

木更津トライアスロン大会ローカルルール

○ 競技規則について

公益社団法人トライアスロンジャパン『「競技規則」トライアスロンを謳歌するために』同第6条（規則の補足）に基づきこのローカルルールを策定する。選手は、「競技規則第2章選手規範」を遵守しスポーツマン精神とフェアプレイの精神により競技を行うこと。

（参照：『「競技規則」トライアスロンを謳歌するために』）

[https://www.itu.or.jp/wordpress/wp-](https://www.itu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/02/Triathlon_Japan_Competition_Rules_202602.pdf)

[content/uploads/2026/02/Triathlon_Japan_Competition_Rules_202602.pdf](https://www.itu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/02/Triathlon_Japan_Competition_Rules_202602.pdf)

1 競技全般

（1）大会出場資格の譲渡の禁止

- ・ 出場資格の譲渡及び、譲渡された資格での出場は禁止です。
- ・ 事故が生じた際に適切な措置が取れなくなります。

（2）悪天候時及び災害等の措置

- ・ 雨天でも決行します。
- ・ 天候や競技環境が悪化した場合は、距離の短縮や競技内容の変更、またスイム競技が、ラン競技に変更となる場合があります。
- ・ 開催地の災害等の発生時には、競技を中止することがあります。また、開催地以外でも周辺交通機関等の状況、陸上自衛隊木更津駐屯地の救助活動、緊急出動等により大会を中止する場合があります。
- ・ 競技短縮、中止の場合でも参加料の返金はいませんので、予めご了承ください。
- ・ 自己の都合による、キャンセルについても返金は、致しません。
- ・ 競技種目の変更等については、大会ホームページ、アナウンス、掲示等でご案内します。必ずご確認の上競技にご参加ください。

（3）競技説明会

- ・ 大会の選手説明動画をご覧になり、理解度テストを受けてください。
- ・ 選手各自に送られた QR コードを自衛隊駐屯地入り口にてスキャンし、ご入場ください。理解度テストに合格されなかった方は、ご入場できません。クリアした証明書を表示（出力）して大会受付にお越しください。

（4）ヘルメットチェック

- ・ バイクチェックインの際にトランジション入り口にて実施します。
- ・ バイク競技用の硬質ヘルメット（公益財団法人日本自転車競技連盟（JCF）の基準に適合したものと同等のものを推奨）を、その取扱説明書に従い正しく着用し

てください。貸し出しはありません。

- ・会場内およびコース上で自転車に乗車するときは着用を義務付けます。
- ・駐車場からのご移動の際にもご自身の安全のため着用して下さい。移動中の落車による事故が他の大会でも発生しております。

(5) レースウエア

- ・フロントジッパーなしのウエアを推奨します。ジッパー付きのウエア（バイクジャージなど）も着用可能ですが、競技中にジッパーを開ける事は禁止とします。

(6) 使用禁止用具

- ・アクションカメラ含む撮影機材、携帯音楽プレーヤー、携帯電話、スマートウォッチ等を装着しての競技は禁止です。ただし、スマートフォン並びにスマートウォッチは、距離計測器及び心拍系などのヘルスケア目的としての使用のみ認めますが、それ以外目的（映像撮影、携帯音楽プレーヤーなど）としての使用は禁止します。

(7) レースナンバー

- ・ご自身のレースナンバーを確認の上、指定された箇所に表示をしてください。
- ・ボディナンバーシールは、両腕の外側に貼付してください。
- ・バイク競技中は、背面に、ラン競技中は、前面にレースナンバーを表示してください。
- ・レースナンバー用ベルトは、使用可としますが、安全ピンは使用しないでください。
※ゴムひも等の利用も可能です。
- ・ヘルメットステッカーは、前面にバイク用ステッカーは、サドル下部のフレーム両面に貼付してください。はがれないようにしっかりと貼付してください。

(8) タイミングベルト（計測器具）

- ・競技中は、入水前に配布するタイミングベルトを必ず足首に装着してください。
- ・ラン競技でフィニッシュするまで、外さないでください。
- ・装着せずにスタート、または途中で外したままの場合も失格となります。
- ・途中棄権する場合、お近くのテクニカルオフィシャル（審判員）に申告してください。
- ・タイミングベルトはレース後ご自身で外して、返却 BOX に入れて下さい。

(9) 計測チェックポイント

- ・コース上の計測ポイント不通過は、失格となります。
- ・スイムからランフィニッシュまでのタイムを競技時間とします。

※スイム～バイクスタートまでのトランジタイムも競技時間とします。

(10) 制限時間

- ・スタンダードディスタンスとリレー部門はスイムスタート1時間後、ランフィニッシュはスタートから4時間30分後です。
- ・スプリントディスタンスはスイムスタート40分後、ランフィニッシュはスタートから2時間15分後です。制限時間を過ぎた場合、競技を中断頂く場合があります。制限時間後も競を続行する場合は、リザルト上、順位をつけずTO（タイムオーバー）と表示します。

てく

ださい。

- ・リレーのスイムでの制限時間をオーバーした場合はバイク競技者のスキップスタートを認めます。テクニカルオフィシャルの指示に従ってバイクスタートしてください。
- ・すべて競技種目は、スタンダードディスタンス最終ウェーブの制限時間を超えて競技を続行することはできません。

(11) 周回チェック

- ・個別の周回数を競技中に審判員スタッフが教えることはできません。
※バイクの実測距離は、参考値としてバイクスタート前に表示します。
- ・事前に自分の周回数を確認の上、サイクルコンピューターやその他の方法で周回を確認できるようにして参加してください。
- ・周回不足は、失格となります。

(12) リザルト

- ・公式記録は、大会終了後数日以内に大会ホームページに掲載します。

(13) エイドステーション

- ・スイムは入水、上陸地点に、ランはコース上に設置します。
バイクパートにはありません。

(14) 更衣テント

- ・会場内に更衣テントを設置します。ご利用ください。

(15) 救護テント・救護体制

- ・会場内に救護テント（フィニッシュ周辺、スイム・ランエイドステーション内簡易救護）を用意します。医師や看護師が待機し、応急措置を行います。また、競技コース内に車両を配置し、緊急の場合には競技コース内に車両が進入しま

す。審判員スタッフの指示に従い緊急車両の通行にご協力ください。
※救護テントを使用する場合はマスクをしていただく場合があります。

(16) 体調管理

トライアスロン競技は、大きく変化する環境下でのスポーツであり、またコンタクトスポーツの側面もあることを認識していただき次の点等について確認の上、参加をしてください。

- ・健康上不安のある方はあらかじめ、主治医や医療機関にご相談いただき指示に従ってください。
- ・当日、**37.5度**以上の発熱のあった方は、会場へのご来場はお控えください。
- ・体調について不安のある方は、救護テントの医師にご相談ください。
- ・大会参加者、ボランティアは、大会保険に加入しますが、治療費を全額保証するものではありません。また持病のある方などは、内容によっては保証されない場合もあります。
- ・競技スポーツに参加できると判断できない身体の方には、参加をお断りする場合があります。
- ・体調等の事実を隠して参加し、体調が悪化しても主催者は、一切責任を負いません。

(17) 会場内施設の使用について

- ・自衛隊の基地内の施設に勝手に立ち入る事はできません。
- ・トイレは本部エリア及びスイムエリア、ランコース、バイクコースの仮設トイレをご利用ください。

(18) 写真ビデオ撮影

- ・自衛隊基地内という施設の特性上、競技中のコース内の撮影はできません。バイクへのカメラ設置などのコース内持ち込みの発見時、現場画像確認された場合は消去をしていただくとともに、失格とさせていただきます。SNS等への投稿が発見された場合、これを削除していただき、関係省庁への書類の提出等が求められますので、あらかじめご了承ください。
- ・競技終了後の選手及び応援者は、撮影許可エリアでの撮影を認めます。不健全な目的での写真やビデオ撮影（透撮）が問題になっています。会場で撮影している方に大会関係者が声をかける場合がありますので、ご協力をお願いします。また不審な撮影者を発見した場合は、大会本部または近くの係員にお知らせください。

- ・実行委員会が特に認めた場合を除き、各種メディア（インターネット個人ページを含む）へ被写体となったご本人の了解なく写真や動画等を掲載できません。

（19）基地内の利用における注意について

- ・自衛隊基地内、滑走路という特性上、選手は、指定された場所以外の立ち入りやゴミとなるものの持ち込みを禁止します。
- ・飲食につきましては指定された場所をお願いします。
- ・ゴミはご自身でお持ち帰りください。
- ・バイクシューズをペダルに固定するための輪ゴムも滑走路内の異物となり航空機の運航に支障をきたします。バイクシューズをペダルに輪ゴムで固定している場合はこれを審判員が取り外します。
- ・観戦エリアでの傘の使用は可能ですが風が強いことが多いので飛ばされないように使用には十分ご注意ください。

2 スイム

（1）スイムコース

- ・ウェーブスタートスタートです。大会プログラムに定められた招集時間を守ってください。
- ・ご自身のスイムスタート招集時間に遅れた場合は出場することはできません。
- ・自衛隊基地内よりポンツーン（浮き栈橋）を利用して海に入り基本的に水面からのフローティングスタートとなります。
- ・海底やスロープには貝殻等がありますので、設定されたスタートエリア、エグジットエリアからコースアウトしないようご注意ください。
- ・緊急時にはスタッフのコース誘導に従ってください。

（2）スイムエグジット

- ・海底には貝殻等がありますので、必ずポンツーン（浮き栈橋）のハシゴから上陸してください。
- ※危険防止のため、ハシゴ以外の場所から上陸は禁止します。

（3）ウェットスーツ

- ・着用義務とします。
- ただし気象条件等により着用義務が推奨等となる場合があります。

- ・どのような条件でも対応可能なようにウェットスーツをご準備ください。
- ・当日ウェットスーツを持参しない場合は出場できません。
- ・レンタルなどをご自身で手配してください。

(4) スイムソックス

- ・スイム入出水地点は牡蠣殻が多く外傷を負う可能性があります。
- ・皮膚保護のため、スイムソックス等の推進力のない足の保護用具を許可します。

(5) レスチューブ（膨張式緊急浮力体）

- ・装着を認めます。

【スイム中に膨張させた場合】

《スタンダードディスタンス》

1周回目で膨張させ、そのままスイム続行した場合はスイムスキップと同様の扱いとし、バイクのスタートはスキップと同時刻とします。リザルト上 RES 記載し、競技続行を認めますが順位はつきません。

2周回目で膨張させた場合はそのまま競技続行を認めますが、リザルト上 RES 記載とし、順位はつきません。

《スプリントディスタンス》

スイム途中で膨張させた場合は競技続行を認めますが、リザルト上 RES 記載とし、順位はつきません。

《共通事項》

- ・膨張させたレスチューブはトランジションエリアには持ち込まず、購入・レンタル品問わずスイムエイドのレスチューブブースに預けていくこととします。
- ・競技終了後、個人所有のレスチューブは本部エリア内レスチューブブースで受け取ってください。レンタル品はそのまま返却となります。膨張させなかったレンタル品は競技終了後、本部エリア内レスチューブブースに返却します。

(6) スイムスキップ

- ・事前申告によるスイムスキップを認めます。所定の申告手続きにより申告してください。
- ・スタンダードディスタンスは1周回目終了後のスイムスキップを認めます。その場合、上陸後に医師による健康チェックと許可を必須とします。
- ・ボードやジェットスキー、ボートで、コース途中から上がってきた場合は対象外とします。

- ・リザルト上 SKP 記載とし、順位はつきません。

(7) 試泳について

- ・各ウェブの入水後、スタートまでの時間に試泳を実施します。

(8) メガネ置場、サンダル置場

- ・メガネ置場、サンダル置場を設置しますが、競技終了後に残っている場合は、大会側で廃棄させていただきます。

3 トランジションエリア

(1) 競技用具の設置

- ・指定された時間内にバイク、ラン競技に必要な物を、設置してください。
- ・通路上に競技用具が広がらないようにご注意ください。

(2) 競技用具の回収

- ・競技の安全のため、トランジションエリアの解放の時間まで、お待ちください。
- ・トランジションの出入りの際は、レースナンバー又はリストバンドが必要です。
- ・退出の際、バイク・用具のレースナンバーと、本人のナンバーを照合します。バイク、ヘルメットにレースナンバーを装着したまま出口にお越しください。

(3) 注意事項

- ・バイクシューズをペダルに固定するための輪ゴムも滑走路内の異物となり航空機の運航に支障をきたします。バイクシューズをペダルに輪ゴムで固定している場合はこれを審判員が取り外します。

4 バイク

(1) ドラフティング、ブロッキング

- ・ドラフティング、ブロッキングは禁止とします。
ドラフトゾーンはバイク前輪の最前部を基点として後方 **12m**、横 **3m** (左右それぞれ **1.5m**) とします。**ドラフトゾーンに入る場合は 2.5 秒以内に離脱してください。**

(2) サイクルコンピュータ

- ・装着を義務付けします。
- ・スマートフォン並びにスマートウォッチは、サイクルコンピューターとして距離計測器及び心拍系などのヘルスケア目的としての使用のみ認めますが、それ以外の

目的での使用は禁止します。

(3) ヘルメット

- ・バイクをラックから外す前にヘルメットを着用し、ストラップを締めてください
- ・バイクをラックに掛けた後にストラップを緩めることができます。

(4) バイクボトル、補給物

- ・ゴミの散乱を防ぐため、補給物を直接、バイクコースに持ち込むことはできません。バイクコースには、バイクボトル、及びソフトフラスク等の容器に移し替えた補給物のみ持ち込みが可能です。
- ・バイクコースで補給物の持ち込みを発見した場合は、これを没収します。
- ・トランジション内で、コースに出る前に補給される場合はゴミが散乱しないようご注意ください。
- ・ペットボトルの使用を許可しますが、使用する際は以下のことを厳守してください。
 - ① バイクにペットボトル専用のボトルホルダーが装着されていること
 - ② ペットボトルのキャップを脱落させないこと（専用のキャップ使用する又はキャップ無し）

(5) 乗車ライン、降車ライン

- ・乗車方法
片足が乗車ラインを越えた後に、完全に片足が地面に着いてから乗車をしてください。
- ・降車方法
降車ライン手前の地面に、片足が完全についてから降車をしてください。

(6) 使用バイク

《スタンダードディスタンス》

ロードレーサータイプの自転車を使用してください。ハンドルはドロップハンドルとこれに準ずる形状としてください（TT、ブルホーン、エアロバーは転倒時に危険のないもの）。ピストバイク（固定ハブ）の自転車は認めません。

《スプリントディスタンス》

マウンテンバイク、クロスバイク、ミニベロでの出場を認めます（Tバーハンドル含む）。迷う場合は事務局にご相談ください。

当日車検は有りません。いずれの場合も転倒した時にけがの原因となるスタンド、かごなどはあらかじめ取り外してください（当日のメカニックでは時間がかかって対応できない場合がございます。あらかじめお近くの自転車販売店等で取り外してもらってください）。

5 ラン

(1) 体調管理

- ・コースは滑走路を使用するため、日影がほとんどありません。
- ・エイドでは、水分補給だけでなく、体調管理に十分注意してフィニッシュを目指してください。

(2) エイド・補給について

- ・エイドは1周（2.5km）につき2回利用できます。
 - ・エイドステーション以外でのゴミ捨てを禁止します。
 - ・マイボトルの持参を推奨します。
 - ・設置されたゴミ回収ボックスに確実に入れてください。
 - ・バイクボトル、ソフトプラスチックボトル等のみ、補給物として持ち込みできます。
 - ・コース上での投げ捨ては発見次第ペナルティの対象とします。
 - ・滑走路という特性上飛行機の発着においてゴミの落下は大変危険です。
- 皆様のご理解、ご協力をお願いします。

(3) フィニッシュ

- ・レースナンバーを整え、帽子・サングラスを外すことを推奨します。

(4) 同伴フィニッシュ

- ・他の競技者の妨げにならない範囲で認めます。
- ・ゴールゲート手前の待機ゾーンで待機してください。
- ・他の競技者の妨げになると判断した場合、不可抗力であってもペナルティを課す場合があります。
- ・同伴フィニッシュは家族、チームメイトを認めます（ペットはご遠慮ください）。
- ・フィニッシュした選手が同伴する場合は、レースナンバーを外してください。

6 リレー部門

(1) 引き継ぎの場所

- ・指定のリレーゾーンでの引き継ぎとなります。
- ・タイミングベルトをリレーの襷がわりに次の選手へ引き継ぎます。

(2) 繰り上げスタート

- ・制限時間内に次の種目に引き継げなかった場合は、繰り上げスタートとなります。
- ・予備のタイミングベルトを使用したオープン参加となります。

7 房総トライアスロンシリーズ

天候をはじめとするその他環境状況等による競技中止になった場合の表彰順位、及び完走者（フィニッシャーT 贈呈）基準は次の通りとなります。

①天候をはじめとするその他環境状況等による競技中止になった場合の表彰順位、及び完走者については10月11日の千葉シティトライアスロン大会の開催状況で最終的に決定されます。

②木更津大会が中止になった場合はタテトラ・千葉シティの完走記録で判断されます。

③途中で競技変更があった場合は、シリーズ参加の全選手が記録されている競技成績をもとに判断いたします。

8 その他

・本項目に定めなき事項は、トライアスロンジャパン競技規則、大会実行委員会の裁定に従うこととする。