

Triathlon Junior/U23 Sprint  
Japan Championships

Nagaragawa  
2025

第27回日本ジュニアトライアスロン選手権（2025/長良川）  
JOCジュニアオリンピックカップ  
第4回日本U23スプリントトライアスロン選手権（2025/長良川）

# 競技説明会

2025年7月26日

Triathlon  
Japan

- 役員と審議委員会の紹介
- 選手の義務・権利
- スケジュール
- 会場
- 受付
- トランジションエリアとバイクチェックイン&アウト
- スタートまでの流れ
- 競技コースと注意点
- 表彰式（メダルセレモニー）

技術代表 (TD) 谷川 裕昭 (三重)

審判長 (HR) 深井 孝道 (愛知)



審判員はこのポロシャツ、キャップを着ています。  
JTU Technical Official Uniform

## < 審議委員 >

実行委員長

若山 春夫

(岐阜県トライアスロン連合 会長)

競技団体代表

鈴木 貴里代

(トライアスロンジャパン常務理事 (東海ブロック代表理事))

技術代表

谷川 裕昭

※トライアスロンジャパン競技規則 より抜粋

## 第1章 総則

### 【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、道徳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(かっただつ)な意見交換を行うものとする。

※トライアスロンジャパン競技規則 より抜粋

## 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る。

ペナルティを受けた競技者は、以下を除き、抗議することができる：

- (i) ドラフティング違反に対するペナルティ
- (ii) 既に科された時間ペナルティ

競技者がタイムペナルティを受けた場合、競技者はそのペナルティを受け入れ、抗議は認められない。競技者がタイムペナルティを受けなかった場合、その競技者は失格となるが、失格およびタイムペナルティを科した審判長の決定に対して抗議することができる。

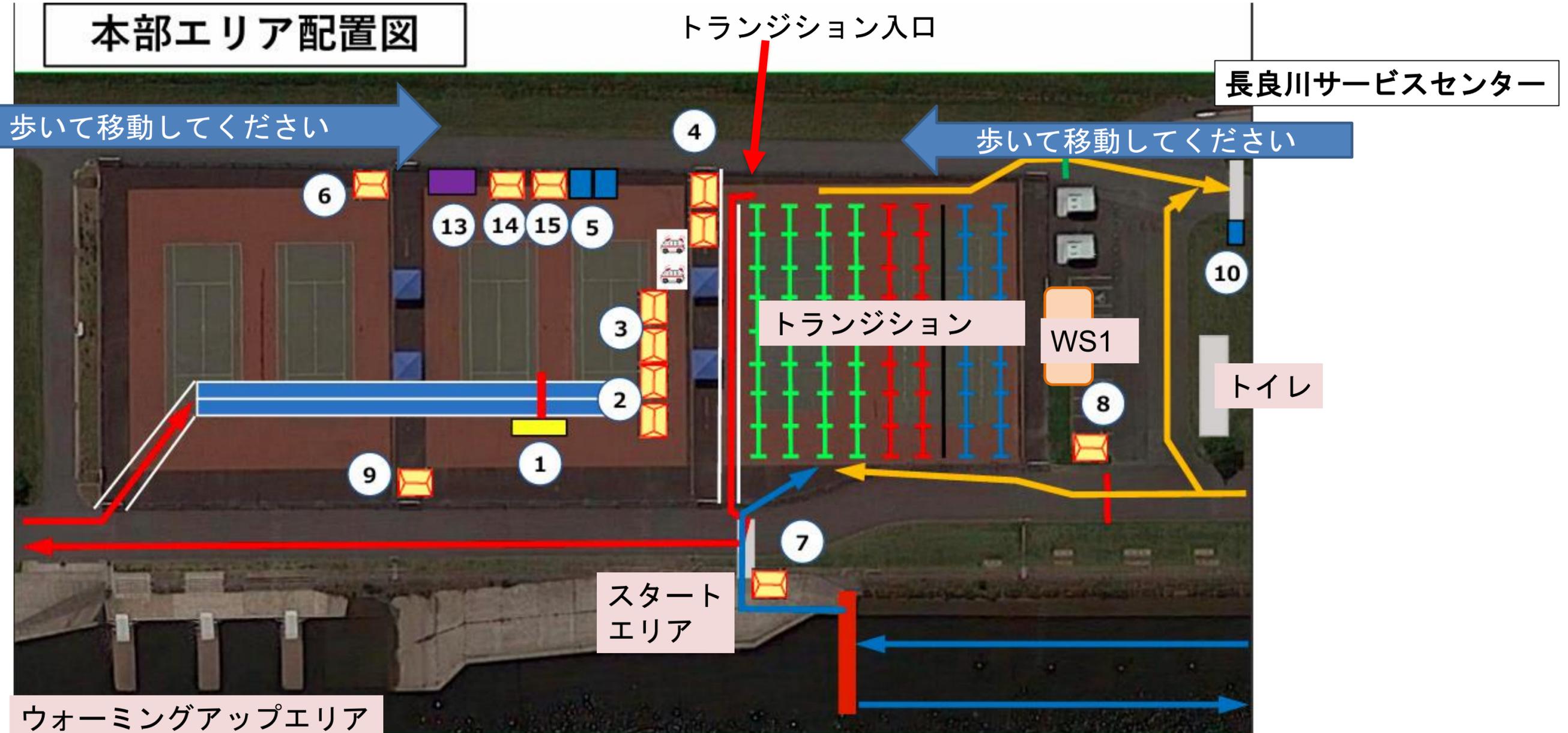
# スケジュール

	ジュニア男子	ジュニア・U23 女子	U23男子
受付	5:40～6:25	6:25～7:10	9:55～10:40
バイクチェック (トランジッション入口)	5:45～6:25	6:30～7:10	10:00～10:40
トランジッションオープン	5:45～6:35	6:30～7:20	10:00～10:50
スイムウォームアップ	6:15～6:35	7:00～7:20	10:30～10:50
スタートエリア集合	6:35	7:20	10:50
競技スタート	<b>6:45</b>	<b>7:30</b>	<b>11:00</b>
バイクピックアップ	9:10～9:50 ※	9:10～9:50 ※	競技終了後
メダルセレモニー	9:00	9:00	12:30

※9：50以降のバイクピックアップはエイジ大会競技の進行次第となります。  
バイクピックアップの再開についてはTOの指示にしたがってください。

- タイミングチップはスイムウォーミングアップ時に配布します。
- ジュニア・U23女子およびU23男子のトランジションオープン時間中は、他の競技中となります。  
中断することもありますので、TOの指示に従って、競技の邪魔にならない様にしてください。
- バイクピックアップは、ジュニア男子、ジュニア・U23女子は、9：10～9：50の間で行います。  
エイジ大会の競技中の為、TO・スタッフの指示にしたがってください。  
9：50以降のバイクピックアップの再開については、エイジ競技の進行によって、随時連絡します。
- U23男子のバイクピックアップは競技終了後にTOの指示に従って実施してください。

河川敷駐車場



- |                  |                 |          |
|------------------|-----------------|----------|
| ①:大会本部・計測 (トラック) | ⑦:計測スイム         | ⑬:表彰ステージ |
| ②:メディカル×2        | ⑧:バイクメカニック      | ⑭:来賓テント  |
| ③:フィニッシュエイド×2    | ⑨:資材置場          | ⑮:アウトリーチ |
| ④:選手受付×2         | ⑩:計測バイク (持ち込み)  |          |
| ⑤:物販 (持ち込み)      | ⑪:第1エイド (PB前)   |          |
| ⑥:弁当配布           | ⑫:第2エイド (ラン南折返) |          |

## 【ユニホームチェック】

Uniform FRONT



Uniform BACK



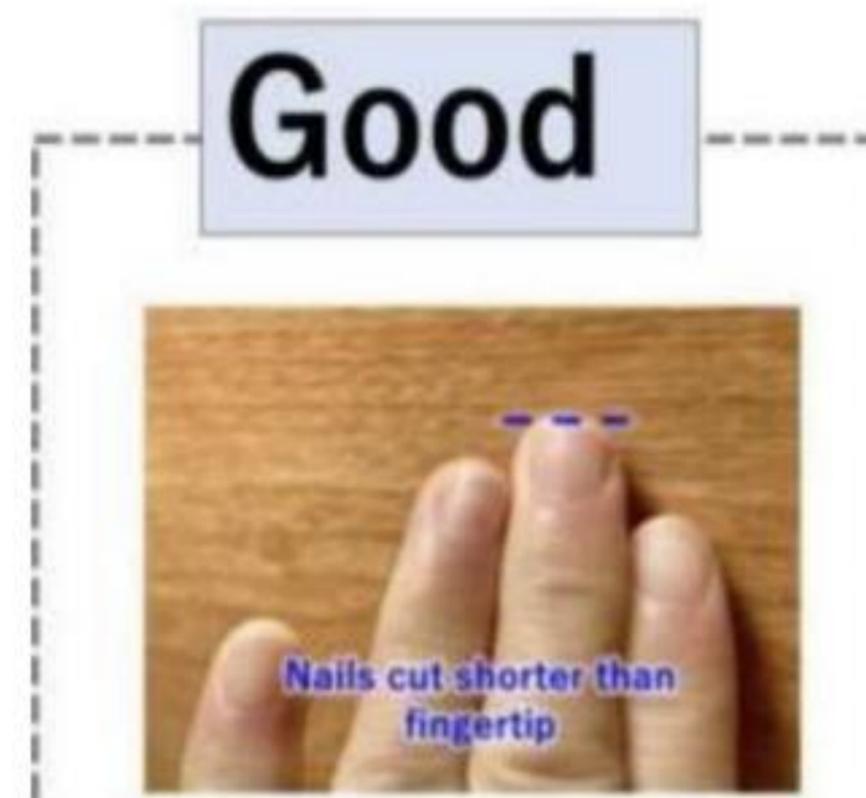
40cm  
zipper

- ・ユニホームチェックはエリート大会参加規定を基に行いますが、規定外でも罰則等を実施するものではありません。
- ・名前（ファミリーネーム）を付けてください。

2025年WTの新ルールでは、大会当日、受付の際に爪、宝飾品、時計の確認を行うことになっています。

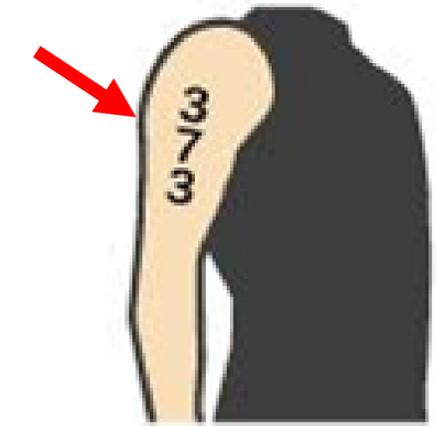
ただし、本大会は以下で実施

- 爪が指先より短い（7/26に実施）
- 突起物が付いていない
- 他人に危害を与える可能性がない
- スイム競技中の時計の使用は許可（ローカルルール）です



## <大会当日受付>

- 競技説明会時に配布したボディーナンバーシールは、両腕・両足に貼付しておいてください。  
貼るときに上下を間違えないように注意してください。
- バイクを持ってお越してください。



**※配布物（スイムキャップ、ヘルメット・バイクステッカー）を忘れずに！**

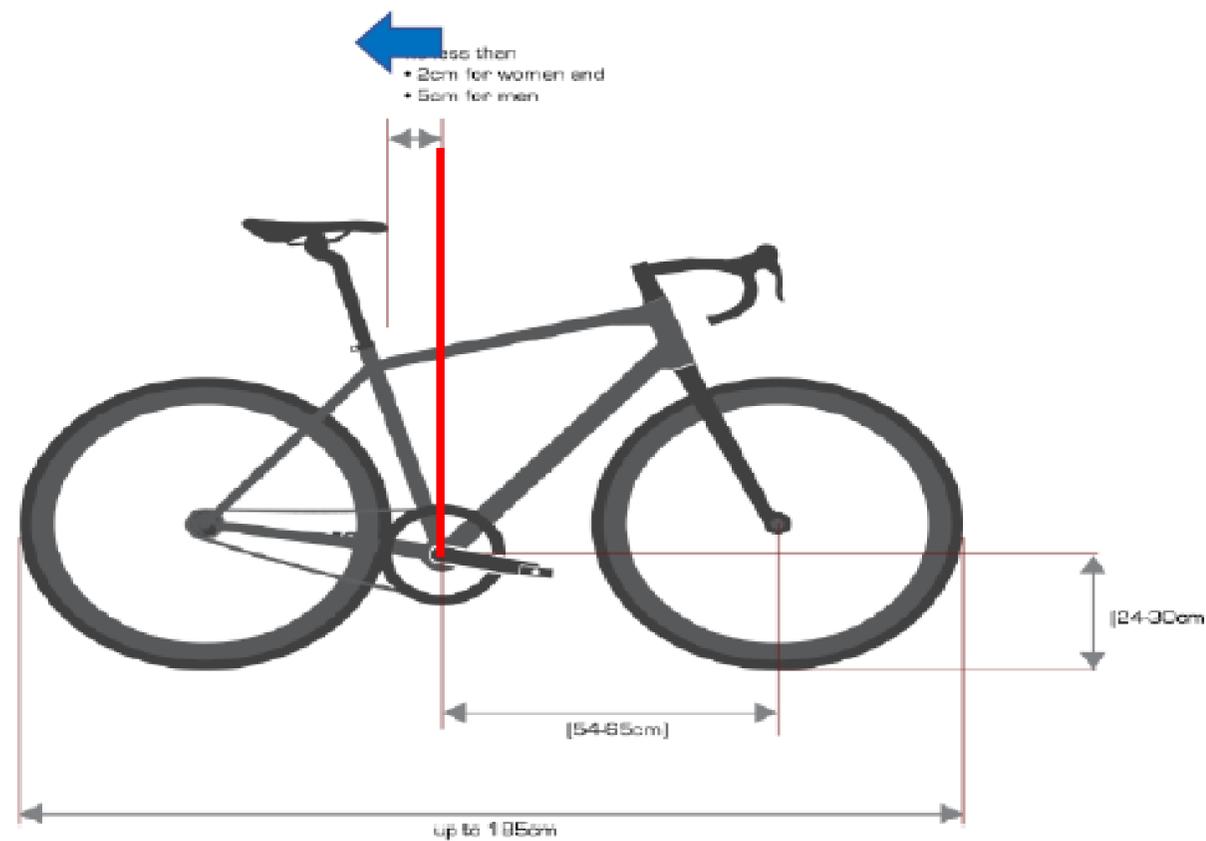
## <受付>

- 本人確認

## <受付後>

- 受付後にトランジションエリアへ移動してください。  
\* 計測用のアンクルバンドはスタート前に配布いたします。

## 【バイクチェック・ヘルメットチェック】



- ・クリップオンバーは使用禁止。
- ・ブレーキレバー角度の確認
- ・BB中心の垂直線上よりもサドルの先端が出ていないように設定してください。
- ・ディスクホイール禁止
- ・ヘルメットはひび割れ等のチェック

エリート・U23ドラフティングレース

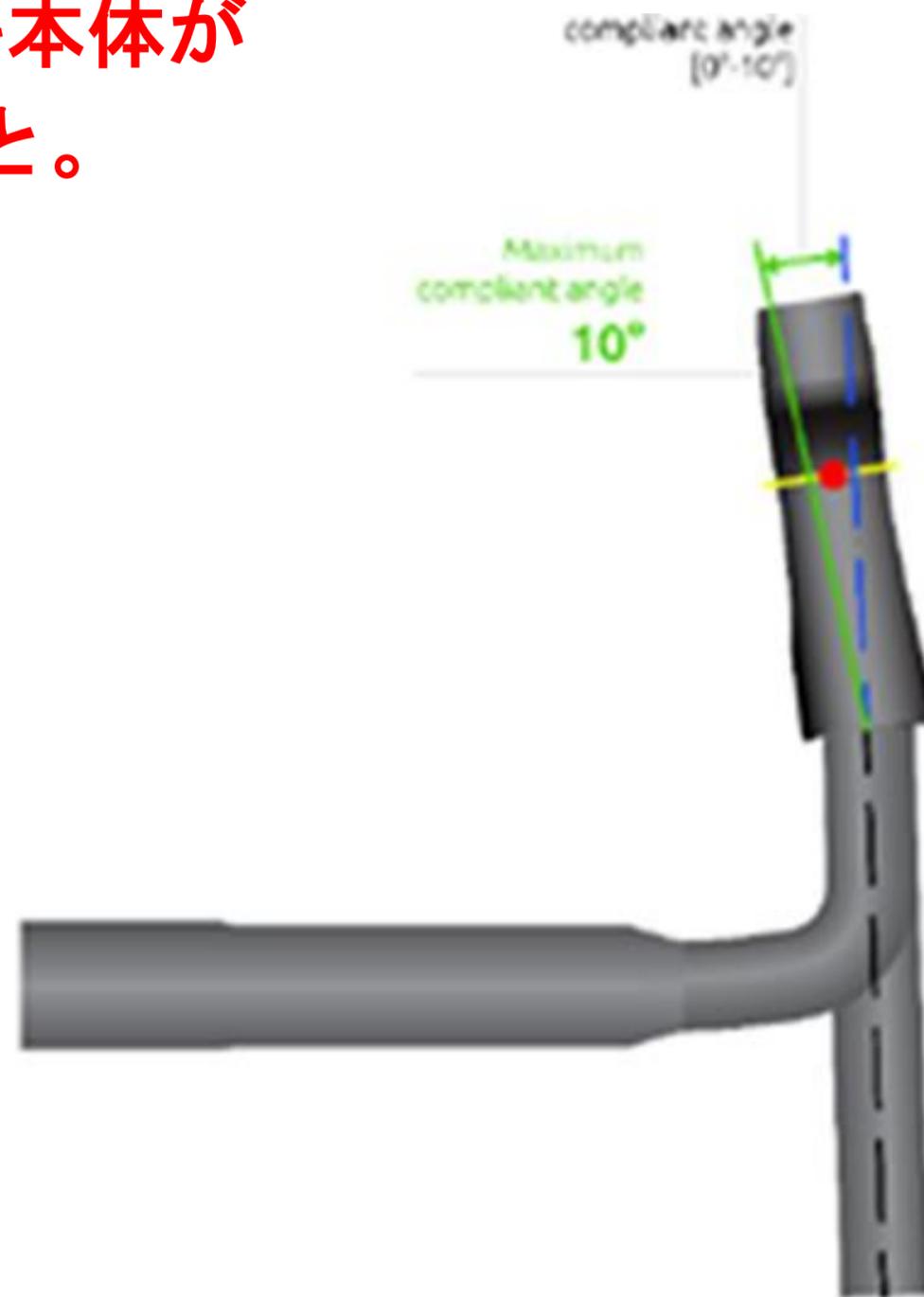
\*バイクメカニックを準備しています。質問・不安等なんでもお気軽に大会本部までご相談ください。部品交換等は実費となります。

# ブレーキレバーのチェック

ブレーキレバーの最大傾斜角度  $10^\circ$ 。  
ハンドルを上から見てブレーキ本体が  
内側に  $10^\circ$  より傾いていないこと。



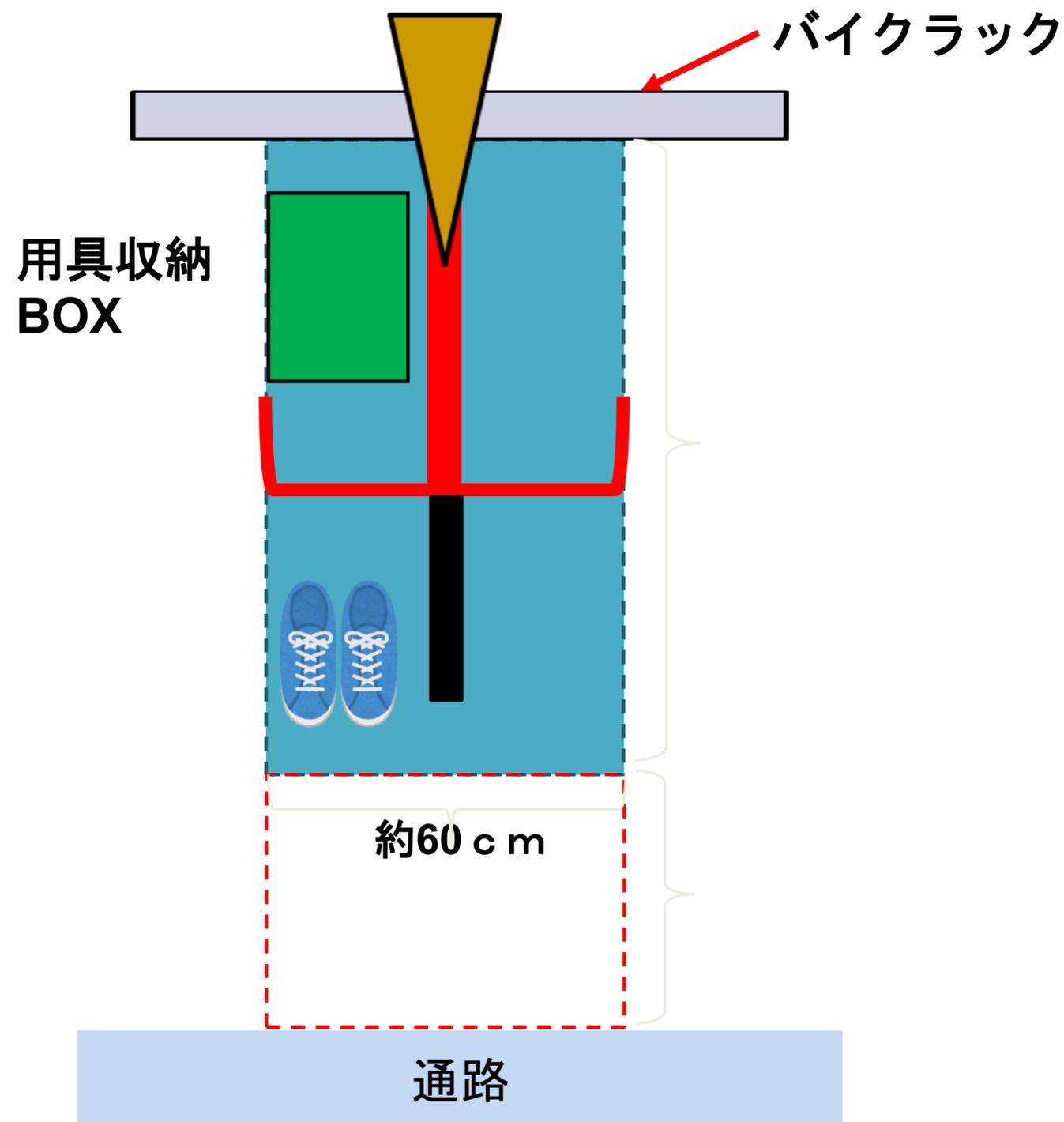
- Legends
- Traditional handlebar plane, centre line
  - Brake hood body plane, centre line
  - Maximum permitted brake hood body inclination
  - Measuring point
  - Brake hood body area



- TA1・2は、トラディショナル（棒状）バイクラックです。  
ヘルメットはバイクへセットしてください。

- ・用具収納BOXは各自のスペース内（約60cm）であれば左右どちらにおいても良い。

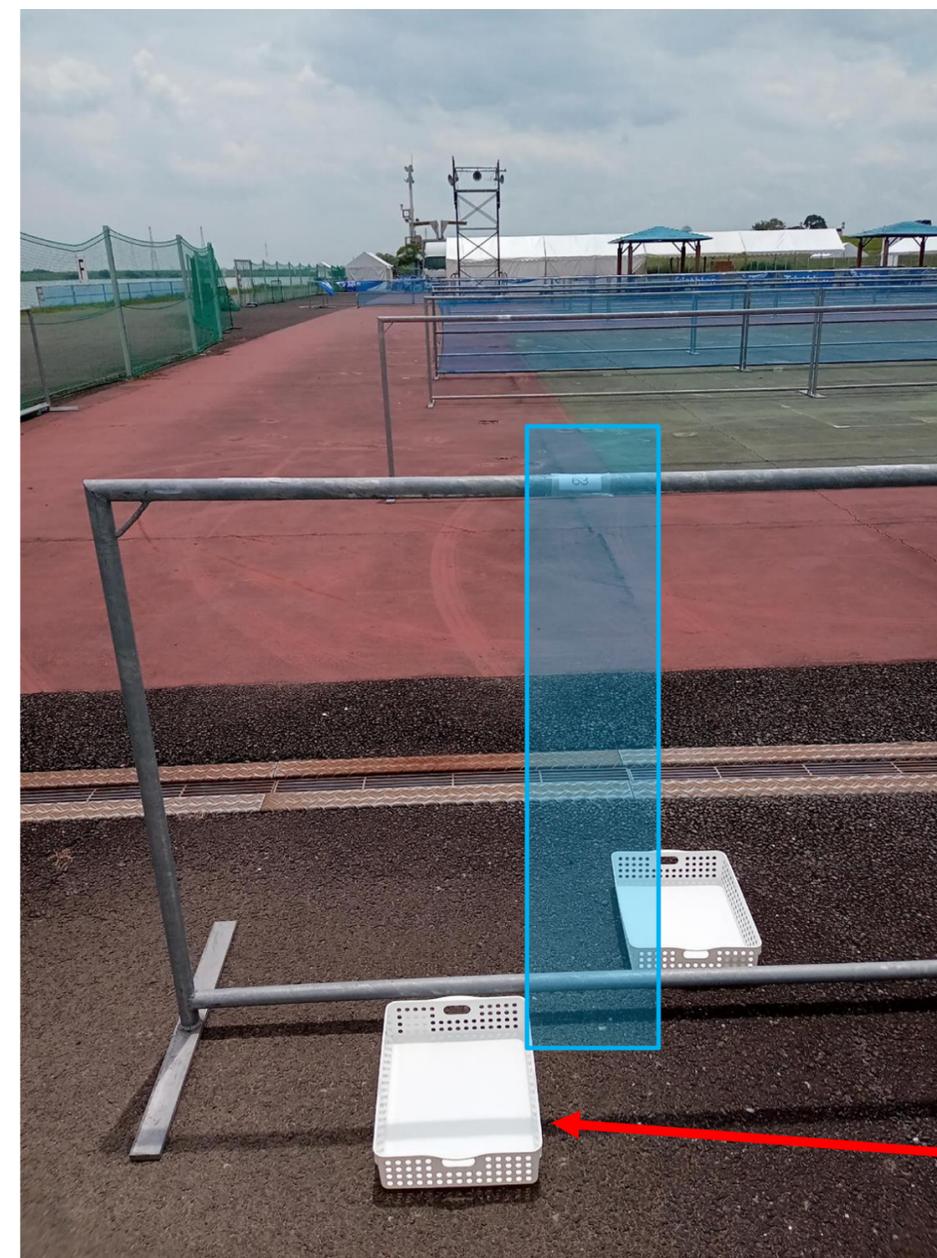
※隣の選手に配慮すること。



- ・ スイム→バイク
  - ・ バイク→ラン
- に移行する際、

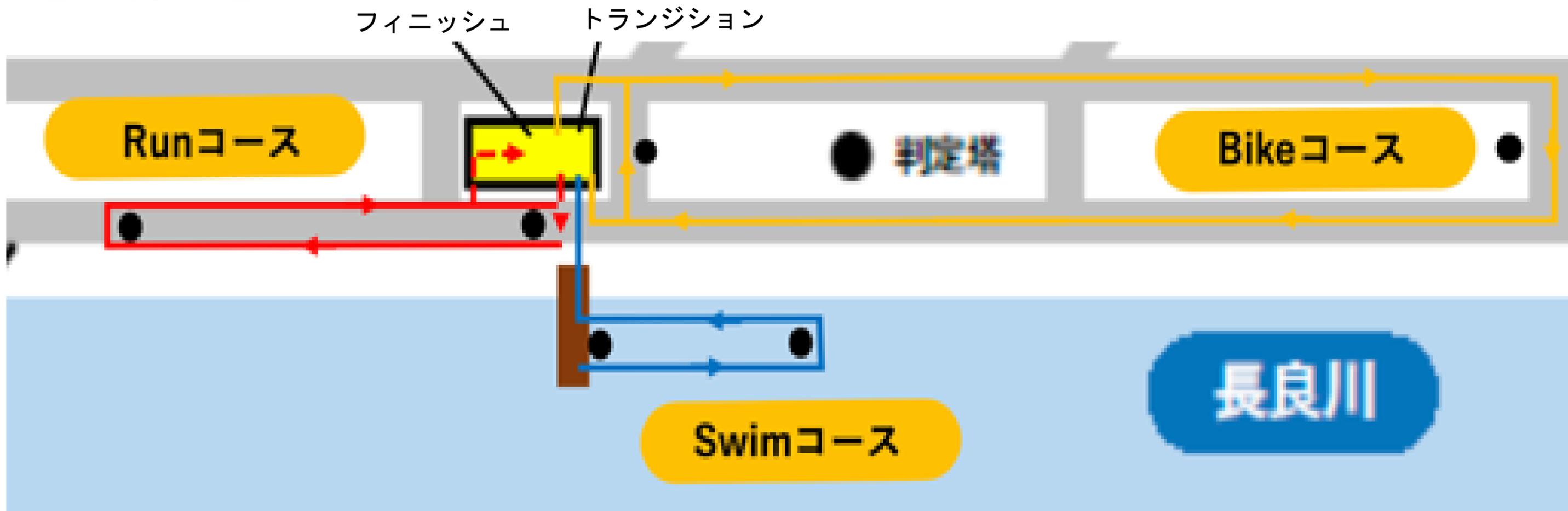
用具はボックス（A4トレイ）に収めてください。  
故意に収めない場合は、ペナルティ対象となります。

収納ボックスは、深さが無い為、勢いで外に出る可能性があります。  
丁寧に入れる事。



用具のボックス

## 【全体図】



スイム750m (1周)  
バイク20km (10km×2周)  
ラン4km (2km×2周)

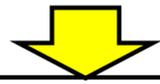
トランジションエリアより移動



アンクルバンド受取、装着



スイムウォーミングアップ



スタートコール（待機所）



スタート

※持ち物確認!

(キャップ・ゴーグル・ウェットスーツ他)

※スタートの30分前より配布

アンクルバンド装着後は、トランジションエリア等には戻れません。

※スタート30分前より開始

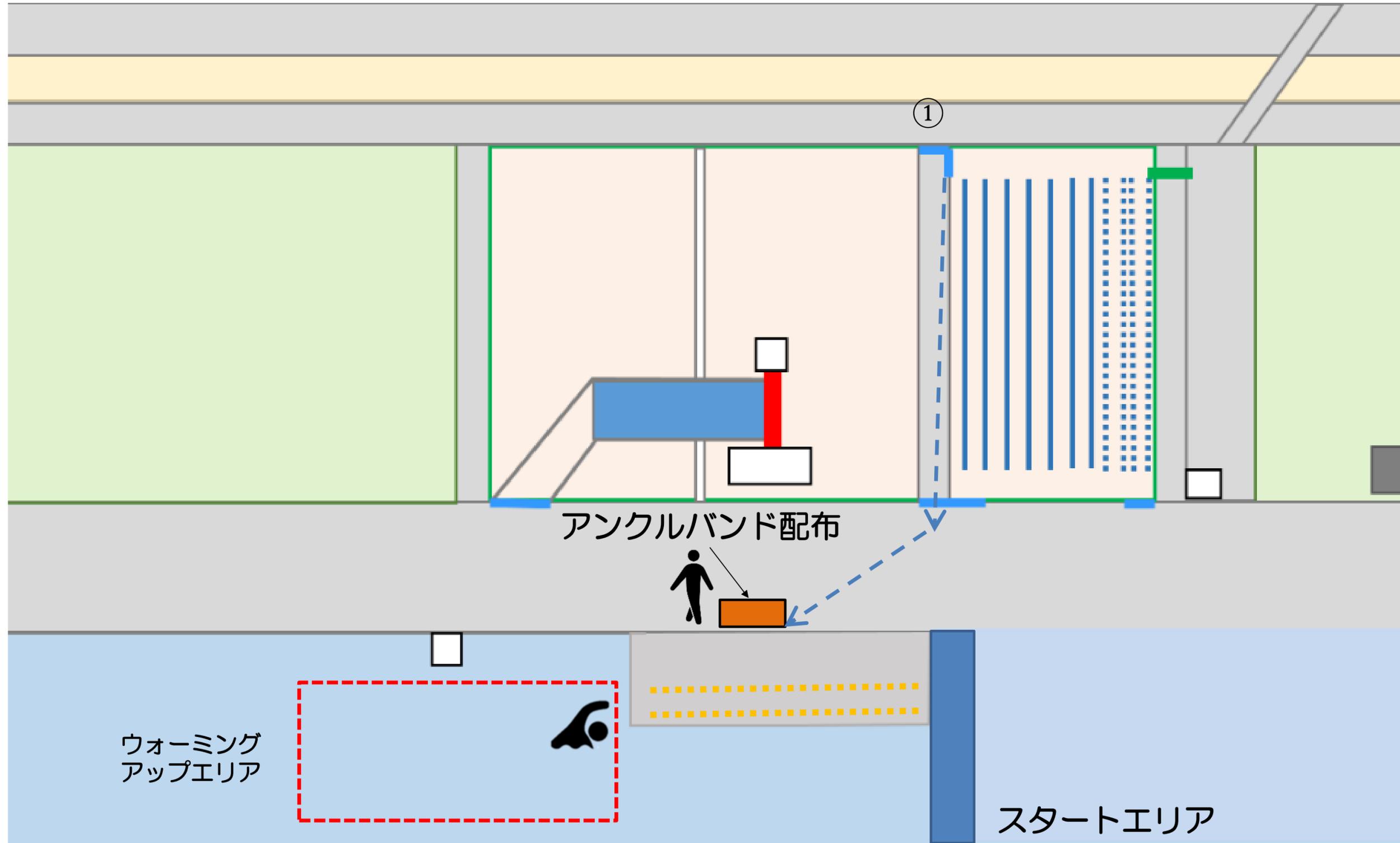
※10分前に開始

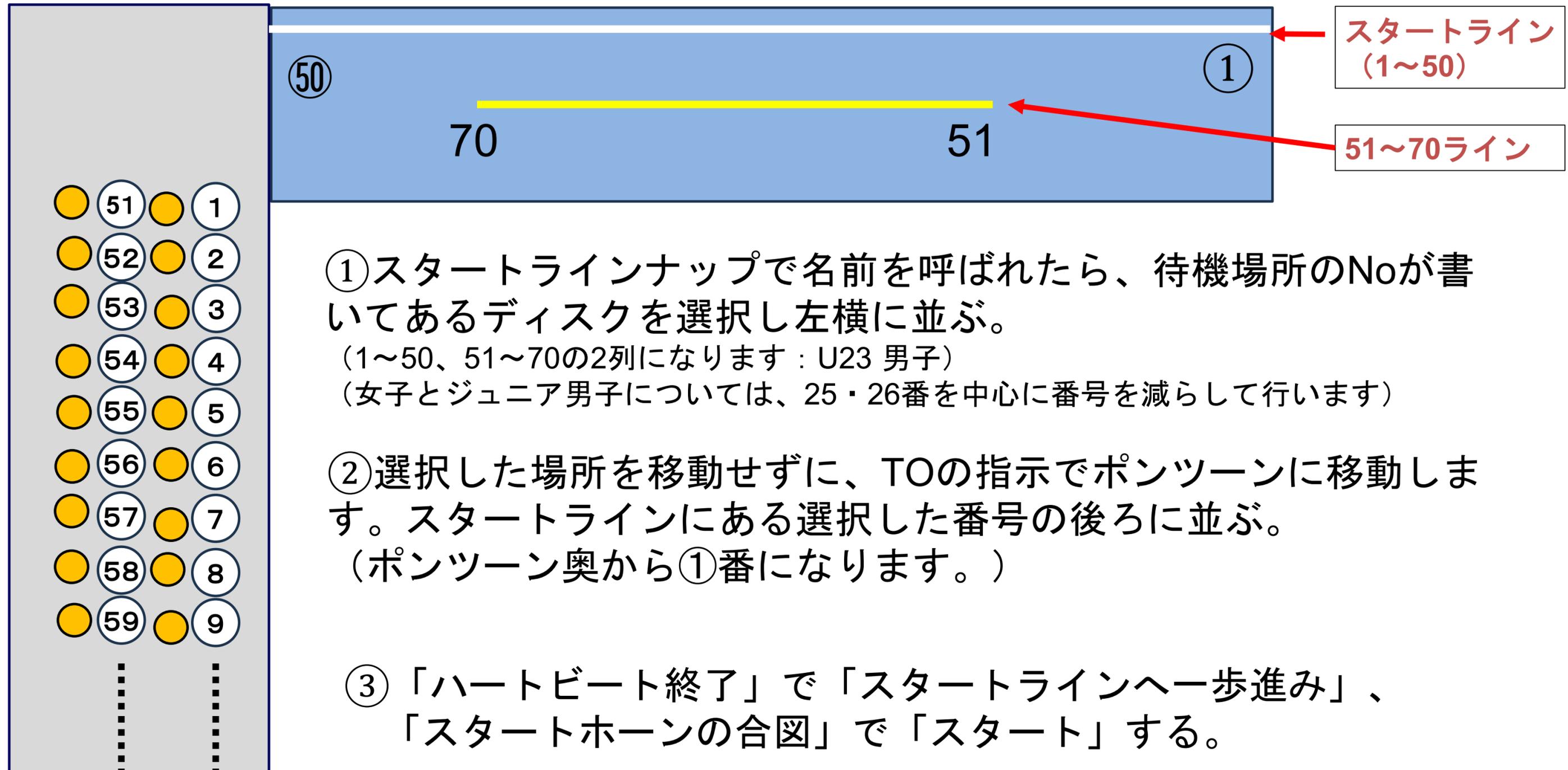
名前を呼ばれたら、待機場所の番号  
(スタートポジション) を選択してください。

スタッフの指示で、ポンツーン上のスタートエリアに移動します。

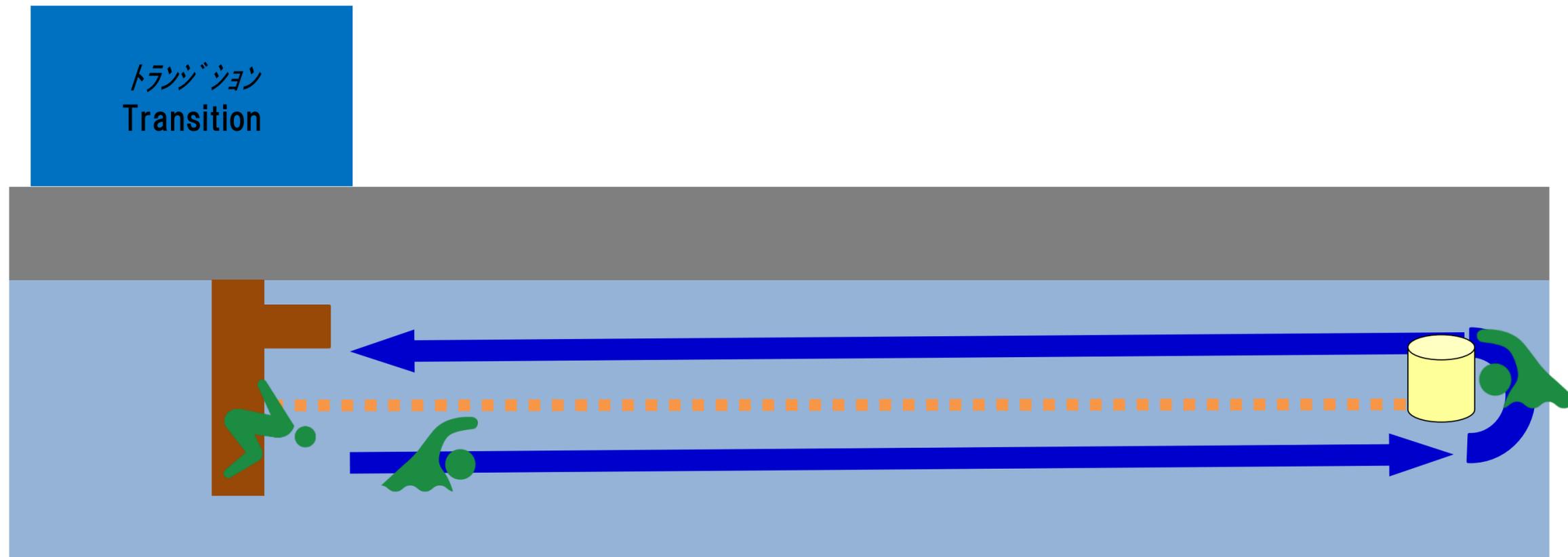
“ハートビート終了後”

→ “ホーン” でレーススタートです。





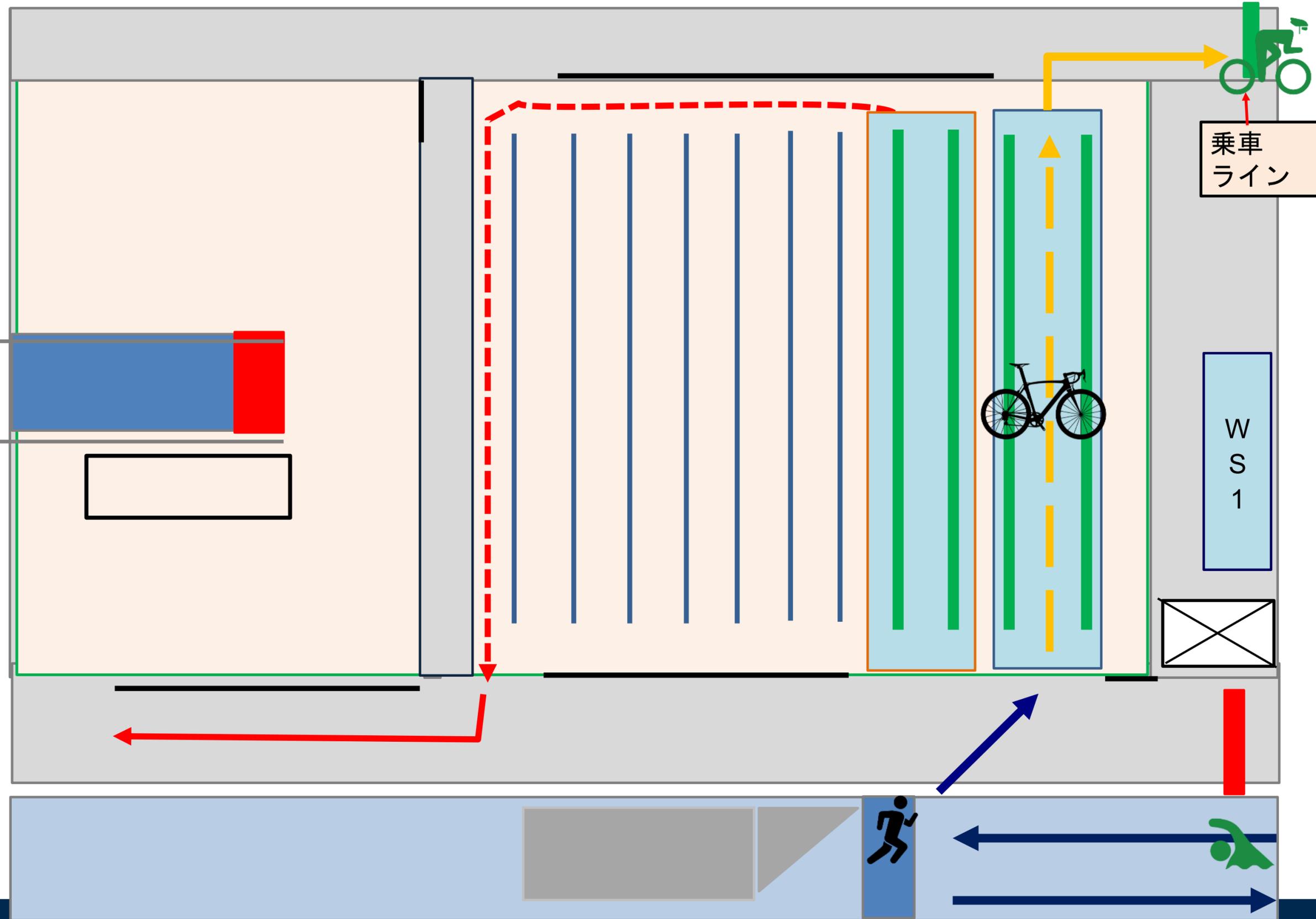
Swim : 750m (750m×1周)



750mコース

- **トラディショナル（棒状）**  
**バイクラック使用**
- **ストラップの着脱**
- **ボックス**  
ランスタート時までに用具をすべてボックスに収めてください。
- **乗降車ライン**

# トランジションエリアの動線 (SWIM→BIKE)





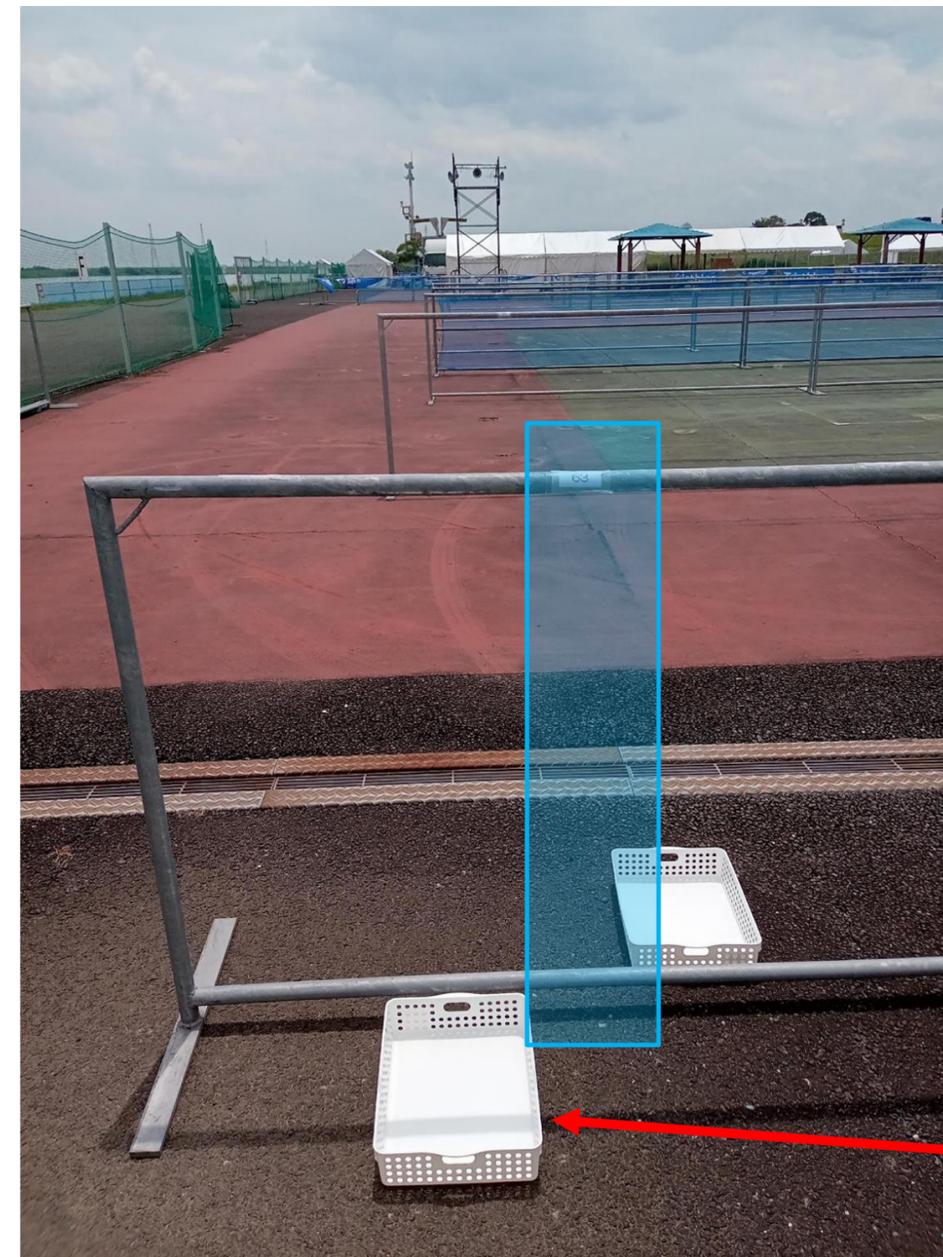
【スイム → バイク】 ・ **バイクに触れる前に！**

- ・ バイク→ラン  
に移行する際、

用具はボックス（A4トレイ）に、全て収めてください。

故意に収めない場合は、ペナルティ対象となります。

ランスタート時に、全てボックスに収納、床に物が無い様にしてください。

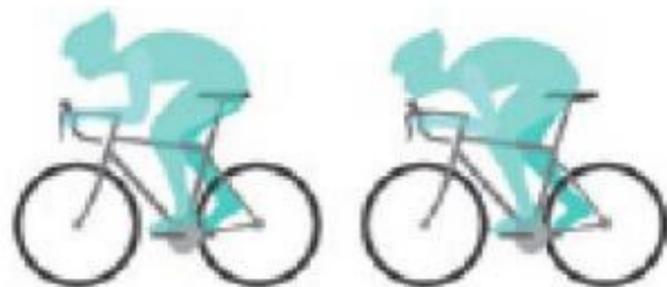


用具のボックス

- ヘルメットをかぶりストラップをしめてからバイクを持ち、バイク競技が終わったら、バイクを置いてからヘルメットを脱いでください。
- トランジション内でバイクを乗ることは禁止です。
- **10km×2周回（20km）**
- ドラフティング許可となります。
- 周回遅れは LAP となります。
- バイクエイドはありません。各自ボトルを用意して下さい。
- ホイールステーションは1箇所になります。  
WS（個人・チーム）：南側周回付近

# Riding Position

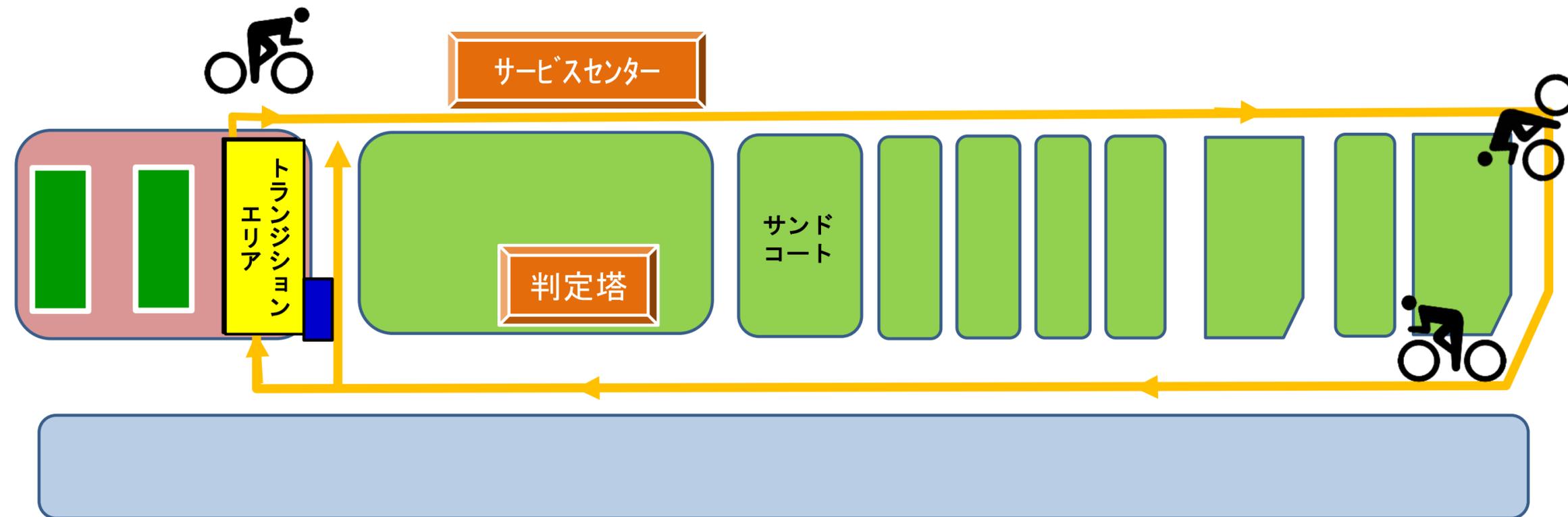
OK



NOT OK



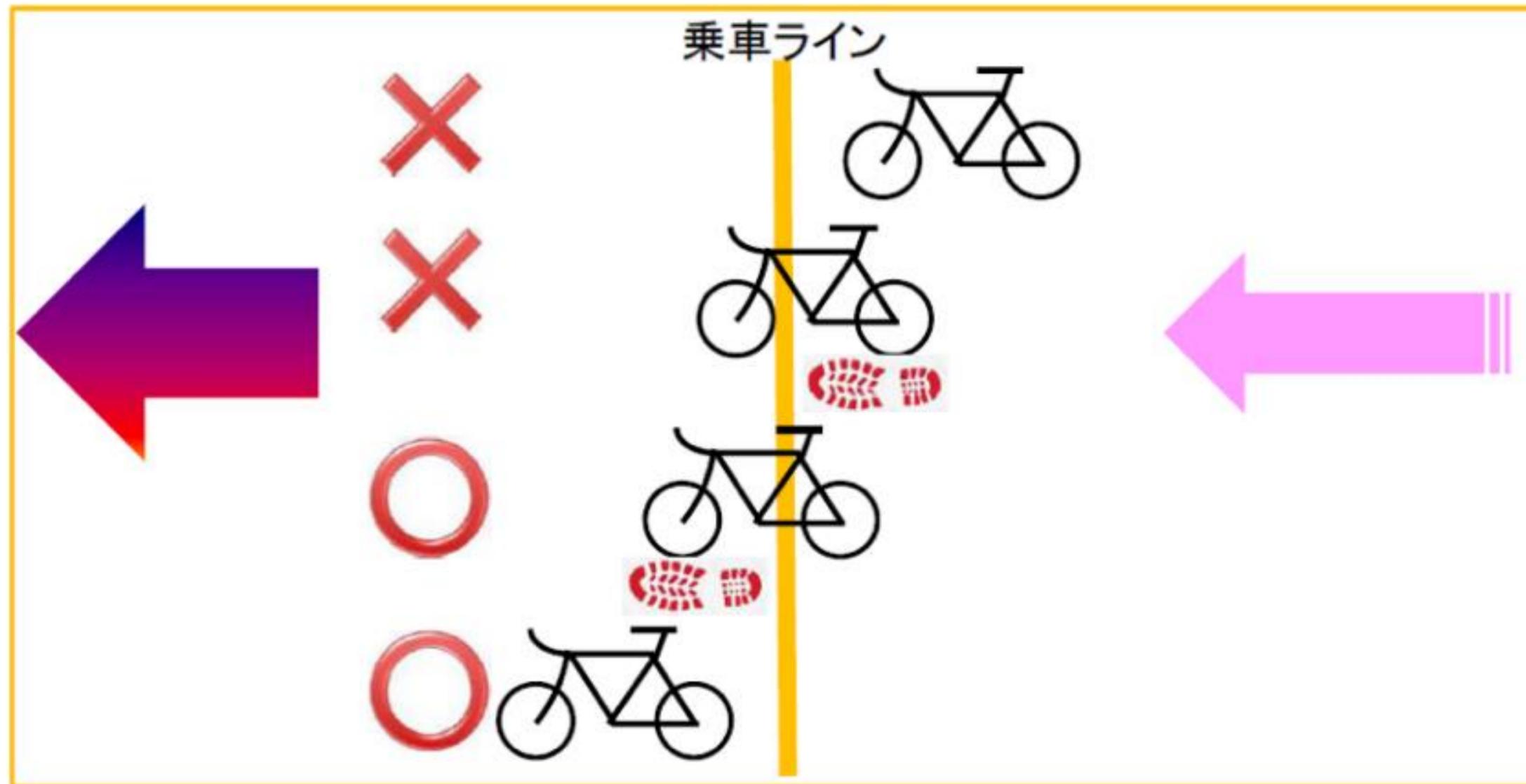
【バイクコース】 10km×2周回 (時計回り) 20km



■ WS : 個人・チームホイール (南側周回トランジション付近)

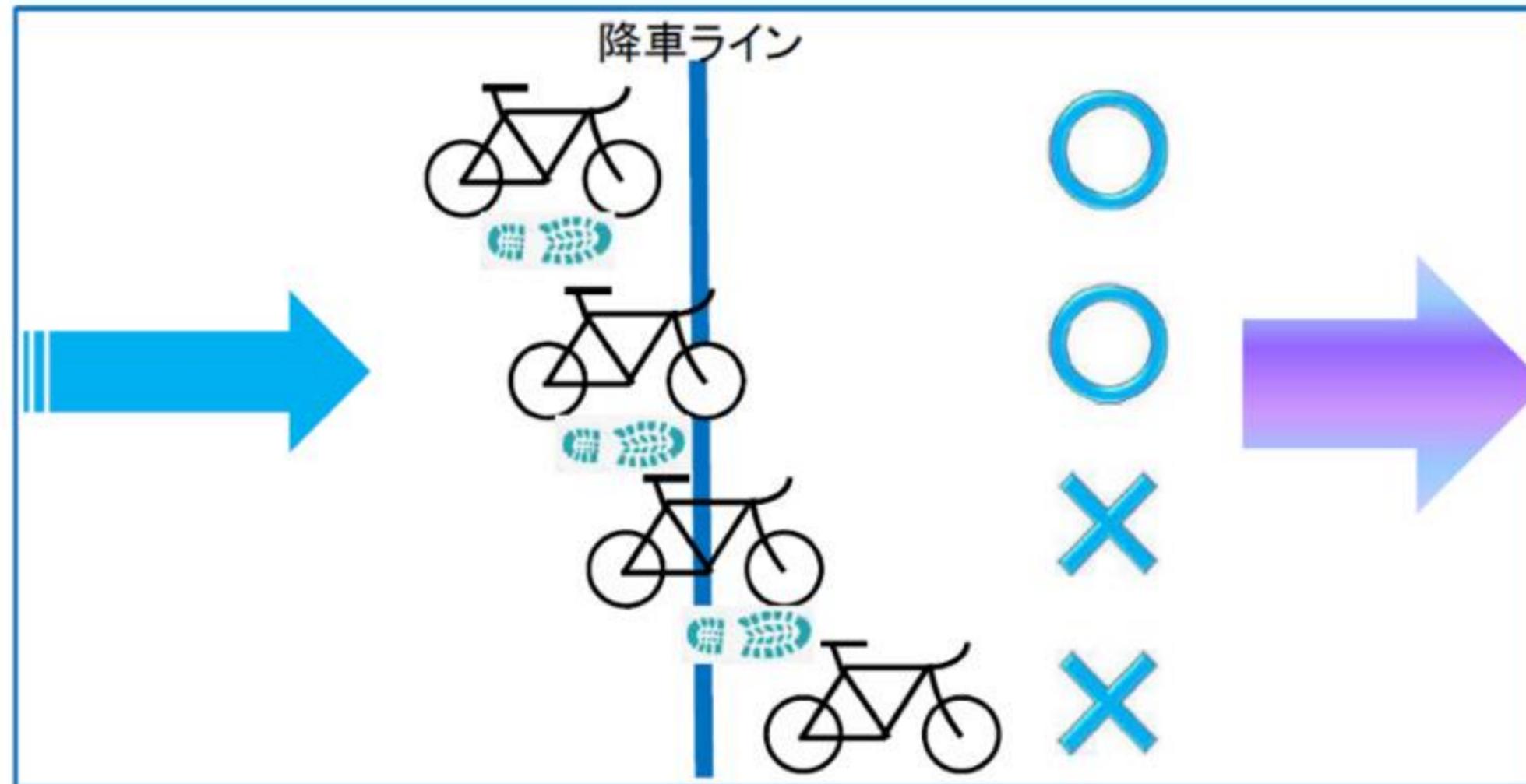
## 【乗車ライン】

- バイクの乗車は、片足が乗車ラインを越えた後に、地面に完全についてから乗車しましょう。
- 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ます。

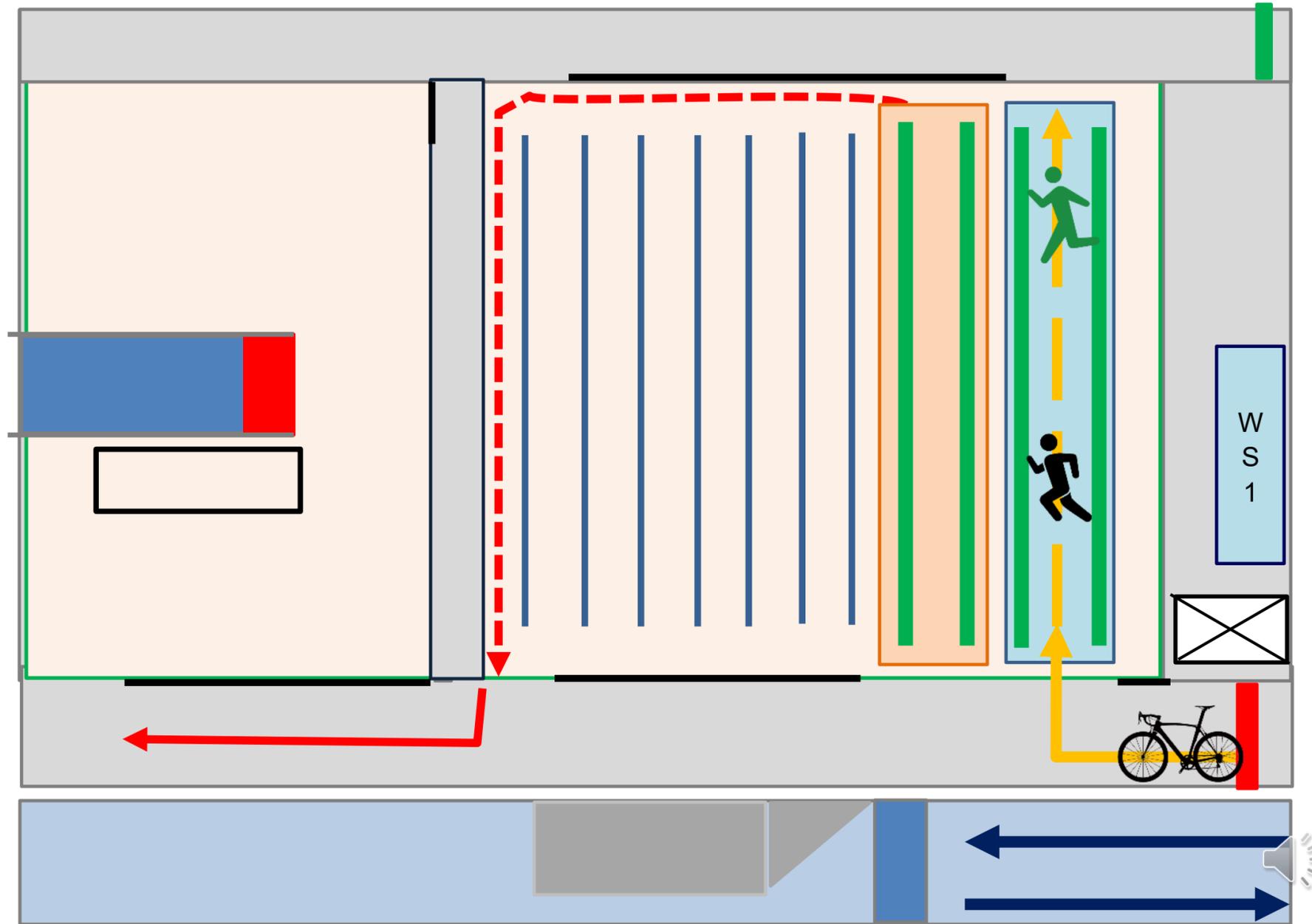


## 【降車ライン】

- バイクの降車は、降車ライン手前の地面に片足が完全についてから降車しましょう。
- 降車ライン手前で降りて、バイクを押して走ることができます。



# トランジションエリアの動線 (BIKE → RUN)





サドルをバーにかける



ハンドルバーの両掛け



ハンドルバーの片掛け

ローカルルール：  
スタート時と同じ向きでバイクを掛ける。

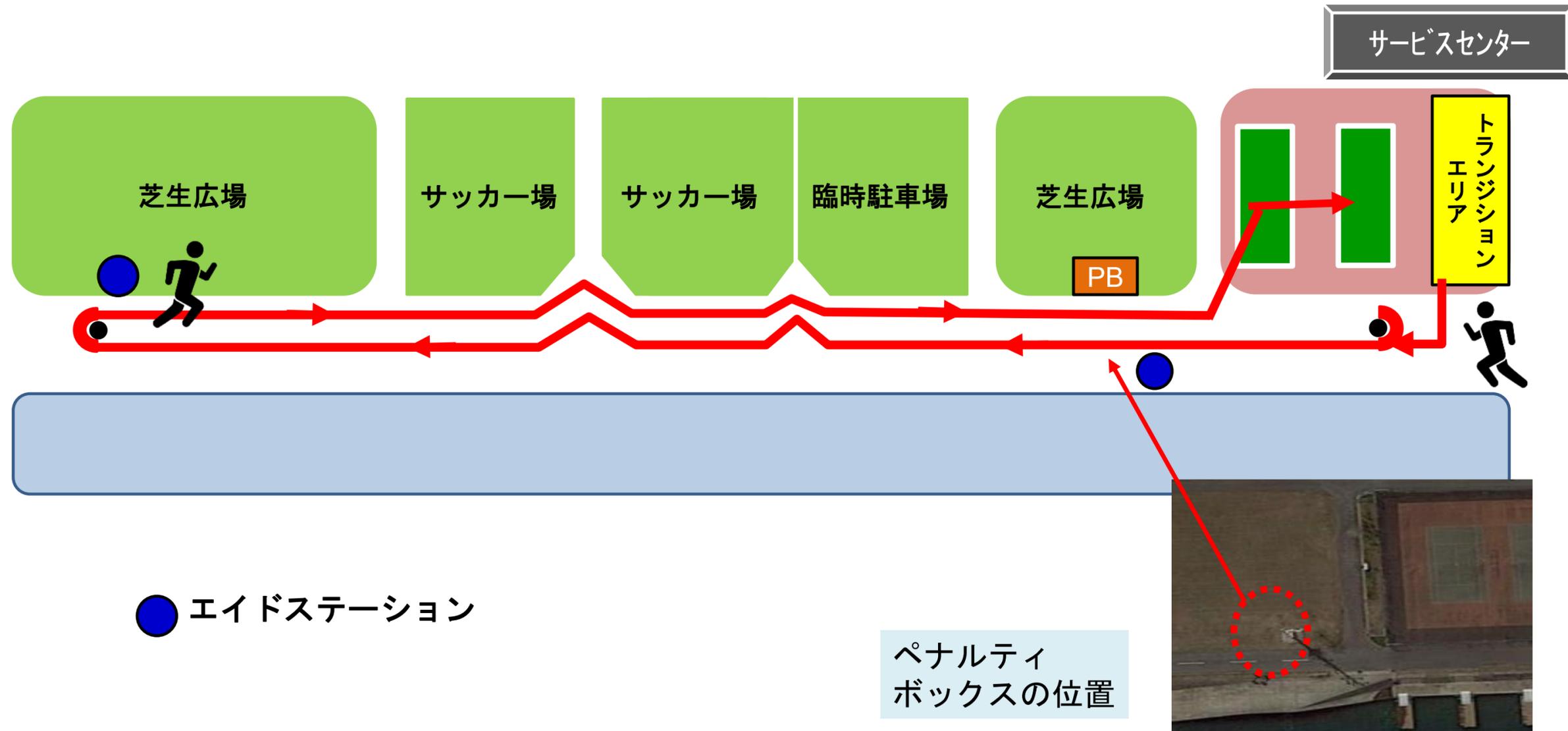


【バイク → ラン】

・バイクをラックに置いた後に！

- **2 kmコース×2周回（4 km）**
- 左側通行です。交互通行ですので走行レーンを守ってください。
- エイドステーションは2カ所。
- ゴミは所定のゴミ箱へ捨ててください。（リッターイングゾーン無し）
- ペナルティボックスをランコース（フィニッシュに入る前あたり）に設置します。  
ペナルティタイム 1回につき：**10秒**
- ペナルティボードにレース№とペナルティ理由を掲示します。  
フィニッシュまでにボックスに入ってください。  
**ペナルティボックスに入らなかった場合は失格となります。**

【ランコース】  
時計回りに2周回  
(2km×2=4km)



- ボードに自分のレースナンバーが書いてあった場合、ペナルティボックスに入ってください。
- 自分のレースナンバーを審判に伝えて、立っててください。
- ペナルティの時間が経過して、審判が『Go!』と言ったら、ランを再開してください。



## ※ 複数回の場合 x2 x3で表示

S : スイムでの違反	⇒Swim
L : 用具・ごみ等の不当投棄	⇒Littering
M : 乗車違反	⇒Mount
D : 降車違反	⇒Dismount
E : 用具の収納違反	⇒Equipment
V : その他の違反	⇒Violation
B : バイク違反	⇒Bike Behaviour * 2023追加
R : ラン違反	⇒Run Behaviour * 2023追加

## 【表彰式】

9：00（予定） ジュニア男子、ジュニア・U23女子

12：30（予定） U23男子

- ・入賞者を公式掲示板に表示（フィニッシュエリア）
- ・順位が確定次第順次実施
- ・会場アナウンスで対象者をお呼びします。
- ・ステージで実施

## 【公式記録】

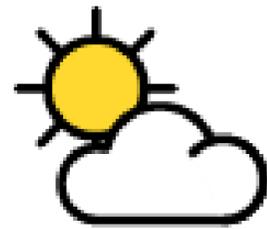
- ・公式記録は大会HPに掲載します。

## 盗撮防止

盗撮防止について トライアスロンジャパンでは、大会会場での盗撮防止に努めています。近年、大会会場における盗撮行為がいくつか報告されています。

特に女子選手はフィニッシュ後にタオルを巻くなどの自己防衛対応をお願いいたします。尚、盗撮行為と疑わしき場合を発見した際は、お近くの大会関係者までお知らせください。

7月26日 9時測定



晴れ時々曇り

気温 33.5°C  
水温 28.5°C

7月27日 天気予報



晴れ時々曇り

気温 28~32°C

- 競技実施の可否ならびに種目、距離の最終決定は当日5時です。
- 決定次第大会HPに発表します。
- 厳しい暑さが予想されます。  
熱中症や脱水症状には各自注意してください。

ルールを守り、安全で楽しい大会になるよう  
選手のみなさまのご協力をお願いいたします。

**Have a safe and enjoy your race !!**

**Good luck**

