



Triathlon Japan
Aquathlon
National Championships

Uminomori
Tokyo
2026

第4回 日本アクアスロン選手権（2026/東京・海の森）

競技説明会

2026年7月12日

公益社団法人トライアスロンジャパン

大会名称	第4回日本アクアスロン選手権（2026/東京・海の森）
競技会場	海の森水上競技場（江東区海の森3丁目6番44号）
主 催	公益社団法人トライアスロンジャパン 一般社団法人東京都トライアスロン連合
主 管	一般社団法人東京都トライアスロン連合
開 催 日	2026年7月12日（日）※雨天決行
競技距離	第1ラン2.5km / スイム1.0km / 第2ラン2.5km

＊大会当日の水温・気温によっては競技距離が変わる場合があります（プランB）。
変更時は競技開始 1 時間前にお知らせします。

大会顧問	岩城 光英 トライアスロンジャパン 会長	
大会会長	大村 真人 東京都トライアスロン連合（TMTU） 会長 トライアスロンジャパン理事	
実行委員長	片倉 義之 東京都トライアスロン連合（TMTU）	
技術代表	門屋 良 （トライアスロンジャパン審判資格第1種）	
審判長	北野 健二 （トライアスロンジャパン審判資格第1種）	
メディカル代表	平泉 裕 トライアスロンジャパン メディカル・アンチドーピング委員	
大会審議委員	主催者	大村 真人
	主管競技団体	片倉 義之
	技術代表	門屋 良

選手の義務

第1章 総則

(目的)

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

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.

07:30 - 15:30	アスリートラウンジオープン	女子：グランドスタンド棟 2 Fラウンジ
		男子：グランドスタンド棟 2 F第 4 会議室
10:10 - 11:00	エリート選手受付	グランドスタンド棟 1 Fエントランス
11:00 - 11:30	エリート競技説明会	艇庫棟 2 F 会議室
11:45 - 12:35	女子：トランジションオープン	トランジションエリア
12:10 - 12:30	女子：試泳	スイム会場
12:35 - 12:45	女子：スタートセレモニー	スタートエリア
12:45	女子競技	コース
12:50 - 13:40	男子：トランジションオープン	トランジションエリア
13:15 - 13:35	男子：試泳	スイム会場
13:40 - 13:50	男子：スタートセレモニー	スタートエリア
13:50	男子競技	コース
14:45 - 15:00	メダルセレモニー	スタンド前

7月12日（日） 8 : 00

天気：曇り

気温：28.2℃

水温：27.4℃

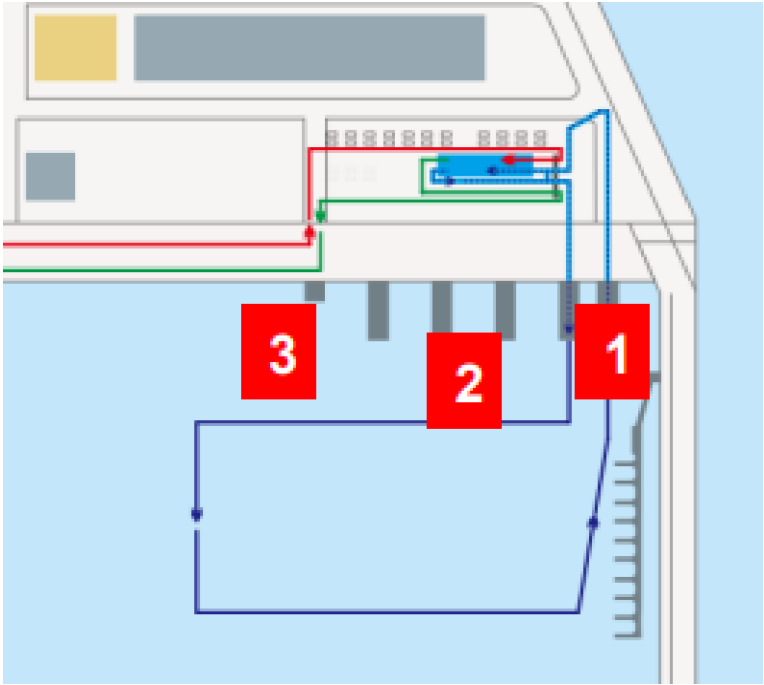
Heat Stress Indicator



9時30分から 1 時間毎にWBGTを計測します

計測結果による旗の掲示はグランドスタンド棟 1 F付近で行います

採取年月日	採取地点	大腸菌	腸球菌	pH
2026年 7 月5日	①スタート地点	12	10 未満	7.00
	②中間地点	337	10 未満	7.91
	③折り返し地点	10 未満	10 未満	8.02





※コーチゾーンはありません

競技説明会終了後の配布物

- ・ボディナンバーシール（両腕・両脚） 1式
- ・スイムキャップ1枚
- ・トランジションバック1枚
- ・その他案内物等

※アンクルバンドはスタート直前に配布

女子	男子	
11:45 - 12:35	12:50 - 13:40	トランジションオープン
12:10 - 12:30	13:15 - 13:35	試泳
12:35 - 12:45	13:40 - 13:50	スタートセレモニー
12:45	13:50	競技

・ユニフォームチェック（トランジションチェックイン入り口で行います）

競技で使用するユニフォームを着用の上、トランジションチェックインをお願いします

インナーメッシュキャップを使用する選手は、必ずチェックイン時にTO（審判員）へ事前申告をお願いします

・シューズチェック

トランジション内で競技用に用意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

使用ユニフォーム例（名前・ロゴ等の表記位置・使用寸法）

ユニフォーム前面



ユニフォーム背面



スポンサースペース A:最大縦 20cm・最大長 15cm

スポンサースペース B:最大縦 4cm・最大長 5cm

スポンサースペース C:最大幅 5cm・最大縦 15cm

スポンサースペース D:最大縦 4cm・最大長 5cm

あるいは最大縦 3cm・最大長 6.5cm

ユニフォームの下部、左右どちらか一方に入れられる。

スポンサースペース E:最大縦 10cm・最大長 15cm

スポンサースペース F:最大縦 5cm・最大長 15cm

- 前面・後面にネーム(苗字)を表記すること
- JPN 表記部分に個別スポンサー表記可(JPN でも可)
- ワールドトライアスロン・ロゴ部分に個別スポンサー表記可(ワールドトライアスロン・ロゴでも可)
- 上記 A～F のスペースにスポンサーロゴを表記できる。(詳細はワールドトライアスロン競技規則を確認のこと)
- World Triathlon Rankings 140 位以内選手(ランキング時点は大会毎指定)は、F スペースもしくは A スペースに NTT ロゴを表記。
- 学校名、クラブ名の記載を希望する場合も、上記内容に従う。

トランジションレイアウト

11:45 - 12:35

女子トランジションオープン

12:50 - 13:40

男子トランジションオープン



Triathlon Japan
Aquathlon
National Championships

Uminomori
Tokyo
2026



女子トランジションオープンは、U15の競技と重なります

男子トランジションオープンは、エリート女子の競技と重なります

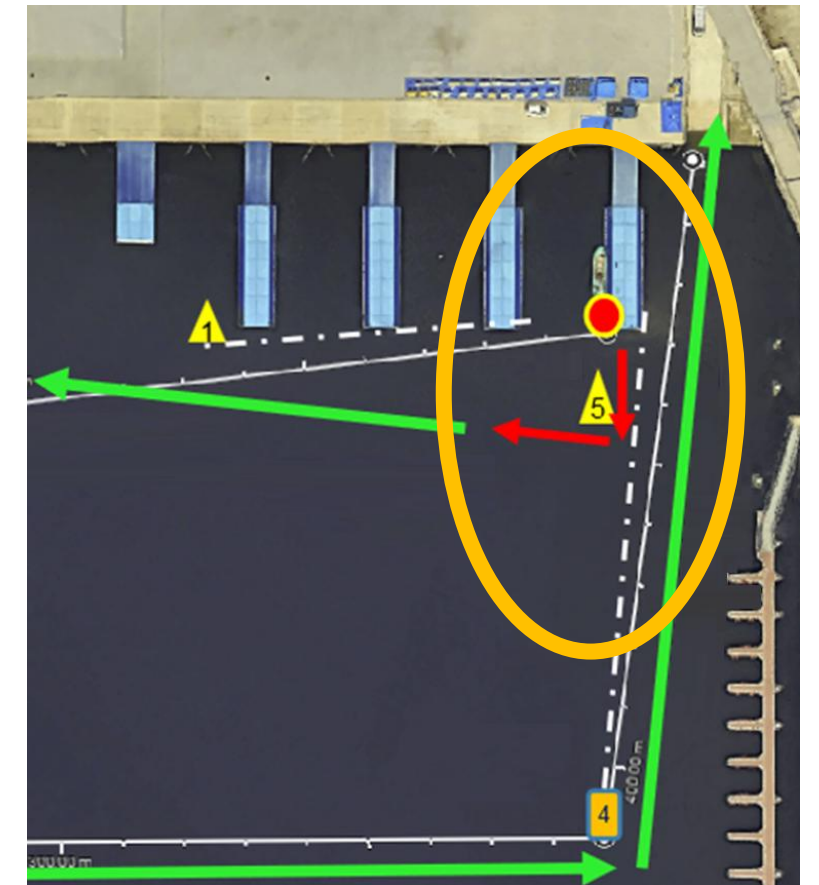
競技中の選手の妨げや接触などが起きないように注意しながら準備をお願いします

試泳エリアと試泳時間

- ・指定エリアでの試泳になります
- ・予め決めた時間にて試泳を開始いただく予定です

男子試泳が女子競技に重なる可能性があります

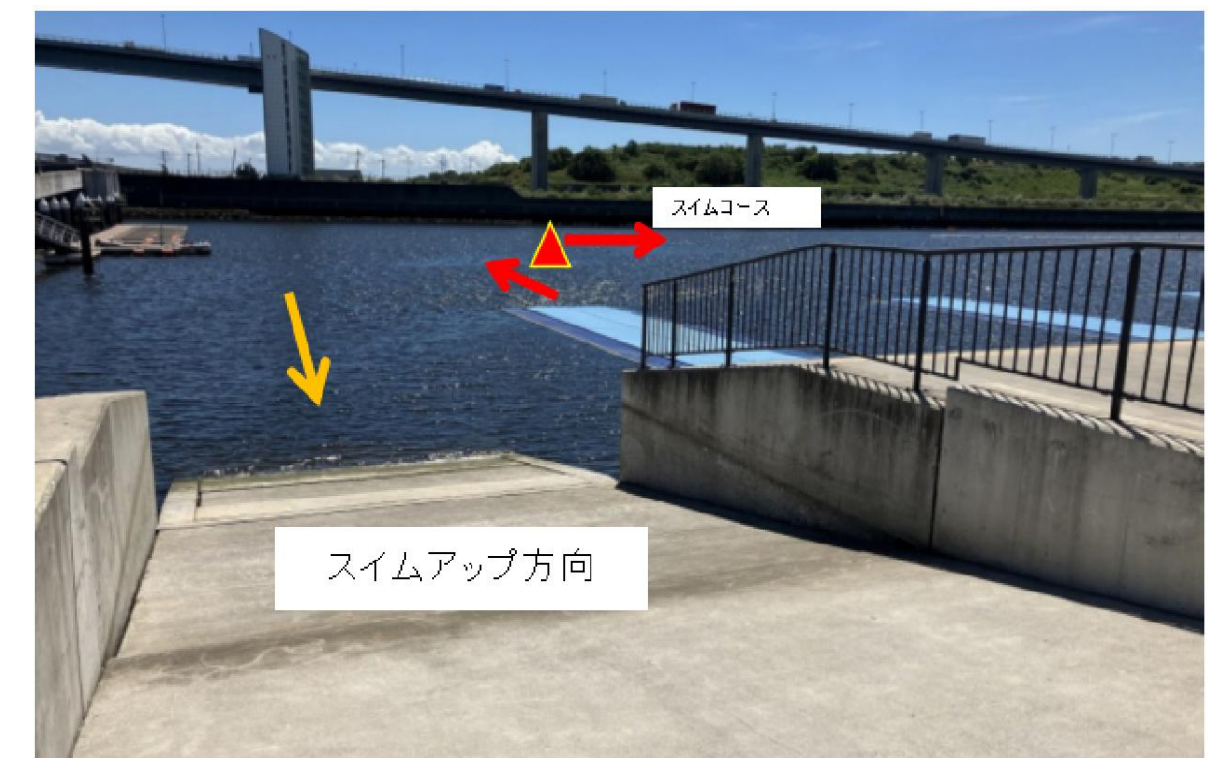
先行する競技の選手のスイムアップを待って試泳始めていただくことがあります
ご協力をお願いします



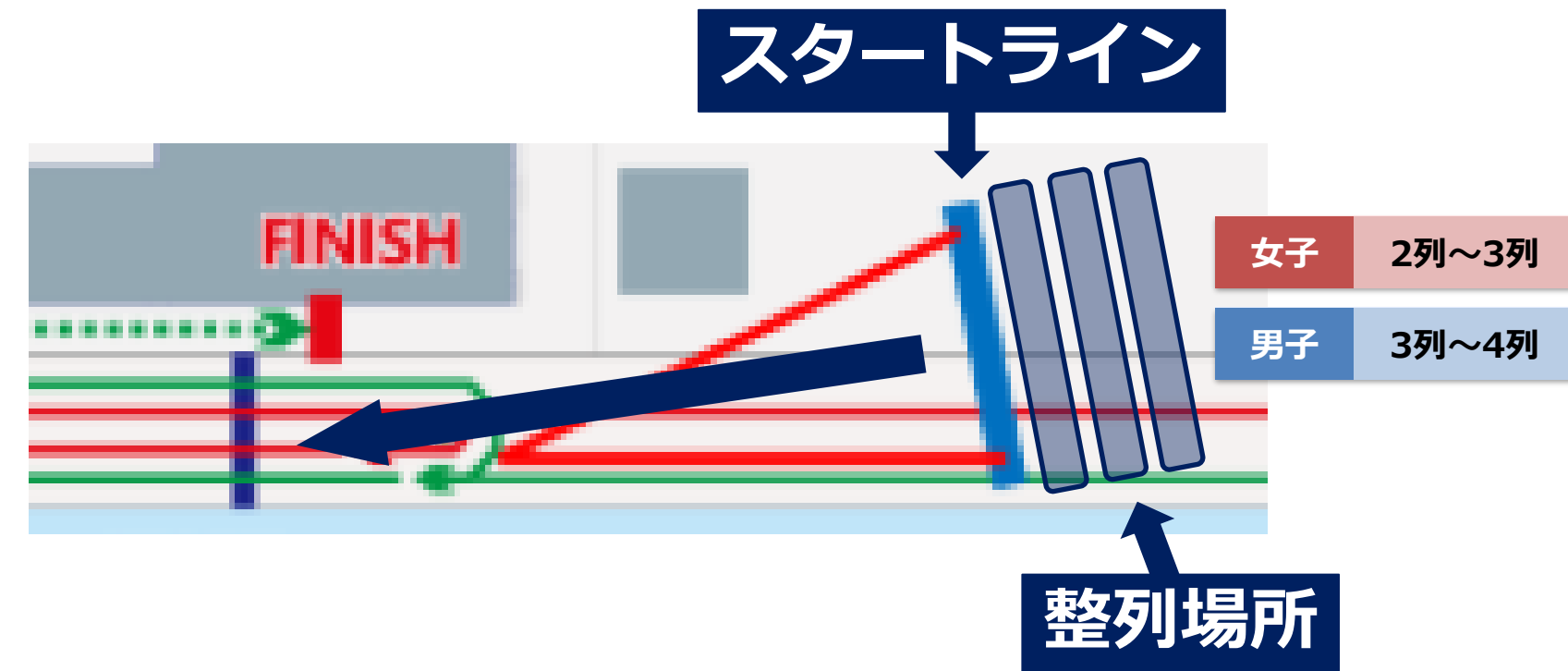
牡蠣殻

ワイヤーをはじめ施設構造物に牡蠣殻が付着していることがあります
出来る範囲で除去していますが、ケガのもとになるため、ポンツーンに
腰掛けない、触れないようにしてください

牡蠣殻に触らないようにスイムアップ用スロープから上がってください



12:45	女子競技スタート
13:50	男子競技スタート



スタート手順

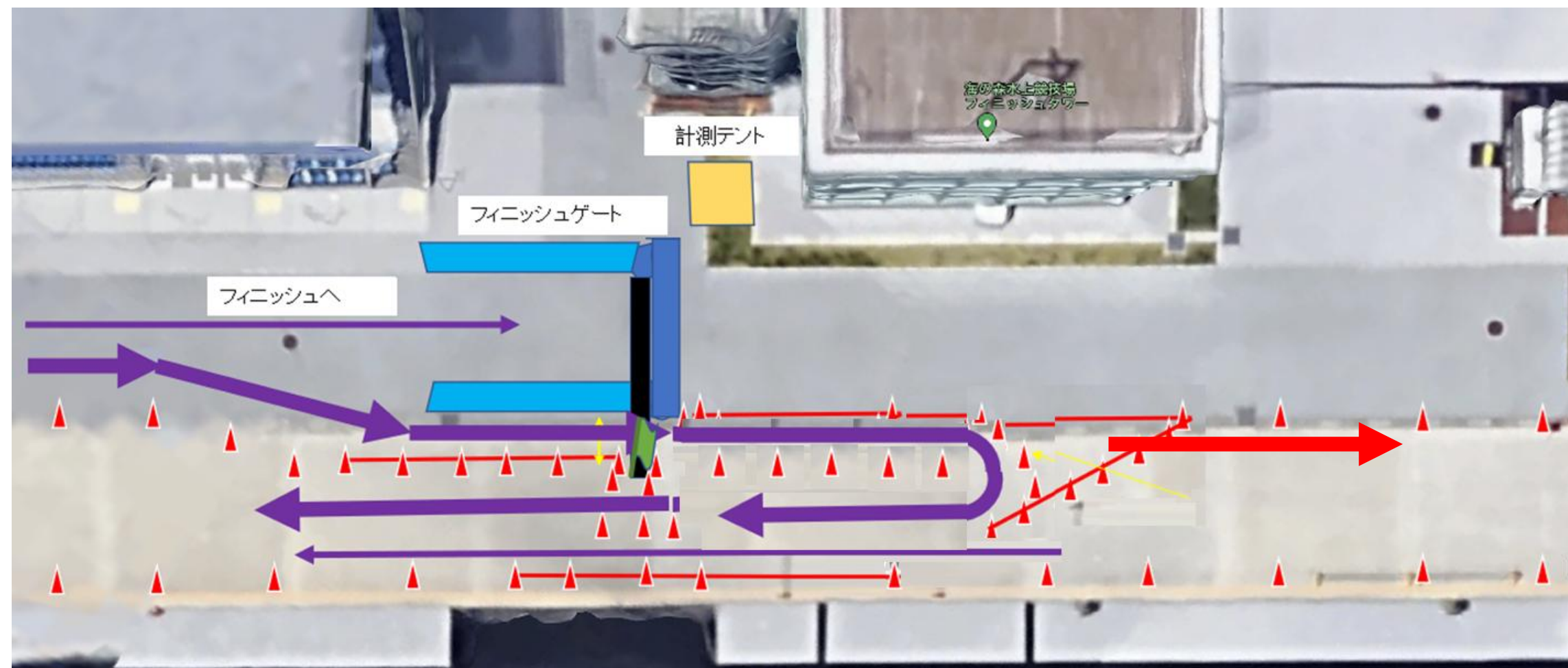
- ・コールがあった選手は、海側から順番にスタートラインに整列してください
- ・コール後半の選手は、順次、後ろの列に並んでください
 - * 25-30人/1列を目安に整列してください
 - * グリッドは設けません
- ・スタートホーンの合図で一斉スタートしてください
- ・スタート直後、前にいる選手を押さないで下さい
- ・スタート後、コース幅が狭まるので、周りに気を付けながら走行してください

- 選手がラン中に他の選手と偶発的に接触しても、すぐに離れ、転倒を引き起こさなかった場合、その選手はペナルティを受けない。
 - 選手がラン中に他の選手と接触し、他の選手の進行を妨げ続け、離れない場合、その選手はタイムペナルティを受ける。
 - 選手がラン中に故意に他の選手を標的にし、彼らの進行を妨げ、不当な優位性を得て、危害や転倒を引き起こす可能性がある場合、その選手は失格となり、出場停止または除名の対象としてTRI仲裁裁判所に報告される場合がある。
- 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.
 - 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.
 - 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.

グランドスタンド前でのラン周回方法

周回方法

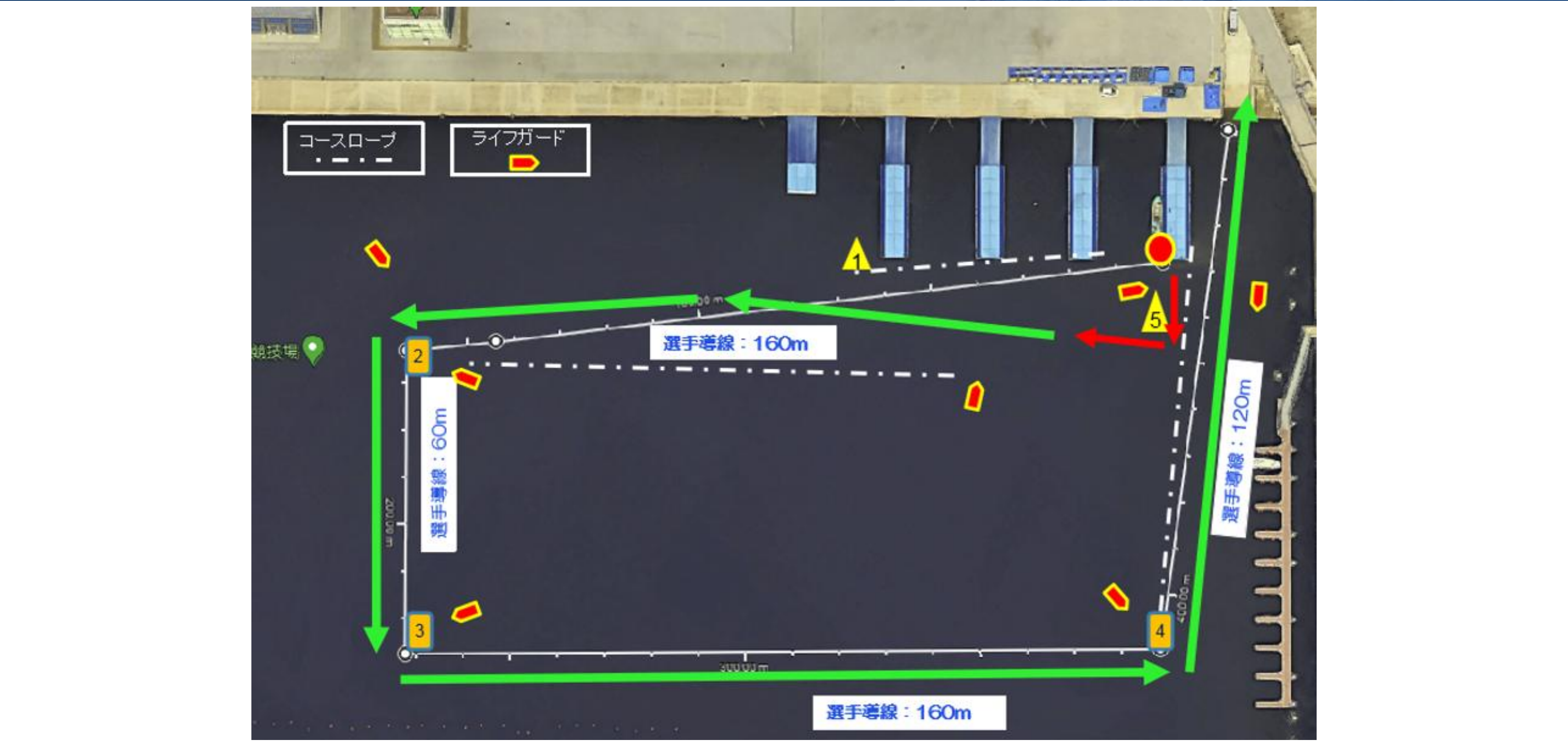
フィニッシュ以外は全て（海側の）周回コースを通ってください
第1ラン終了後は、そのまま周回コース側を突き切ってください



スイムコース

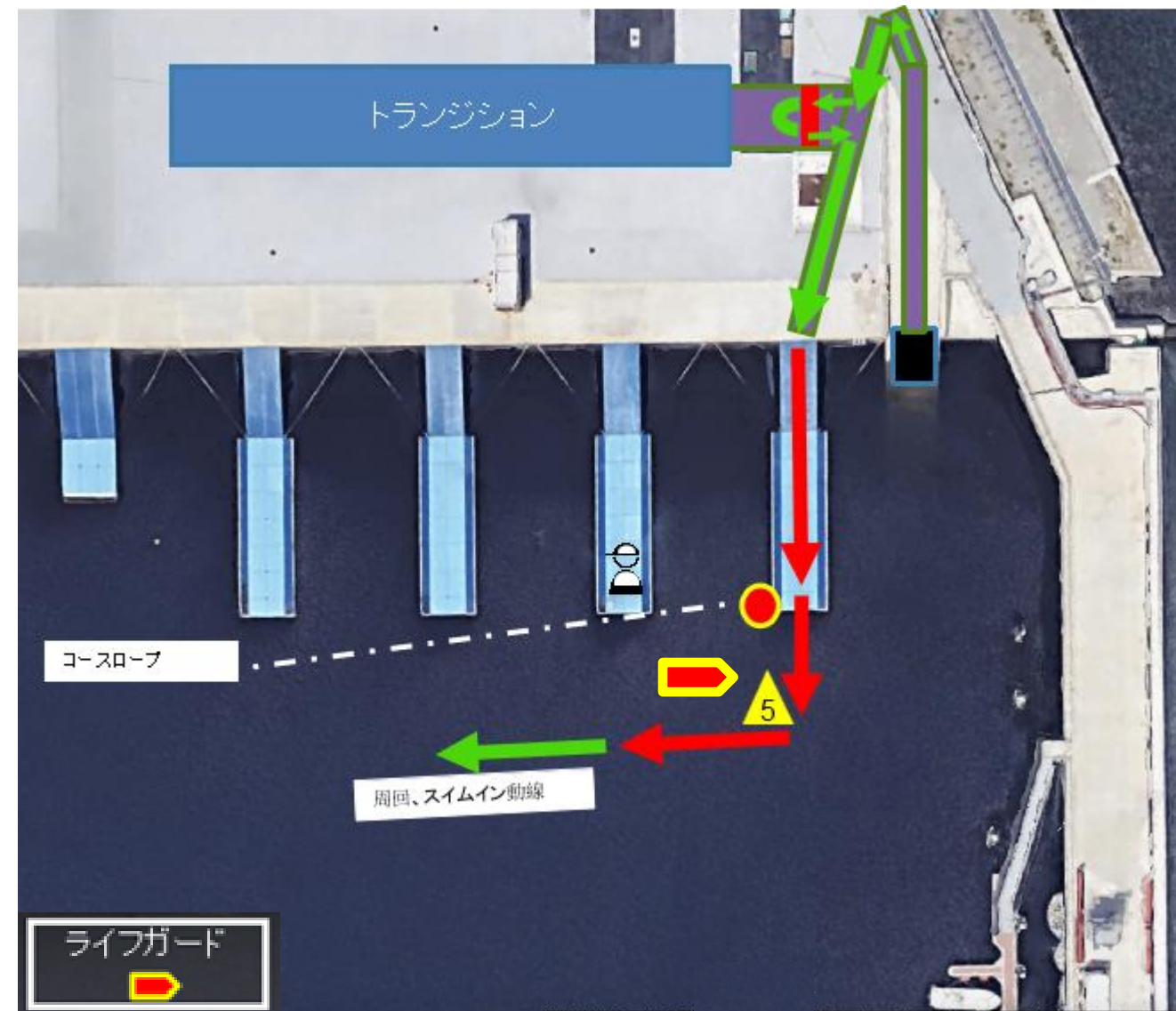
 Triathlon Japan
Aquathlon
National Championships

Uminomori
Tokyo
2026

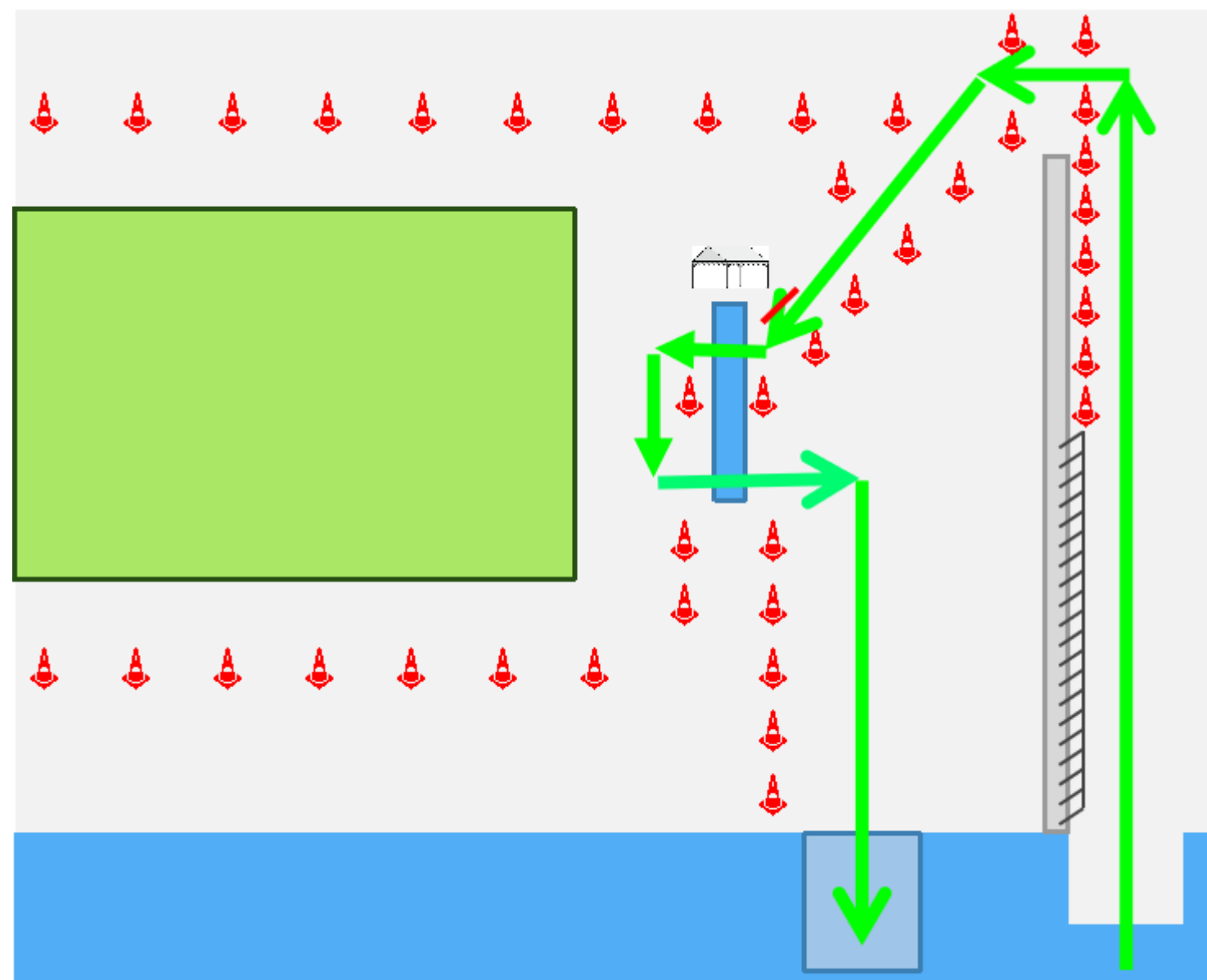


ポンツーンからのスイムダイブ方法

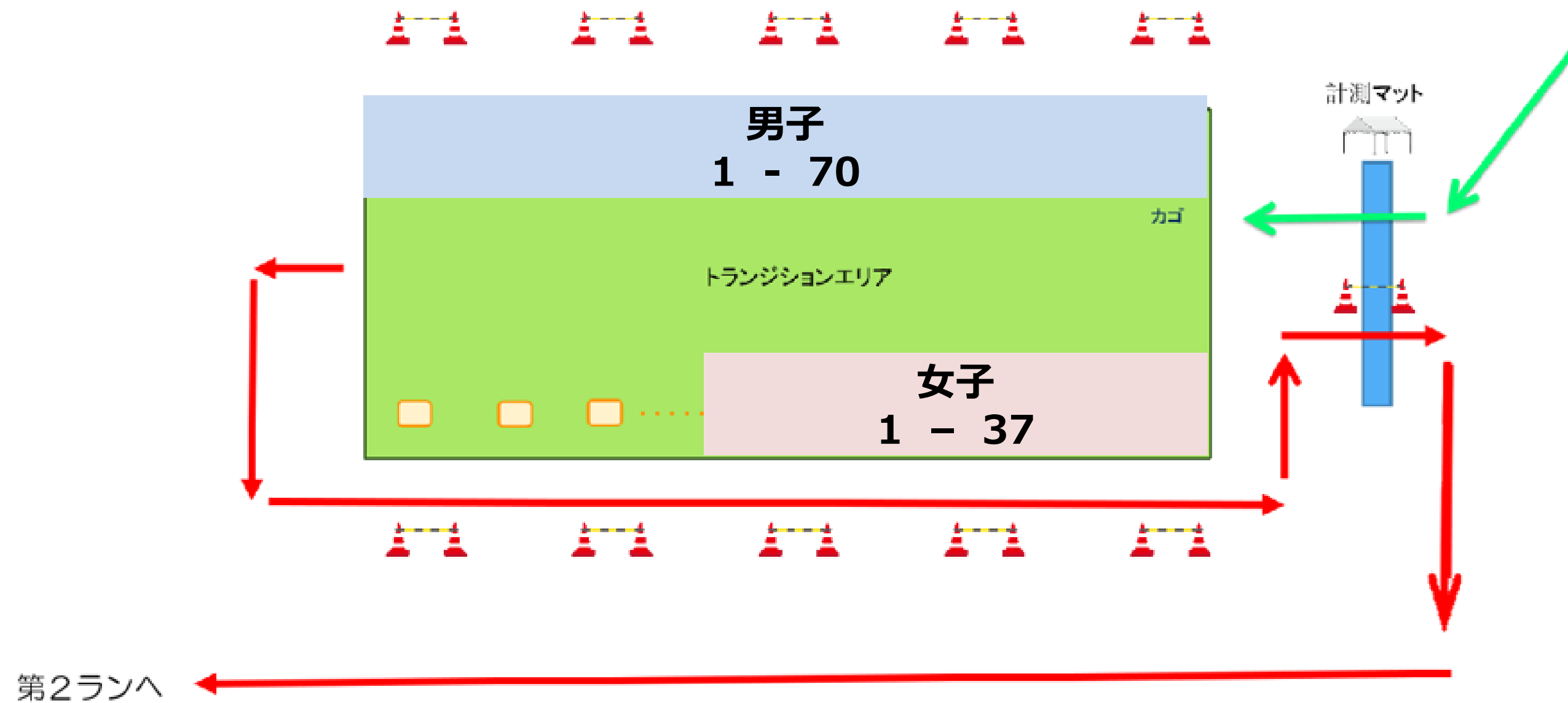
ブイ⑤ に向かって直線的に飛び込み、**ブイ⑤を超えて右に方向を変え**、スイムコースに入ってください
ブイ⑤手前でコースに入った場合はショートカットとみなします(DSQ扱い)



スイム1周回終了後の（2周回目に向かう）コース



スイム終了後のトランジションから第2ランのコース



スイム終了後のトランジションから第2ランのコース



エイドステーション	ランコース上に2カ所、スイムコース（入水エリア付近）に設置します ランコース上の2カ所とも進行方向の右手側でピックアップする設営しています ※両方向でのピックアップは出来ません ペットボトルでの提供です 捨てるエリアが決まっているので決められたエリアの中で捨ててください（リタリングゾーン） ※捨てる場合も海に落とさないように心がけてください。
ペナルティボックス	ランコース上（復路側）に設置します
ラップボード	ランコース上（往路側）に設置します 第1ラン、第2ランともに3～1周回のボードを掲示します

高水温時への対応

以下の①、②へ競技を変更することがあります

- ① スイム・ラン競技への変更
- ② ラン競技のみに変更

決定時間

11:35	女子
12:50	男子

事 象	対応内容	変更後の競技
高水温 (32℃以上)	第1ランをキャンセル、スイムを500mに短縮	スイム500m、ラン2.5km
高水温 (33℃以上)	スイムキャンセル、ラン5kmでの競技	ラン5km

アナウンス方法

アスリートラウンジに掲示いたします

(プランB) 第1ランキャンセル時のスイムスタート方法

スロット別待機位置

ポンツーンから整
列順に入水

スタート待機場所

スタート方向

- ・ アンクルバンド配布場所
※スイムエリアで案内
- ・ スタート方法
フローティングによる一斉スタート

スイムギア	レースNO入りスイムキャップ、スイムゴーグル
インナーキャップ メッシュタイプの 使用を認める	インナーキャップを使用する場合はトランジションチェックイン時にTO（審判員）に 事前申告 する メーカーロゴ、チーム名入りは認めないが、裏返して見えない状態であれば使用可とする、不明時はTD（技術代表）のチェックを受ける

着用/収納

- ・第1ランスタート時、ラン競技中にスイムギア、インナーキャップのいずれも**携行と着用は認めません**
- ・スイムギア、インナーメッシュキャップは、**競技開始前**に、予めトランジション内のご自身の**BOXに収納**するか、**BOX手前に置く**

装着のタイミング

- ・スイムギア、インナーメッシュキャップは、トランジション内の**選手自身のBOX前**に到着してから**装着可**とする
- ・トランジションからスイム入水までの間は、**装着可**とする
- ・ただし、スイムギアは**スイム入水タイミング前**には装着を完了すること

爪／アクセサリ／時計について

- ・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。

ラン競技のみ腕時計使用可能（第1・第2ラン）

- ・第1ランで腕時計を使用した場合、トランジション内のご自身のBOXの前に着いてから外してください
BOXの中に収納するか、BOX手前に置いてください
なお、腕時計は手首に付けていることを想定しています
- ・スイム競技中は装着禁止です



26

主なペナルティ対象（再確認）

事象	罰則	適用場所
フォルススタート	10 秒	トランジション
スイム/ランでのショートカット	DSQ	
BOX収納違反 第2ランスタート時、 全ての用具類をBOXに収納しなかった ※第1ラン終了時点、 使用した／しなかった用具類やシューズは、BOXに 収納しなくても構わない	10 秒	ペナルティボックス
リタリング違反		
上半身裸での競技	警告と是正 改めない場合：失格(DSQ)	

ペナルティ事案があった場合、該当選手とその罰則時間をリザルトに掲載予定

表彰：第4回日本アクアスロン選手権

女子1位～3位
男子1位～3位

時間：14:45～

場所：グランドスタンド前

ドレスコード：レースウェアとランニングシューズ(※サンダルは不可)

アンブッシュ・マーケティングのルール

表彰式では、レースのユニフォームでドレスアップしてください

アンブッシュ・マーケティングのルールが適用されます

表彰台でのレースキャップ・バイザーの着用は可能です

アンブッシュ・マーケティングとは

「テレビやメディアのカメラマンが生中継する機会を意図的に利用し、スポンサーの商品やアパレル、ブランドの露出を増やすこと」

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
なお、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



ALL THE BEST

海の森公園でのレースを思いっきり楽しんでください

