



Triathlon Japan
High School
National Championships

Fukushima
2026

第9回全国高等学校トライアスロン選手権（2026/福島）

競技説明会

2026年8月23日

公益社団法人トライアスロンジャパン



TRIATHLON
JAPAN

- ・開催地 福島県いわき市第2、第3ふ頭とおよびその周辺
- ・主 催 うつくしまトライアスロン実行委員会
- ・開催日 2026年8月23日（日）雨天決行
- ・競技距離
 - スイム : 500m（1周回）
 - バイク : 12.5km（0.25km＋4km×3周回＋0.25km）
 - ラン : 3.5km（1.75km×2周回）
 - （合計 16.5km）

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。

◆競技スタッフ

大会会長	内田 広之	いわき市長
実行委員長	佐藤 稔久	いわき青年会議所理事長
技術代表	塩沼 淳一	第1種公認審判員 トライアスロン福島
審判長	山田 和典	第1種公認審判員 トライアスロン福島
メディカル代表	牛島 史雄	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会

◆大会審議委員

塩沼 淳一 (技術代表)	坂田 洋治 (主催者/トライアスロンジャパン)	蓮沼 哲哉 (主管競技団体/トライアスロン福島)
-----------------	----------------------------	-----------------------------

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（かっただ）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.



5 : 45～11 : 30	アスリートラウンジ オープン
6 : 10～6 : 30	高等学校選手権 女子 受付 (EXPO会場海側アスリートラウンジ隣)
6 : 25～6 : 45	高等学校選手権 男子 受付 (EXPO会場海側アスリートラウンジ隣)
6 : 30～7 : 50	ホイール預託 (ホイールステーション)
6 : 30～7 : 15	高等学校選手権 女子 トランジションチェックイン (トランジション)
6 : 45～7 : 15	高等学校選手権 男女 試泳 (スイム会場)
6 : 45～7 : 48	高等学校選手権 男子 トランジションチェックイン (トランジション)
7 : 15～ 13 : 00	交通規制 (コース)
7 : 20～7 : 30	高等学校選手権 女子 スタートセレモニー (スタートエリア)
7 : 30～	高等学校選手権 女子 競技 (コース)
7 : 52～8 : 02	高等学校選手権 男子 スタートセレモニー (スタートエリア)
8 : 02～	高等学校選手権 男子 競技 (コース)
10 : 00～10 : 30	高等学校選手権 男女 表彰式 (EXPO内ステージ)
10 : 05～10 : 20	高等学校選手権 バイク・ホイールピックアップ (トランジ・ホイールステーション)

コース詳細<スィム>



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

水質検査結果報告書

採水日時：2026年 8月18日（火）

場所：福島県いわき市

検査場所TECTA 中野LABO

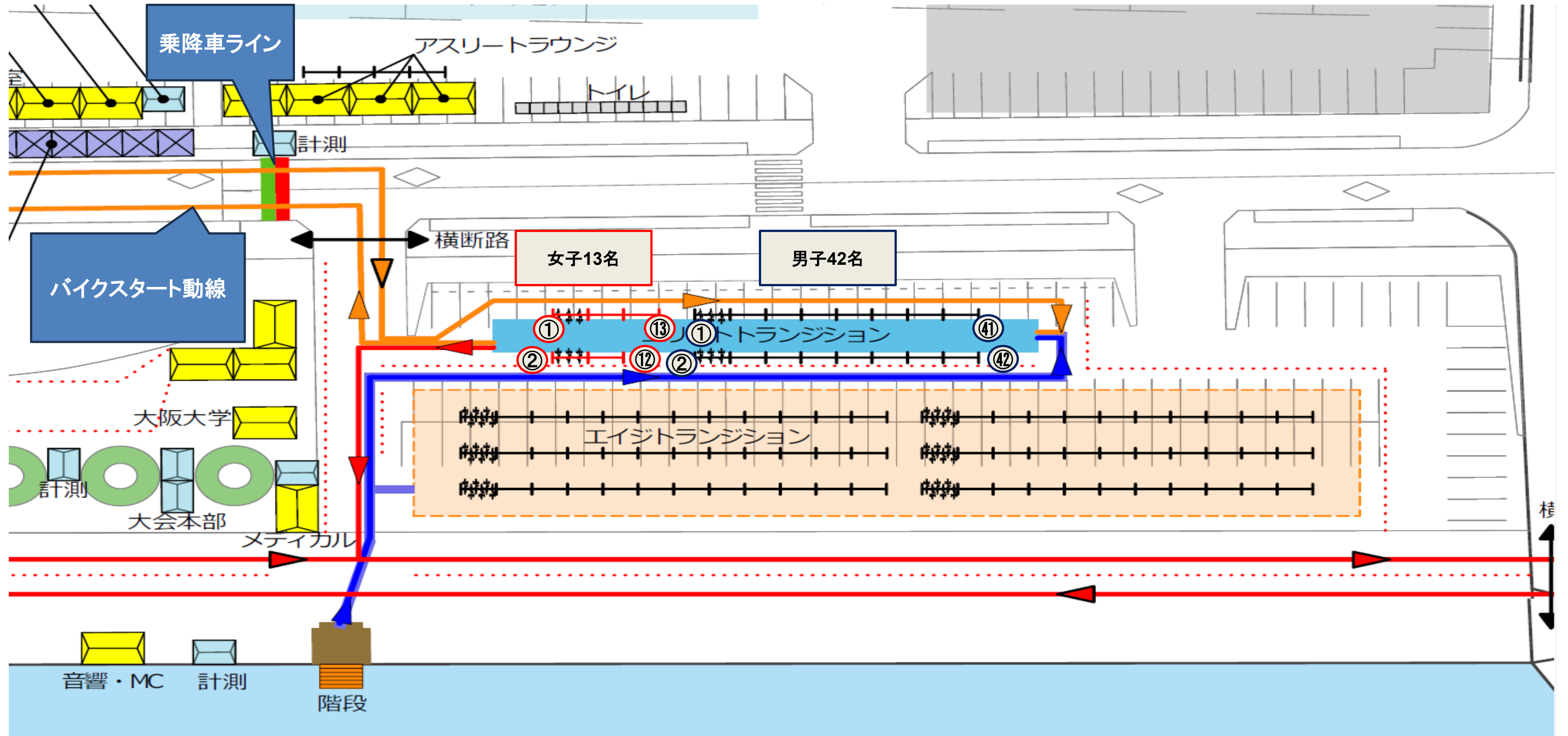
検査担当者名：大宮

								大腸菌		腸球菌		pH
地点 Number	地点情報 Water sampling point	採水時間 Water sampling time	採水震度 water sampling intensity	天候 the weather	降水量 Precipitation amount	気温 Temperature	水温 Water temperature	E.Coli		Enterococcus		potential of Hydrogn
									fixed		fixed	
			m		mm	℃	℃		CFU/100mL		CFU/100mL	-
①	アクアマリン側	17:00	-	sunny	0.0	26.4	-		<10		<10	8.37
②	中央	17:00					-		<10		<10	8.25
③	公園側	17:00					-		<10		<10	8.31

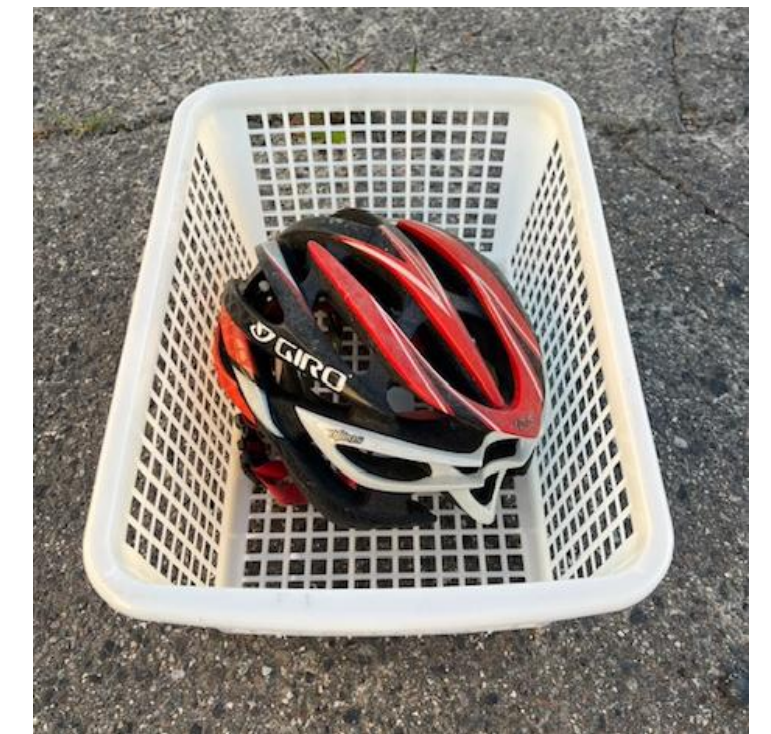


検査方法 大腸菌・腸球菌 : Tecta方式

コース詳細<スィム→バイク>

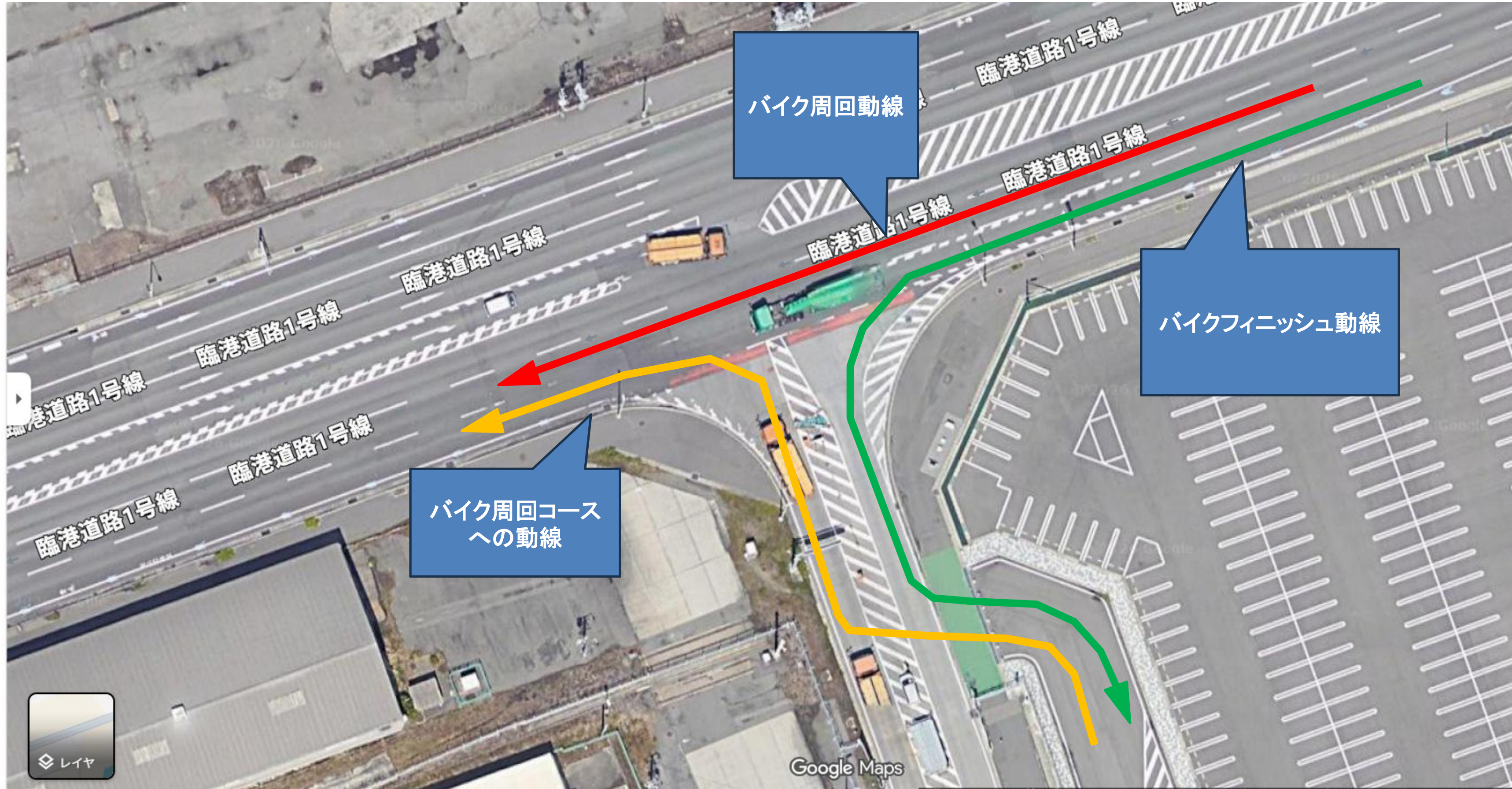


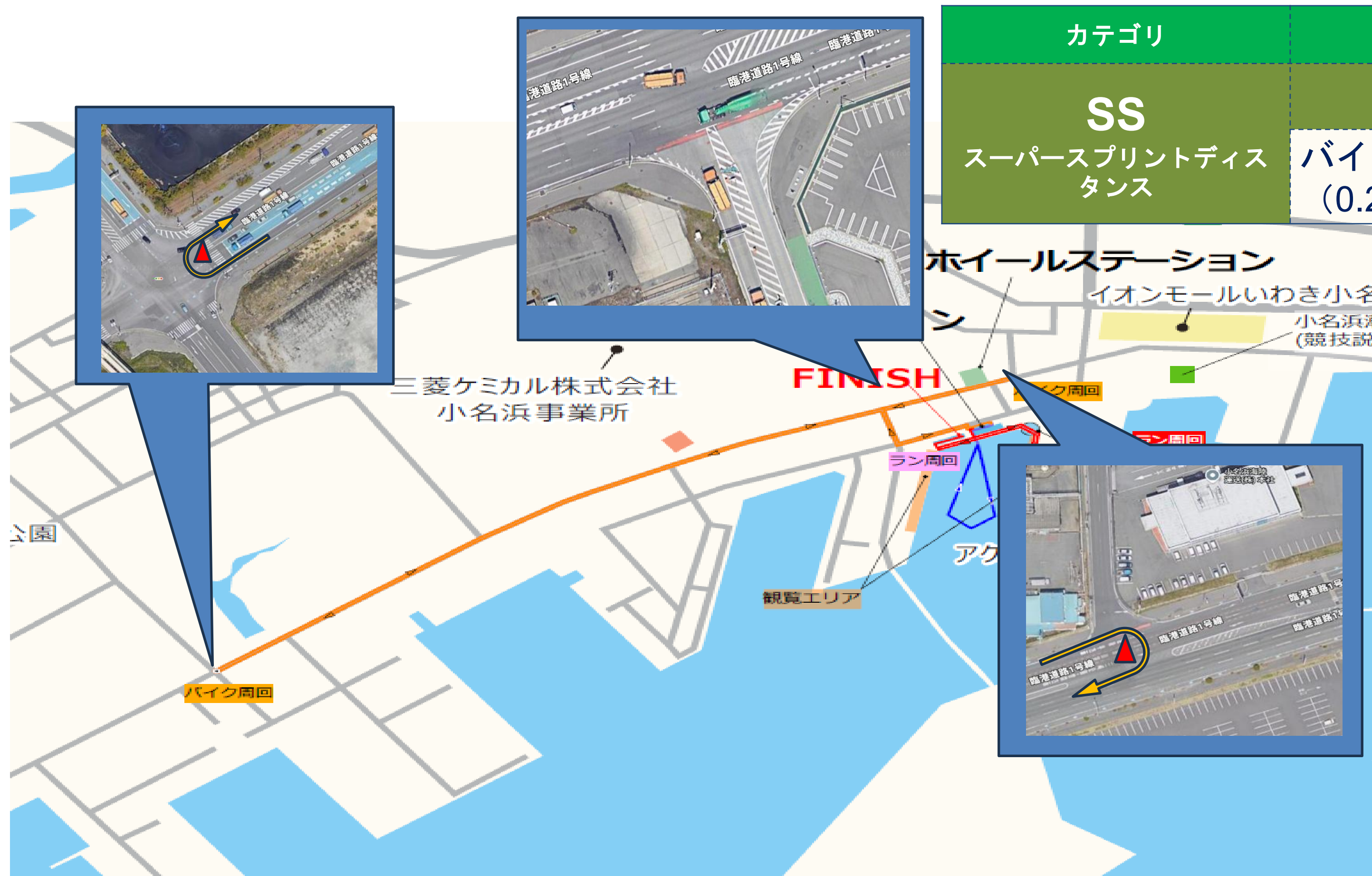
- ・ サドル掛けバイクラック
- ・ 各競技に使用した物については、ご自身のレースナンバーが記載されたカゴへ必ず入れて下さい。
- ・ カゴは小さいので入れる際は、飛び出さないように丁寧に入れてください。
- ・ 全ての選手は、バイク競技開始前にヘルメットのロック機構をロックした後にラックからバイクを取り外すことができます。 また、バイク競技終了後ラックにバイクを置いて手を離すまでヘルメットのロック機構をロック解除してはいけません。





コース詳細＜バイク合流地点＞



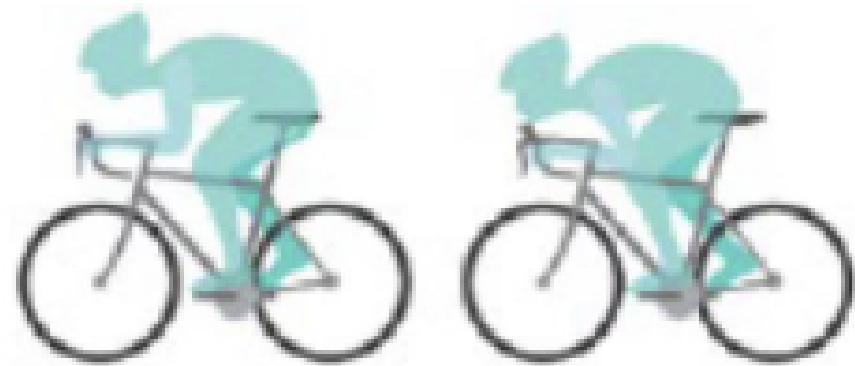


カテゴリ	バイク
SS スーパースプリントディスタ ンス	12.5km
	バイク : 12.5km (0.25km + 4km × 3周回 + 0.25km)



- ・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。

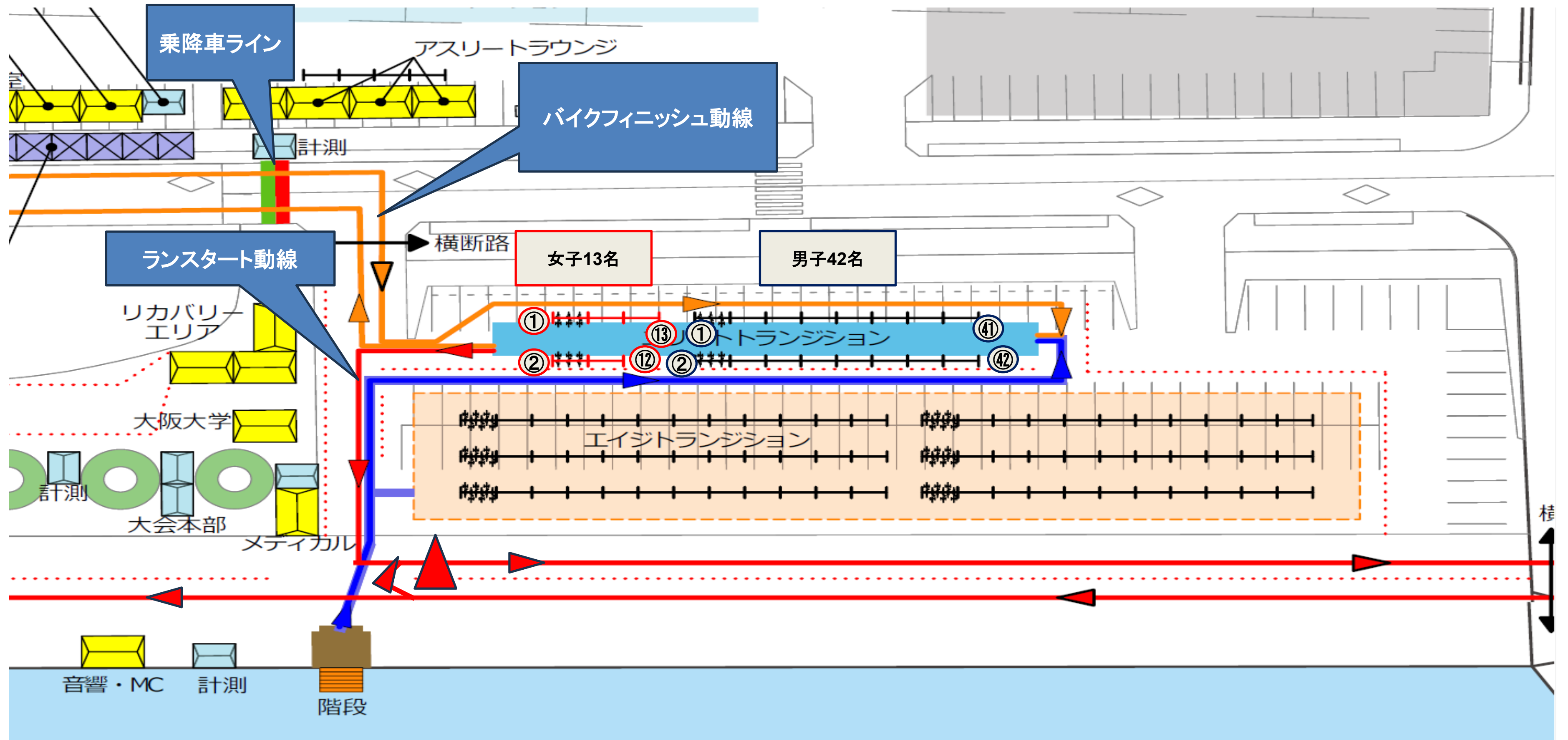
OK



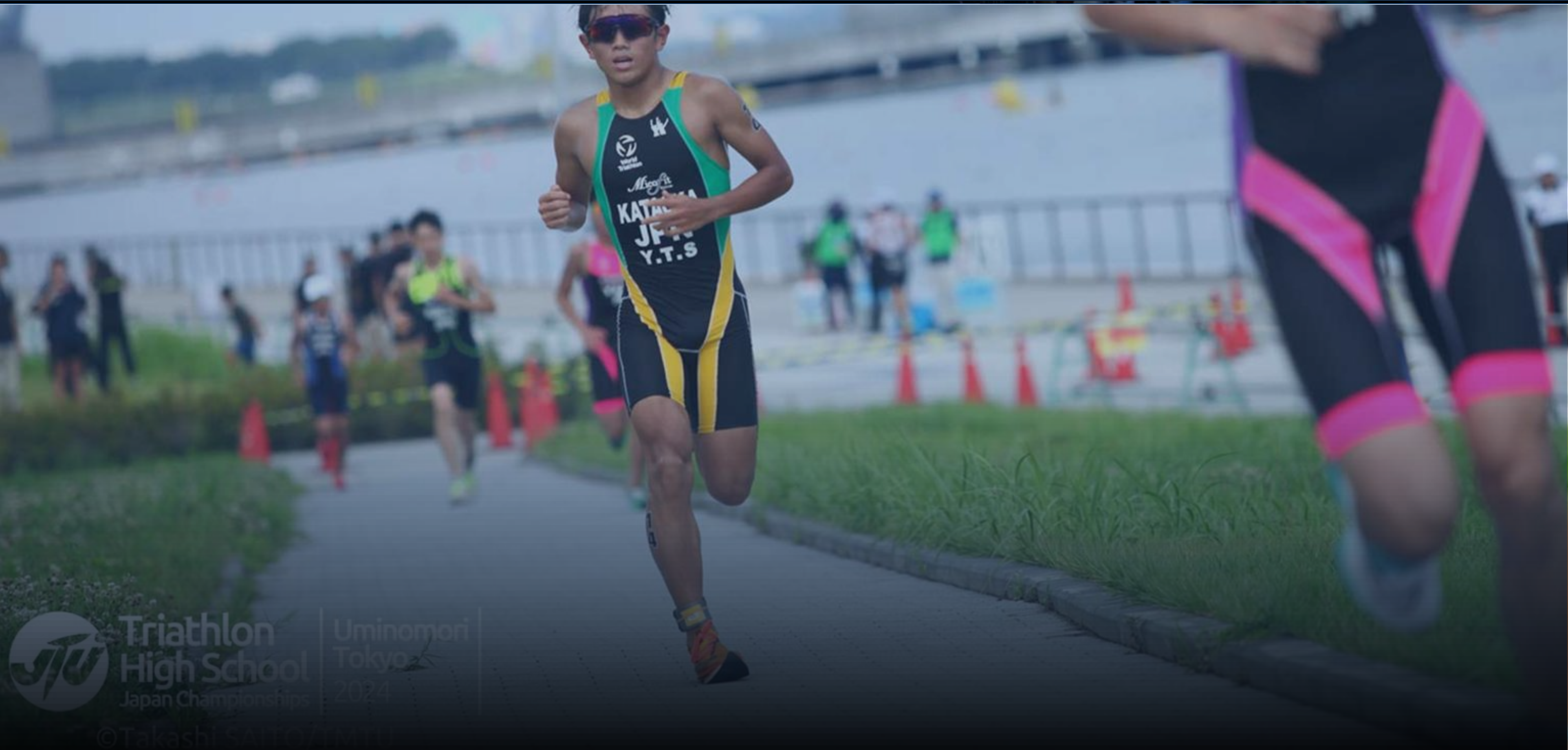
NOT OK



コース紹介<バイク～ラン>



横



コース詳細<ラン>



カテゴリ	ラン
SS	3.5km
スーパースプリント ディスタンス	1.75km × 2周回

コース詳細<ラン>



・ 6 : 45～7 : 48
男女試泳

・ 7 : 20～7 : 30 女子スタートセレモニー

・ 7 : 52～8 : 02 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



- 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、入水階段から順次入水、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。







エイドステーション

トランジションからランコースに出て間もなくの所1カ所、アクアマリン側折り返し付近に1カ所設置。

※ランコースにでて間もなくのエイドは往復給水可。アクアマリン側折り返し付近のエイドは往路のみ給水可。



ペナルティボックス

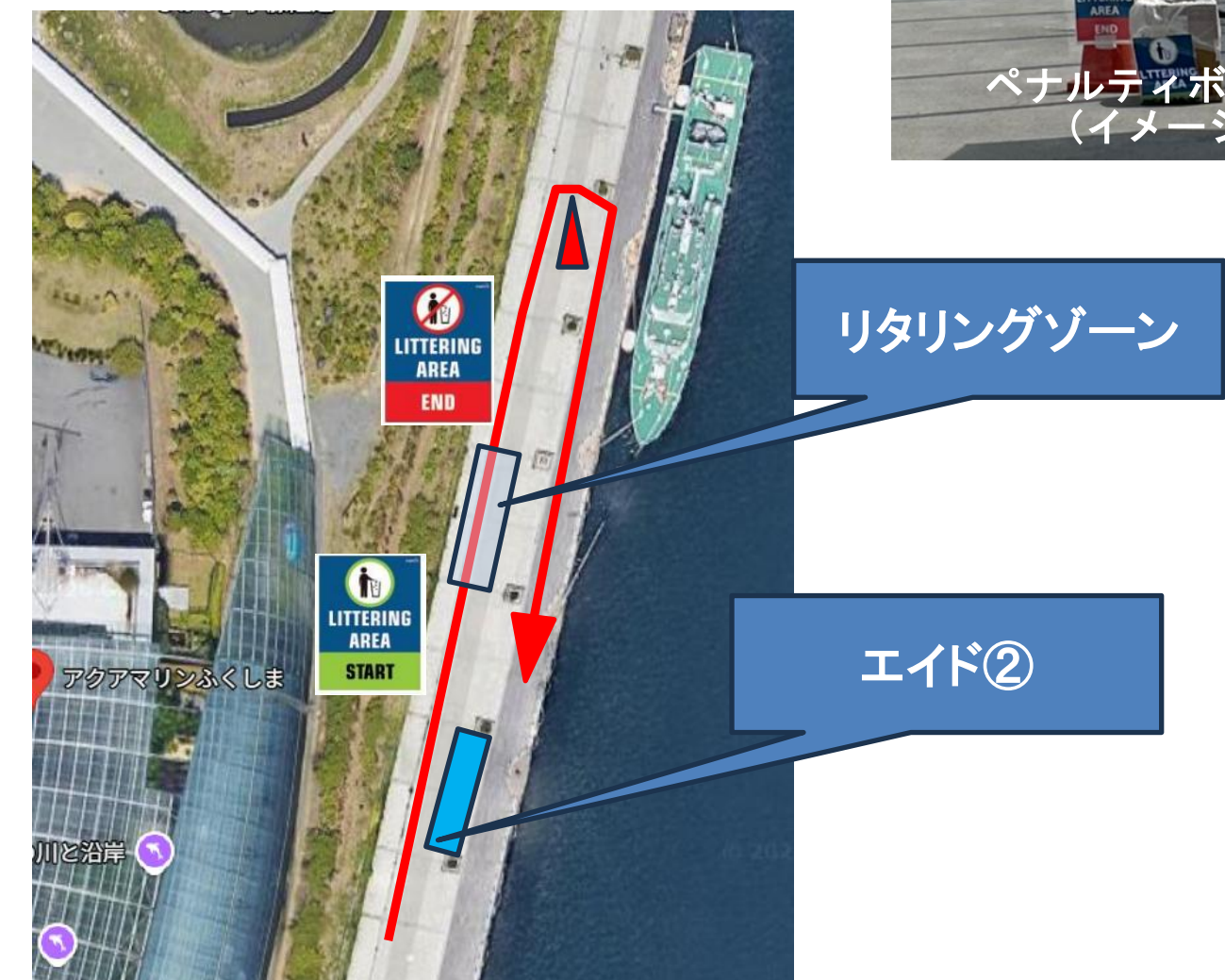
トランジションからランコースにでて間もなくのところの海側に設置。



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。



ピックアップ ・ ・ 10 : 05~10 : 20



- 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 (TRI)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(TRI)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.

ブレーキレバーの角度について

競技規則5.2.f)(i)

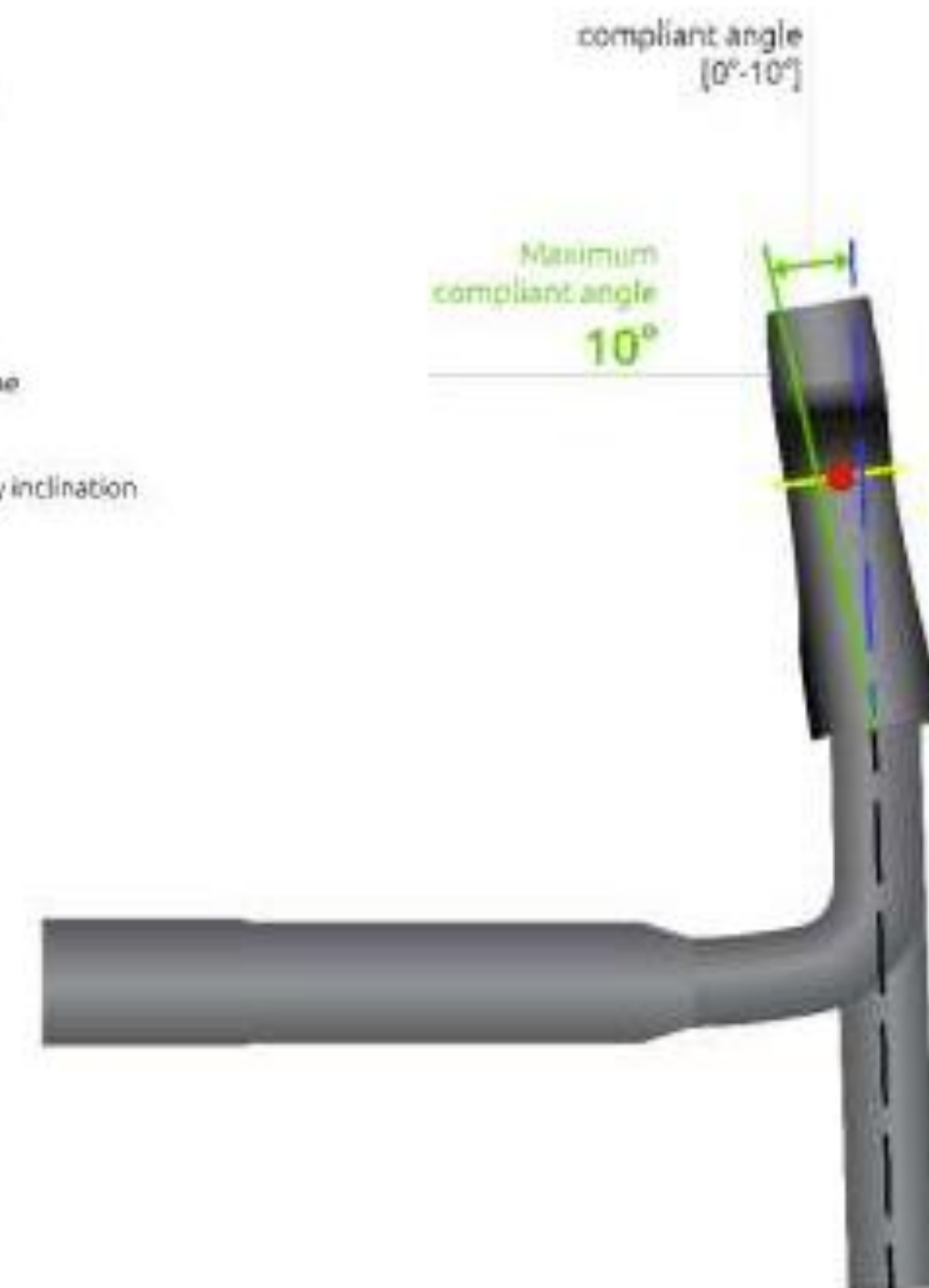
伝統的なドロップハンドルバーに取り付けられたブレーキコントロールは、レバー付きの2つのサポートで構成されていなければなりません。UCI技術規則の説明ガイドに記載されているブレーキレバーの最大傾斜10°に従い、レバーサポートに手を置いた状態でレバーを引くことにより、安全にブレーキを操作できるようにする必要があります。

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
- Brake hood body area



バイクチェックチェックイン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

2025TRI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

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：10：00～10：30
- 場所：EXPO内ステージ
- 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)

質問タイム

Do your best !