

Duathlon  
Japan Championships

Nagaragawa  
2025

第20回日本デュアスロン選手権(2025/長良川)  
第1回日本U23デュアスロン選手権(2025/長良川)  
第1回日本ジュニアデュスロン選手権(2025/長良川 )

# 競技説明会

2025年11月23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) 瀬川 寛 (愛知)

審判長 (HR) 鈴木 人呂信 (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                瀬川 寛**

※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)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。

	エリート U23男子	エリート U23女子	ジュニア 男子女子
受付	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00
バイクチェック (トランジッション入口)	9:30~11:15	9:30~11:15	9:30~11:15
トランジッションオープン	9:30~11:15	9:30~11:15	9:30~11:15
スタートエリア集合	11:20	11:25	12:30
競技スタート	11:30	11:35	12:40
バイクピックアップ	~9:50 ※	9:10~9:50 ※	競技終了後
メダルセレモニー	13:45	13:45	13:45

※バイクピックアップはジュニア大会競技の進行次第となります。  
TOの指示にしたがってください。

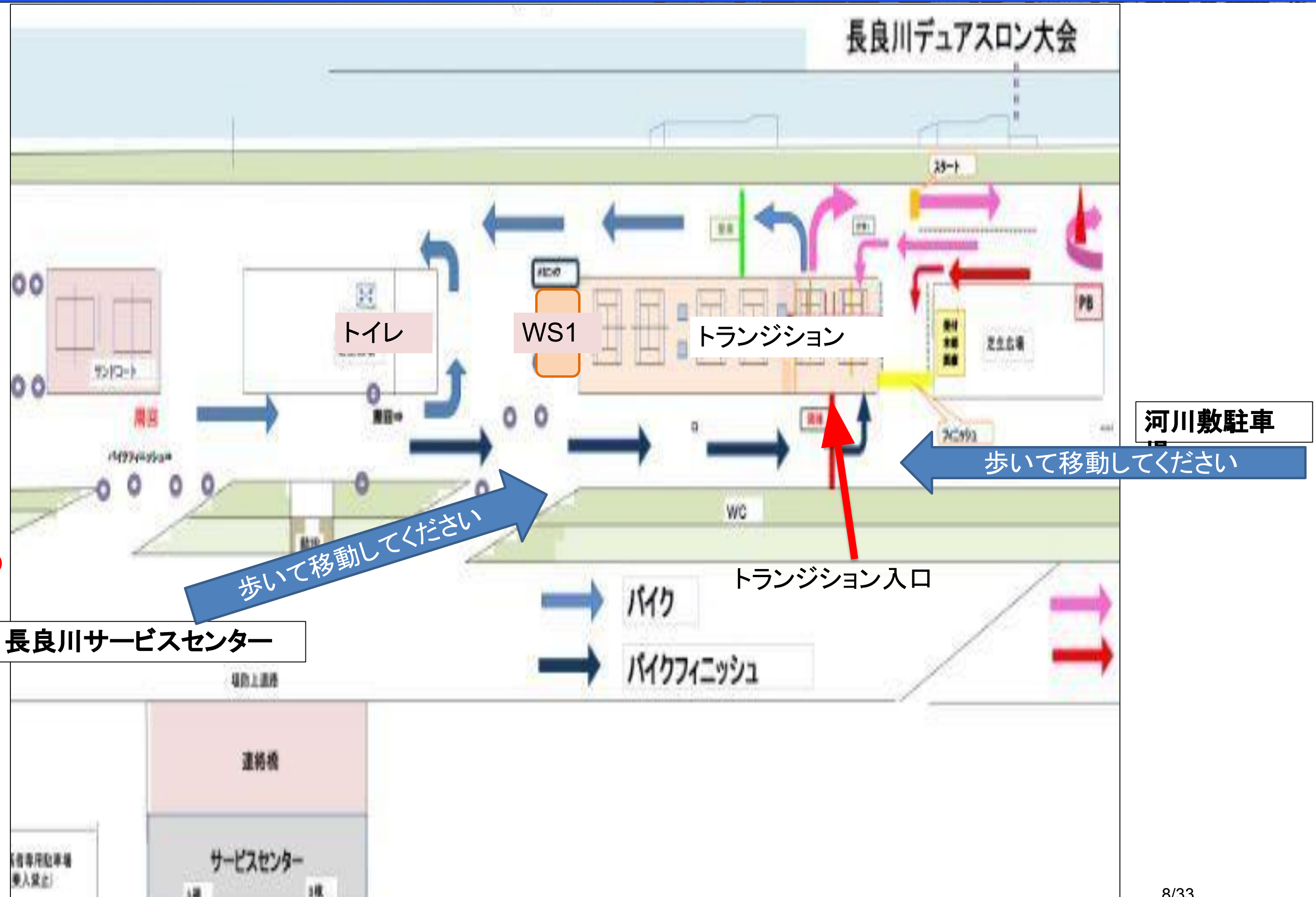


# スケジュール(補足)



- タイミングチップはスタート前に配布します
- トランジションオープン時間中は、エイジ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、エリート・ U23はジュニア競技の進行によって、  
随時連絡します。
- ジュニア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。

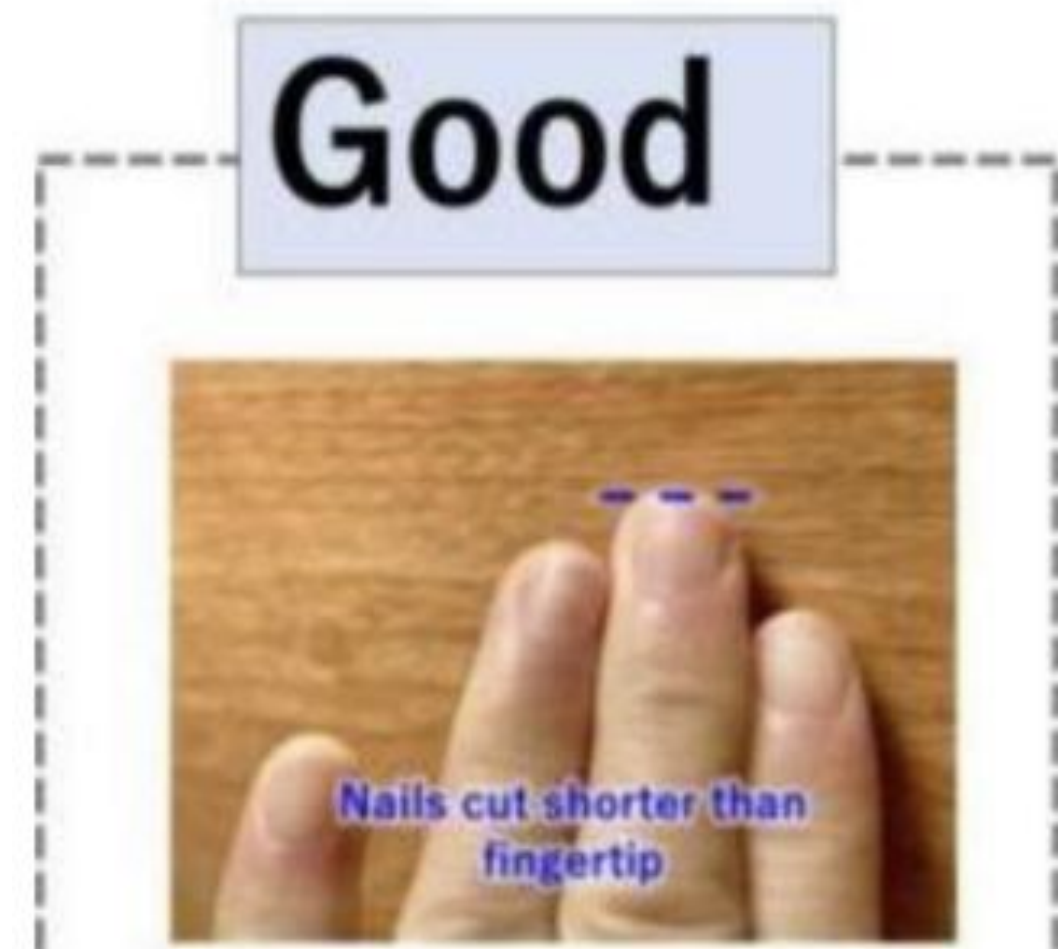




2025年WTの新ルールでは、大会当日、受付の際に爪、宝飾品、時計の確認を行うことになっています。

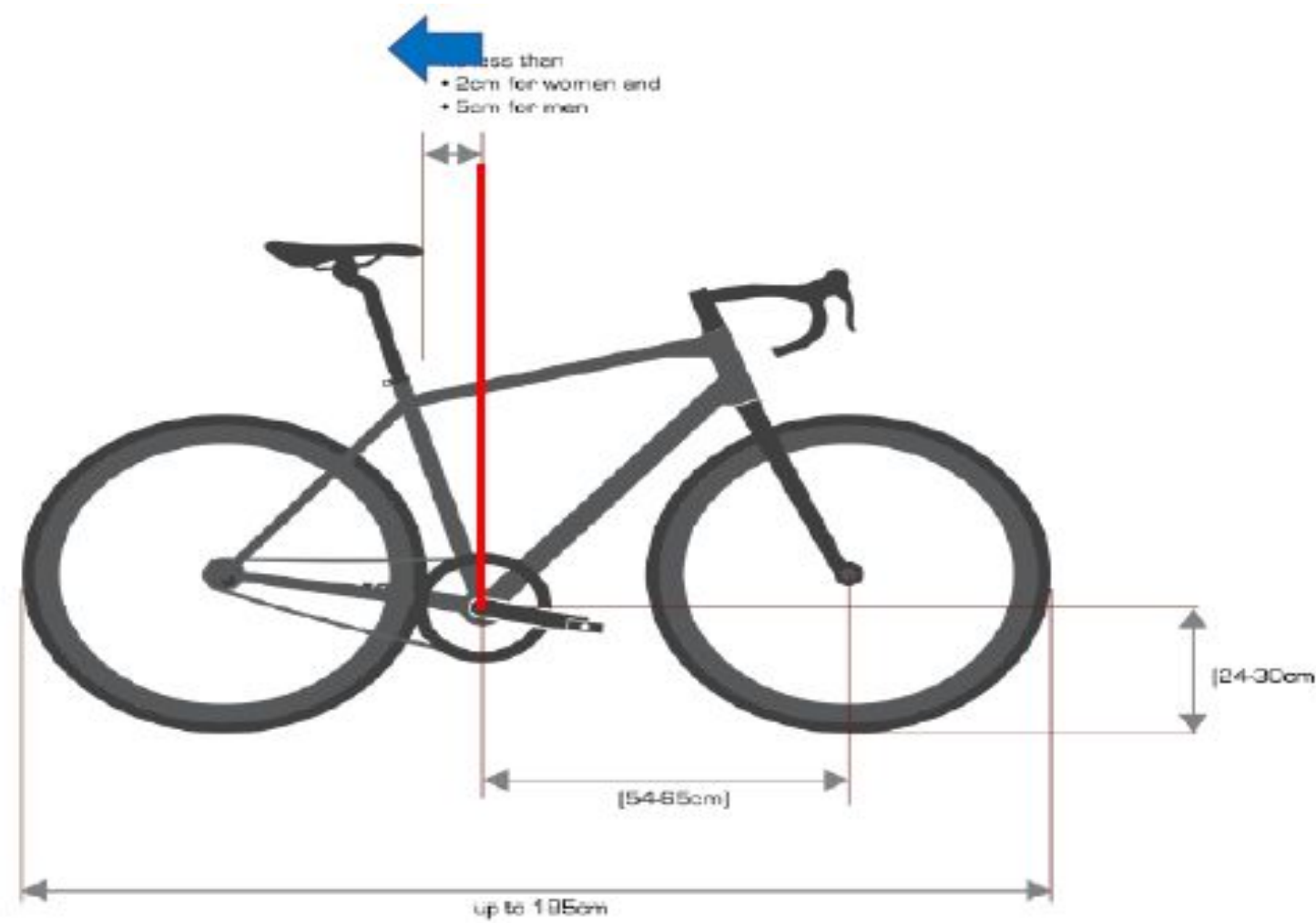
ただし、本大会は以下で実施

- 爪が指先より短い
- 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





## 【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

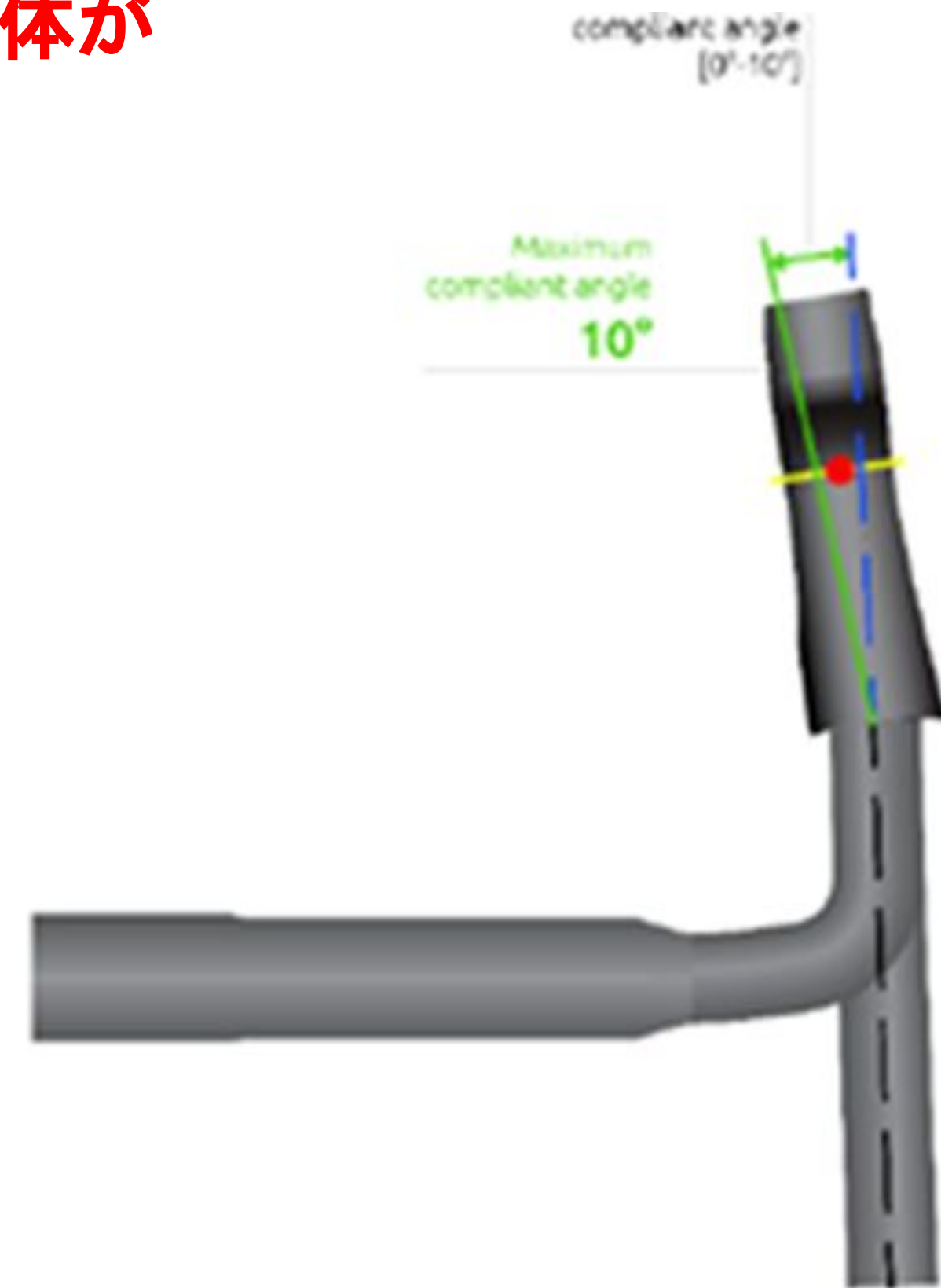
エリート・U23ドラフティングレース

**\* バイクメカニックスを準備しています。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 レバーの最大傾斜角度 10°。  
ハンドルを上から見てブレーキ本体が  
内側に10°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

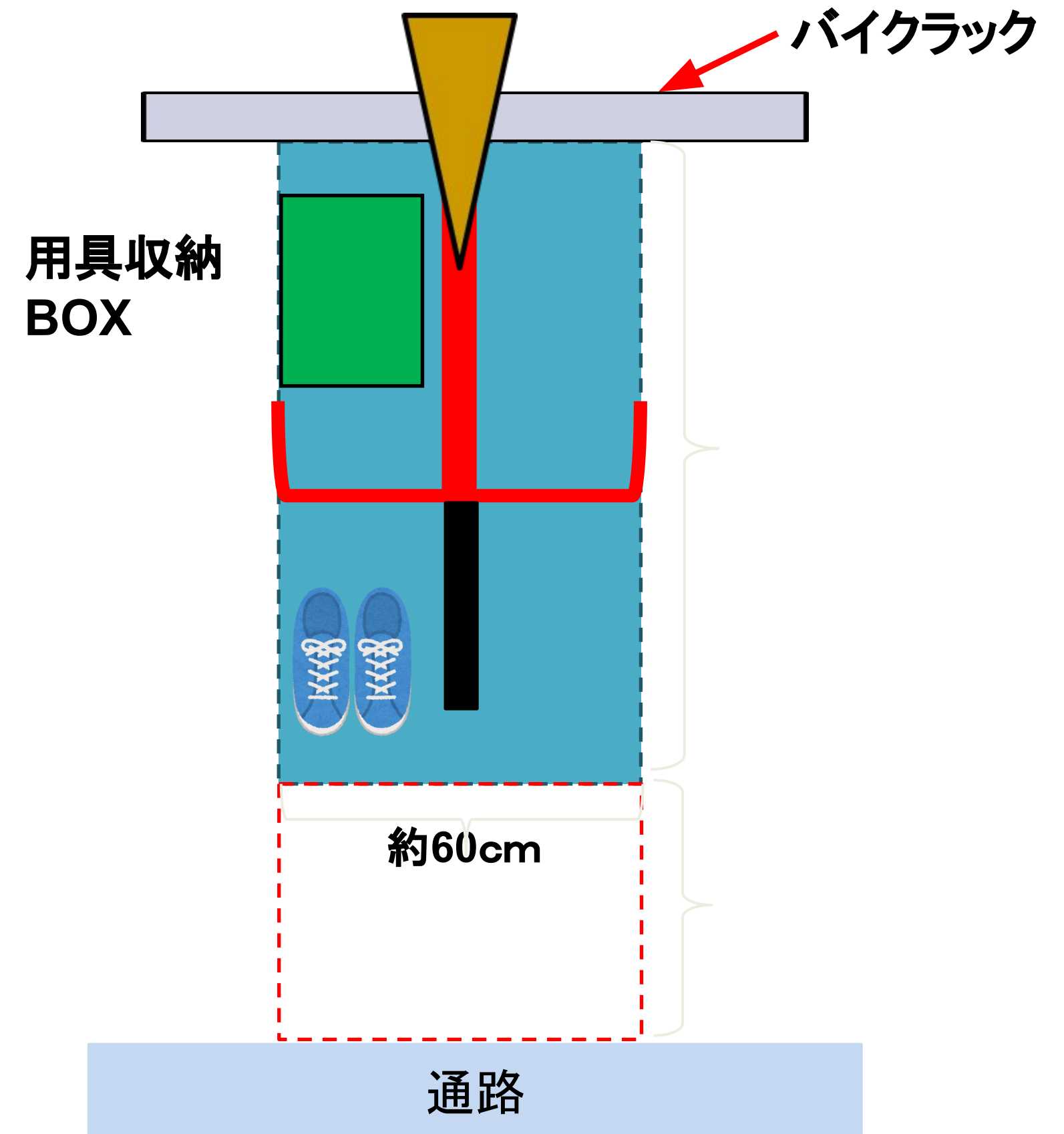




- TA1・2は、トラディショナル(棒状)バイクラックです。  
ヘルメットはバイクへセットしてください。

・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。

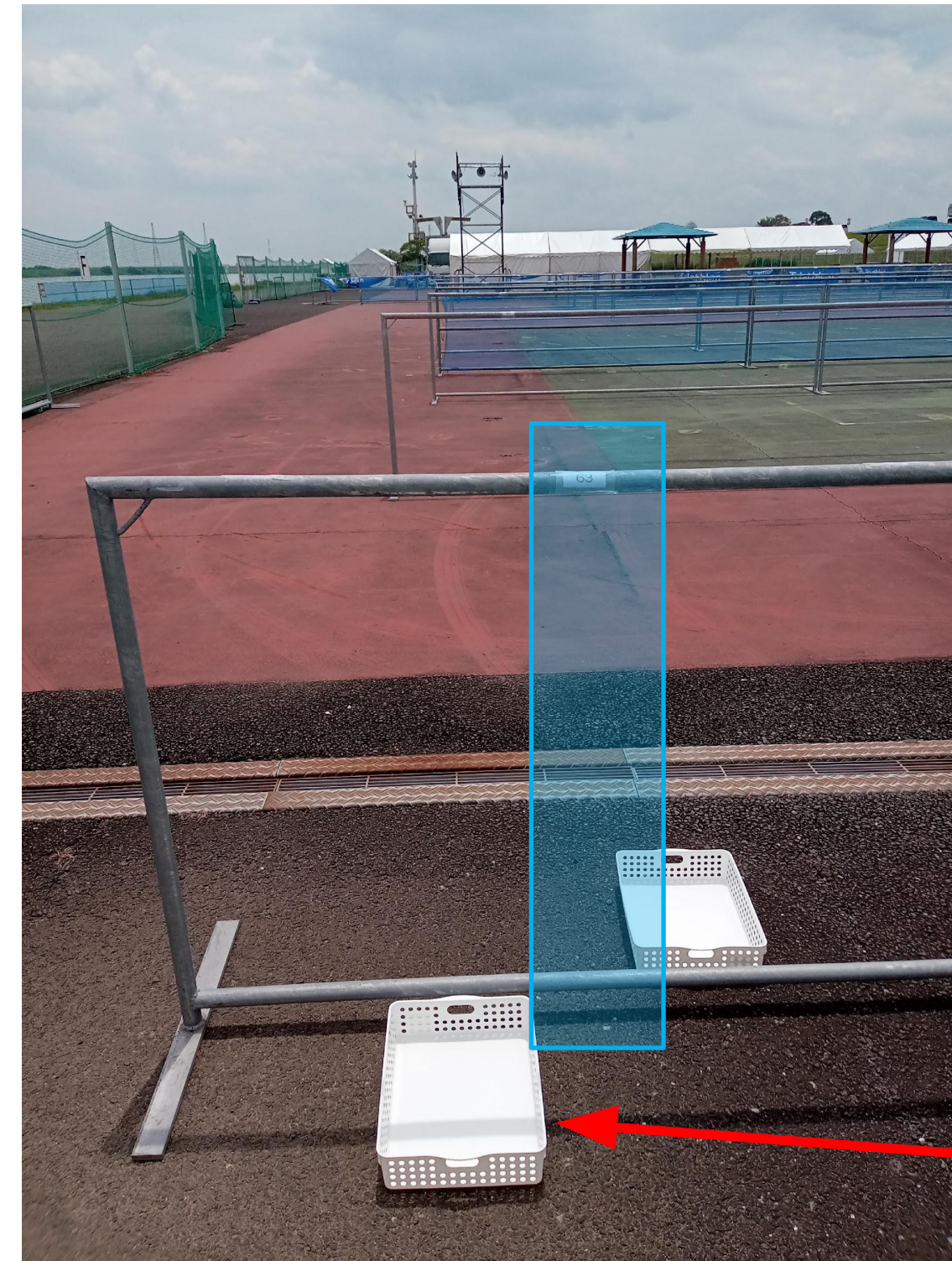
※隣の選手に配慮すること。



- ・1stラン→バイク
- ・バイク→2nd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。  
(2<sup>nd</sup>用ランシューズは除く)  
故意に収めない場合は、ペナ  
ルティ対象となります。

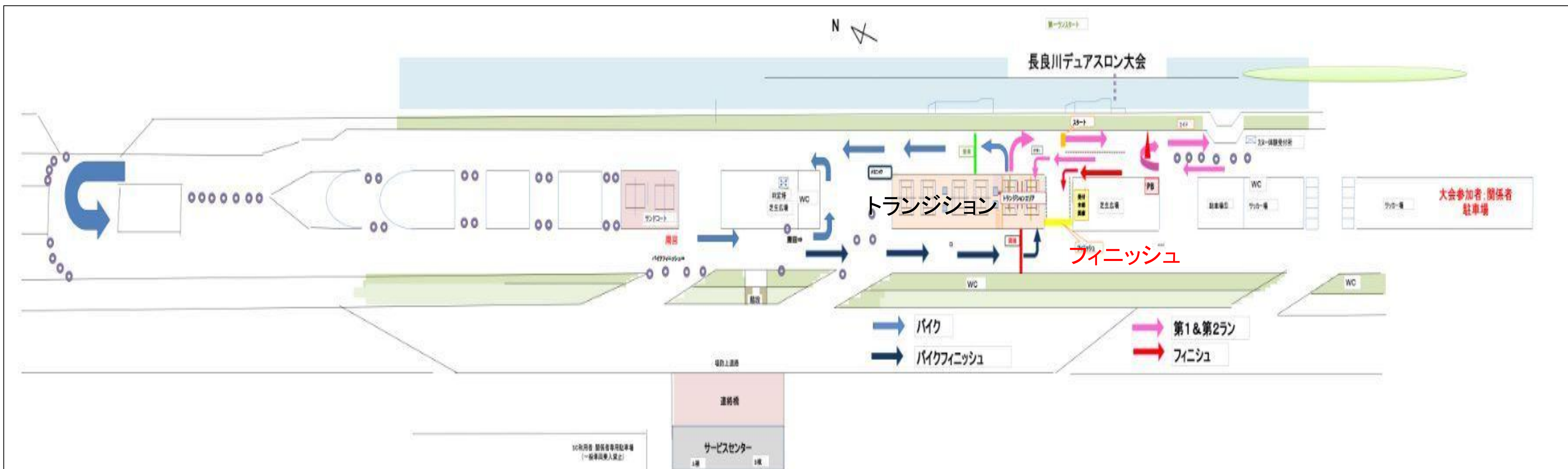
収納ボックスは、深さが無い  
為、勢いで外に出る可能性が  
あります。  
丁寧に入れる事。



用具のボックス



【全体図】



エリート・U23  
1<sup>st</sup>ラン:5km (2.5km×2周)  
バイク30km(5km×6周)  
2<sup>nd</sup>ラン5km(2.5km×2周)

ジュニア  
1<sup>st</sup>ラン:2.5km (1.25km×2周)  
バイク20km(5km×4周)  
2<sup>nd</sup>ラン5km(1.25km×1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



スタートコール(待機所)



スタート

※持ち物確認！

※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。

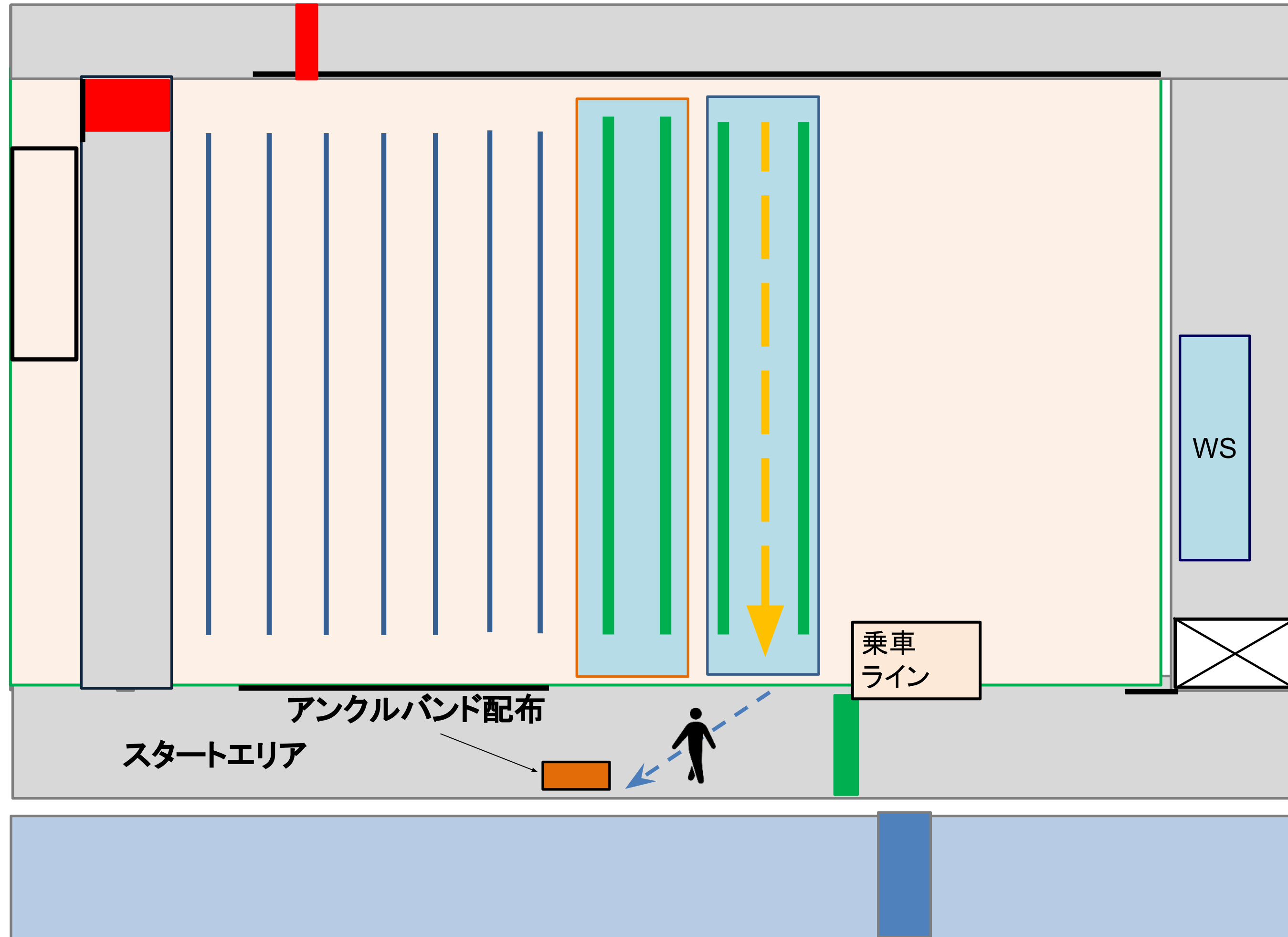
※10分前に開始

名前を呼ばれたら、スタート位置に整列

“ハートビート終了後”

→ “ホーン” でレーススタートです。





エリート  
折り返し





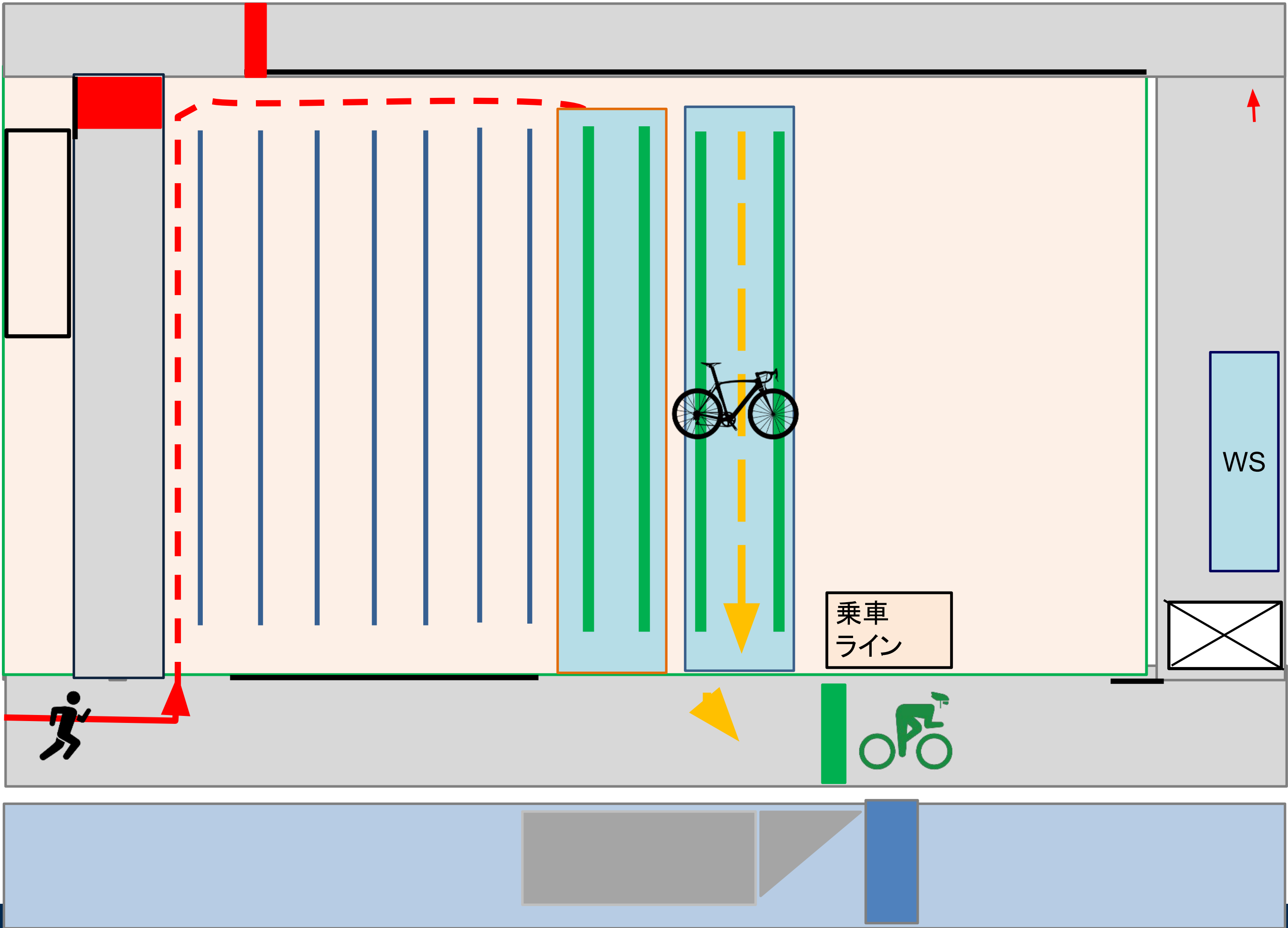
- **トラディショナル(棒状)  
バイクラック使用**

- **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ボックスに収めてください。

- **乗降車ライン**







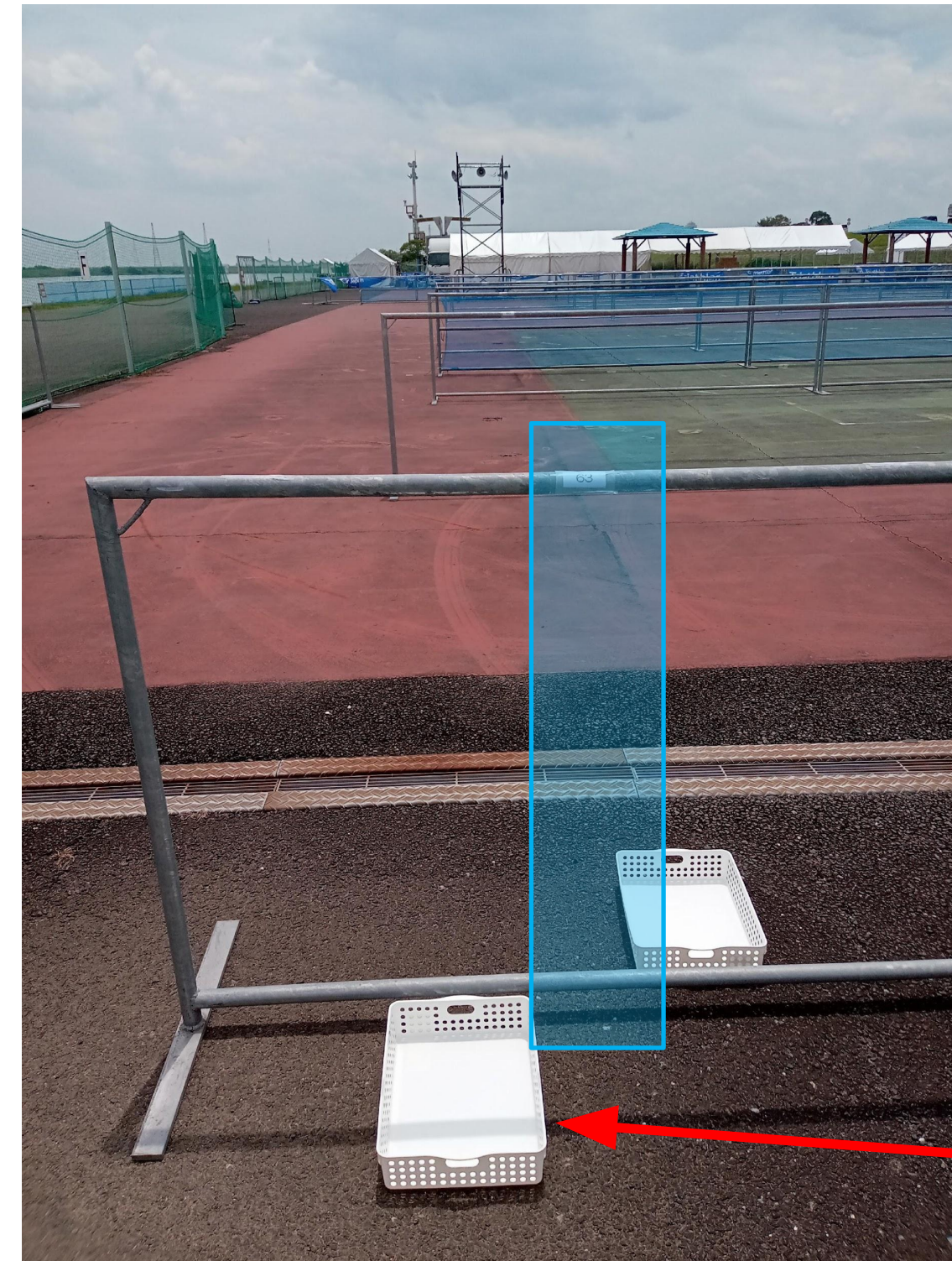
【1<sup>st</sup>ラン → バイク】 ・バイクに触れる前に！



・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。



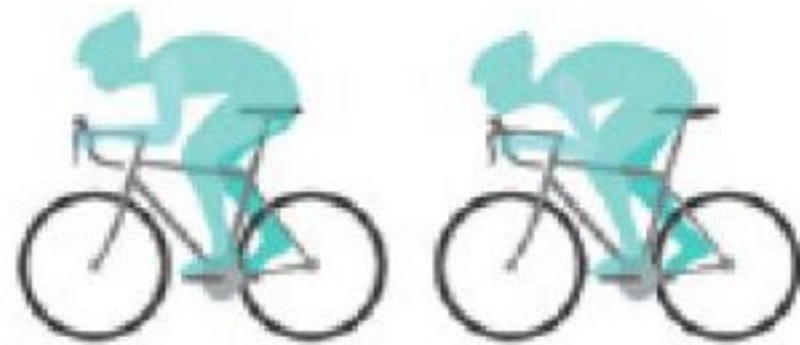
用具のボックス



- 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。
- エリート・U23 : 5km×6周回(30km) ジュニア : 5km×4周回(20km)
- ドラフティング許可となります。 **但し、男女間のドラフティングは禁止。**
- 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

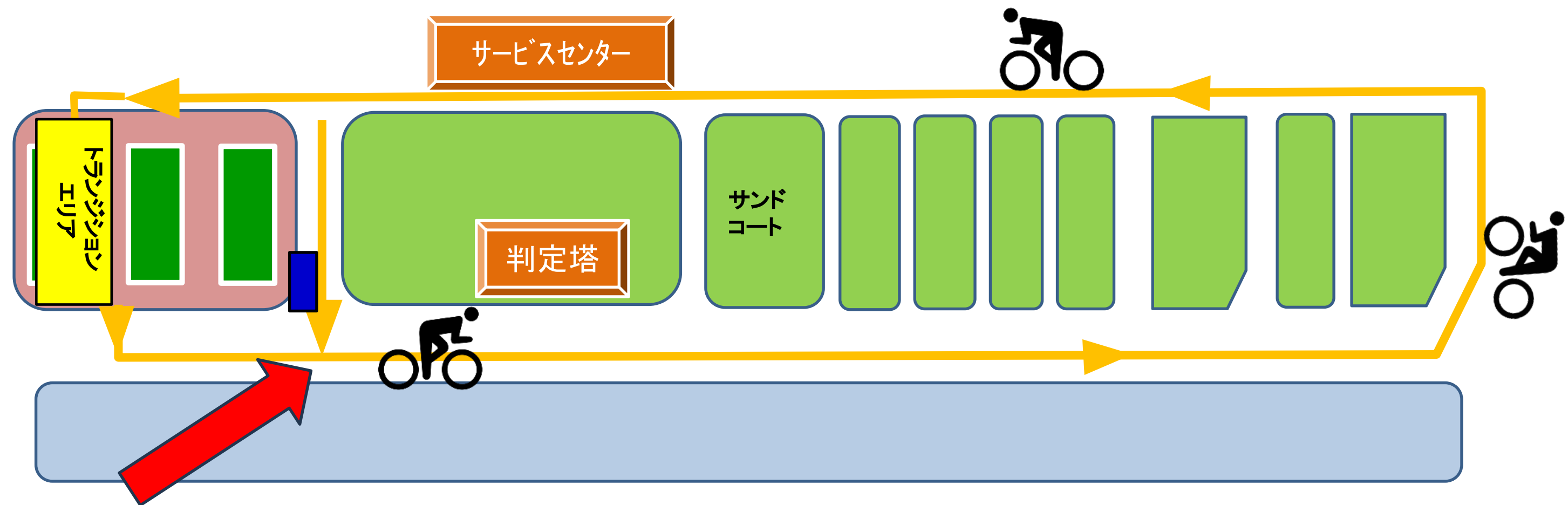


NOT OK





## 【バイクコース】5km×6周回(半時計回り) 30km

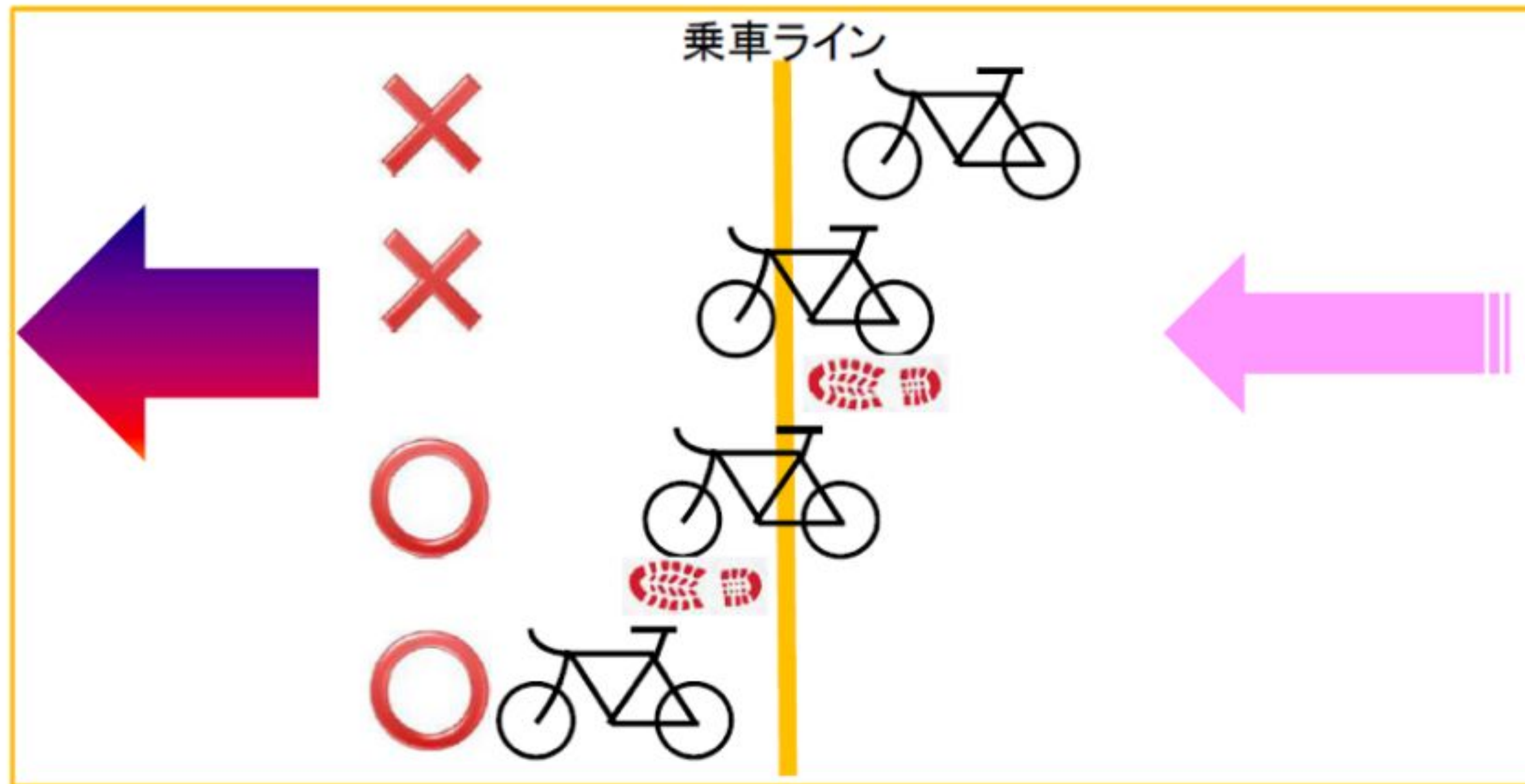


注意!!  
エリートは男子周回中  
に  
女子のコースinがある  
為  
注意すること

■ WS: 個人・チームホイール(南側周回ランジッション付近 )

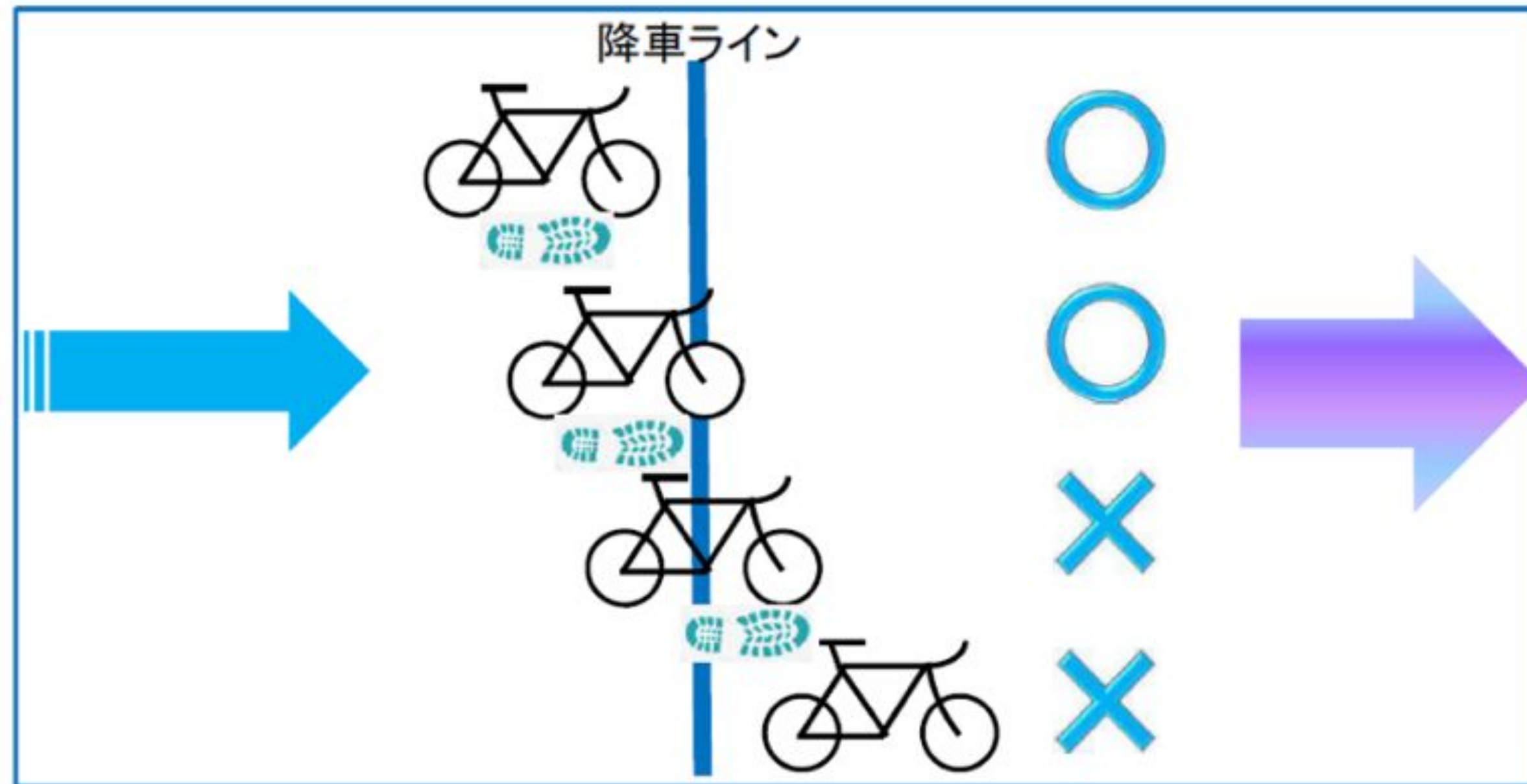
## 【乗車ライン】

- ・ 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。

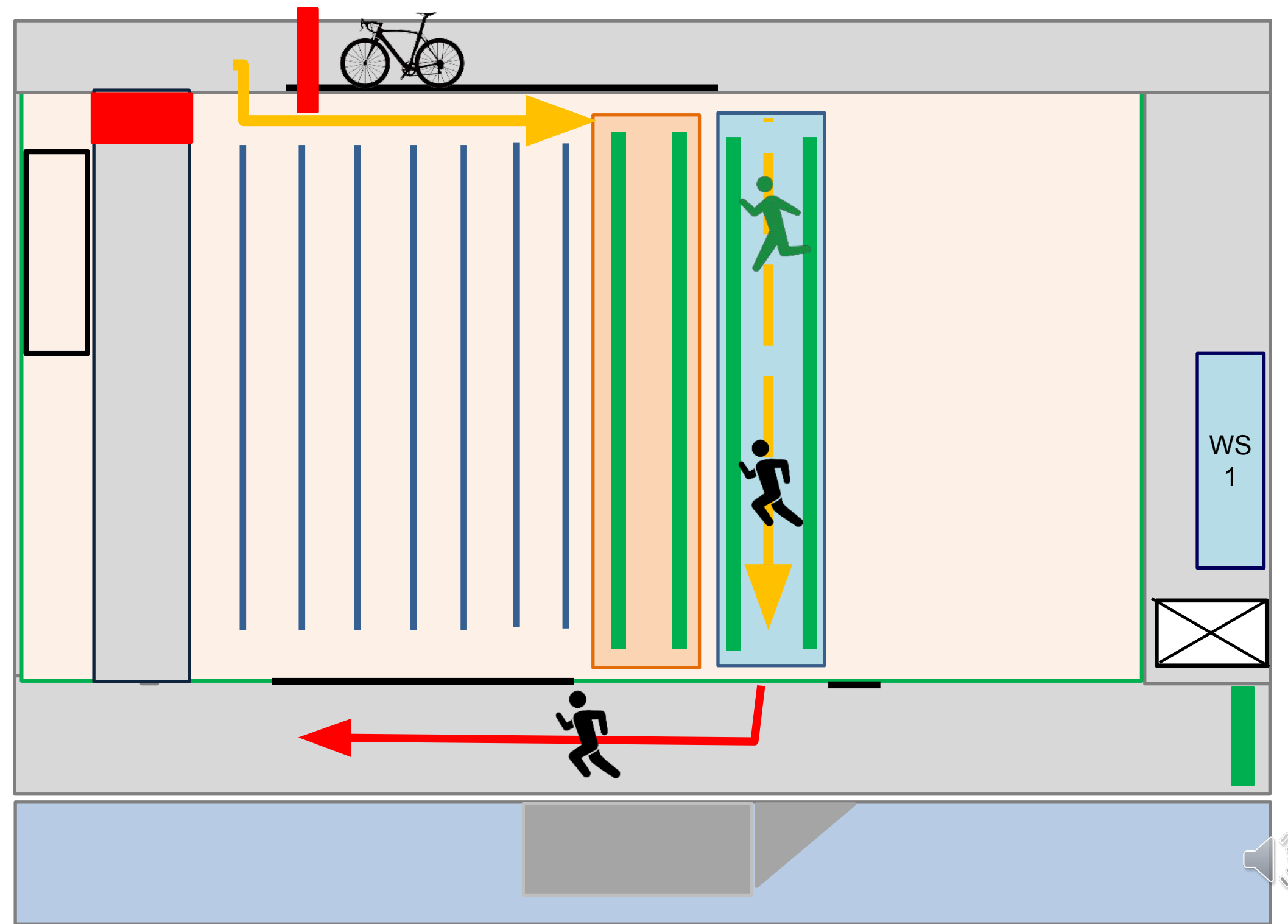


## 【降車ライン】

- ・ 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。









サドルをバーにかける

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。



ハンドルバーの両掛け



ハンドルバーの片掛け





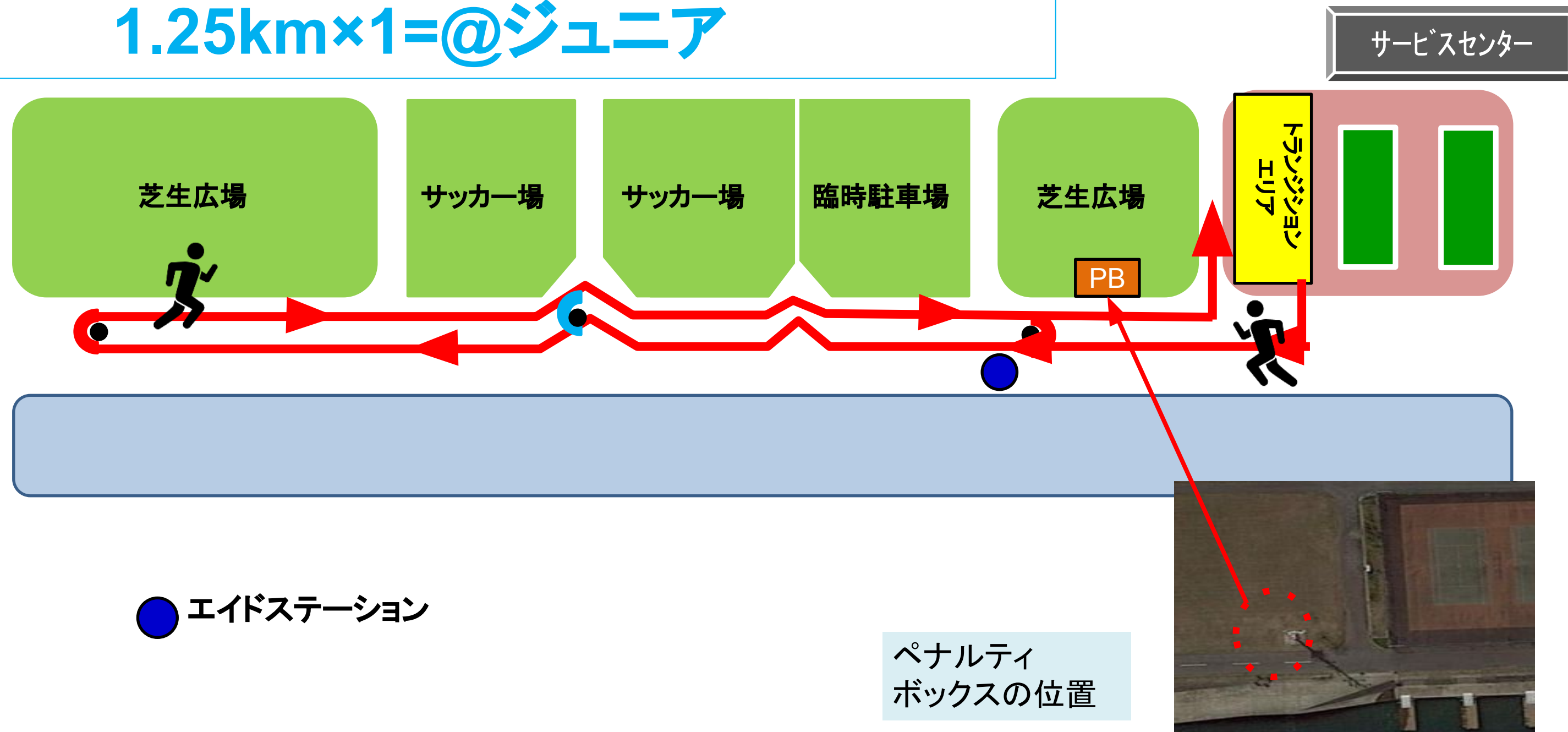
【バイク → ラン】

・バイクをラックに置いた後に！



- **エリート:2.5kmコース×2周回(5km)**  
**ジュニア:1.25kmコース×1周回(1.25km)**  
一部エリート 2ndランとジュニア 1stランが混走します  
折り返し地点についてご注意願います。
- 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 1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: **エリート15秒 ジュニア 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】  
時計回りに周回  
 $2.5\text{km} \times 2 = 5\text{km} @ \text{エリート}$   
 $1.25\text{km} \times 1 = @ \text{ジュニア}$



- 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、立ってってください。
- 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

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】

13:45(予定)

- ・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御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。



11月22日 11時測定



時々曇り

気温 16°C

11月22日 天気予報



気温 16~17°C

ルールを守り、安全で楽しい大会になるよう  
選手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**



## 【ユニホームチェック】



40 c m  
z i p p e r

- ・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。