

第80回国民スポーツ大会

【青の煌めきあおもり国スポ 2026 トライアスロン競技会】

競技説明会

2026年9月12日（土）競技説明会
2026年9月13日（日）競技会開催



**JAPAN
GAMES**

本大会は、「トライアスロンジャパン競技規則」、「TRI競技規則」、「ローカルルール」に基づき、開催致します。

競技に必要な内容は、この「競技説明資料」を必ずご確認ください。
この「競技説明資料」は競技説明会終了後、HPに公開いたします。
選手、コーチ、関係者はこの「競技説明資料」及び「アスリートガイド」を理解し、当日に備えてください。

ご質問・事前確認事項は、次にご連絡下さい。
問い合わせ先 トライアスロンジャパン事務局 event@jtu.or.jp

Technical Official

技術代表 鹿内 卓也 (青森県協会 TRIJ第1種公認審判員)

審判長 小出 寛 (青森県協会 TRIJ第1種公認審判員)

Technical Official (審判員)

青森県トライアスロン協会・トライアスロンジャパン東北ブロック協議会
栃木県トライアスロン協会・東京都トライアスロン連合・千葉県トライアスロン連合
埼玉県トライアスロン連合・神奈川県トライアスロン連合・群馬県トライアスロン協会
長野県トライアスロン協会・香川県トライアスロン協会・大阪府トライアスロン協会
佐賀県トライアスロン協会・トライアスロンフクオカ・宮崎県トライアスロン協会
奈良県トライアスロン協会・島根県トライアスロン協会・鳥取県トライアスロン協会

Competition Jury

主催者代表 伊藤 一博 (トライアスロンジャパン常務理事)

競技主管 大関 辰郎 (トライアスロンジャパン理事)

技術代表 鹿内 卓也 (トライアスロンジャパン第1種公認審判員)

選手の義務と権利

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（かったつ）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)

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。

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

第138条 抗議の申請は選手本人又は代理人が審議委員会に対して行う。

２ 抗議は書面により抗議を行うものとする。抗議は、抗議者によって作成、署名し、審判長に提出する。

３ 抗議を受理したときは、できる限り速やかに抗議内容を審議委員会で協議し、裁定を行う。ただし、速やかに裁定を行うことが困難な場合は裁定が遅延する旨回答することを可とする。

４ 審議委員会は、必要に応じ抗議内容に関係する者に対し事情聴取を行うことができる。

第139条 抗議は、次の各号に掲げる期限までに行わなければならない。

（１）コースに関する抗議：競技開始２４時間前まで。ただし、安全確保に関する抗議はこの限りでない。

（２）競技中に審判から受けた判定若しくは言動又は他の選手の言動に対する抗議：抗議者のフィニッシュ後６０分以内

（３）他の選手の競技用具に関する抗議：抗議者のフィニッシュ後３０分以内

（４）記録及び計時に関する抗議：公式記録が掲示されてから３０分以内。

Registration

**本日、競技説明会後に以下のものを配布いたします。
確認してからお帰りください。**

■ 配布物

- トランジションバック（下記同梱）
- ボディナンバーシール 両腕両脚 一式
- バイク・ヘルメットステッカー 一式
- 案内資料他

Registration

大会当日の最終受付は、本日の受付を行った場所にて行います。
ボディナンバーシール、宝飾品の確認を行います。

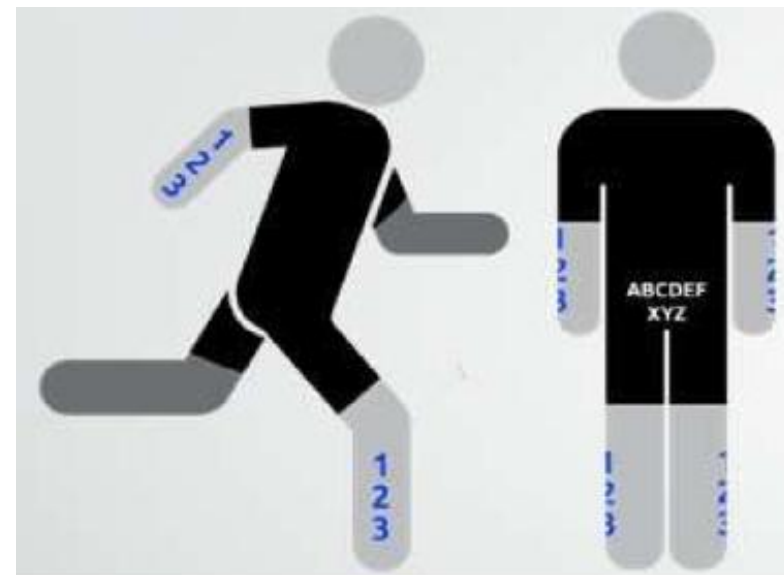
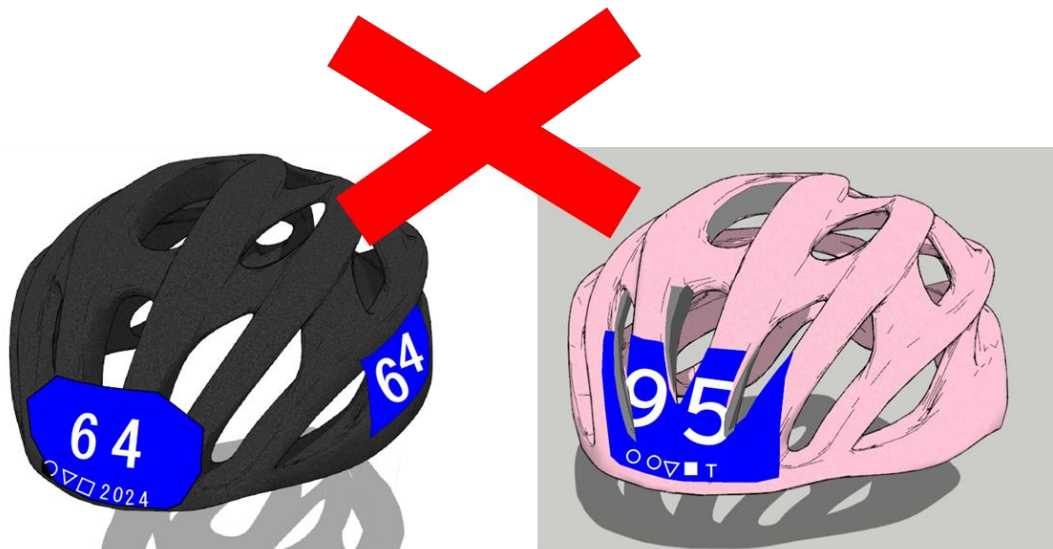
（**腕時計**はスイム競技中のみ禁止とする）

また、バイクのチェックも無作為に抽出して行います。

スタート地点にて、計測チップ・スイムキャップを
配布します。

Check-in Procedures

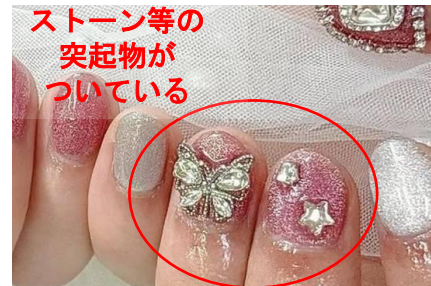
- ヘルメット・バイクステッカーの変造（切ったりする）は不可
- ボディナンバーシールは所定の場所に貼ってください。
（使用するアームカバー、カーフカバーなどのかからない場所）



後ろ

上部: 左右前腕部外側
下部: 左右下腿部外側

不可



- × 指の先より爪が長い
- × 爪の角が尖っている
- × 突起物がついている

ネイルアートの有無に関わらず、
ぶつかった際に他人を傷つける
可能性がある爪は不可

可



- 指の先より爪が短い
- 突起物がついていない

Schedule & Timetables

女子 9月13日（日）

女子レース		項 目	会 場
6:30	7:30	女子選手最終受付	青森港国際クルーズターミナル／ピロティ
7:00	8:00	女子選手 ホイール預託	WS1（バイクコース折返し地点）
7:15	7:45	女子選手・男子選手 公式バイク試走（合同）	バイクコース
7:00	15:30	ALチェックイン 15:30までオープン	アスリートラウンジ
7:30	8:15	女子選手 トランジションオープン（バイクチェックイン）	トランジションエリア
7:45	8:15	女子選手 スイムウォームアップ	スイムコース
8:15	8:25	女子選手 計測用アンクルバンド、スイムキャップ配布	スイムスタートエリア付近
8:30	8:35	選手集合	トランジションエリア
8:45	8:58	オープニングセレモニー 監督、チームスタッフはコーチエリアへ	トランジションエリア
9:00		女子選手スタート	スイムスタートエリア
11:30	13:30	女子選手 バイクピックアップ	トランジションエリア、サブバイクラック
14:15	15:30	女子預託ホイール返却	預託場所と同じ（WS1）

※公式バイク試走について

選手はWS1に集合し、モーターバイク先導に続き公式練習を開始します。

集合時間に遅れた場合、7:30以降はスタート不可となります。

Schedule & Timetables

男子 9月13日（日）

男子レース		項 目	会 場
7:00	8:00	男子選手 ホイール預託	WS1（バイクコース折返し地点）
7:15	7:45	男子選手 バイク試走（女子と合同）	バイクコース
7:00	15:30	A Lチェックイン 15:30までオープン	アスリートラウンジ
10:30	11:30	男子選手最終受付	青森港国際クルーズターミナル／ピロティ
11:10	11:30	男子選手 バイク試走	バイクコース
11:10	11:55	男子選手 トランジションオープン※女子全選手ラン移行後	トランジションエリア
11:25	11:55	男子選手 スイムウォームアップ	スイムコース
12:00	12:10	男子選手 計測用アンクルバンド、スイムキャップ配布	スイムスタートエリア付近
12:10	12:15	選手集合	スイムスタートエリア
12:20	12:28	男子選手 スタートセレモニー 監督はコーチエリアへ	スイムスタートエリア
12:30		男子選手スタート	スイムスタートエリア
14:45	15:30	男子選手 バイクピックアップ	トランジションエリア
14:15	15:30	男子預託ホイール返却	預託場所と同じ（WS1）
15:45	16:30	表彰式／閉会式	青森港国際クルーズターミナル／大会本部A（表彰式会場）

※バイク試走：天候による路面状況の変化を確認できるよう設けています。

女子最終走者が遅れた場合は時間が短くなる可能性があります。

The course

スイム 1.5km (750m×2周)

**バイク 40.24km
(0.12km+5.0km×8周回+0.12km)**

ラン 10km (2.435km×4周回+0.26km)

Start Procedure

集合

女子：オープニングセレモニー開始10分前（8:35）、男子スタートセレモニー開始5分前（12:15）までにランジションエリアに集合してください。

選手紹介

北海道より順番にコールします。名前を呼ばれたらポンツーンに移動してください。その際、身に着けているものはコーチエリア内の監督等に手渡ししてください。

スタートグリッド

競技説明会後に行われるポンツーンドロウにおいて選択したグリッドへ入ること。

スタート

ダイブスタートです。ハートビート後に、沈黙 静止 後にエアホーンを鳴らします。エアホーンが鳴る前にスタートした場合、フォルススタートとなります。フォルススタートは、T1で15秒のタイムペナルティです。

Swim course

1.5km

750m×2LAP

第1ブイまで320m

ウェットスーツ着用可否発表

9月13日（日） 8:00、11:30

※当日の気象状況は、
アスリートラウンジに掲示します。



Transition Area

**本選手権では、自立式バイクラックを使用します。
ヘルメットのストラップは締めずにセットすること。**

バイクのピックアップは

女子：サブバイクラックにて 11:30~13:30

男子：トランジションエリアにて 14:45~15:30

選手自身がお越しく下さい。

ボディナンバーシールで本人確認を行ないます。

Bike course

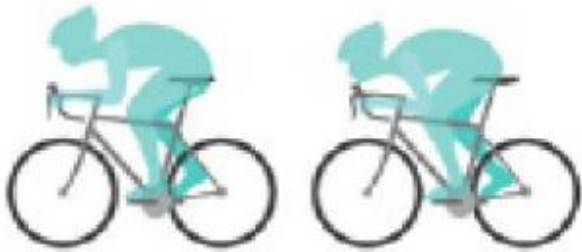
40.24km
(0.12km + 5km × 8LAP
+ 0.12km)

坂を下ったところに白線による
段差があります。
十分注意して走行してください。



Riding Position

OK



NOT OK



Caution

本大会では、LAPカットを行いません。

周回数が違う選手へのドラフティングがあった場合、モーターバイクTOよりレースナンバーを選手に声を掛け、ドラフティング違反であることを警告します。なおも警告に従わない場合や、2回目のドラフティングがあった場合、レースナンバーをコールしレッドカードを提示しながら2回目のドラフティング違反であることを宣告し「失格」とします。

Caution

バイクコースインの際、既に周回に入っている選手がいた場合は、TOにより一時停止を指示することがありますので、その指示に従ってください。

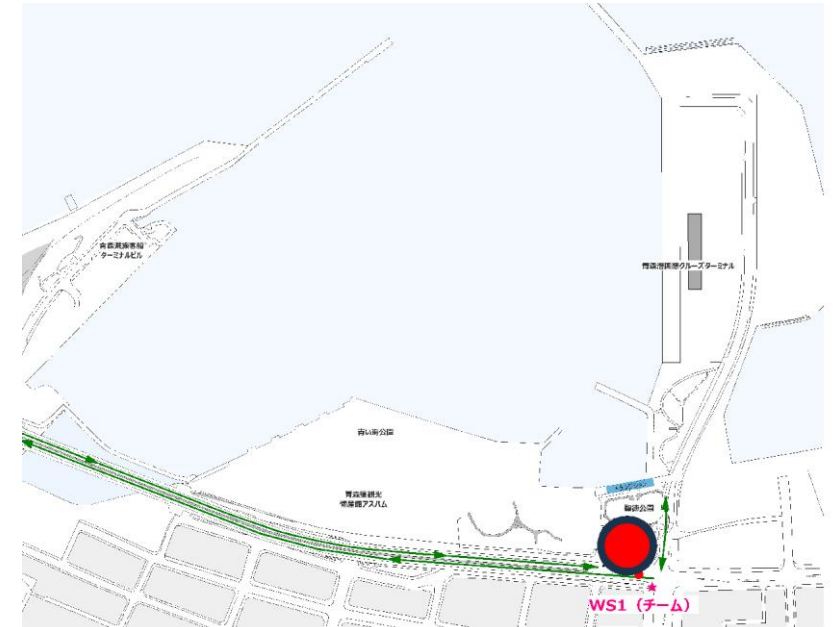
また、先頭集団が他の選手を追い抜く際、モーターバイクTOが「ピッ・ピッ」と警告し右側後方より進んできますので、抜かれる側は左側へ寄るようにしてください。

Wheel Station (WS1)

**WS1は、個人ホイール・チームホイールです。
選手またはチームスタッフが持ってきて下さい。
ご自身の工具もご用意ください。**

女子男子ともに 7:00~8:00 に預かります。

- ・レースナンバー、競技者名、都道府県名を明記してください。（A4サイズ用紙）
- ・競技中は、選手自身で交換してください。
レース終了後、返却時間内にて速やかにWS1よりピックアップ願います。



WS1 位置図



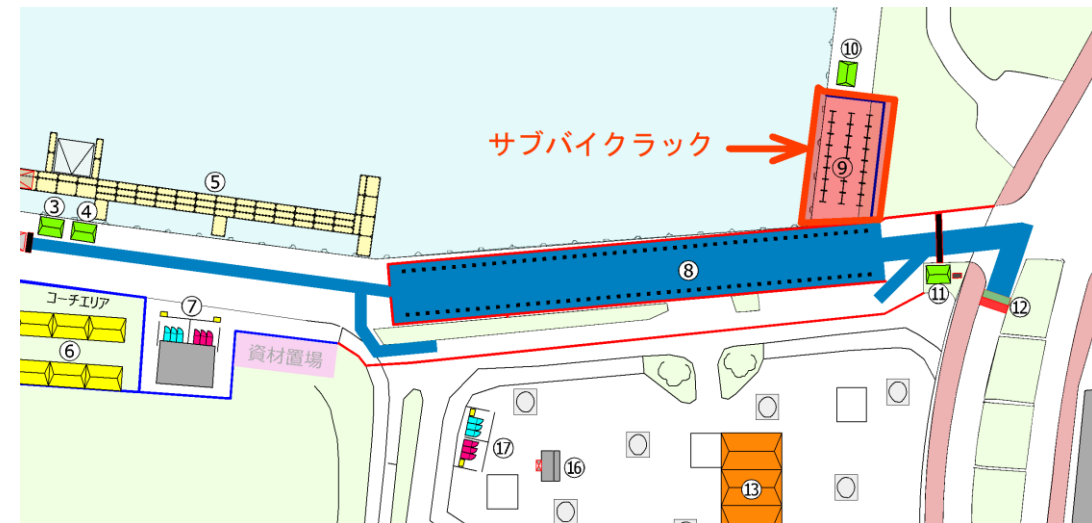
Wheel Station (WS2)

WS2は、ニュートラルです。

レース中にWS2に設置されたホイールを使用した場合、競技終了後に『トランジションエリアまたはサブバイクラック』にて貸し出したニュートラルホイールを返却してください。その後、選手自身のホイールをお渡しします。

特に女子はフィニッシュ後、速やかに外しに来てください。

WS2 位置図



Wheel Station (WS2)

ニュートラルホイールリスト

【フロント】

- ・ シマノ700 C リムブレーキ×1
- ・ シマノ700 C ディスクブレーキ140mm×1
- ・ シマノ700 C ディスクブレーキ160mm×2

【リア】

- ・ シマノ700 C 11速リムブレーキ×1
- ・ シマノ700 C 11速ディスクブレーキ140mm×1
- ・ シマノ700 C 11速ディスクブレーキ160mm×1
- ・ シマノ700 C 12速ディスクブレーキ140mm×2

Run course

10km
(2.435km×4LAP
+0.26km)



Penalty Box

ペナルティボックスはフィニッシュ分岐手前です。

ペナルティ時間は**15秒**です。

競技終了までに選手自身で止まってください。

必ず順行で入らなければなりません。

ペナルティを消化しなかった場合はDSQです。

審判員は、停止指示をしません。



Penalty Box

違反コード/ Penalty code	
S	スイムでの違反
M	乗車ライン違反
D	降車ライン違反
E	用具の格納違反
L	ゴミ捨て違反
B	バイクでの違反
R	ランでの違反
V	その他の違反

レースナンバー × ペナルティ回数 ・ ペナルティコード

例1) レースナンバー 99の選手が、降車違反

⇒ 「99 **D**」

例2) レースナンバー 49の選手が、用具の収納違反、乗車違反

⇒ 「49×2 **E M**」

Weather forecast

9月13日（日） 9時 ※9月12日14:00現在の予報

天気：晴れのちくもり

降水確率（6-12時）：0%

湿度：66%

気温：22.0℃

水温：23.6℃（9月12日 9:00現在）

Heat Stress Indicator

アスリートラウンジ付近にフラッグを設置

WBGT (暑さ指数)

LOW HEAT STRESS	< 25.7
MODERATE HEAT STRESS	25.7 – 27.8
HIGH HEAT STRESS	27.9 – 30.0
VERY HIGH HEAT STRESS	30.1 – 32.2
EXTREME HEAT STRESS	32.2 <

Water Quality

水質検査結果（2026年9月4日実施）

	TRI基準	地点①	地点②	地点③
大腸菌数 E.Coli (CFU/100ml)	250以内 (Excellent)	220	90	150
腸菌数 Enterococcus (CFU/100ml)	100~200 (Good)	180	91	150
pH	6~9の間	7.4	7.6	7.8

水温	22.4℃	22.3℃	22.5℃
気温	26.1℃	26.3℃	26.4℃



Another Issue

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。

エイド

暑さ対策で氷のうを用意する場合があります。

氷は製氷会社で作ったものを使用しますが、あくまで体を冷やすためであり、飲むためのものではありません。

駐車場

交通規制中(6:30~16:00)は駐車許可証を持っていたとしてもコース内に車輛は入れません。大会本部前の駐車場を利用する際は6:30前に入庫してください。

Another Issue

表彰式

- ・ 各個人成績表彰（1位～8位）（副賞あり）
- ・ 女子総合成績表彰（皇后杯）
- ・ 男女総合成績表彰（天皇杯）

時間：

15時45分～

場所：

大会本部A（青森港国際クルーズターミナル：競技説明会場と同じ）

ドレスコード：

各都道府県公式選手団ユニフォームとランニングシューズ（※サンダルは不可）



An aerial photograph of Aomori Bay. In the foreground, a triathlon course is visible, consisting of a paved road and a green grassy area. A large blue and white ferry is docked at a pier. In the background, a city is visible with a large bridge and a modern building. The text "Have a good race!" is overlaid in the center.

Have a good race!