども握ったり近寄ら
ないよう注意ください。



会場壁、水門付近も蠣殻で鋭利になっているため、
触れないように注意ください。



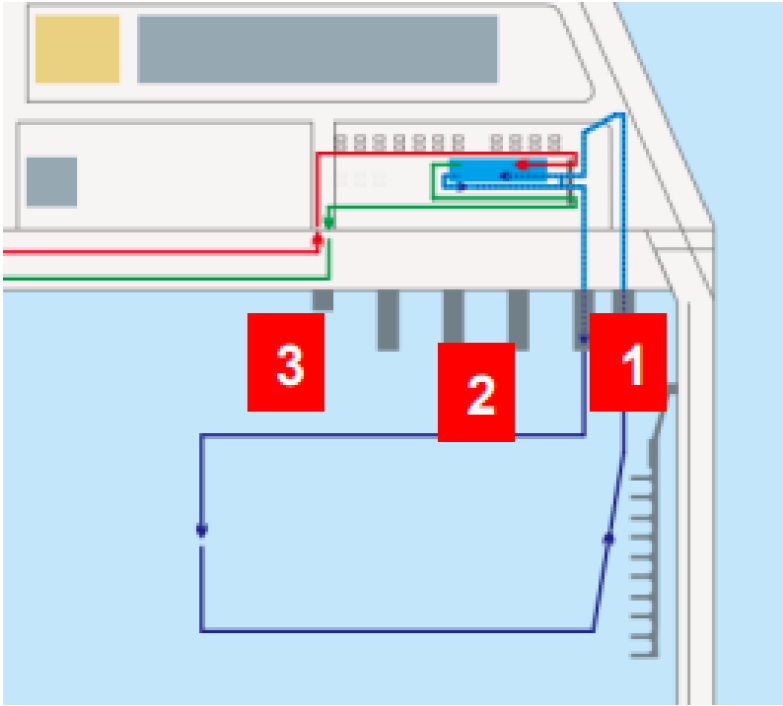
スロープの端側に一部隙間が空い
ている箇所があります。
また、滑りやすくなっていますの
で、ゴムマットの上を歩くようご
注意願います。

※写真は潮位が低い時期に撮影しており、大会当日
は水没し見えなくなっています。



スィムコースの水質検査結果

採取年月日	採取地点	大腸菌	腸球菌	pH
2025年7月7日	①スタート地点	10 未満	10 未満	8.32
	②中間地点	10 未満	70	8.21
	③折り返し地点	10 未満	10 未満	8.24



WTでの水質基準

大腸菌	100mlあたり250以下
腸球菌	100mlあたり100以下
PH	6 -9

・ 保険証の持参

競技大会当日に万が一に備えて、ご自身の保険証（または保険証の写し）を必ず持参頂きますようお願い致します。

・ スイムに備えて

アクアスロン大会ではスイム中の事故の可能性が考えられます。
初心者でなくとも起こりうる事故であり、決して己を過信する事なく、
体調をしっかりと整え、当日も落ち着いて競技に取り組んで頂きますようお願い致します。

選手が集団になっている状態では、他の選手との接触の可能性が高まり、蹴られたり、身体をつかまれたり、上から乗られて沈んだりする事もあります。特にプイを回るコーナー箇所は密度が高くなりやすいため、自信のない方は多少大回りしながらでもゆっくりと泳ぐ事をお勧めいたします。

また、ウェットスーツを着用する事で浮力が得られますが、サイズがきついと胸や腹部を圧迫する危険があります。

レース時のウェットスーツは、事前に何度か利用し身体に馴染んだ状態で使用することが適切です。

・ 悪天候によるコース変更

アクアスロン大会当日の天候によって、コース短縮、変更が入る場合がございます。
その場合は、大会HP、大会当日受付、セレモニー等で周知させていただきますのでご注意ください。

- 強風時

風速が強くスイムに大きな影響が発生する場合は、コース距離を短縮します。

- 高温時

水温33℃以上 → スイム中止

水温32℃～32.9℃ → スイム距離短縮

その他、天候悪化などのため全体的な距離短縮もありますので、当日のアナウンスにおいてはご注意ください。

フィニッシュエリア／メディカル／熱中症対策



・ メディカル（医療）体制

医師・看護師がすぐに対応できるように大会会場に控えています。
競技中の怪我や熱中症の兆候が見られた場合は、遠慮せずに近くの審判員・スタッフにお声掛けください。

・ 熱中症対策

気温が高くなっており、トライアスロン大会でも熱中症による救急搬送が多発しています。海の森アキハスロン大会当日も暑くなる事が想定されます。

決して体力を過信する事なく、以下の症状が見受けられた場合は、大切な家族のためにも勇気ある棄権を選択しましょう。

- 汗のかき方が普段と異なる（汗が出ない、異常に汗が出る）
- 給水・補給が受け付けない
- 体が発熱し、熱がひかない
- 立ちくらみ、だるさ、吐き気、めまいなど

