

Triathlon
High School
Japan Championships

Uminomori
Tokyo
2025

第8回全国高等学校トライアスロン選手権（2025/東京・海の森）

競技説明会

2025年8月31日

公益社団法人トライアスロンジャパン

Triathlon
Japan

- ・開催地 海の森水上競技場
- ・主 催 一般社団法人 東京都トライアスロン連合
- ・開催日 2025年8月31日（日）雨天決行
- ・競技距離
 - スイム : 500m（1周回）
 - バイク : 13km（3周回）
 - ラン : 3.5km（2周回）
 - （合計 17km）

天候により変更となる場合がございます。
変更時は当日会場にてアナウンス致します。

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ー

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。

An Athlete who receives a penalty may protest, with the exception of:

- (i) a penalty for a drafting violation; and
- (ii) a time penalty which has already been served.

If an athlete serves a time penalty, the athlete accepts the penalty, and no protest will be admitted.

If an athlete does not serve a time penalty, he/she will be disqualified but may protest against the disqualification and the decision of the Head Referee to issue the time penalty.

SWIM 1周500m
BIKE 3周13km
RUN 2周3.5km

BIKE (13km)
スーパースプリント : 3周回 4.3kmx3

RUN (3.5km)
スーパースプリント : 2周回 1.75kmx2

SWIM (500m)
スーパースプリント : 1周回 500m

FINISH

トランジション

START

◆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
レースディレクター	片倉 義之	第1種公認審判員
技術代表	成塚 朋也	第1種公認審判員
審判長	北野 健二	第1種公認審判員
CRO	前田 隆司	第1種公認審判員



大村真人



川添 勝



成塚朋也



片倉義之



北野健二



前田隆司

◆大会審議委員

成塚 朋也	川添 勝	大村 真人
-------	------	-------

大会当日のスケジュール



7 : 00 ~ 8 : 15	選手会場入場
7 : 00 ~ 11 : 00	アスリートラウンジ オープン（男子：GS棟2階第4会議室、女子：GS棟2階ラウンジ）
7 : 15 ~ 8 : 00	選手受付（男女共通）
7 : 25 ~ 8 : 20	トランジションオープン（女子）
7 : 25 ~ 8 : 55	トランジションオープン（男子）
7 : 45 ~ 8 : 15	アンクルバンド配布（男女共通） スイムエリア付近
7 : 45 ~ 8 : 15	試泳（男女共通）
8 : 20 ~	交通規制開始
8 : 30 ~ 8 : 40	女子スタートセレモニー
8 : 40 ~	女子競技開始
9 : 05 ~ 9 : 15	男子スタートセレモニー
9 : 15 ~	男子競技開始
12 : 00 ~	男女メダルセレモニー
13 : 00 ~	交通規制解除

コース詳細 ～ スイム ～

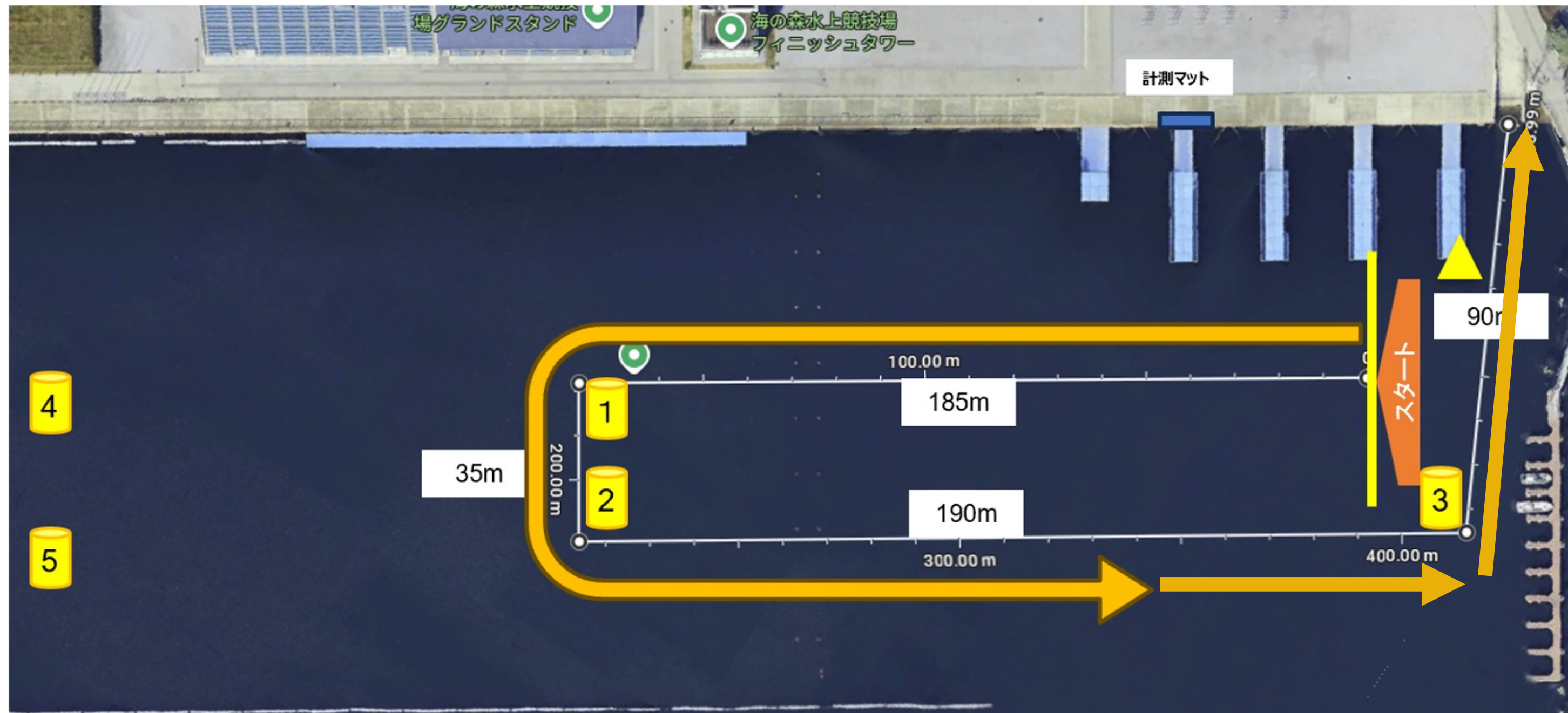
Triathlon
High School
Japan Championships

Uminomori
Tokyo
2025

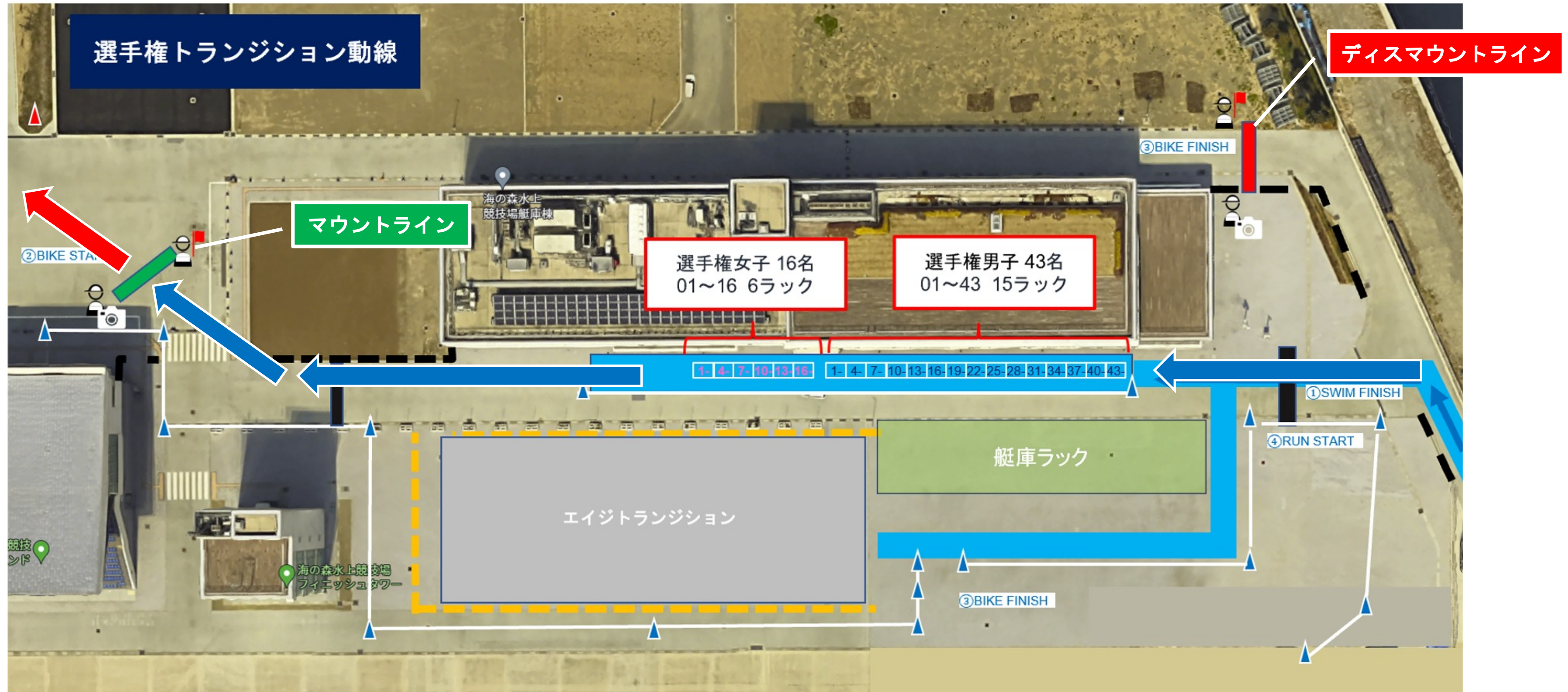


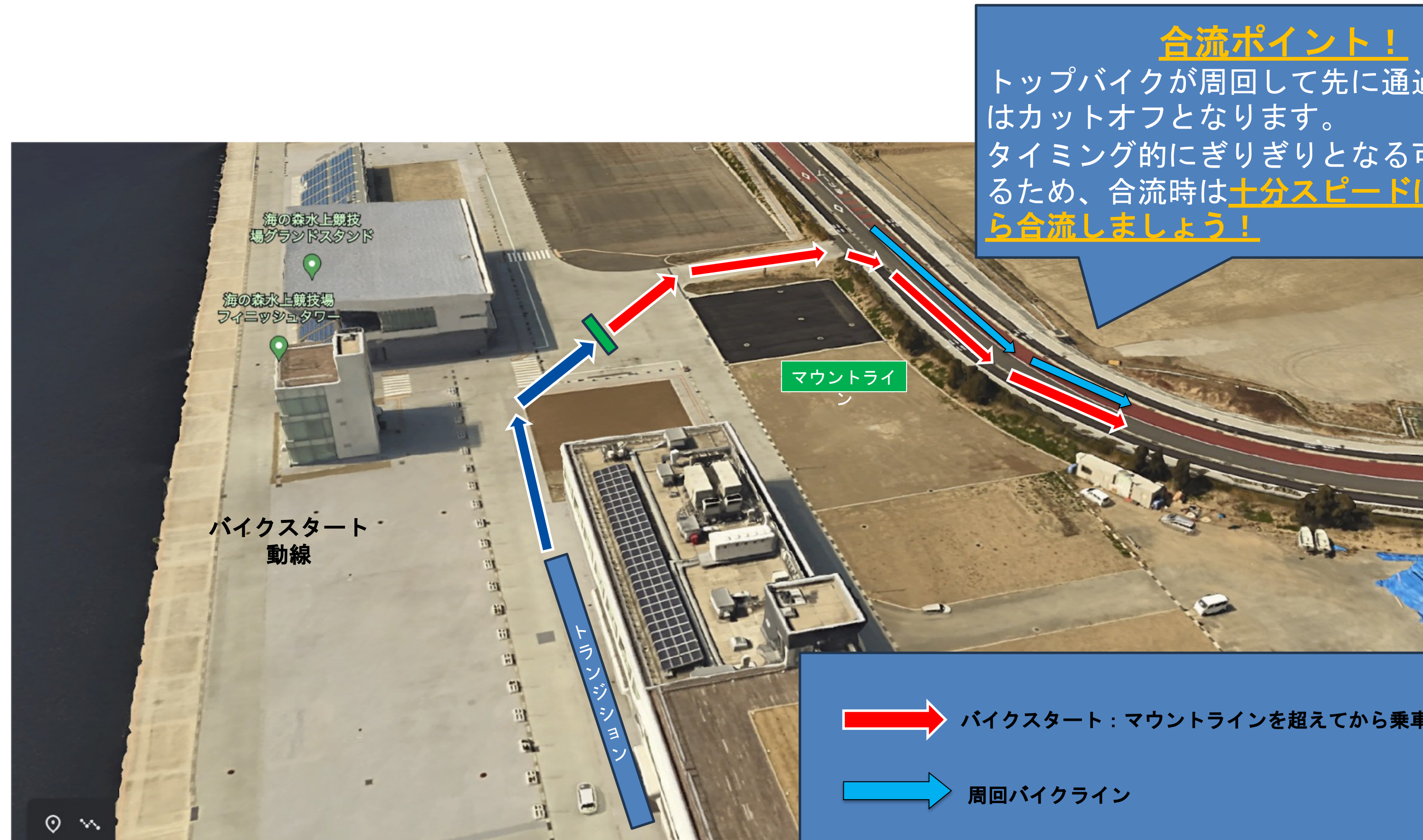
コース詳細 ～ スイム ～

カテゴリ	スイム
SS スーパースプリ ントディスタン ス	500m
	500m × 1周回



コース詳細 ～ スイム → バイク ～





- ・ サドル掛けバイクラック
- ・ 各競技に使用した物については、ご自身のレースナンバーが記載されたカゴへ必ず入れて下さい。
- ・ 全ての選手は、バイク競技開始前にヘルメットのロック機構をロックした後にラックからバイクを取り外すことができます。 また、バイク競技終了後ラックにバイクを置いて手を離すまでヘルメットのロック機構をロック解除してはいけません。



コース詳細 ～ バイク ～

Triathlon
High School
Japan Championships

Uminomori
Tokyo
2025



Triathlon
High School
Japan Championships

Uminomori
Tokyo
2024

コース詳細 ～ バイク ～

カテゴリ

バイク

SS

13km

スーパースプリント
ディスタンス

4.3km × 3周回



コース詳細 ～ バイク注意箇所 ～

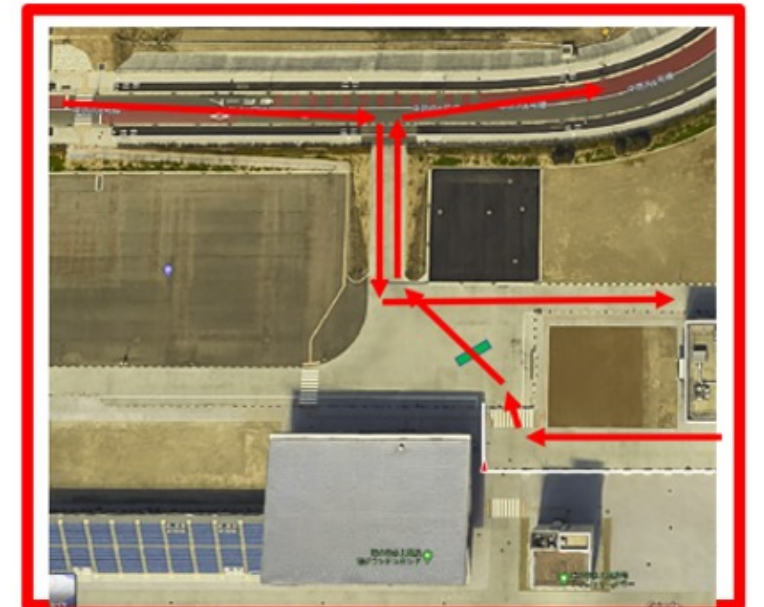
ヘアピンカーブ



急に狭くなるエリア



駐車場出入口段差あり



会場出入口口
※段差あり

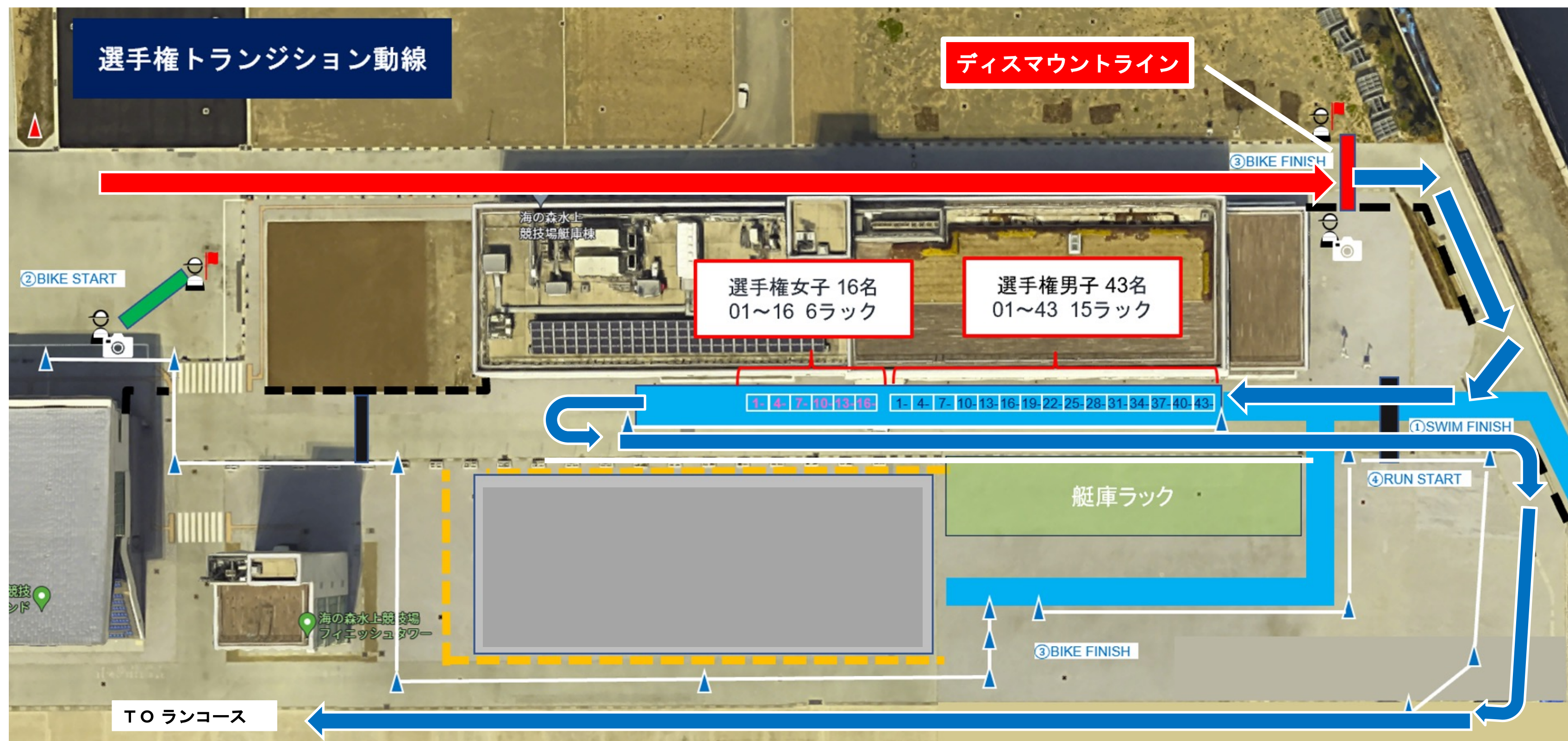
コース詳細 ～ バイク注意箇所 ～



コース詳細 ～ バイク 競技場出口～

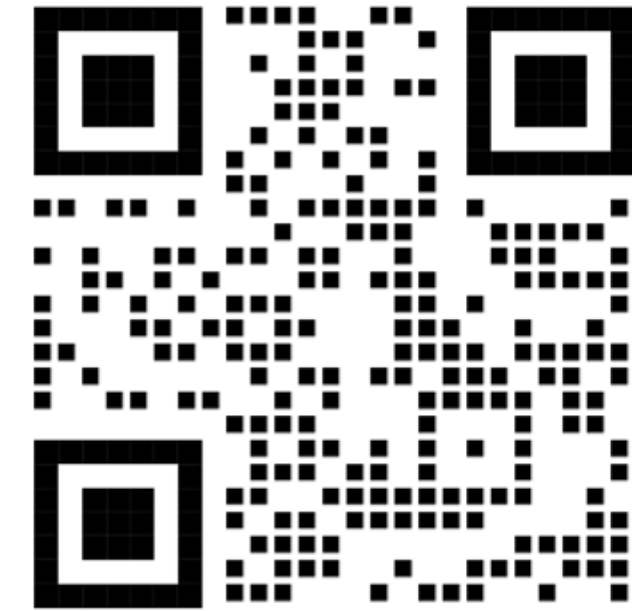


コース詳細 ～ バイクディスマウント ～



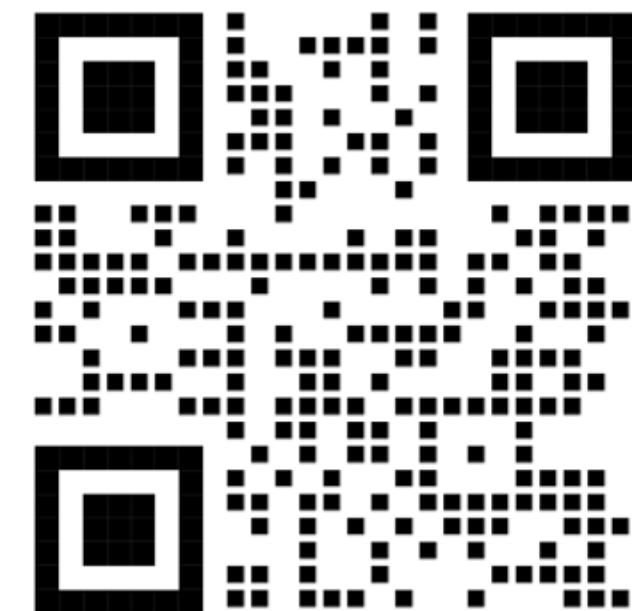
(コース全体紹介動画)

<https://youtu.be/LwMzBL8fKxM>



(バイクスタート・フィニッシュ動画)

<https://youtu.be/IXwaF5HnmCQ>



大会当日はカラーコーンでコース設営されるため、動画とは動線が多少異なる点がありますが、参考にはなるかと思います。

※以前公開したバイクコース動画のため、動画内ではスタンダードとスプリントでのを紹介していますが、本競技では駐車場内のコースは入って130mほどで直ぐに折り返しますのでご注意ください。

※また、駐車場内の風車は撤去、駐車場内の砂利道は整地されています。

- ・ドラフティング：許可
- ・周回ラップ（DNF）：あり
- ・バイク競技にてカットオフを行います。

Riding Position

OK



NOT OK



コース詳細 ～ ラン ～

Triathlon
High School
Japan Championships | Uminomori
Tokyo
2025



Triathlon
High School
Japan Championships | Uminomori
Tokyo
2024

©Takashi SATO/TMT

The diagram illustrates a 1-lap race track layout. The track is marked with green arrows indicating the direction of travel. Key features include:

- Start/Finish Line:** Located at the bottom right, marked with a black and white flag and a yellow flag.
- 観客席 (Audience Seats):** A large blue area with a grid of seats, labeled "観客席".
- 受付 (Reception):** A building labeled "受付".
- エイド (Aid Station):** A building labeled "エイド".
- エイド PB (Aid Station PB):** A building labeled "エイド PB".
- 折返① (Turn 1):** A U-turn at the bottom left, marked with a black and white flag and a yellow flag.
- 折返② (Turn 2):** A U-turn at the top left, marked with a black and white flag and a yellow flag.
- フィニッシュ (Finish):** A yellow box with a black and white flag, labeled "フィニッシュ".
- ポイント! (Point!):** A blue box at the bottom center with the text "ポイント!".
- 周回 (Lap):** A red arrow pointing upwards, labeled "周回".
- フィニッシュ (Finish):** A red arrow pointing upwards, labeled "フィニッシュ".

2周回

ショートカットが発生しやすい箇所のため、折返し旗を必ず、旗の奥を回って確実に周回（ショートカットはDSQ!）

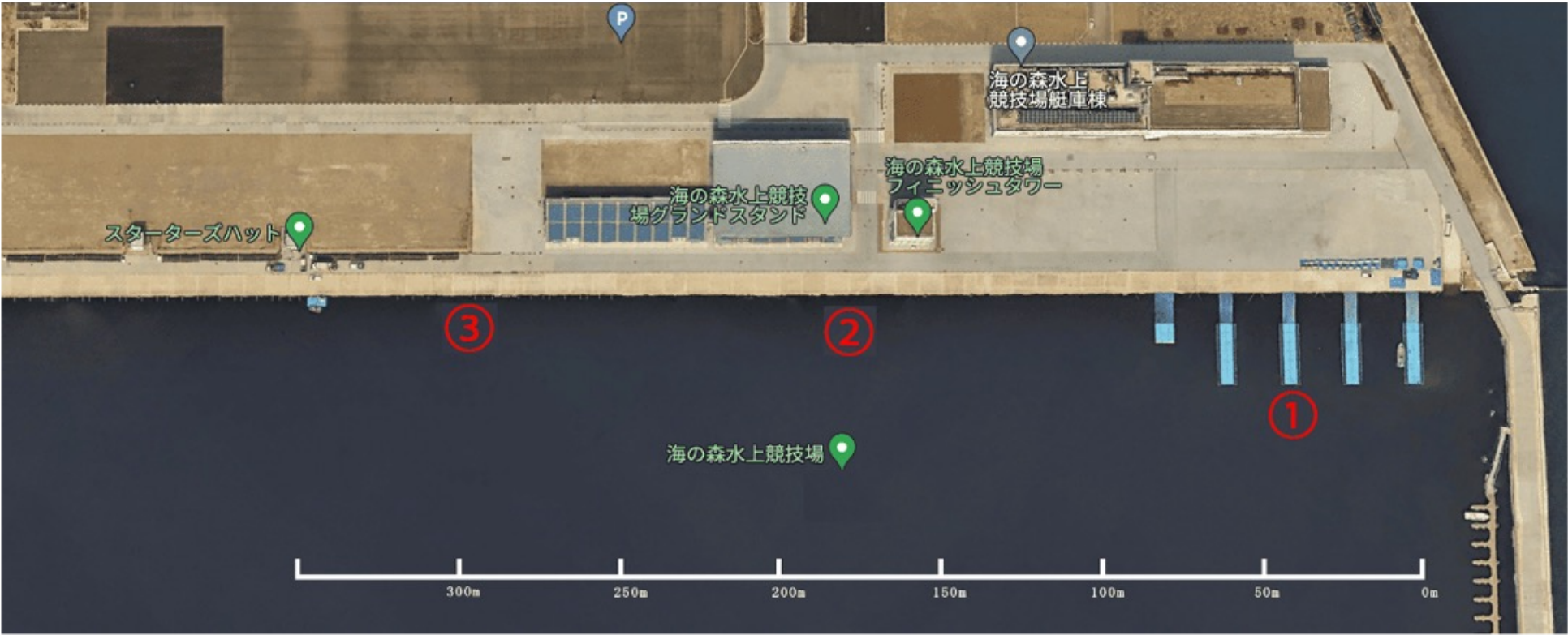
The diagram illustrates a 2-lap race track layout. The track is marked with green arrows indicating the direction of travel. Key points include:

- 折返①** (Turn 1): Located at the start of the track, marked with a red cone and a flag.
- 折返②** (Turn 2): Located on the back straight, marked with a red cone and a flag.
- FINISH**: Located at the end of the track, marked with a blue banner.
- 観客席** (Grandstand): Located on the right side of the track, marked with a blue box.
- 受付** (Reception): Located on the right side of the track, marked with a blue box.
- ショートカット** (Shortcut): Indicated by a yellow box with a red arrow, showing a path that bypasses the main track.
- アイド** (Idle): Marked with a blue box, indicating a pit stop area.
- アイド PB** (Idle Pit Stop): Marked with a blue box, indicating a pit stop area.

The track is bordered by a blue area at the bottom and a grey area at the top. A building is visible on the right side of the track.

スイムコースの水質検査結果

<採取年月日	採取地点	水温	大腸菌	腸球菌	pH
2025年6月9日	①	22.7	<10	<10	8.08
	②	22.8	<10	<10	8.23
	③	22.7	<10	<10	8.19
2025年8月25日	①	30.6	<10	<10	8.16
	②	30.6	<10	<10	8.08
	③	30.8	<10	<10	8.10



WTでの水質基準 (EOM10.1 b.) Water Quality)
PH 6 - 9
腸球菌 100mlあたり100以下
大腸菌 100mlあたり250以下

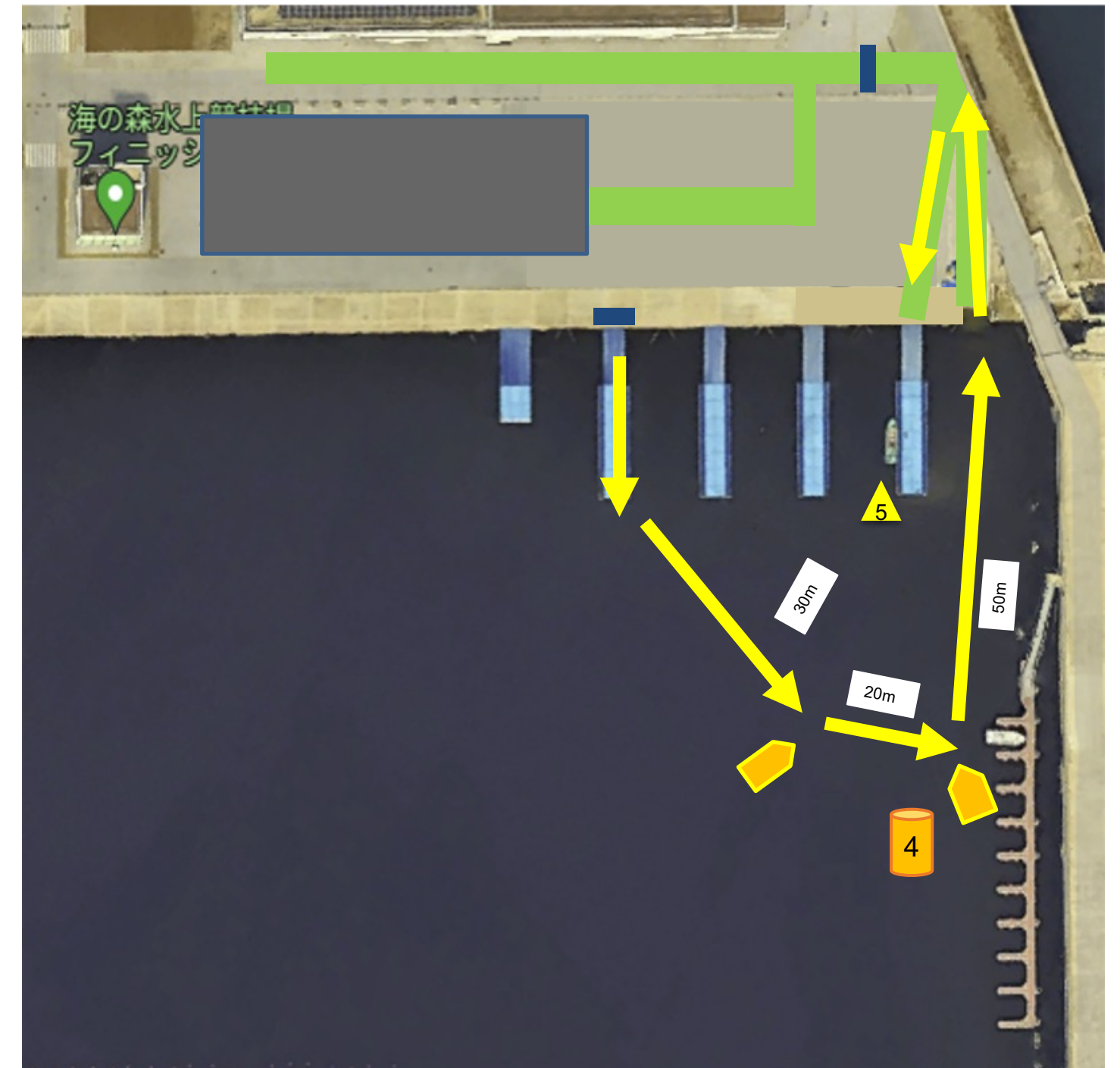
高水温時は
デュアスロン競技に変更することがあります。

事 象	決定時間	対応内容		
高水温（33℃以上）	7:40（男女共）	スイムキャンセル		
		1stラン1.75km	Bike13km	2ndラン3.5km

スイムウォーミングアップ

- ・ 7 : 4 5 ~ 8 : 1 5
スイムウォーミングアップ
反時計回り100m周回
- ・ 8 : 3 0 女子スタートセレモニー
- ・ 9 : 0 5 男子スタートセレモニー

慌てる事なくスムーズな対応を心がけましょう



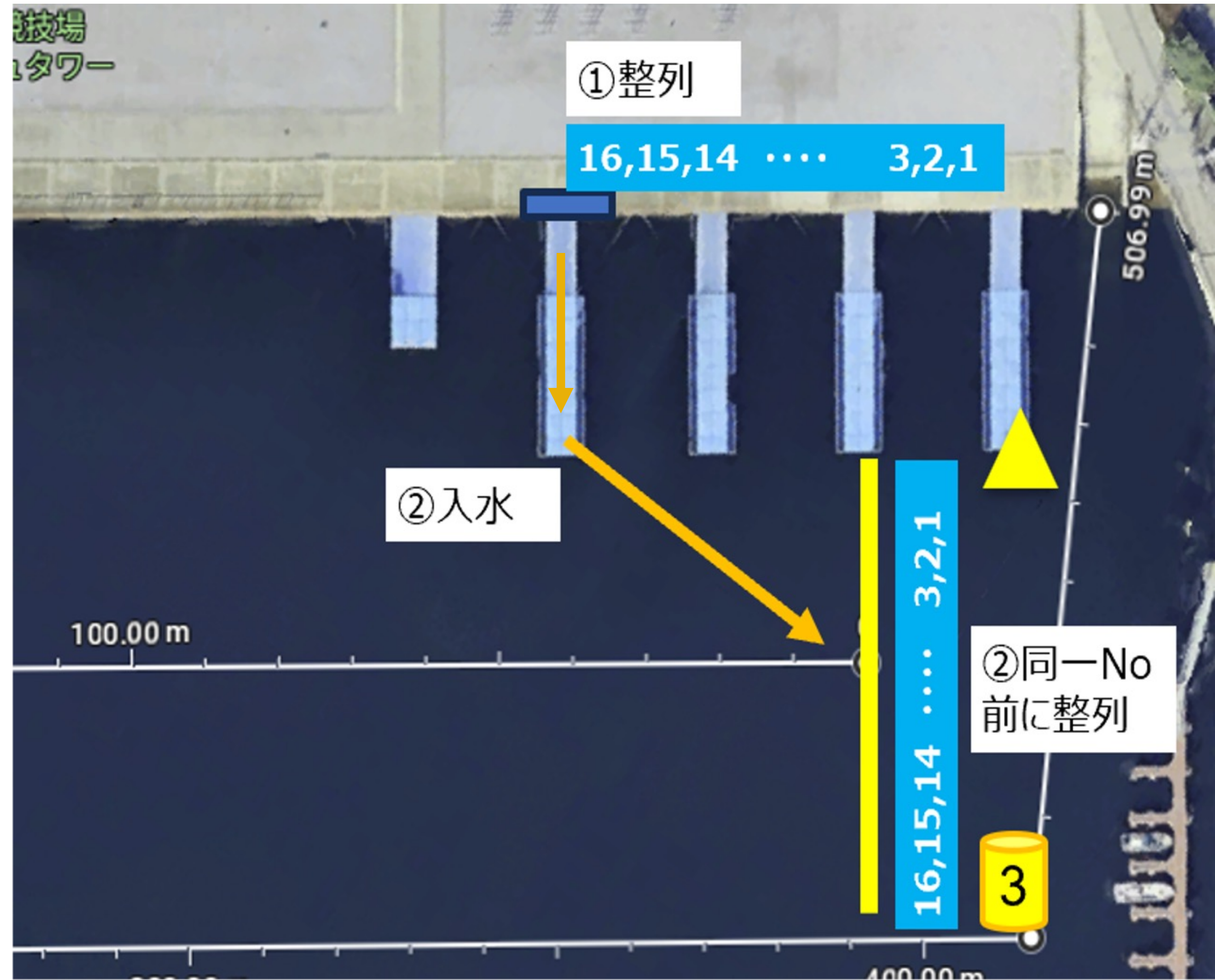
スイムスタートについて

- ① アスリートイントロダクション（選手紹介）
 - ② 紹介された選手はスタートグリッドへ行き、スタート位置を決めてスタンバイ
 - ③ 選手全員コールが終わったら、ポンツーンから順次入水、進行方向とは逆のスタートロープ側に進み、自身が選んだ番号と同じ番号の前でフローティング待機
 - ④ エアホーンと同時にスタートロープの上からスタート
- ※ 「OnYourMark」はありません
 - ※ 一度決めたスロットは変更できません。



スイムスタートについて

- ・ポンツーンの入水からスタートラインは40m程後方に設営されます。フローティングでの待機はスタートライン後方に回って待機下さい
- ・スタートロープに並ぶ際は、自身が選んだグリッドナンバーと同じ番号の前である事を確認下さい
- ・グリッドナンバー幅に並んでいない場合は、審判から注意を行う場合があります



スタートグリッドイメージ



スイムスタートイメージ

Triathlon
High School
Japan Championships

Uminomori
Tokyo
2025



コース上の競技施設について①

エイドステーション

スイムエリアに1カ所、ランコース途中に2カ所設置。

※コースの片側でのみ利用できるように設営します。



ペナルティボックス

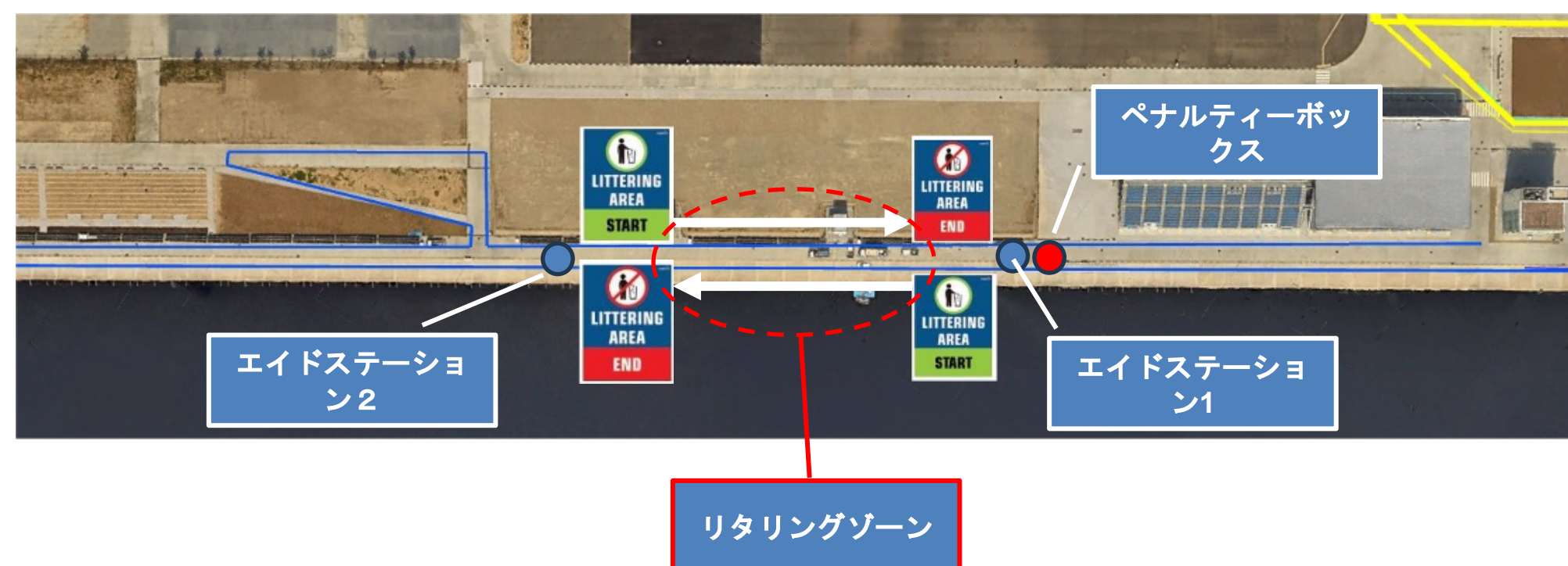
ランエイドステーション傍に設置。



リタリングゾーン

エイドで受け取ったボトルは、必ずリタリングゾーン内で破棄を実施下さい。

それ以外の場所で破棄した場合は、ペナルティーとなります。



ホイールステーション

チームホイール（会場出入口 付近）と
ニュートラルホイール（バイクコース
左上）を用 意します。

チームホイールには、レースナンバー
又は、名前、チーム名を必ず明記し、
置いてください。必要な工具について
も各自で準備ください。

※競技終了後、速やかにピックアップ
してください。

ニュートラル
ホイールステーション



Front :

- Shimano 700c Rim brake × 2
- Shimano 700c 140mm rotor disc brake × 1
- Shimano 700c 160mm rotor disc brake × 1

Rear

- 10 cassette Shimano 700c rim disc brake × 1
- 11 cassette Shimano 700c rim disc brake × 2
- 11 cassette Shimano 700c 140mm rotor disc brake × 1
- 11 cassette Shimano 700c 160mm rotor disc brake × 1
- 12 cassette Shimano 700c 140mm rotor disc brake × 1

- There will be additional boats and Technical officials deployed on the swim course to monitor athlete's behaviour in this respect .
- Infringements may be recorded and appropriate action will be taken dependant on the rules definition from the previous slide .
- Please respect your fellow competitors and keep the race fair.

和訳

- 選手の行動を監視するため、スイムコースには追加のボートとテクニカルオフィシャルが配置される。
- 違反は記録され、前のスライドのルール定義に従って適切な処置が取られます。
- 他の競技者を尊重し、公平なレースを心がけてください。

ワールドトライアスロン (WT)競技規則第 5.1.b 項による定義：

iv.競技者がバイク中に他の競技者に割り込んだり、偶発的に接触した後、直ちに離れ、クラッシュを起こさなかった場合、その競技者にはペナルティは課されない。

v.競技者が危険な方法で他の競技者に割り込んだり、バイク中に他の競技者と接触し、その場から離れず、他の競技者の進行を妨げ続けた場合、その競技者にはタイムペナルティが課される。

vi.競技者がバイク中に故意に他の競技者を標的にし、その進行を妨げ、不当な利益を得、危害やクラッシュを引き起こす可能性がある場合、その競技者は失格となり、WT審判所に報告され、出場停止処分を受ける可能性がある。

Definition from the World Triathlon CR §5.1.b:

iv.Where an athlete cuts across or makes accidental contact with another athlete during the bike, then immediately moves away and does not cause a crash the athlete will not incur a penalty.

v.Where an athlete cuts across another athlete in a dangerous manner or makes contact with another athlete during the bike, does not move away and continues to impede the progress of the other athlete, the athlete will incur a time penalty.

vi.Where an athlete deliberately targets another athlete during the bike and impedes their progress, gains an unfair advantage, potentially causes harm or a crash the athlete will be disqualified and may be reported to the World Triathlon Tribunal for potential suspension

ワールドトライアスロン(WT)の定義 § 6.1:

- b. 競技者が走行中に他の競技者と偶発的に接触し、その後直ちに離れ、転倒を起こさなかった場合、その競技者にはペナルティは課されない。
- c. 競技者がランニング中に他の競技者と接触し、他の競技者の進行を妨げ続け、なおかつ離れなかった場合、その競技者にはタイムペナルティが課される。
- d. 競技者がラン中に故意に他の競技者を標的にし、その進行を妨げ、不当な利益を得、危害や転倒を引き起こす可能性がある場合、その競技者は失格となり、ワールドトライアスロン審判所に報告され、出場停止または除名処分となる可能性がある。

Definition from the World Triathlon CR §6.1:

- b. Where an athlete makes accidental contact during the run with another athlete, then immediately moves away and does not cause a fall the athlete will not incur a penalty.
- c. Where an athlete makes contact with another athlete during the run, continues to impede the progress of the other athlete and does not move away, the athlete will incur a time penalty.
- d. Where an athlete deliberately targets another athlete during the run and impedes their progress, gains an unfair advantage, potentially causes harm or a fall the athlete will be disqualified and may be reported to the World Triathlon Tribunal for potential suspension or expulsion.

- ・ 競技で使用するバイク、ヘルメット、シューズは大会当日トランジション入口で確認します。
- ・ 事前にTriathlonJapan競技規則（2025WT競技規則変更点を含む）に目を通しておいください。

シューズチェック	トランジション内で競技用に準備されたシューズを一次チェックします。確認が必要と思われるシューズに限り、フィニッシュ後にシューズの厚さなどを確認します。
ナンバーステッカーの改変	バイク／ヘルメットのナンバーステッカーに切り込みを入れる等の改変は禁止となります。

競技ルールは以下のURLからダウンロードできます。

- ・ TriathlonJapan競技規則：<https://www.jtu.or.jp/join/rule/>
- ・ 2025WorldTriathlonCompetitionRules主要変更点
https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2025/02/World_Triathlon_Competition_Rules_revision_20250131.pdf
- ・ ユニフォーム：<https://www.jtu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2022/06/EliteUniform.pdf>
- ・ シューズ：https://www.jaaf.or.jp/pdf/about/rule/2024_all.pdf
<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

ブレーキレバーの角度について

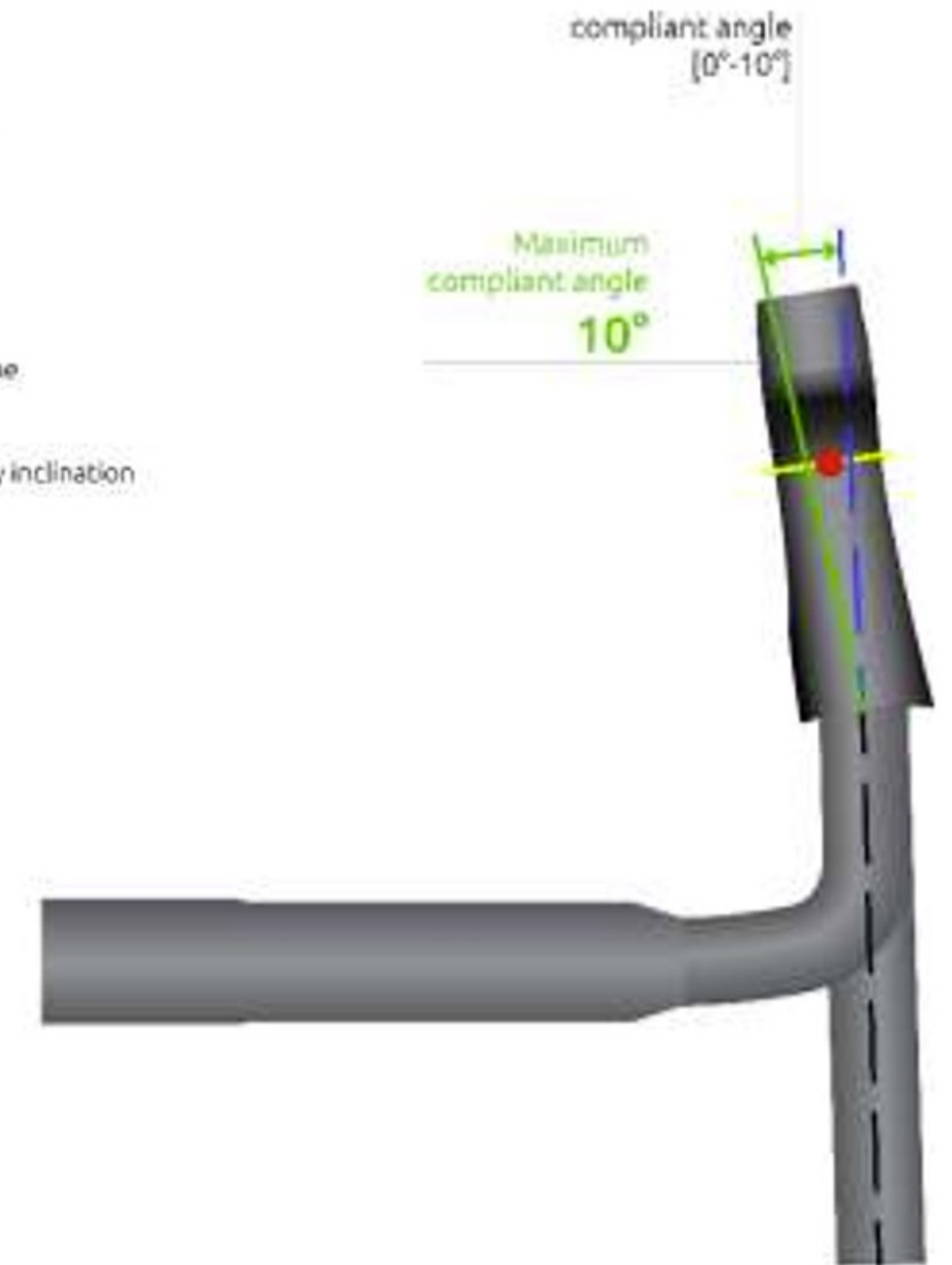
競技規則5.2.f)(i)

伝統的なドロップハンドルバーに取り付けられたブレーキコントロールは、レバー付きの2つのサポートで構成されていなければなりません。UCI技術規則の説明ガイドに記載されているブレーキレバーの最大傾斜10°に従い、レバーサポートに手を置いた状態でレバーを引くことにより、安全にブレーキを操作できるようにする必要があります。
代替用途を可能にするためにサポートを拡張または再構成することは禁止)

Brake hood body inclination

Legends

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



バイクチェックの際に確認を行いますので、事前にご自身の自転車の確認と調整をしたうえでご参加下さい。

爪／アクセサリ／時計について

2025WT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.

Good



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

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。

良い例

○ 爪が指先より短い
○ 突起物が付いていない

ペナルティーについて

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】

D = 降車ライン違反/Dismount Line Violation

M = 乗車ライン違反/Mount Line violation

L = ゴミ捨て違反/Littering

B = バイクでの違反/Bike Behavior

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				

ペナルティ時間は**5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」などと声がけもしません。

本人がボードを確認しなければなりません。

- 時間：12:00～
- 場所：グラนด์スタンド前
- 対象：男女各1～8位
- ドレスコード：レースウェアとランニングシューズ
(サンダル不可)

- ・ 時間：15：00 ～ 16：00
- ・ コース：スイムエリア 500m
- ・ 更衣室を利用される選手は、説明会会場出口で利用の旨を申告下さい

質問タイム

- ウェアチェック 明日の受付時に申し出て下さい。
- 海の森公園裏側のバイクコースは都道管理の道路であり、バイクの試走は禁止です。
- 競技場内もバイクは禁止です。
- 熱中症対策について メディカル担当理事より

Do your best !