TRIJ パラトライアスロン・マニュアル

VERSION 1.0　（初版 2020.8.31）
VERSION 2.0　（2020.12.25）
VERSION 3.0　（2023.03.07）
VERSION 4.0　（2026.03.31）

公益社団法人トライアスロンジャパン（TRIJ）
技術委員会

黄色ハイライト：VERSION 4.0 改訂箇所

〔はじめに〕

本マニュアルは、パラトライアスロン競技とスイムイグジットアシスタント（SEA）について概説するものです。

これにより、Technical official（TO）と大会スタッフが、SEA と連携し、パラトライアスロン競技運営で活用することを目的とします。

なお、本マニュアルは、トライアスロンジャパン競技規則、TRI 競技規則及び TRI イベント オーガナイザーズ マニュアル（EOM）に基づいて編集されており、改訂があったときは、随時見直します。（2026 年 3 月 31 日現在）

国際トライアスロン連合 International Triathlon Union（ITU）は、2020 年 10 月 1 日よりワールド・トライアスロン（World Triathlon:略称 TRI）に名称・ロゴを変更しました。

https://www.triathlon.org/news/article/world_triathlon_launches_new_identity

また、公益社団法人日本トライアスロン連合（JTU）は、2024 年に設立 30 年の節目を迎え、公益社団法人トライアスロンジャパン（Triathlon Japan；略称 TRIJ）に名称・ロゴを変更しました。

https://www.jtu.or.jp/news/2025/06/26/74335/

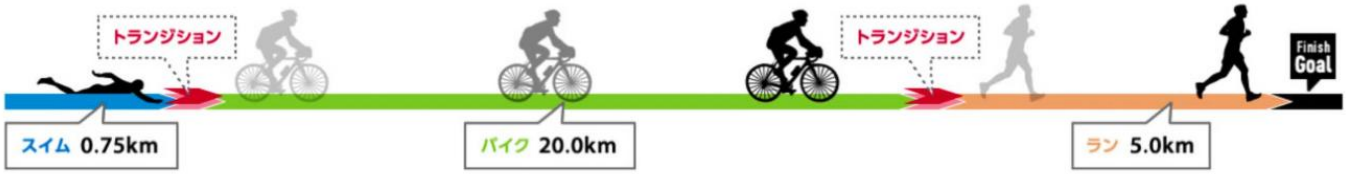
目次

1. パラトライアスロンとは ・・・・・ 3
2. パラトライアスロンの基本知識 ・・・・・ 3
3. パラトライアスロンの競技クラス ・・・・・ 5
4. トランジションエリアとハンドラー ・・・・・ 6
5. スイムアップからトランジションにおける選手サポート ・・・・・ 7
6. スイムキャップの色とスイムアップ対応 ・・・・・ 7
7. スイムイグジットアシスタント（SEA） ・・・・・ 8
8. パーソナルハンドラー ・・・・・ 8
9. プレトランジションエリア ・・・・・ 9
10. ポストトランジションエリア ・・・・・ 10
11. 競技規則のポイント ・・・・・ 10
12. パラトライアスロン大会運営上のポイント ・・・・・ 12
13. 使用機材のチェック ・・・・・ 14
14. TRI機材登録例 ・・・・・ 17
15. スイムイグジットアシスタント（SEA)実践ポイント ・・・・・ 19
16. パラトライアスロン関連競技規則 ・・・・・ 27
17. パラトライアスロンTO業務に関する問い合わせ先 ・・・・・ 27

1．パラトライアスロンとは

パラトライアスロンは、障がいを持った選手が、スイム（水泳）0.75km、バイク（自転車）20km、ラン（陸上）5kmの3種目（スプリントディスタンス）を連続して行い、総距離25.75kmの合計タイムを競うもので、スイムからバイク、バイクからランに移り変わる「トランジション」にかかった時間も合計タイムに含まれる。

障がいの種類と程度でクラス分けがなされ、そのクラスごとに競技を行い、順位を競う。障がいの種類によって、大きくは「シッティング（座位）」、「スタンディング（立位）」、「ブラインド（視覚障がい）」の３つに分けられる。



©TRIJ

2．パラトライアスロンの基本知識

2．１　シッティング（座位：PTWC1,PTWC2；TRI1）

両足に障がいがある選手が該当し、バイクのパートではリカンベントタイプのハンドサイクル、ランのパートでは競技用車いすを使用する。

ハンドサイクル

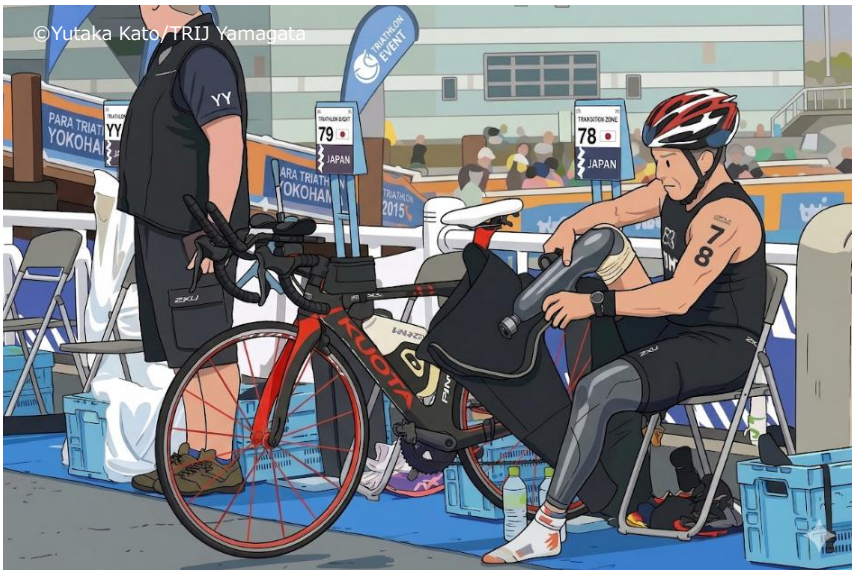
競技用車いす

２．２　スタンディング（立位：PTS2－PTS5；TRI2-5）

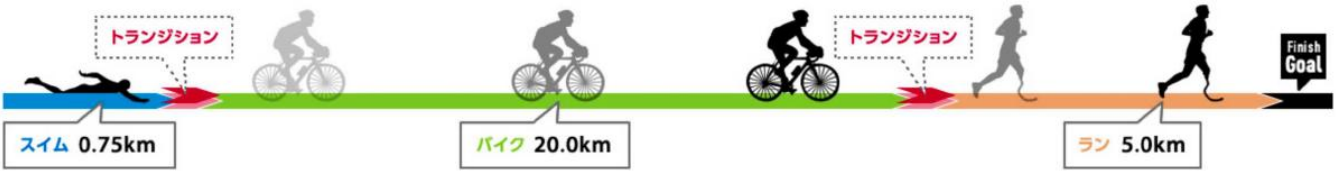
四肢の切断や麻痺のある選手が該当し、ロードバイクの改造や、承認された義手、義足の着用が許される。

ロードバイクの改造は、安全が保たれ、推進力を助長しない範囲で認められる。

バイク改造例

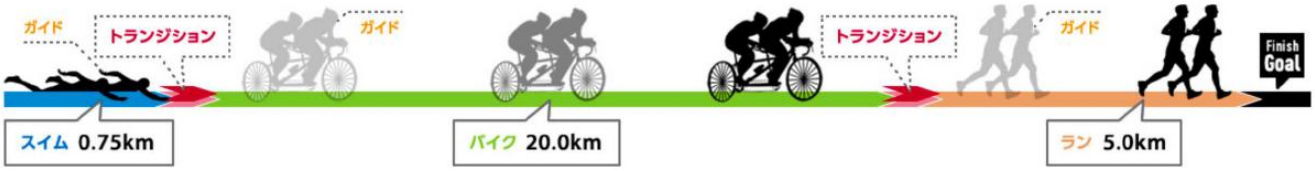


トランジション例



２．３　ブラインド（視覚障がい：PTVI1－PTVI3；TRI6）

視覚障がいのある選手が該当し、「ガイド」と呼ばれる選手と同性の伴走者1名が、レース全体を通して伴走する。両者はスイム、ランのパートでは、テザーと呼ばれるガイドロープで繋がり、バイクのパートでは、タンデムバイクを使用。視覚障がいのある選手が後席に座る。選手は、ガイドの声、気配、ガイドロープによって、進むべき方向などを判断する。



３．パラトライアスロンの競技クラス（TRI競技規則　17.2）

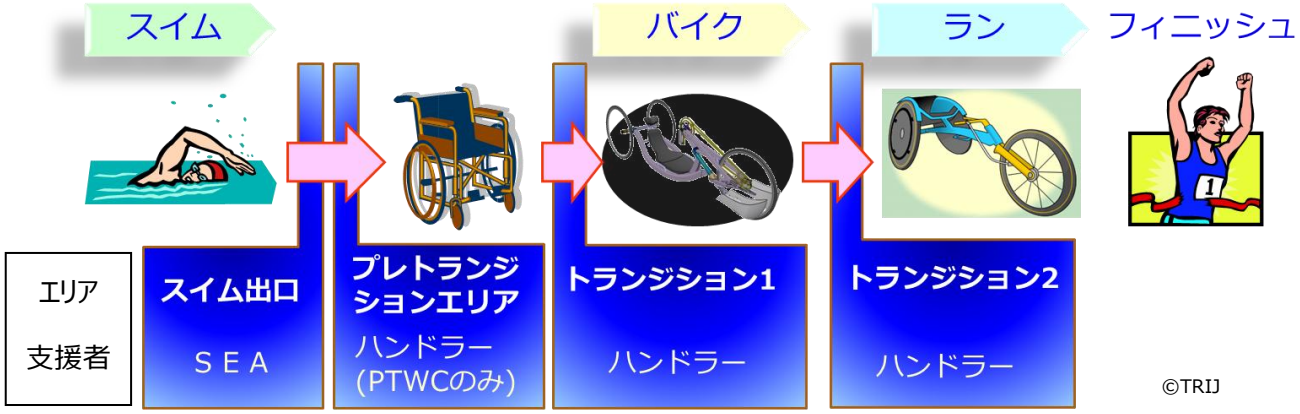
TRIパラトライアスロン競技では、パラトライアスロン競技の遂行上、選手の活動限界の程度に応じて機能的障がいをグループ化するため、科学的根拠に基づいたクラス分けシステムを適用する。

クラス	TRI クラス分け	国内エイジ クラス分け	機能的障がい内容
シッティング （座位）	PTWC1 PTWC2 重度	TRI1	両足の障がい
スタンディング （立位）	PTS2 PTS3 PTS4 PTS5 重度	TRI2 TRI3 TRI4 TRI5 重度	膝上切断などの重度の下肢障がい 脳性麻痺など 上肢の障がい 膝下切断など中程度の障がい
ブラインド （視覚障がい）	PTVI1 PTVI2 PTVI3 重度	TRI6	完全な、あるいは部分的な視覚障がい

４．トランジションエリアとハンドラー（TRI競技規則　17.10）

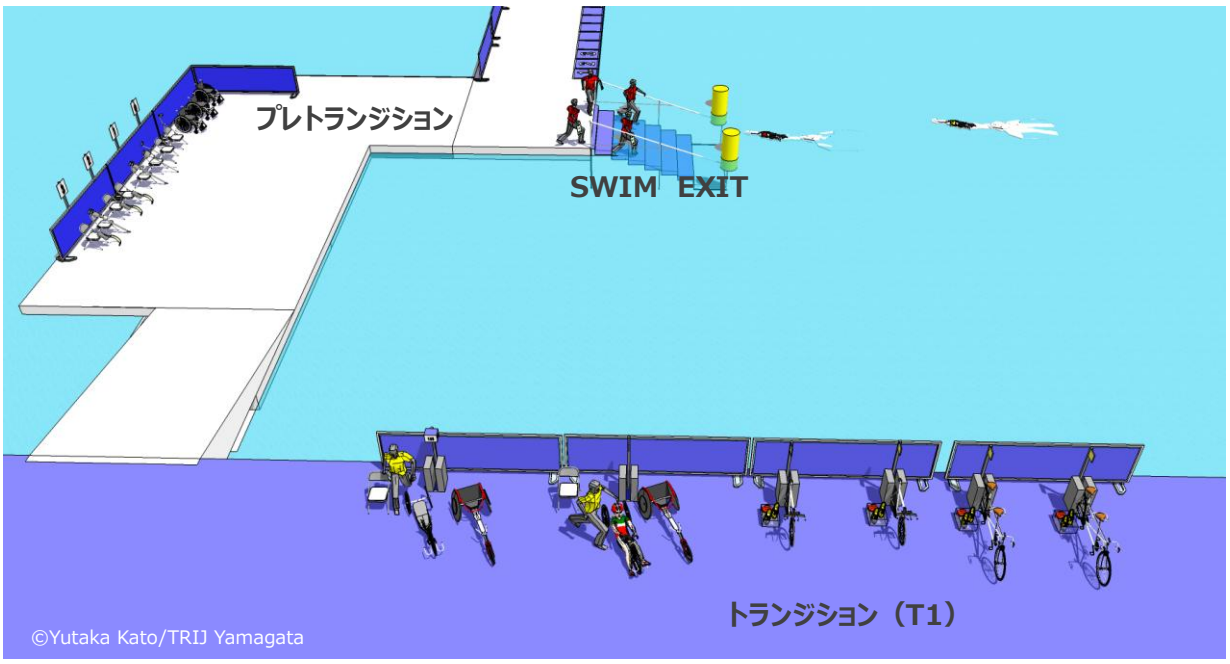
ハンドラーとは、選手個人に割り当てられた支援者で、原則トランジションエリアで、ウェアや競技用具に関する支援を行うことができる。PTWCは１名のハンドラーが認められており、PTVIはガイドがハンドラーの役割を行うことができる。PTS2- 5 においては、事前に承認を得た場合のみ1名選任することが可能である。

ハンドラーが活動できるのは、各担当選手のトランジションの場所から 2m 以内である。



５．スイムアップからトランジションにおける選手サポート

５．１　スイム出口～トランジションエリア



６．スイムキャップの色とスイムアップ対応（TRI 競技規則　17.6）

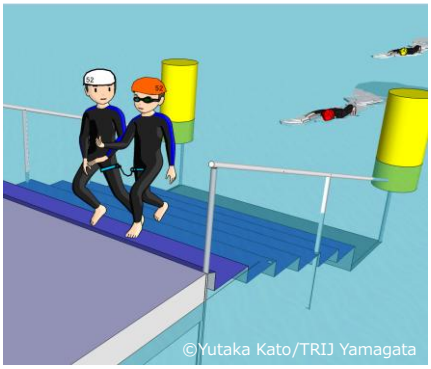
スイムアップ時の選手支援は、スイムキャップの色によって下表のように決められている。

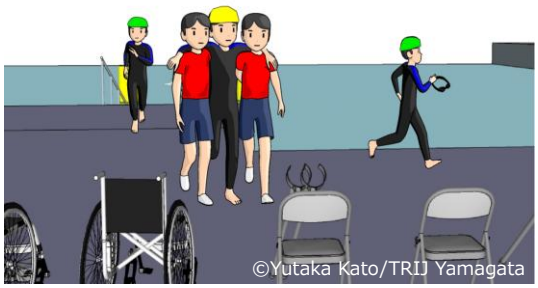
クラス			スイムキャップの色	スイムイグジットアシスタント（SEA）の選手対応
シッティング（座位）	PTWC1 PTWC2	TRI1	赤色 黄色 緑色	赤色：２名でスリングシートを使用して持ち上げてプレトランジション（PT）まで移動 黄色：１名~2名で歩行、走行のサポート 緑色：対応不要
スタンディング（立位）	PTS2 PTS3 PTS4 PTS5	TRI2 TRI3 TRI4 TRI5		
ブラインド（視覚障がい）	PTVI1 PTVI2 PTVI3	TRI6	オレンジ色：PTVI1 緑色：その他の選手 白色：ガイド	対応不要

7．スイムイグジットアシスタント(SEA)　（TRI競技規則　17.10）（TRI　EOM　4.3.2.3）

スイムイグジットアシスタント（SEA）は、16名以上（最終的にはTDが決定）で構成される。また、TDがSEAのトレーニングの責務を負っている。SEAのみがスイム出口エリアにいることができ、退水からプレトランジションエリアまでの移動支援を行う。

赤色キャップ選手のサポート例





オレンジキャップは、
ガイドがサポート
緑キャップは、
自力で移動

オレンジ、黄色キャップ選手のサポート

8．パーソナルハンドラー（TRI競技規則　17.7）（TRI　EOM　7.4）

パーソナルハンドラーは、プレトランジションエリア、トランジションエリアにおいて、下記の範囲で選手支援を行うことができる。

8．１　プレトランジションエリア

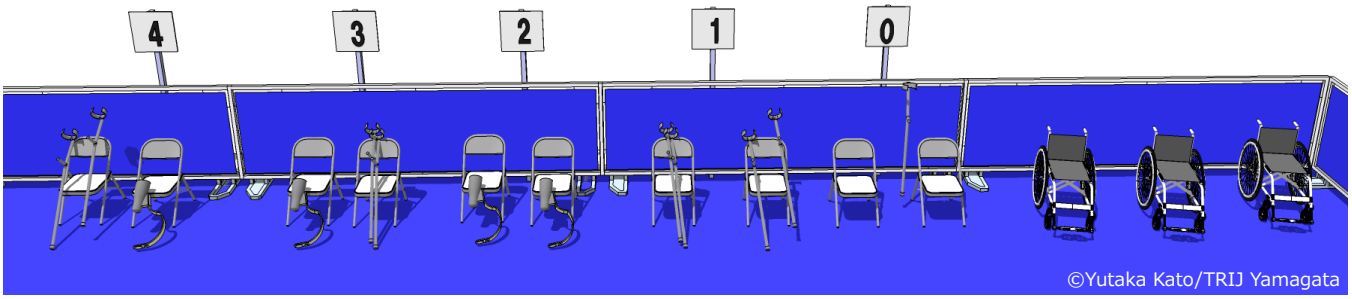
PTWCクラスのみパーソナルハンドラーの支援が可能である。その他のカテゴリーではTOの支援を受けることは可能である（TOは選手の要望があった場合、公正な範囲で支援）。

８．２　トランジションエリア

- 義足や補助器具に関する支援を受けることが可能である。
- ハンドサイクルやホイールチェアへの乗降の支援を受けることが可能である。
- ウェットスーツや衣類の脱衣の支援を受けることが可能である。
- トランジションエリアや公式ホイールステーションでのバイクの修理や他の競技用具の支援を受けることが可能である。
- PTVIは、バイクコース上のどこでもガイドによる修理支援は可能。ただし外部の支援は受けられない。
- バイクをラックにかける支援を受けることが可能である。
- 選手を前進させるようないかなる行為も失格の対象となる。
- ひとりのパーソナルハンドラーはひとりの選手しか支援できない。
- レース中は担当する選手のトランジションエリア２ｍ以内にいなければならない。

９．プレトランジションエリア（TRI競技規則　17.9）

- プレトランジションエリアは、トランジションエリアへの移動に際し、ウェットスーツの脱衣や義足の装着、日常用車椅子への乗車を行うエリアであり、プレトランジションでの支援はPTWCのハンドラーのみ行うことができる。
- PTWCの選手は日常用車椅子をセッティングすることができる。
- PTS2～5の選手は義足および松葉杖を準備する。
- このエリアは、最低2名のTOによって管理される。TOはスイムを上がった時に呼ばれたナンバーの器具等を選手に配布する。選手が通過後、プレトラジッション内には、選手の器具が残ってはならない。ハンドラーは選手の用具を移動しても良い。
- スイム出口からトランジションへの選手の動線に関して熟慮する必要がある。
- 車いすが通行できない階段や急なランプが無いように調整が必要である（斜度は、12°あるいは20％以下推奨）。もっとも手前側（スイムアップ地点寄り）にPTWCクラスの選手のスペースを確保する　。



１０．モビィリティイクイプメントエリア

マウントラインの手前、およびディスマウントライン直後に設けられたエリア（トランジションエリアの一部）

- 第一トランジションスポットからマウントラインまで、およびディスマウントラインから第二トランジションスポットまでの長い距離を跳んで移動したくない選手は、義足を使用することが許されているが、その使用した義足を外して置いておくエリア。
- 使用された義足は、TOまたは 技術代表によって権限を与えられた大会スタッフによって、モビィティイクイプメントエリア間を移動される。
- 義足は、選手のレース番号で識別される。

１１．競技規則のポイント

１１．１　選手登録

- パーソナルハンドラーは、選手と共に受付登録を行い、競技説明会に参加する。
- パーソナルハンドラーは公式レースナンバーと公式パーソナルハンドラーTシャツを身に着けなければならない。
- 計測チップは2つ受け取る。

１１．２　プレトランジション

- PTWCのみ、パーソナルハンドラーが1名入ることができる。
- プレトランジションエリアに置く競技用具（義肢や杖など）はレースナンバーをその上に付けなければならない。
- PTWC、 PTS2～5の選手はこのエリアでウェットスーツを脱いでも良い。
- PTS2～5の選手で義足対象の選手は、義足（クリートやシューズの使用可）もしくは松葉づえで移動。片足でのホッピング（ケンケン）は許可されない。

１１．３　トランジションエリア

- PTWC選手のハンドサイクルでのトランジションエリアの移動は可能である。
- PTWC選手は乗降車ラインにハンドサイクルの前輪がかかる前に一度停止し、TOが「GO」と言ったら前進できる。

１１．４　ポストトランジションエリア

- T1で、使用した義足を外して置いておくマウントライン手前のエリア。
- 使用された義足は、TOや大会スタッフによって選手のトランジションスペースに戻す。

１１．５　スイム競技

- スイムスタートはフローティング（水中）スタートを採用する。
- 義足の選手について、承認されているニーブレース（太ももの下半分～ふくらはぎの上半分をカバー）のみ使用可。
- ほかの選手を傷つけるような補助用具には保護が必要。
  （義足のソケット部分についてカバーをする）

〔水温について〕

- 水温24.6℃以上はウェットスーツ使用禁止。
- 水温32℃超えまたは15℃未満はスイム中止。
- 水温が30.1～32℃の際は、水中滞在時間は20分以内。
- 水温18℃未満はウェットスーツ着用義務。

１１．６　バイク競技

- ディスクブレーキの使用可。
- 基本的にドラフティングは禁止。
- 人工のハンドグリップや義肢はバイクもしくは身体に固定できるが、同時に固定してはいけない。
- 下肢の膝上切断もしくは義足を使用しない場合、大腿部を支えるソケットや補装具使用可。

１１．７　ラン競技

- PTWCのレーシングホイールチェアは車両ドラフティング（モーターバイク：15m、自動車：35m）の対象となる。
- PTS2～5の選手で義足対象の選手は義肢をつけているあいだはランニングブレードの使用可。

１１．８　事故時の支援

- 事故後に選手がハンドサイクル、レース用車椅子または自転車に戻れるように支援を提供することができる。
- 援助は、TO、大会関係者、または同じ競技に参加している別の選手によってのみ提供可能である。
- 機械的修理は、いかなるものも、外部からの支援なし選手が行う必要がある。

１１．９　PTVIカテゴリー

- 盲導犬は利用してはいけない。

［ガイドの資格］

  - 選手と同性・同国籍・同競技団体であること。
  - TRIエリート大会、TRI公認エリート大会に参加後12か月以上経過していること。

- ガイドはスイム中：1.5m以上、そのほかの種目：0.5m以上離れてはいけない。
- PTVI1の選手はブラックアウトゴーグルをT1まで使用、バイク・ラン競技はブラックアウトサングラスを使用しフィニッシュまで着用。

［スイム競技］

- テザー（ガイドロープ）は明るい色で伸縮性のある80㎝以下のもの。
- 下肢の膝上切断もしくは義足を使用しない場合、大腿部を支えるソケットや補装具使用可。

［ラン競技］

- テザーは伸縮性のないもの。
- フィニッシュは選手の横もしくは後ろ50㎝以内。
- ガイドが前に出てもいい時：
  エイドステーション10m前後、急な折り返し、トランジションエリア、ペナルティBOX、スイム出口～プレトランジションエリア、TDが競技説明会で指示した場所。

１２．パラトライアスロン大会運営上のポイント

- TRI競技規則の理解 － 競技運営/コース設営の前提
- 競技規則適用の度合い
  - TRIイベント＝エリートイベント：厳密な適用
  - 地域のパラトライアスロンイベント：競技レベルに応じて柔軟に対応
  - エイジグループ部門へのパラトライアスリート受入れ：競技規則にこだわらず、安全に、門戸を広く
- 選手とのコミュニケーション
  選手が求めているものは？「過剰な支援」や「突き放し」にならないよう、求められていることを知ることが重要
- 表彰台を含む、会場全般をバリアフリーに
- エイジグループとの混走を最小限に

［スイム］

- 水温、潮位、波に特に注意。ウェットスーツ着用可否確認
- 膝下切断の選手の義足ソケットの「ピン」を確認
- スイムイグジットアシスタントの準備

［プレトランジションエリア/トランジションエリア］

- プレトランジションエリア：ウェットスーツ脱衣/車椅子/義足類の置き場の確保
- トランジションエリアでは椅子と広い場所を確保
  （PTWC選手のエリアは4×2mの広さを確保）

［バイクコース］

- オンロードのみとし、段差やバンプを補正
- 斜度 － 12%未満
- 視点が異なるため、ハンドサイクルとバイクの混走は避ける
- 道幅、特にUターンを広く（タンデムバイク向け）

［ランコース］

- オンロードのみとし、段差やバンプを補正。フリーリーディングゾーン（ガイドが引いて良い場所）の設定
- 斜度 － 5%未満
- エイドステーションの運営（PTWC、PTVI）に留意
  (コース両側から水を取れるようにする)

［フィニッシュ］

- PTWC：フィニッシュテープを低く
- PTWC：フィニッシュエリアを十分に広く

１３． **使用機材のチェック**（TRI 競技規則　17.12）

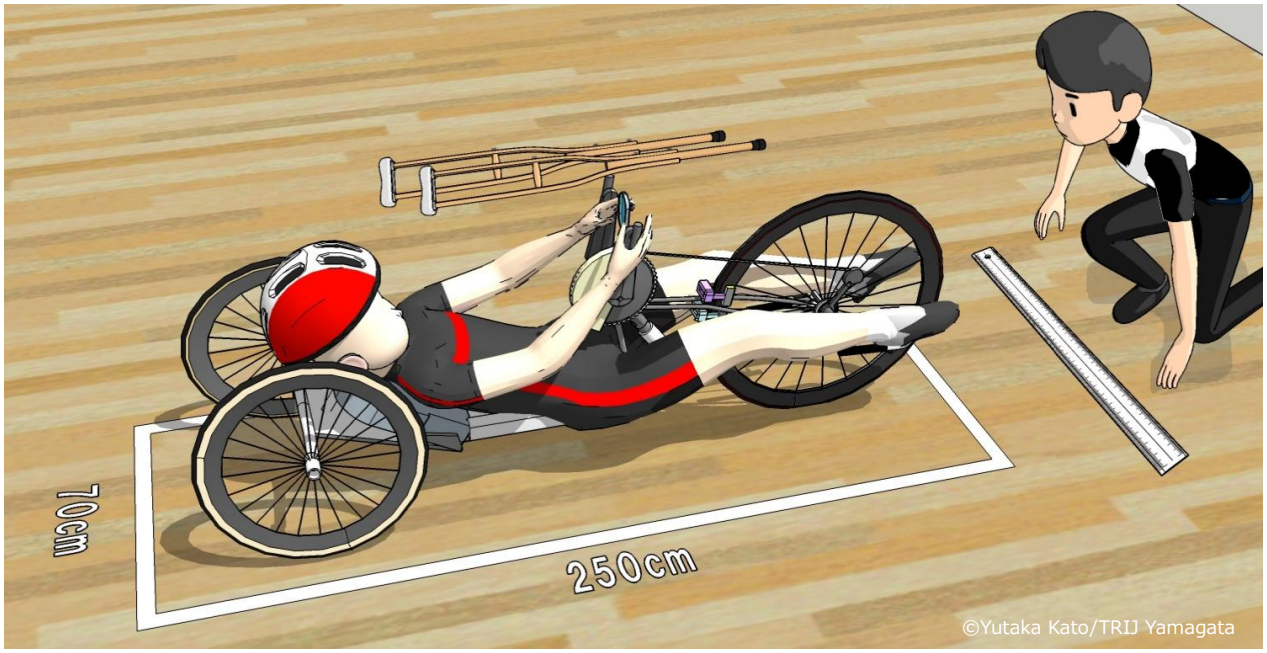
パラトライスロン大会では、TRI競技規則に準じて機材のチェックをおこなう。健常者の使用する機材とは異なり、各個人の障害によってカスタマイズされている場合が多く、そのカスタマイズがTRI競技規則範囲内かをチェックする必要がある。また、WTSなどの大きな大会は事前に、TRIに機材を登録する必要がある。

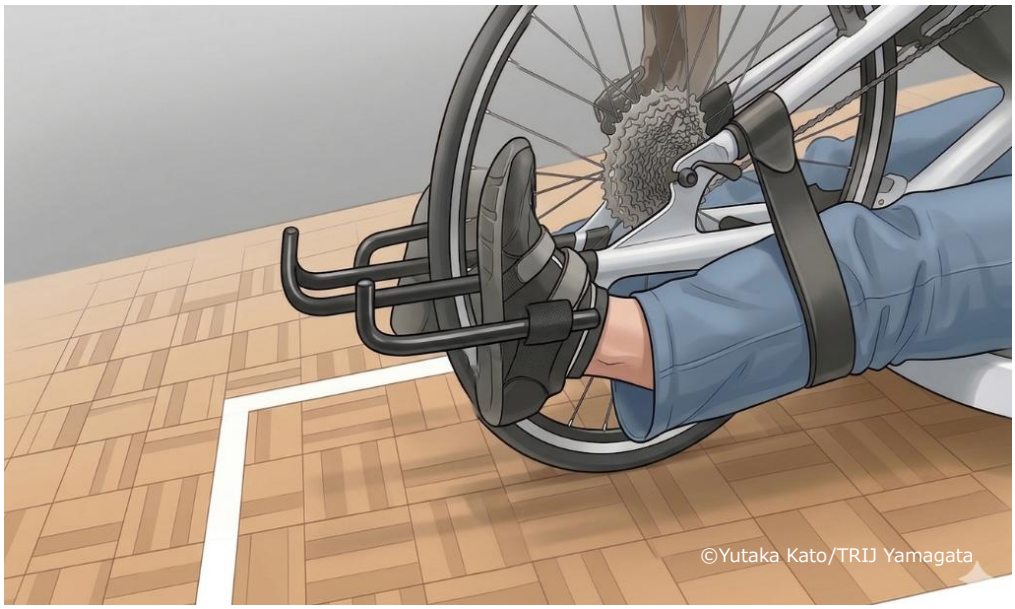
１３．１　ハンドサイクルの車検

① ハンドサイクルの大きさ（全長・幅）のチェック

長さ：250cm 以内。幅：70cm 以内。

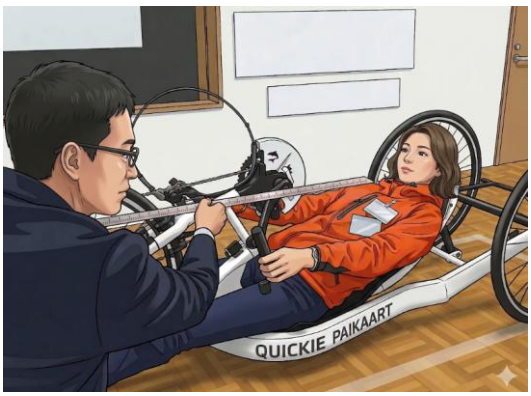
競技中に下肢が引きずられたり地面と接触しないこと。

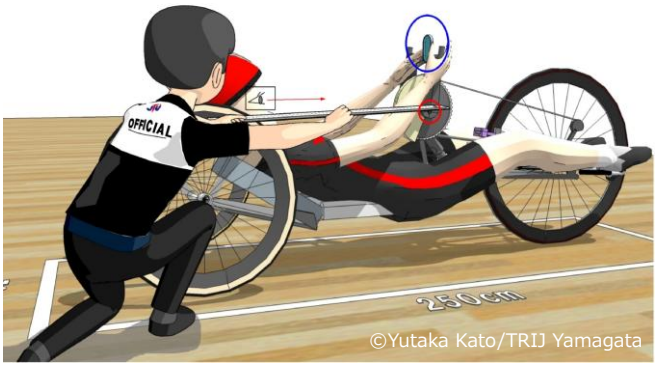




② 選手の目線・ミラーのチェック

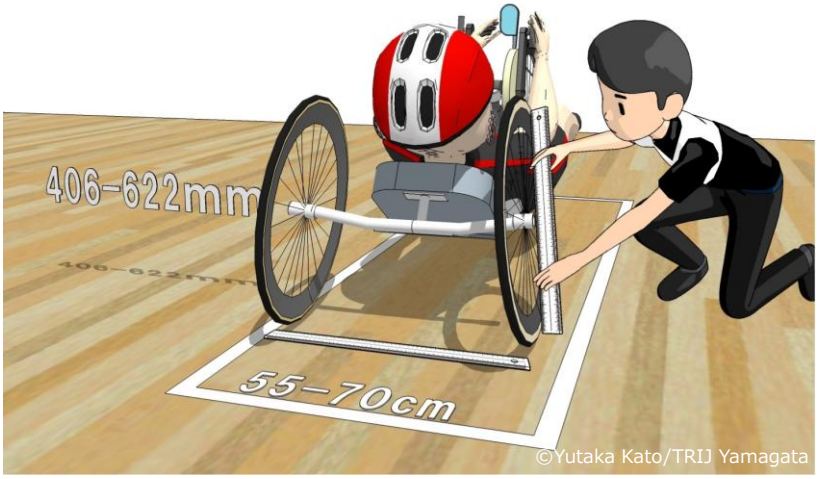
視線がクランクセットの中心より上にあること。ミラーの取り付け位置はヘルメットでも良い。





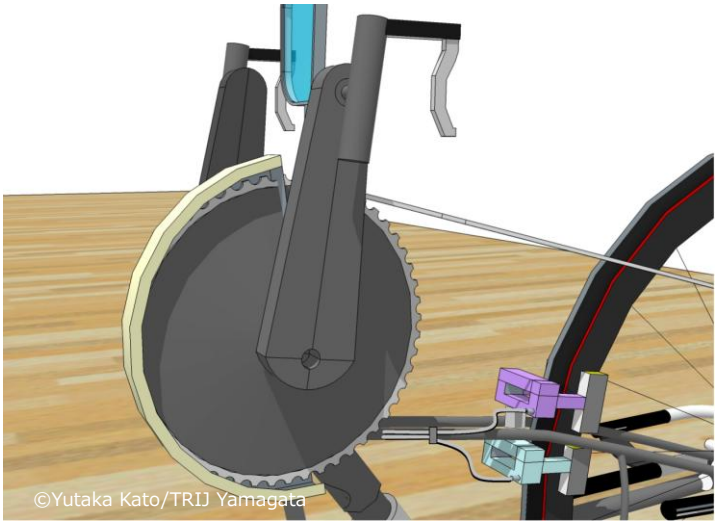
③ 前後ホイールのチェック

ホイールの径は、タイヤを除いて 406-622 ㎜。ダブルホイール間は、55-70 ㎝



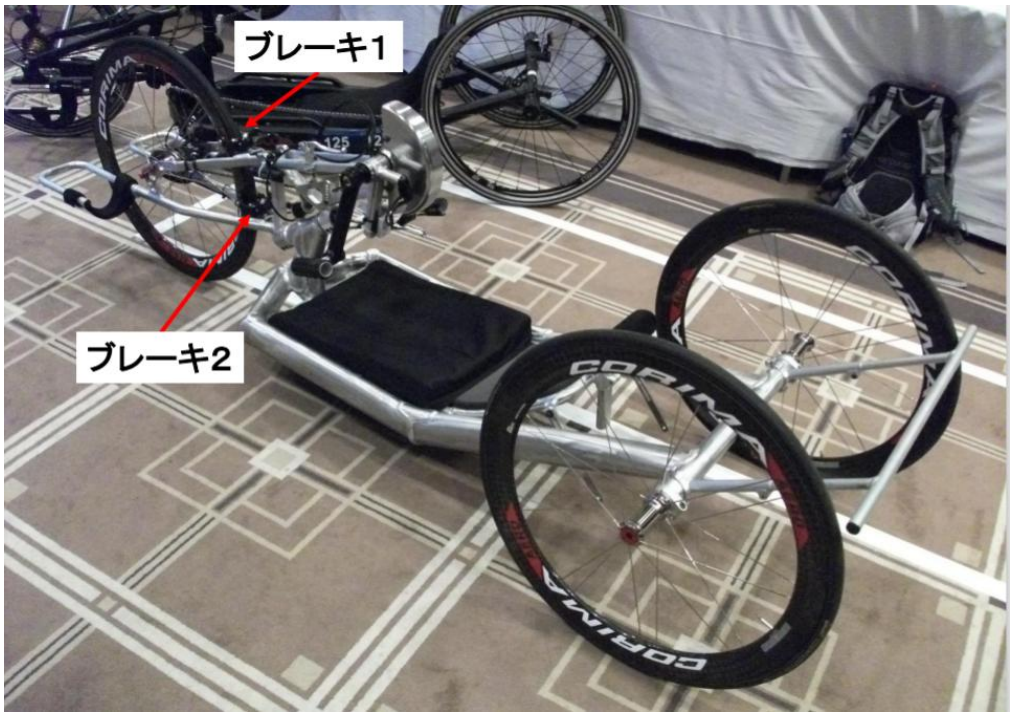
④　クランクカバーのチェック

選手に面する側半周（180°）を完全に覆うこと。



⑤　ブレーキのチェック

前輪に 2 つの独立したブレーキシステムがあること。



１４．TRI機材登録例（TRI競技規則 17.12）

World Triathlon HP（https://www.triathlon.org/paratriathlon/documents）より

First Name	Last Name	Gender	NF	Category	Impairment	Request of Adaptation	Description of Adaptation	Approved	Approval date
Stefan	Hoggan	Male	GBR	PT4	Below Elbow Arm Amputee (congenital)	Permanent	Lower arm prosthetic with ball socket system (as used also by Clare Cunningham) to attach to the bike in 2 positions via locators, one to replicate the "hoods" and the other on the drops.Prosthetic is to allow Stefan to fully control the bike and adopt better body positions for racing, something he cannot presently do with the "cosmetic" prosthetic he has used to date.	YES	2015-08-07

ITU triathlon
Maison du Sport International, Av. de Rhodanie 54, CH-1007, Lausanne, Switzerland,
Tel: + 41 21 614 60 30, Fax: + 41 21 614 60 39, e-mail: ituhdq@triathlon.org
Website: www.triathlon.org

37

First Name	Last Name	Gender	NF	Category	Impairment	Request of Adaptation	Description of Adaptation	Approved	Approval date
Jose Vicente	Arzo Diago	Male	ESP	PT1	Double Knee Amputee	Permanent	Bracing on hand cycle to protect and stabilize legs	YES	2014-09-18

ITU triathlon
Maison du Sport International, Av. de Rhodanie 54, CH-1007, Lausanne, Switzerland,
Tel: + 41 21 614 60 30, Fax: + 41 21 614 60 39, e-mail: ituhdq@triathlon.org
Website: www.triathlon.org

14

First Name	Last Name	Gender	NF	Category	Impairment	Request of Adaptation	Description of Adaptation	Approved	Approval date
Rakel	Mateo Uriante	Female	ESP	PT2	Physical Impairment in left leg	Permanent	Support for the leg that I can't move	YES	2014-05-21

ITU triathlon
Maison du Sport International, Av. de Rhodanie 54, CH-1007, Lausanne, Switzerland,
Tel: + 41 21 614 60 30, Fax: + 41 21 614 60 39, e-mail: ituhdq@triathlon.org
Website: www.triathlon.org

１５．スイムイグジットアシスタント（SEA）実践ポイント

（TRI 競技規則 17.10）（TRI EOM 4.3.2.3）

Swim Exit Assistant（以下、SEA）の実践におけるポイントを以下にまとめます。

１５．１ 基本事項

SEA の業務内容や、全般的に注意する点をまとめます。

① SEA の業務内容

- SEA とは、スイムアップ後のパラトライアスリートを、プレトランジションエリアまで運ぶスタッフ（チーム）です。水際の決められたエリア内で、選手本人はもちろん他の選手がスムーズに競技続行できるように、サポートが必要な選手に安全にそして公平に歩行補助をする業務です。（プレトランジションエリア以降、選手毎にサポートを行うパーソナルハンドラーと異なり、SEA は運営側が用意するメンバーです）

② SEA の心構え

- SEA は、TRI 競技規則に「スイムイグジットアシスタントは、能力の及ぶ限り、誠意をもって、安全を第一として選手を支援する」と定義されています。安全に平等にサポートすることが大事であって、急ぐ必要はありません。選手はタイムを縮めるために急かすことがありますが、能力以上のこと（走ったりすること）は行ってはいけません。
- SEA が対応する選手は、可能な限り同性が望ましいですが、SEA 体制により異性が対応することもあります。
- 大会スケジュールで試泳の時間が設けられている場合は、SEA の練習も同時に行いましょう。実際の個々の選手の状況を把握するにはいい機会となり、本番に臨めます。

③ 事故に対する注意

- 選手に怪我をさせてもいけませんが、SEA 自身も怪我をしてはいけません。サポートの仕事は腰を痛める可能性が高い業務です。正しいサポート方法を身に着けるとともに、無理をしてはいけません。また、狭いポンツーン上で、選手と共に多くのスタッフが移動します。移動の際の衝突には十分注意が必要です。SEA の動線はシンプルに（一方通行に）し、選手や他のスタッフの動きに常に注意する必要があります。

④ 障がいに応じた対応

- 選手・パーソナルハンドラー・コーチの不安をなくすため、事前ヒアリングを実施するなど、コミュニケーションを工夫することが大切です。ストーマなど医療器具を付けている選手は特に気を付ける必要があります。スイムアップエリアで引き上げる際に、腕などをつかんで急激に動かしてはいけません。動かすことが選手の負担にならないか確認をしながらサポートを行う必要があります。一番望ましいサポート方法は、選手のそばに立ち、必要に応じてサポートを行う方法です。肩を貸してほしい、手を支えてほしい…など、現場における選手とのコミュニケーションが大切です。

⑤ SEA の装備

- スロープで SEA を実施する場合、人工芝などのカーペットが貼られているため足元が滑りやすく、転倒の恐れがあります。転倒防止のため必ず靴を履いてサポートを行います。靴はマリンブーツ／マリンシューズ／スニーカー／地下足袋など、会場のスロープ等の状況を把握し、滑りにくいものを選びます。
- ビーチの SEA の場合は、逆に裸足の方が靴の中に砂が入ることもなく安全に動けます。(体を密着する場合もあるので、選手の足を踏まないよう細心の注意が必要です。)
- キャップは、SEA 業務で落とす可能性が高いのでかぶりません。熱中症対策として帽子をかぶる場合は、

あご紐付きを推奨します。眼鏡も落とす可能性が高いので裸眼で対応するか、眼鏡を固定できる方法で臨んでください。選手に怪我をさせる可能性もありますので、時計も外して臨みましょう。ポケットはカラで臨んでください。

・ SEA は、他者と区別がつくように基本大会運営側が用意したシャツを着用して、業務を行います。

１５．２ カテゴリーごとのサポート方法

パラトライアスロンには様々なカテゴリーがあり、カテゴリーごとに必要となるサポートの内容が異なります。以下は、カテゴリーごとのサポート方法の概略をまとめます

① スイムキャップ：赤

主に PTWC1、2 選手（バイクがハンドサイクル、ランを競技用車いす使用選手）もしくは、PTS2-5 選手 2 名ペアでスリングシートをつかってサポートを行います。さらにサポート役を 1 名つけ、3 名でサポートすることが望ましいです。ペアを組む SEA は、肩の高さが同じメンバー(体格が同じが最も良い)で組みます（左右のバランスが大事です）

② スイムキャップ：黄

PTWC1、2 選手もしくは PTS2-5 選手 1 名もしくは 2 名でサポートを行います。主なサポートは、肩を貸したり、手を貸したりすることです。

③ スイムキャップ：緑

PTWC1、2 選手、PTS2-5 選手もしくは PTVI 選手（ガイドは白）PTVI はガイドがサポートを行うので、SEA はサポートを行いません。

④ スイムキャップ：オレンジ

PTVI 選手（ガイドは白）PTVI はガイドがサポートを行うので、SEA はサポートを行いません。

SEA は基本スイムキャップが「赤」「黄」の選手のスイムからの上陸を補助することになります。
その他の選手には水際で立ち上がれるという判断です。

エイジ大会では、選手のスイムアップの状況（選手の体調、スロープが滑りやすいなど）により援助の判断してください。登録時のスイムキャップが「緑」と配色されていたとしても、援助が必要と判断した場合は SEA としての行動が必要です。

１５．３　スイムキャップ（赤）選手のサポート

スリングシートを使ったサポート方法をまとめます。

① スリングシート

移乗用に開発された、樹脂製のシートで、1 枚のシートを 2 名（ペア）で使用します。

② スリングシートの使い方（写真）

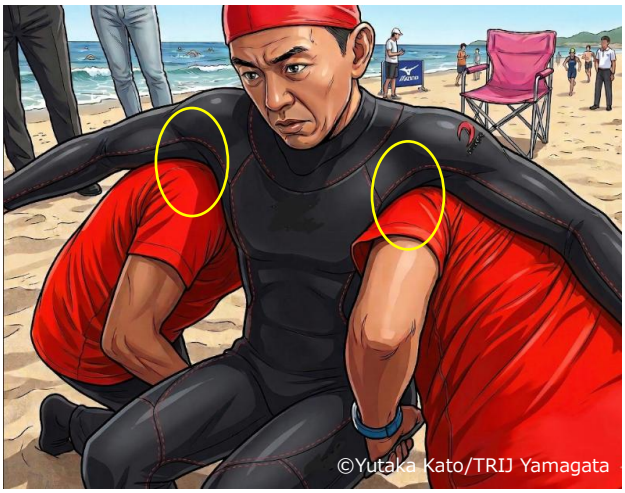
進行方向(運ぶ方向)に向かってしゃがみ（イラストでは、手前が進行方向）、2 人で挟み込むように使います。この時、腰をしっかり落とします。白いシャツが選手です。この際、写真の SEA はこちら側を向いていますが、選手の方を向いて、常に位置を確認しましょう。

③ 選手の抱え方（写真）

SEA は背中を伸ばし、腰を落としてしゃがみます。選手には SEA が選手を確保する直前に水中で進行方向と逆方向に向いてもらいます。スイムアップするポイントでは、選手は泳いでいる場合が多いです。選手に声掛けやタッチをし、スイムアップすることを伝えます。その際に「逆方向を向いてください。」や「Turn around」等の声掛けをし、逆方向に向いてもらい、スイムアップの動作に移ります。

スリングシートを持たない側の手は、SEA 同士で選手の腰に回します。スリングシートに選手の骨盤あたり(※)を乗せます。（選手の脚の状況によって、最適な位置を探ります）ここでは選手は水中にいます。SEA はお腹あたりまで水に入っていると考えてください。

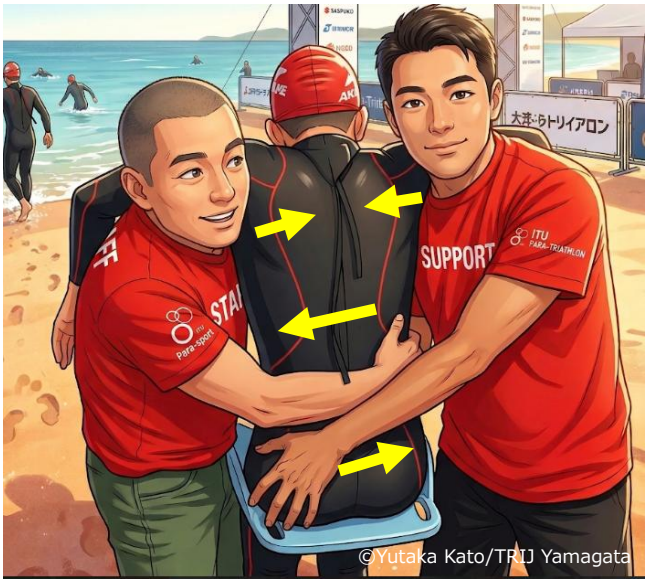
※ 選手の下肢の状態によって、スリングシートの位置を工夫してください、下肢がある場合は太もも裏側の位置にスリングシートをあわせると、深く座らせる形がとれて安定します。



SEA の肩が、選手の脇の下に入るように、サポート役の 1 名が選手の脇を抱え上げ、SEA2 名の肩に掛けます。

(サポート役の補助がなくてもできる場合もあります)

肩で支えると、スリングシートにかかる負荷が減り、楽に安全に抱え上げることができます。

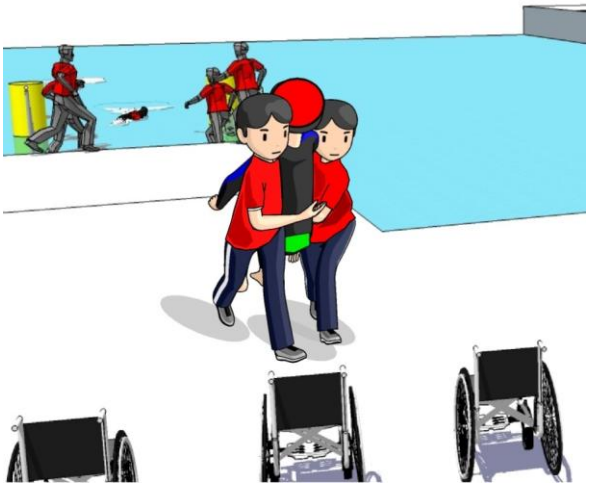


2 人で声を掛け合い、抱え上げます（事前に抱え上げるときの掛け声「１・２・３（で上げる）」などを決めておきます）。抱え上げるときは、SEA２名で選手を挟み込むように力を加え、抱えている腕で、選手を引っ張りあうようにし、選手と SEA の間に隙間をつくらないようにします。

④　移動方法（写真）

選手の状況に合わせて
SEA3人目が脚を抱えて
サポートする事も有る

３人目のサポート役は、選手の脚側をサポート（選手の脚の状況によって異なる）し、移動します。選手の足を引きずらないようにするためです。脚側が高くなり過ぎないように注意します。



安全に十分に配慮し移動します。移動は走らず、歩きで移動します。歩き方は「横歩き（足をクロスさせずに、横に移動する歩き方）」や、「前歩き（移動方向を向いた、普通の歩き方）」がありますが、通常のサポートと異なり移動距離も長いので、安全に移動できるのであれば、「前歩き」が効率的と考えます。左右の２ 人は歩幅をそろえ同じスピードで、一方が先行してしまわないよう注意しましょう。掛け声を出しながら進むとスピードをそろえやすくなり、選手も安心します。

⑤ 移動用車いすへの移乗方法

スリングシートを抜き取る方向
反対側でも OK

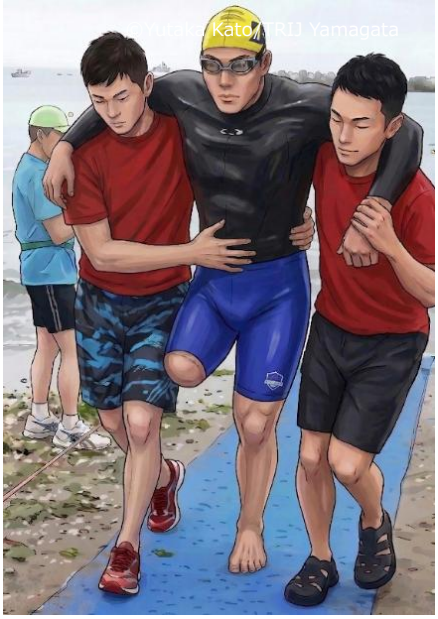
２人で息を合わせ、プレトランジションエリアにある、移動用車いすに移乗させます。スリングシートを抜き取る際には、選手に負担がかからないように注意します。スリングシートの抜き方は選手をきちんと移動用車イスに座らせてから真横に抜くと確実です。その時、選手が両腕を使って体を浮かせたことを確認してから抜きます。（抜く人と軽く足を上げる人の分担を決めておくと、スムーズに作業が行えます。）

１５．４　スイムキャップ（黄）選手のサポート

①　サポート方法

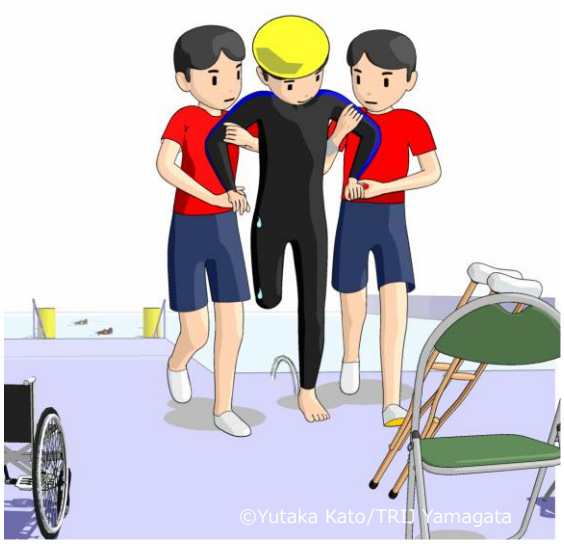
黄色キャップの選手は、スイムアップエリアで声をかけ、必要なサポート（肩を貸す、または手を貸す）を確認します。

基本的には選手のそばに立ち、サポートの欲しそうなところに肩を貸かす、もしくは手を貸します。いずれの場合にも、選手を引っ張る動作はしてはいけません。（選手を前に進ませる動作をしてはいけない、また、障がいの状況によってはけがにつながるため）写真のように、片足欠損の選手に対しても２人ペアでサポートすると選手も安心です。



会場の状況に応じて、滑らない、怪我をしないようにシューズ、ウォーターシューズ、足袋など着用してください

※競技規則上は選手を持ち上げて運んではいけません。肩で補助をする場合は選手が宙に浮かないようにします。
選手と SEA 担当者との身長差がある場合は、下のイラストのように手で支える方法があります。



１５．５　スイムキャップ（緑・オレンジ）選手のサポート

① サポート方法（補助）

SEA はサポートを行いません。選手とガイドがスイムアップエリアを走り抜けるので、動線を確保する必要があります。選手がポンツーン上のポールやフェンスに接触しそうになる場合があるので、必要に応じてサポートを行います。

エイジ大会の場合は、選手の状況を見て補助が必要な場合は SEA としての業務を行ってください。選手が転ぶ等の事故を防ぐことが大切です。（特にスロープの状態で裸足では滑りやすい時など。）

１５．６　SEA チーム体制と、サポートの流れ

TRI 競技規則上では、SEA は最低 16 名と規定されていますが、TO やボランティアで構成される SEA の人員が集まらない、参加選手数が少なく 16 名だと過剰などレースによって状況が異なりますので、参加選手数に応じた SEA 人員を Technical Delegate(技術代表)が規定します

限られたスペースで、スイムから次々と上がってくる選手を、スムーズに、かつ安全にサポートを行うため、統制の取れたチームで運営を行う必要があります。以下にポイントをまとめます。

① チーム体制（参考）

「リーダー」と「メンバー」の体制が基本ですが、大会の規模によってはサブリーダーを用意すると、円滑なサポートが可能となります。

リーダー：SEA メンバー全体を取りまとめ、競技開始後はスイムアップしてくる選手のキャップの色を待機する SEA に知らせ、選手を人定し、サポートに入る順・何人 SEA が必要かを指示します。

サブリーダー：リーダーを補佐し、競技開始後はプレトランジションでの運営が円滑に進むように指示役となる他、移動中にバランスを崩しそうな SEA メンバーを見つけた時点で待機中の SEA にバックアップ指示を行います

メンバー：PTWC(スリングシート)対応の場合はペアでサポートに入り、3 人目となるサポート役は、適宜入ります。PTS2-5 の場合は、1 名もしくは 2 名でサポートに入ります。

② 待機状態

スイムアップエリア（から、プレトランジションエリアに向かって）の片側に、一列で並びます。並ぶ際には、スリングシートを持つペアで並びます。前から順に選手のサポートに入ります。スリングシートは 1 大会に準備できる数が限られています。前列に近い位置に置く場所を決めておくと良いでしょう。使用後は基の位置に戻し、使いまわしができるようにするとスムーズに行えます。

③ スイムアップエリア（リーダー、メンバー）

スイムアップエリアには、一人の指示役（リーダー）が必要です。スイムキャップの色を判別し、選手が上がってくるタイミングを見極め、サポートに入る順番を SEA に指示します。

④ スイムアップエリアから、プレトランジション（メンバー）

スイムアップエリアからプレトランジションエリアは、一方通行で行います。プレトランジションにいる指示役（サブリーダー）に選手のレースナンバーを伝え、どこに運ぶか指示をもらいます。プレトランジションまで運んだ SEA は、SEA 列の最後について、次のサポートに向かいます。

⑤ プレトランジション付近（サブリーダー）

プレトランジション付近に、一人の指示役（サブリーダー）が必要です。SEA が運んできた選手をどこの車いすに運ぶか、指示を出します。

※人員が少ない場合は省略可能です。プレトランジションの位置については SEA で事前の確認と運んでいる際にレース No を選手に聞くなど確認することが必要です。

１５．７ その他

SEA は陸上での練習と共に、実際の会場での練習も重要です。大会特性（ポンツーンかビーチか等）に合わせて、十分な練習を行う必要があります。大会に試泳時間が設定されているのであれば、スイムアップの実施も行うと選手の状況が把握でき、実際のレースではスムーズに行えます。実際のレースでは、選手の気迫に押され、練習で行ったこともうまくできなくなる可能性が高いです。選手も SEA も、レース本番に向けて十分練習を積んで臨みます。レース本番で緊張するのは、選手も SEA も同じです。エリート選手が緊張感をうまく楽しむのと同様、SEA も緊張感をうまく楽しむことが大切です。とはいえ、世界を転戦してレース慣れしているエリート選手と SEA では、緊張感に対する慣れが違います。緊張感に慣れていない SEA が、練習で行った技を最大限発揮するために一番簡単な方法は、「笑顔」です。「誠意をもって」、「笑顔」で「明るく」対応することだけに注力すれば、SEA 業務を成功裏に終わらせることができます。

１６．パラトライアスロン関連競技規則

- World Triathlon Competition Rules 2026
- TRI競技規則/World Triathlon Competition Rules簡易和訳・全ページ図解付［PDF］ （2026.3.30）
- Event Organiser’s Manual (EOM)
- TRIイベント・オーガナイザーズ・マニュアル（EOM）2019版案（簡易和訳） （2019.11.08）
- トライアスロンジャパン競技規則（2026年度版） （2026.02.20）

１７．パラトライアスロン TO 業務に関する問い合わせ先

公益社団法人トライアスロンジャパン技術委員会 jtuoffice01@jtu.or.jp

引用文献：イラスト ３P、４P、５P
パラスポーツ【SPORTRAIT】/パラスポーツ競技紹介/パラトライアスロン
監修：公益社団法人 トライアスロンジャパン（TRIJ）
https://sportrait-web.com/compe.php?cid=59

以 上