



Triathlon Japan
Junior/U23 Sprint
National Championships

Nagaragawa
2026

第28回日本ジュニアトライアスロン選手権（2026/長良川）

JOCジュニアオリンピックカップ

第5回日本U23スプリントトライアスロン選手権（2026/長良川）

競技説明会

2026年7月25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) 鈴木 正人 (愛知)

審判長 (HR) 平林 佳寿美 (静岡)



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

本大会では、猛暑対策として運営スタッフ、ボランティア、TOも、冷却グッズや冷感タオルなどの熱中症対策グッズやサングラスを使用する場合があります。

これは安全対策のための対応ですので、ご理解をお願いいたします。参加者の皆様も、こまめな水分補給など熱中症対策をお願いします。

< 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

鈴木 正人

※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**抗議をすることが出来る。**

自らの言動がこの規則に違反していると認めた場合、自己申告することを推奨する。

(制限事項)

【第137条】

次の各号に掲げる判定（ジャッジメント・コール）に対する抗議は受け入れられない。

- (1) ドラフティング
- (2) ブロッキング
- (3) 暴言などスポーツマン精神に反する言動

※トライアスロンジャパン競技規則 より抜粋

第10章 罰則（ペナルティ）

(タイムペナルティの手順)

【128条】

5 ランペナルティボックスでのタイムペナルティ

(1) タイムペナルティを受けた選手は、ペナルティボックスで止まってペナルティを受けるか、フィニッシュまでそのまま競技を継続するかの選択肢が与えられる。

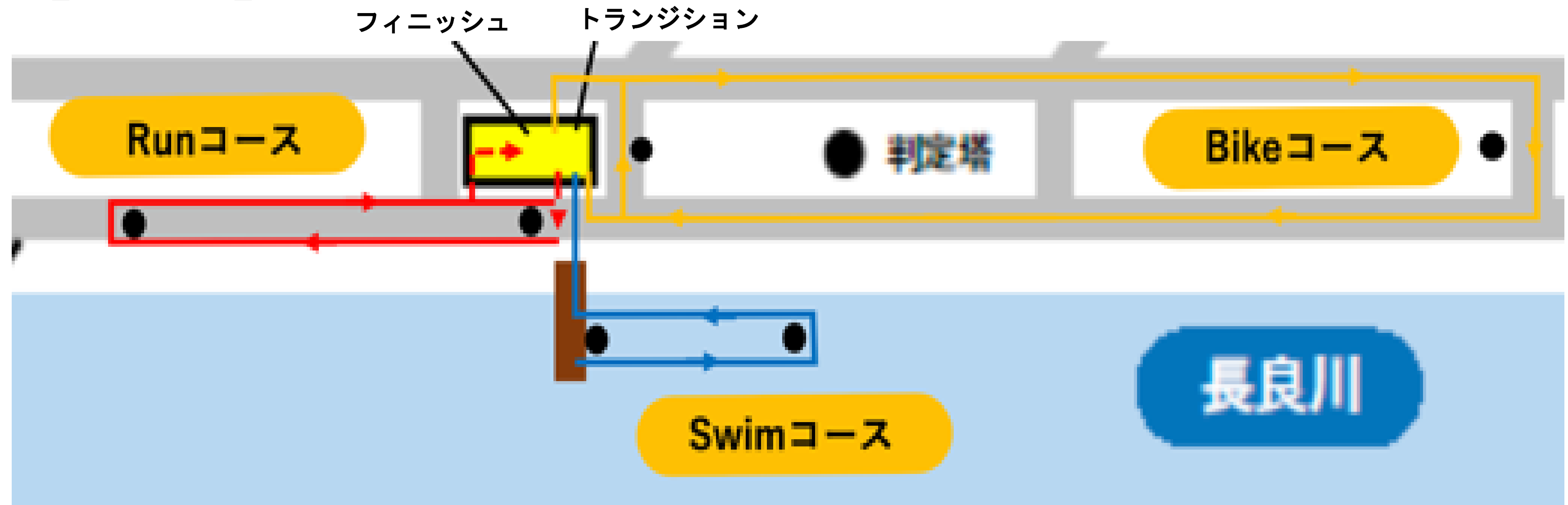
停止しなかった場合は、フィニッシュラインを通過した時点で、失格となる。選手はその後、ペナルティに対して抗議することができる。上訴が提起された場合にのみ、証拠は掲示される。

	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 (トランジション入口)	5:45～6:25	6:30～7:10	10:00～10:40
トランジションオープン	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	6:45	7:30	11:00
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。

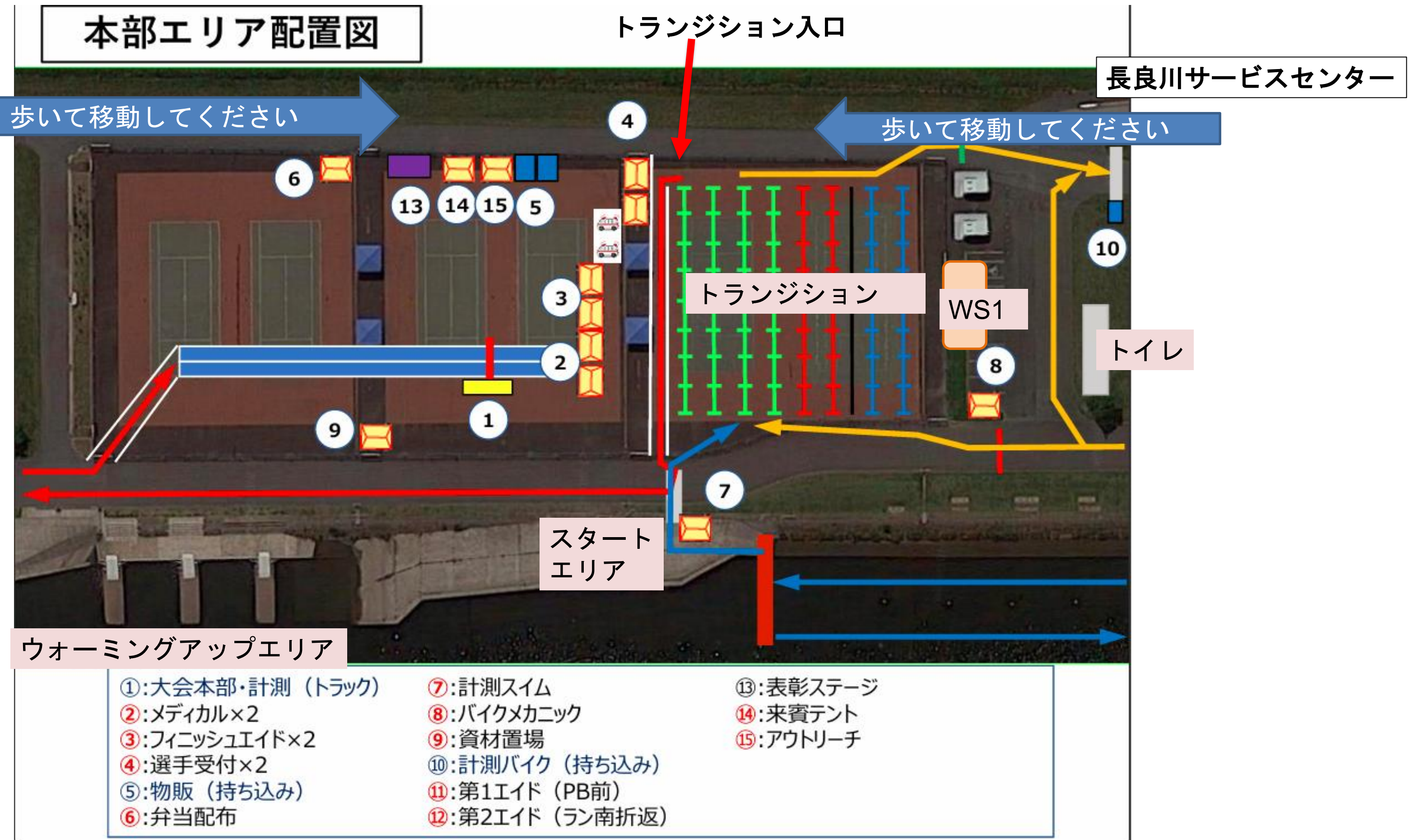
- アンクルバンドはスイムウォーミングアップ時に配布します。
- ジュニア・U23女子およびU23男子のトランジションオープン時間中は、他の競技中です。オープンを一時中断することもあります。TOの指示に従い、競技の妨げにならないようご協力をお願いします。
- ジュニア男子、ジュニア・U23女子のバイクピックアップは、9：10～9：50の間で行います。エイジ大会の競技中の為、TO・スタッフの指示に従ってください。9：50以降のバイクピックアップの再開については、エイジ競技の進行にあわせ、随時連絡します。
- U23男子のバイクピックアップは競技終了後です。TOの指示に従って実施してください。

【全体図】



スイム	750m (1周)
バイク	15km (5km 3周)
ラン	3km (1.5km 2周)

河川敷駐車場



ユニフォームチェック（説明会前に実施済）

Uniform FRONT



Uniform BACK



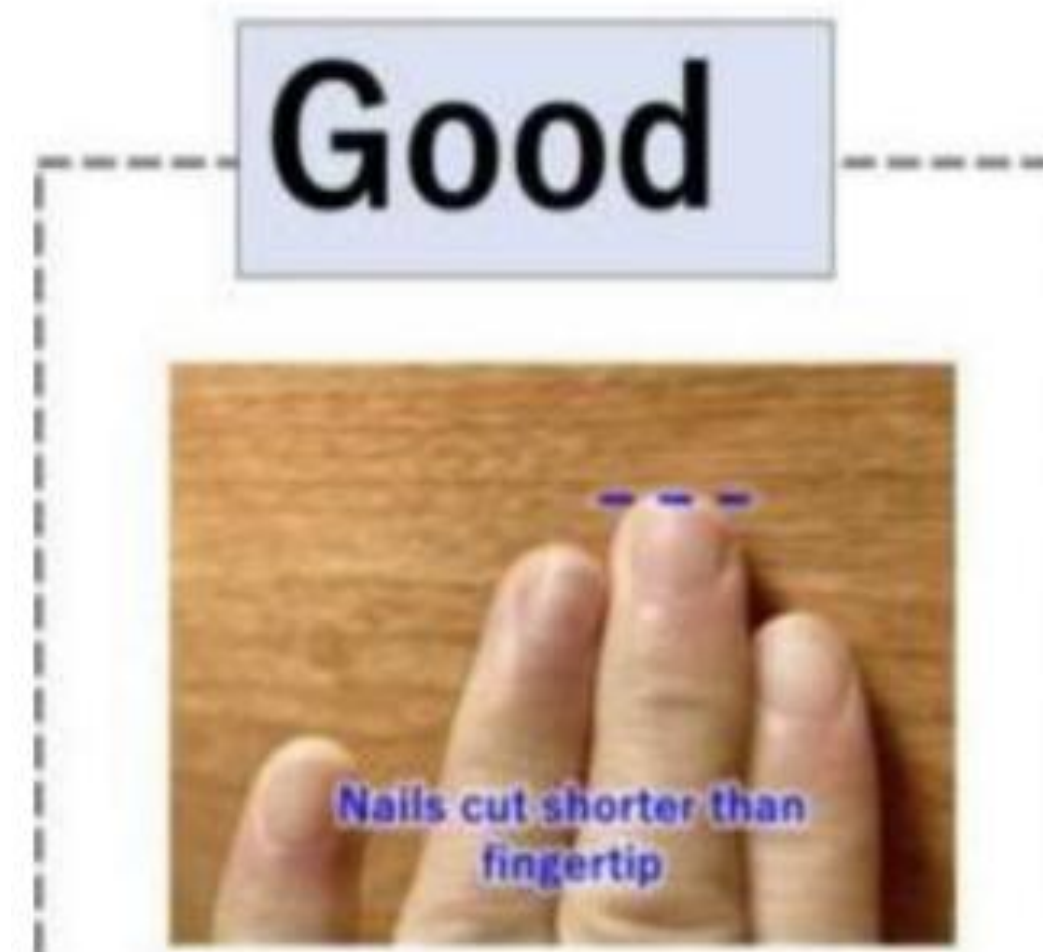
40cm以下の
zipper

- ・ユニフォ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。（ローカルルール）
- ・名前（ファミリーネーム）を付けてください。
- ・本日、ユニフォームとシューズチェックができなかった方は、当日朝、受付で実施します。着用した状態でも構いません。

2025年TRIのルール改正を受けて、爪、宝飾品、腕時計の確認を行っています。

本大会は、以下で実施します。

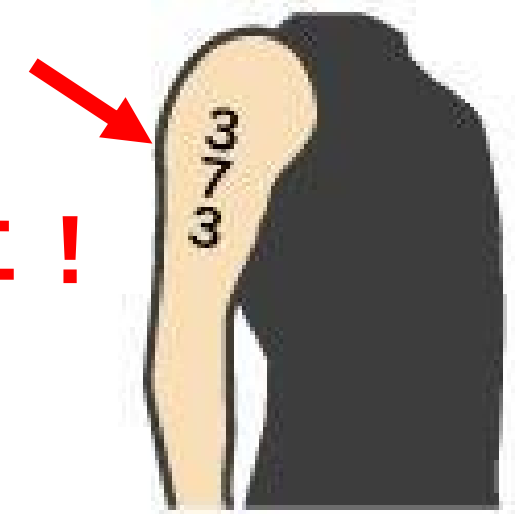
- 爪が指先より短いこと（前日受付にて確認）
- 突起物が付いていないこと
- 他人に危害を与える可能性がないこと
- スイム競技中の時計の使用は許可する（ローカルルール）



<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。

※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！



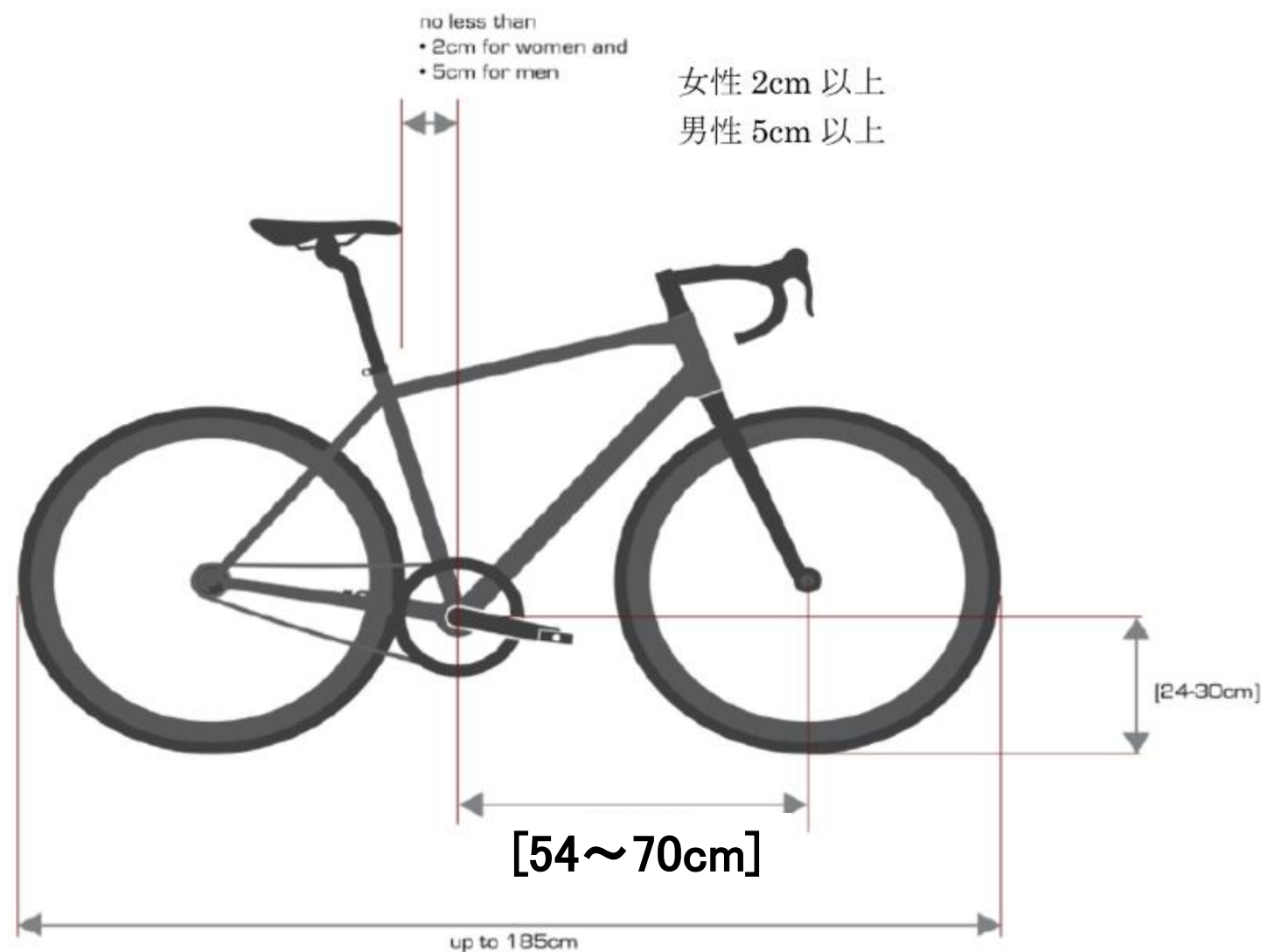
<受付>

- ・ 本人確認をします。

<受付後>

- ・ 受付後にトランジションエリアへ、バイクを持って移動してください。
* 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】



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ご相談ください。部品交換等は実費となります。

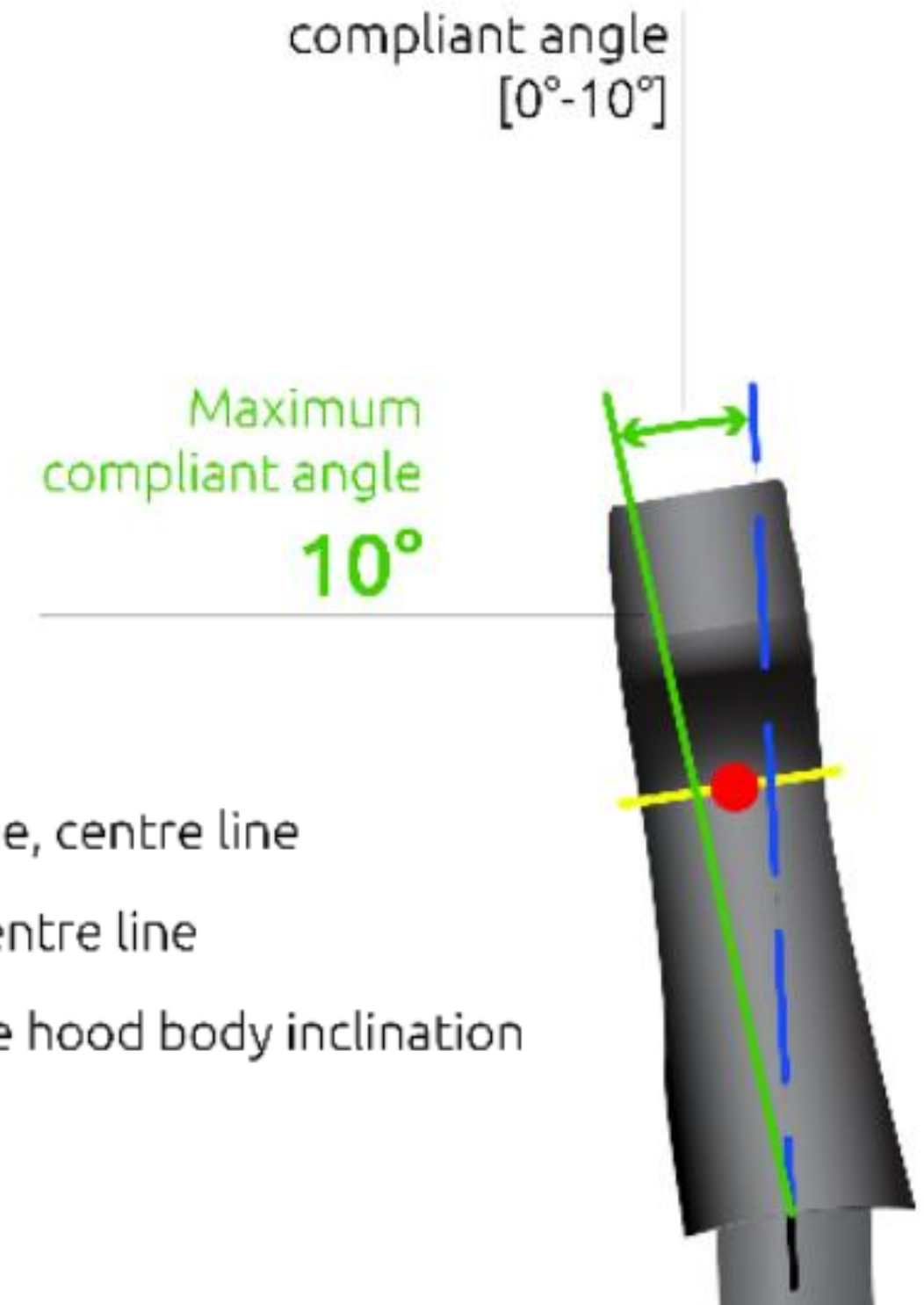
- ・ クリップオンバーは使用禁止
 - ・ ブレーキレバー角度の確認をしておくこと
 - ・ ディスクホイールは使用禁止
 - ・ ヘルメットはひび割れしていないかの確認をしておくこと。また、**一体型や取り外し可能なバイザー、シールドのような付属品は使用禁止** (2026年4月のTRI競技規則改訂による)
 - ・ BB中心の垂直線上よりもサドルの先端が出ないように設定すること。(ローカルルール)
- 【U23のみ】 TRIJ競技規則どおりにできない場合、U23対象サドルポジション特例措置申請国内用に申請しておくこと

<https://forms.gle/3VPYxdrRXgCeA27J9>



ブレーキレバーの角度チェック

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。

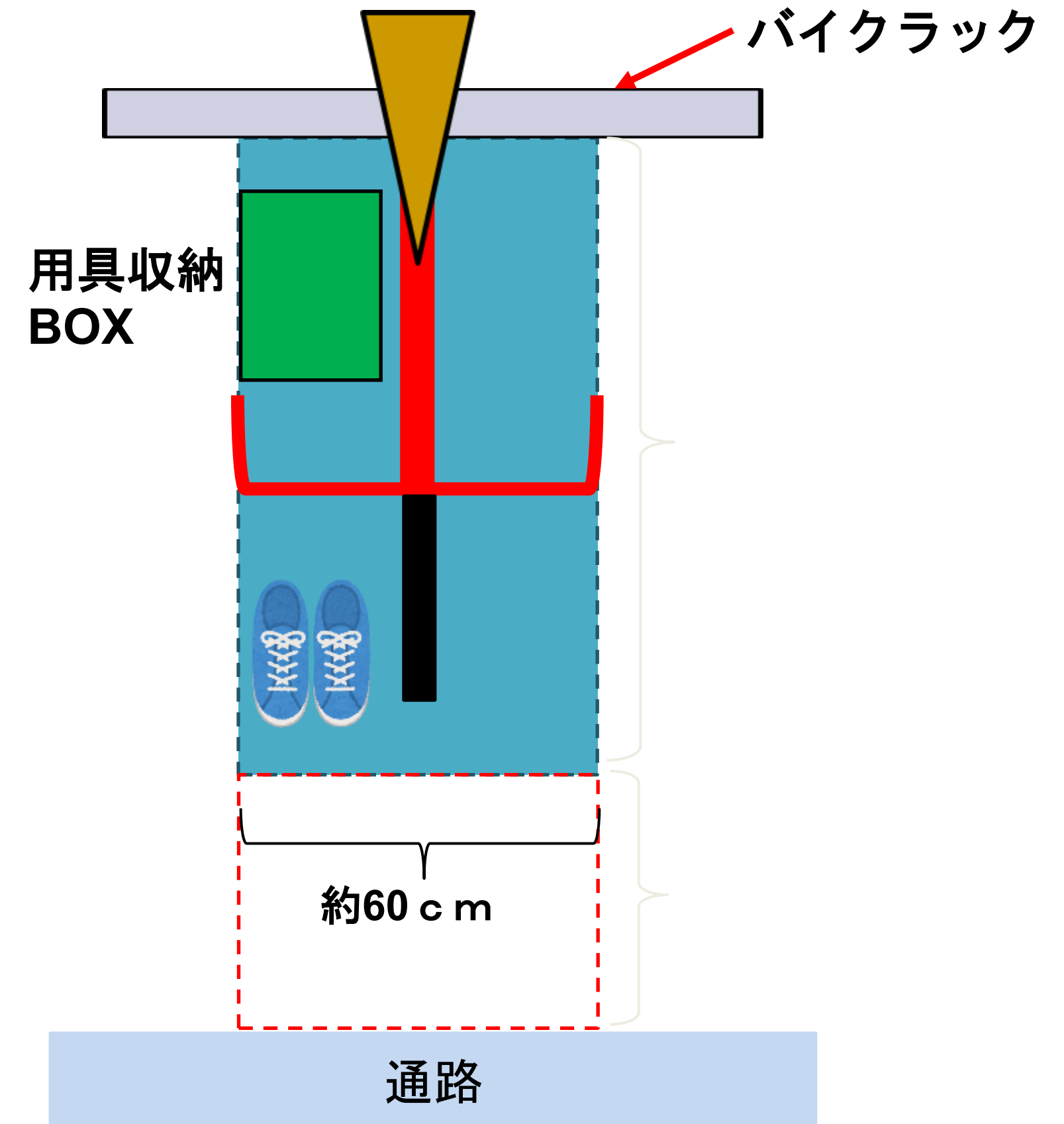


Legends

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

TA 1・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
良いです。
※隣の選手に配慮してください。

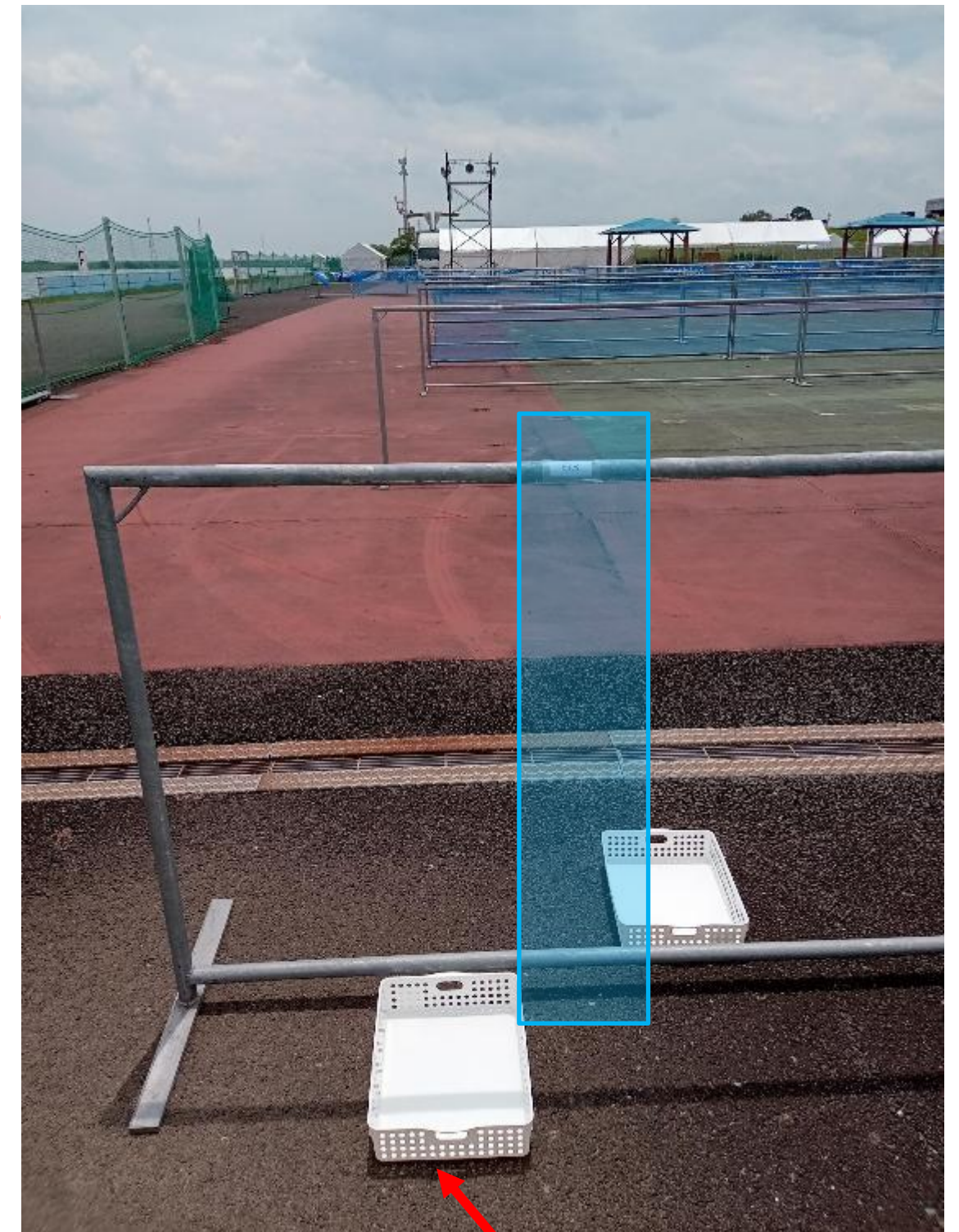


**用具はボックス（A4トレイ）に
収めてください。**

スイム→バイク：スイムで使用した物
バイク→ラン：全ての用具

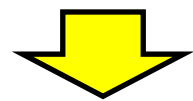
収めない場合は、ペナルティ対象となります。

収納ボックスは深さが無いため、
勢いで外に出る可能性があります。
丁寧に入れてください。

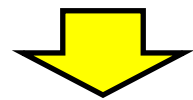


用具のボックス

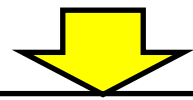
トランジションエリアより移動



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

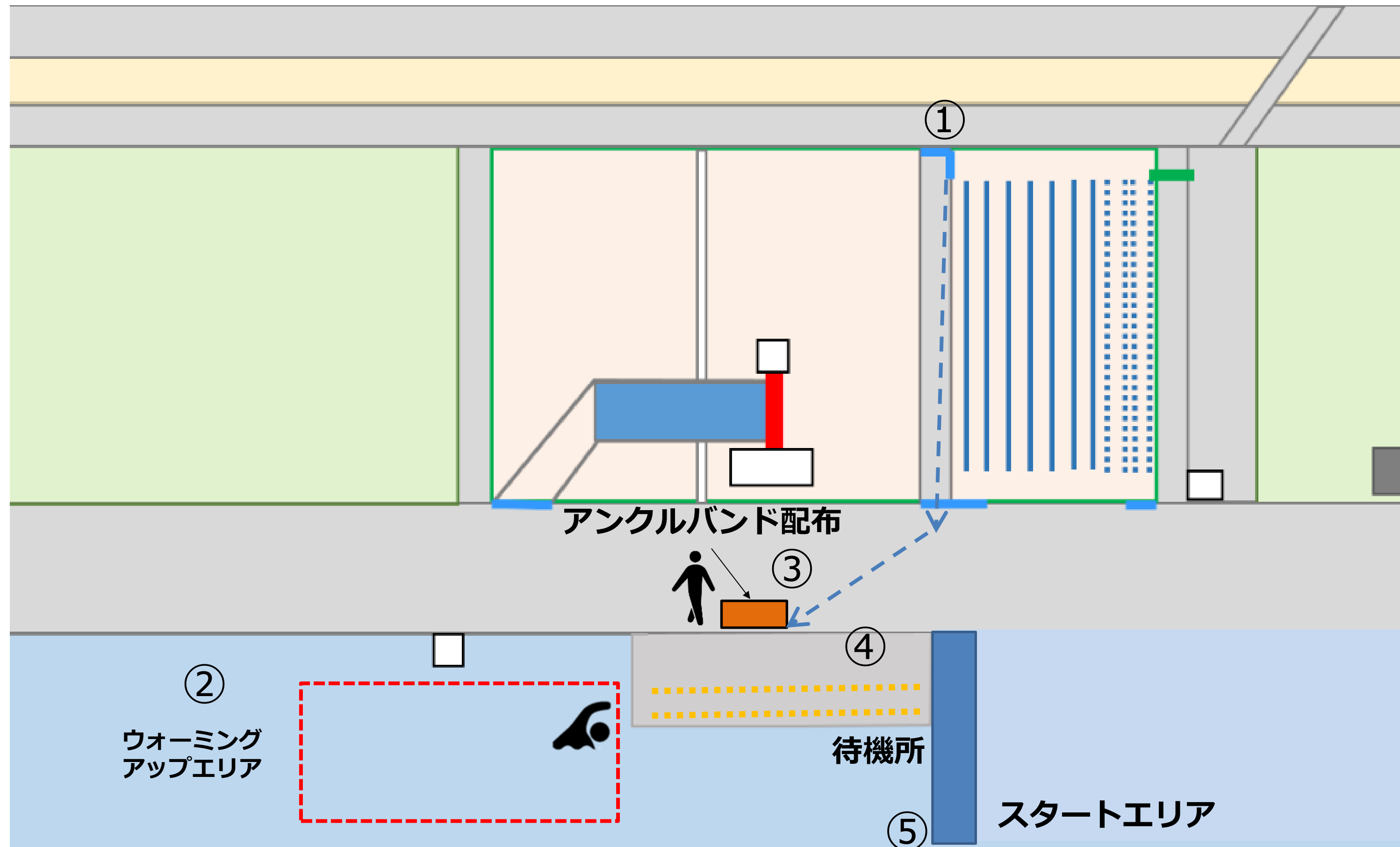
※スタート10分前に開始

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。

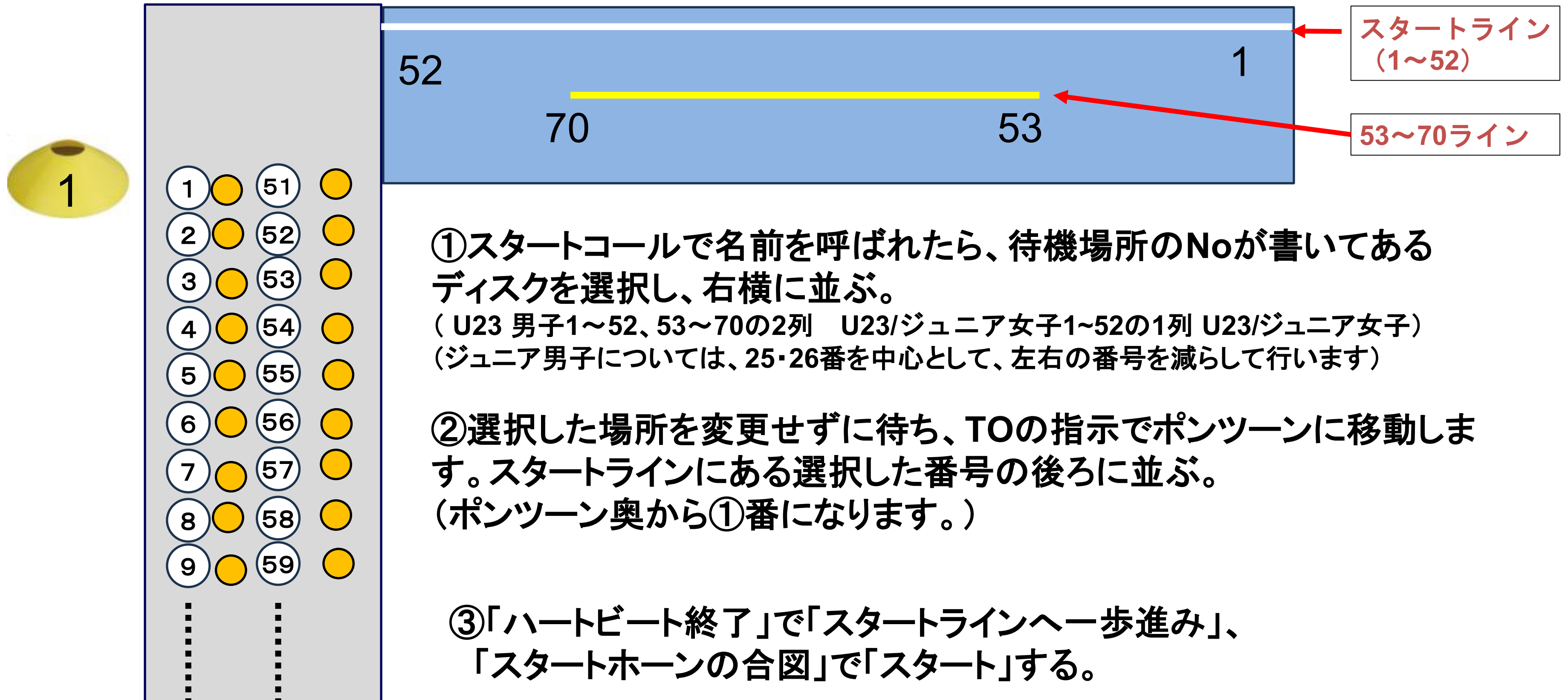
スタッフの指示で、ポンツーン上のスタートエリア
に移動してください。

“ハートビート終了後”→“ホーン” で
レーススタートです。

スタートまでの動線

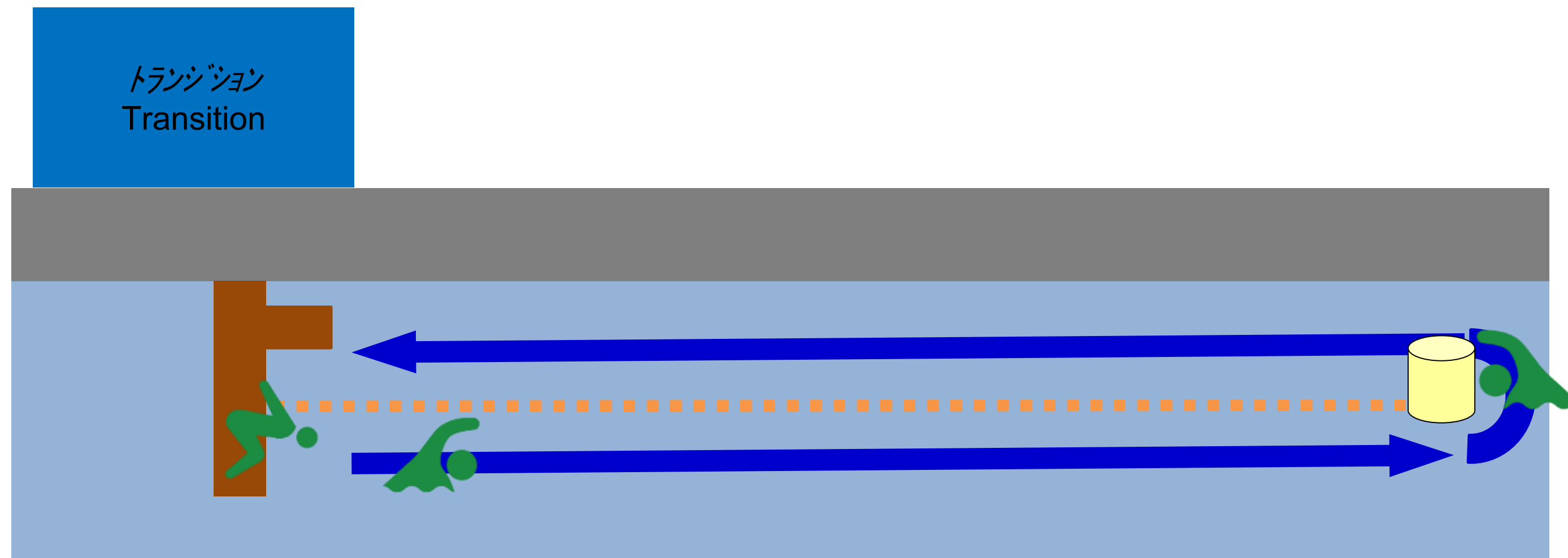


スタートポジションへの移動



スイムコース (Swim Course)

Swim: 750m (750m × 1周)



750mコース 反時計回り



【スイム → バイク】 バイクに触れる前に！
【バイク → ラン】 バイクをラックに置いた後に！

- ・ トランジション内でバイクを乗ることは禁止です。
- ・ 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

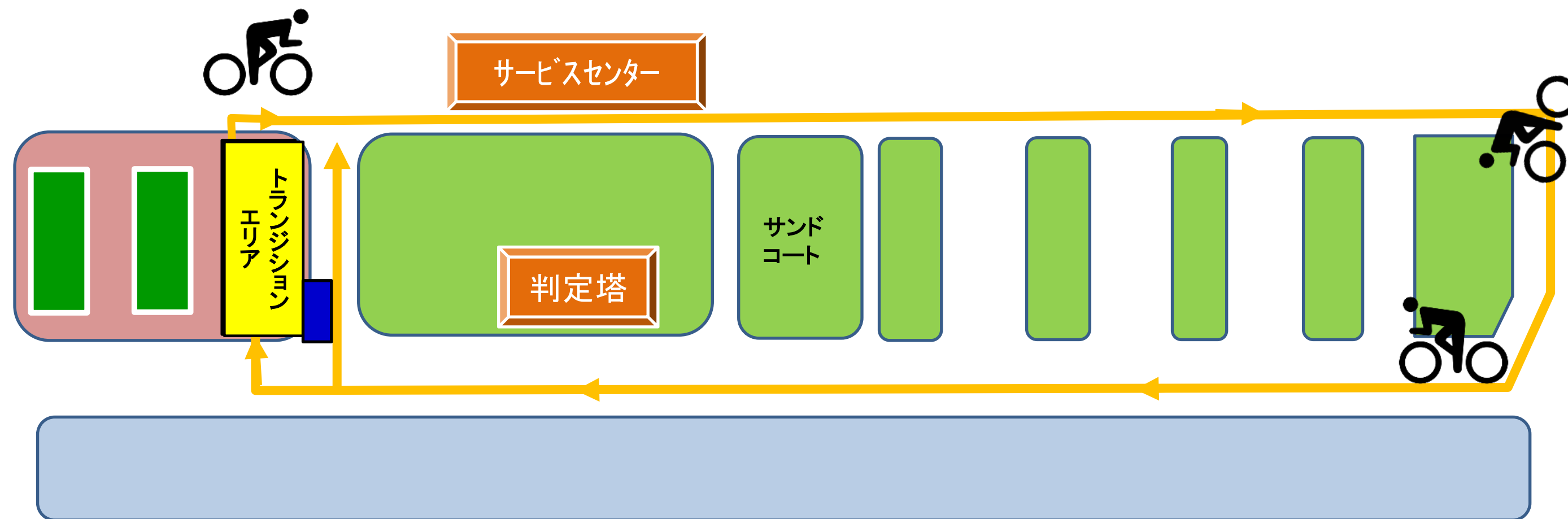
OK



Not OK



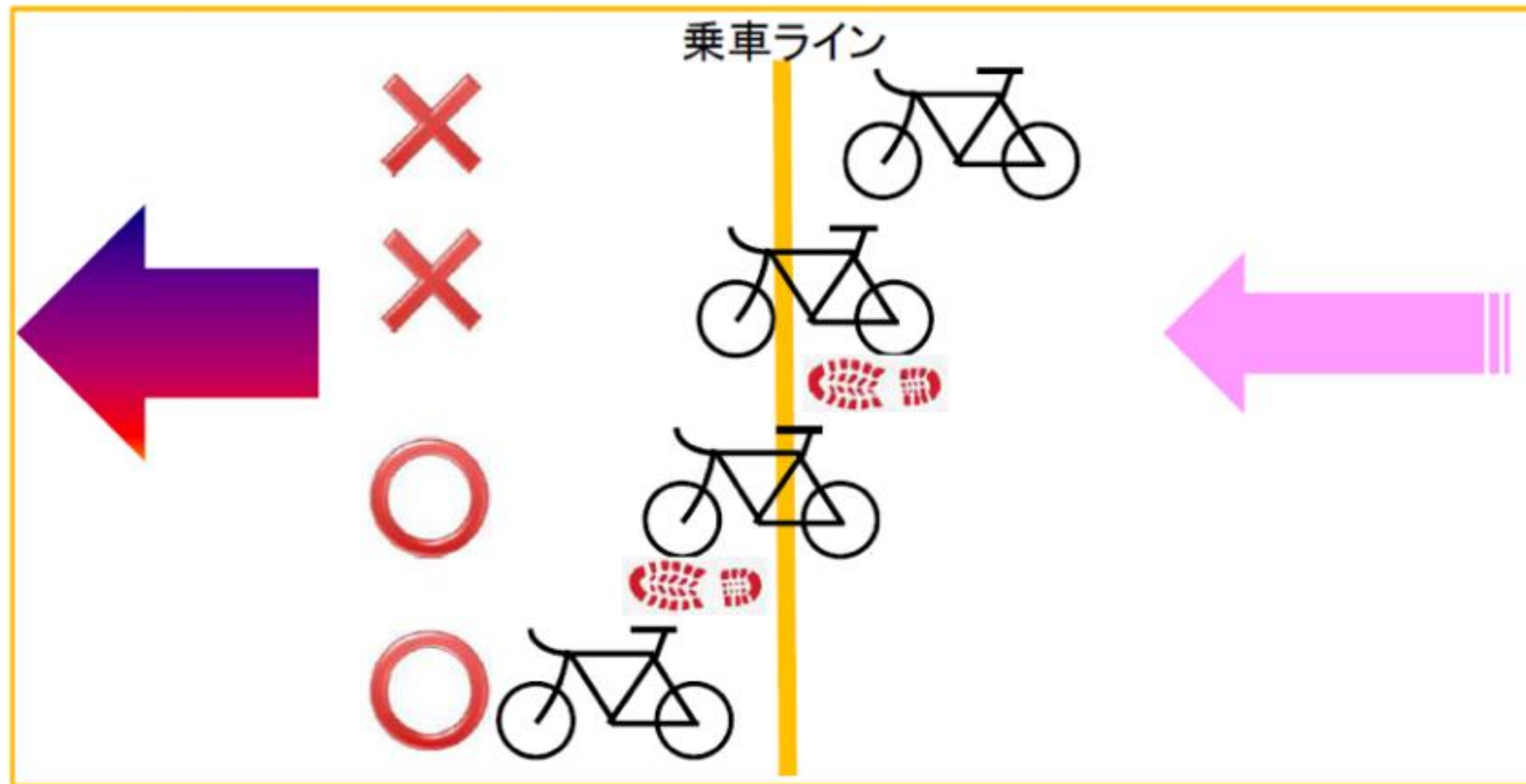
【バイクコース】**5km × 3周回(時計回り)** **15km**



■ WS: 個人・チームホイール(南側周回トランジション付近)

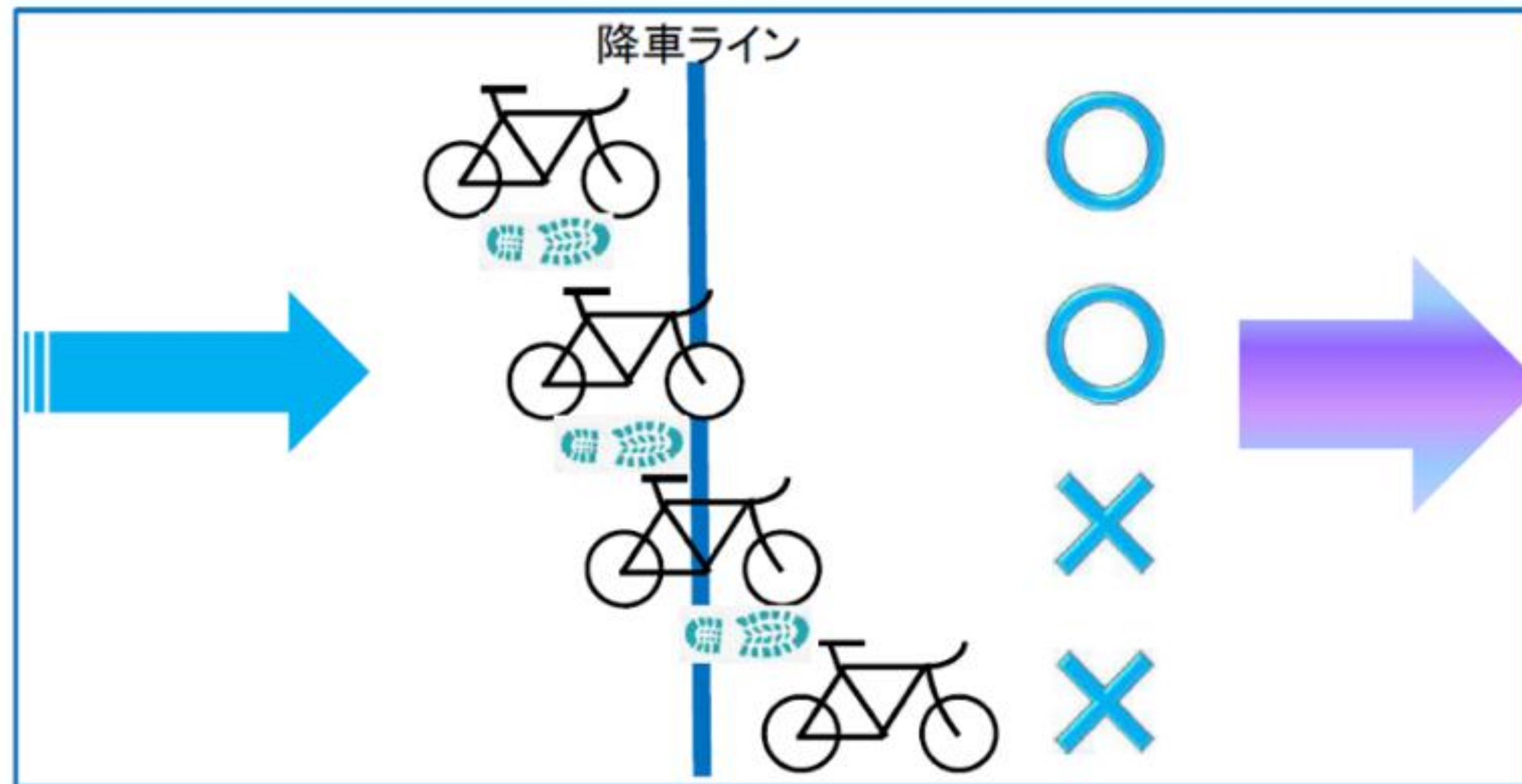
【乗車ライン】

- ・ 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。

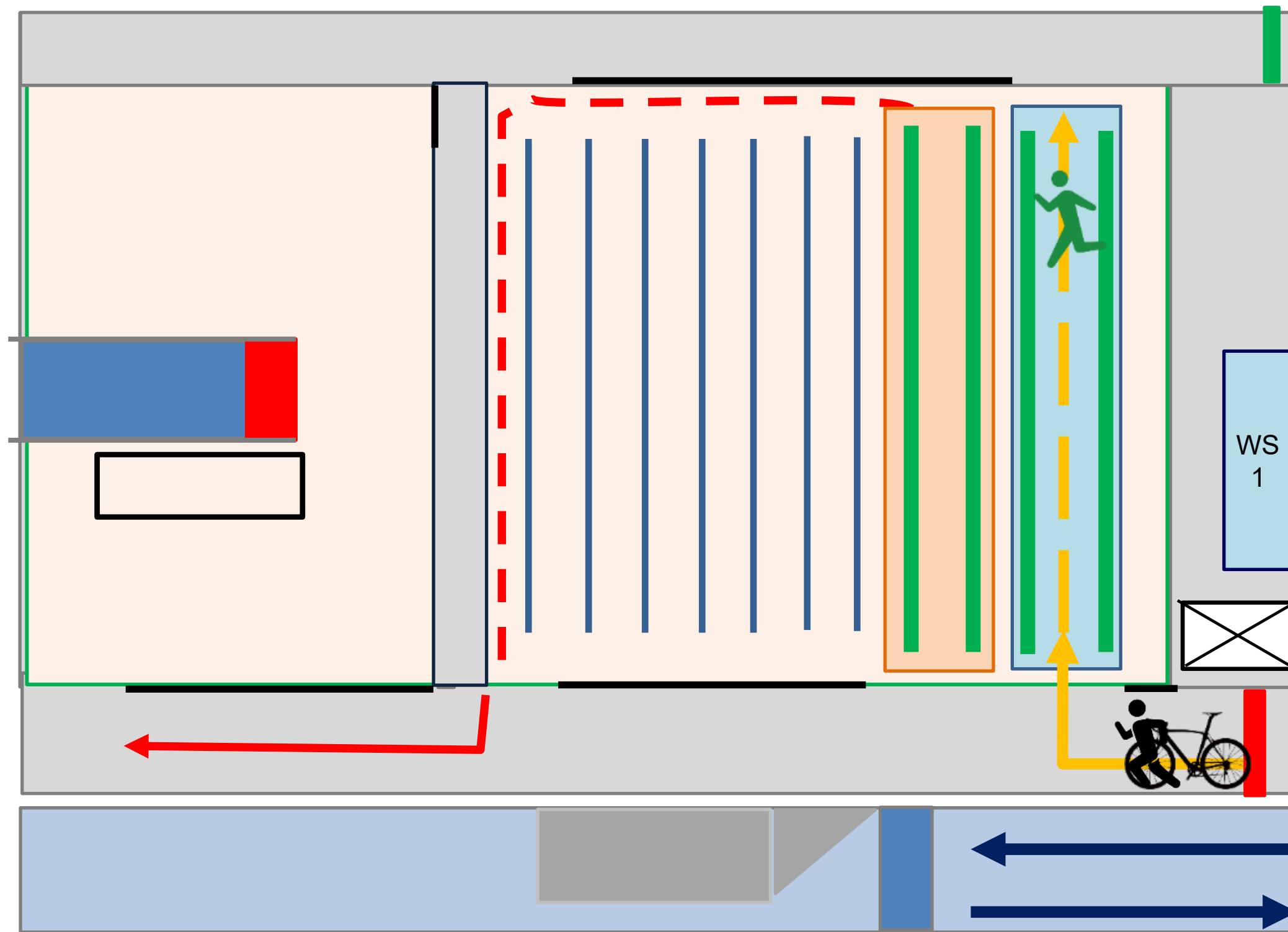


【降車ライン】

- ・ 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)



TA2のバイクラックのかけ方



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こと
(エイジと同じ、ナンバーが見える側にハンドルがくるように)
掛けない場合、ペナルティ対象となります。

- ・ 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2カ所。
- ・ ゴミは所定のゴミ箱へ捨ててください。(リタリングゾーン無し)
- ・ 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。

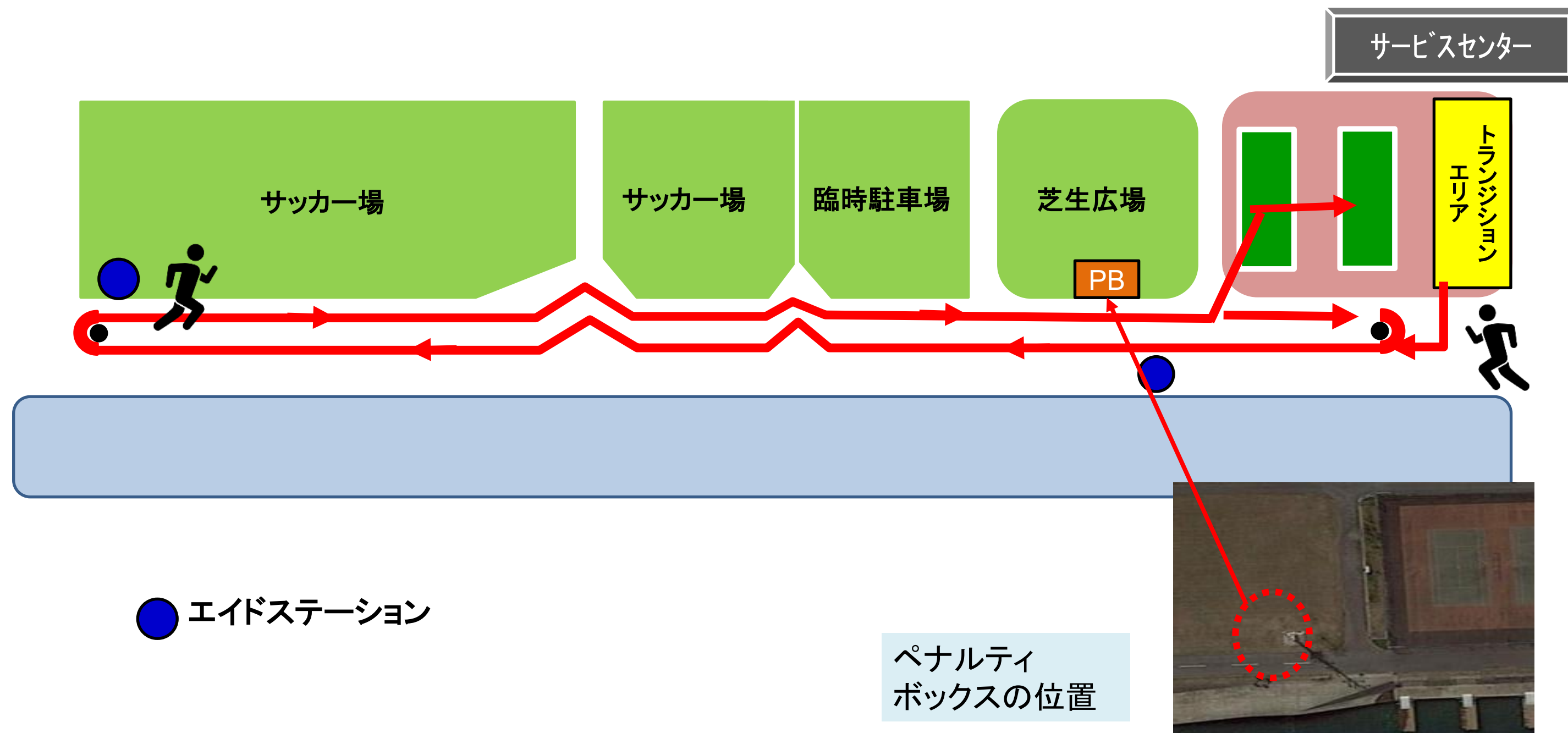
ペナルティタイム 1回につき：**10秒**

- ・ 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 ($1.5\text{km} \times 2 = 3\text{km}$)



- 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

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

R : ラン違反

⇒Run Behaviour

【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。

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をお願いいたします。なお、盗撮と疑わしき行為を発見した際は、お近くの大会関係者までお知らせください。

7月25日

9時測定



晴れ

気温 33.0℃

水温 30.0℃

7月26日

天気予報



晴れ

気温 28~34℃

- ・ 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。

Have a safe and enjoy your race !!

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。

