

湖国の感動 未来へつなぐ



キャッフィー

# わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

2025



チャッフィー

## トライアスロン競技

### 競技説明会



2025年9月27日（土）



# 競技役員 Technical Official

技術代表 (TD)

辻 信造

- トライアスロンジャパン公認第1種審判員
- 滋賀県トライアスロン協会理事

審判長 (HR)

竹中 英

- トライアスロンジャパン公認第1種審判員
- 滋賀県トライアスロン協会理事

メディカル代表

笠次 良爾

- 公益社団法人トライアスロンジャパン理事



# 審議委員 Competition Jury



総務委員長

関根 明子

●公益社団法人トライアスロンジャパン 理事

競技副委員長

小川 与志和

●滋賀県トライアスロン協会 会長

技術代表 (TD)

辻 信造

●滋賀県トライアスロン協会 理事

# 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（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。

### 【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）  
(抗議)

## 競技規則

[https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook\\_20190123.pdf](https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/rulebook_20190123.pdf)  
第12章 抗議（プロテスト）… 69ページ

### 【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。

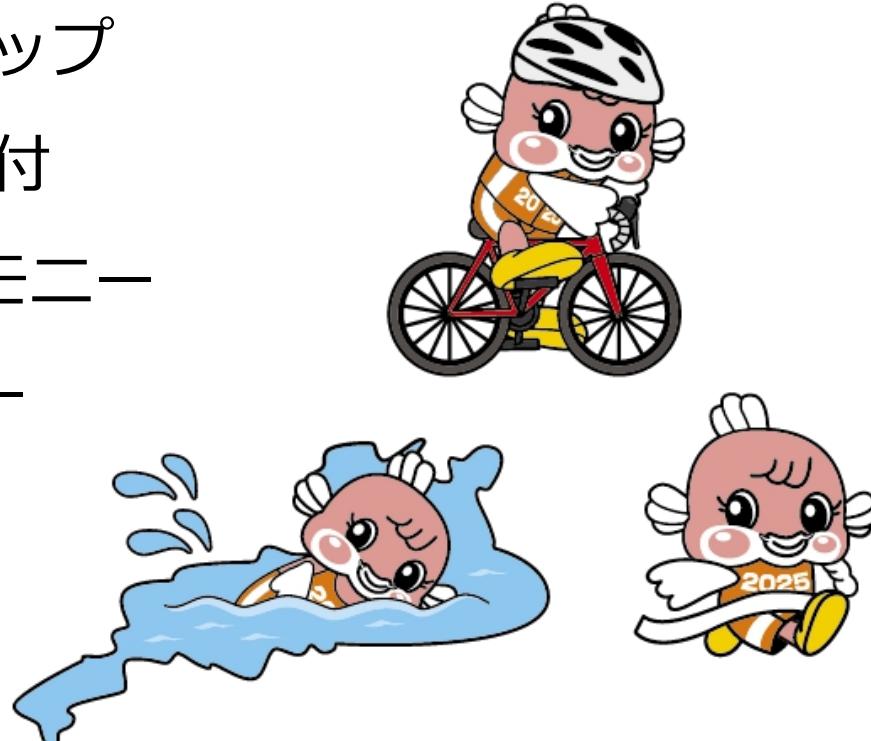
- (1) ドラフトинг違反に対するペナルティ
- (2) 既に課されたタイムペナルティー

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課した審判長の決定に対して抗議することができる。

**抗議には、抗議の手続、抗議の期限が定められています。  
競技規則第12章抗議（プロテスト）の内容を必ずご確認ください。**

# 9月28日 成年女子タイムテーブル

6：30～7：30	選手最終受付（テント⑪）
7：00～7：30	トランジションエリアオープン
7：00～7：30	スイムウォームアップ
7：35～7：45	アンクルバンド配付
7：45～	オープニングセレモニー
7：50～	スタートセレモニー
8：00～	競技スタート
14：30～	表彰式



# 9月28日 成年男子タイムテーブル

9:00～10:00 選手最終受付（テント⑪）

10:00～10:30 スイムウォームアップ

10:00～10:30 トランジションエリアオープン

10:35～10:45 アンクルバンド配付

10:50～ スタートセレモニー

11:00～ 競技スタート

14:30～ 表彰式



- ▶▶ 観戦者
- ▶▶ 関係者
- ▶▶ 選手・監督

## メイン会場

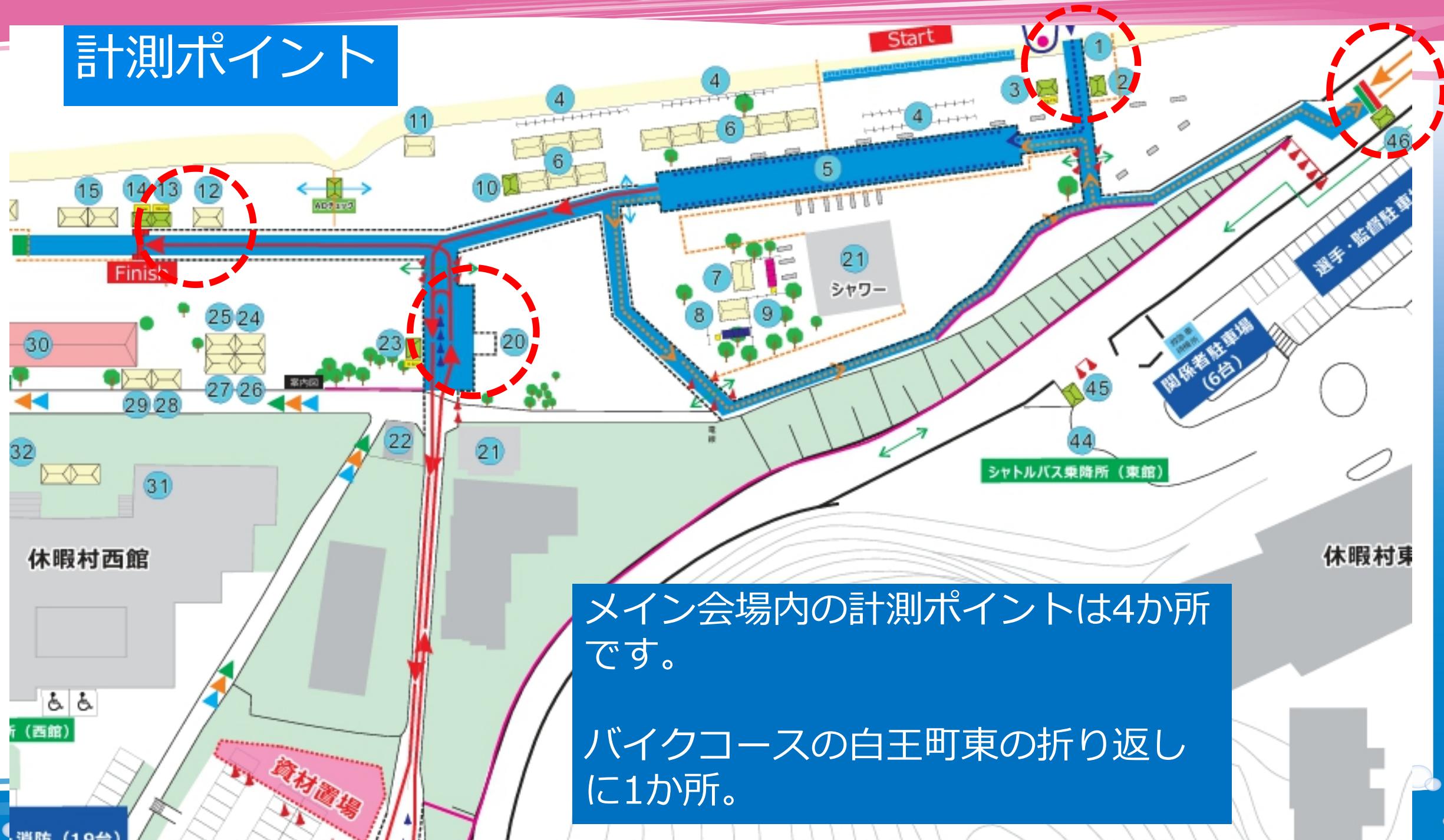
## 当日受付

関係者・選手・監督  
出入口



湖国の感動 未来へつなぐ

# 計測ポイント



# 水質検査結果 気象状況

## Water Quality

### 水質検査結果 (2025年9月22日実施)

	ワールドトライアスロン (TRI) 基準	地点①	地点②	地点③
大腸菌数 (個/100ml)	250ml/100ml以下	<1	<1	<1
腸球菌	100以下	<1	<1	<1
PH	6~9	8.23	8.34	8.46

9月27日(土)午前8時現在  
気温: 23.5°C  
水温: 24.5°C

当日のWBGT・気温・湿度・水温はアスリートラウンジに掲示いたします。  
各自で確認をお願いします。



# 爪／アクセサリー／時計について

2025 World Triathlon 競技規則変更点を適用します。

## ●爪

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。当日の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。

## ●アクセサリー／時計

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。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

# The Course

51.5km



スイム 1.5km  
(750m×2周回)



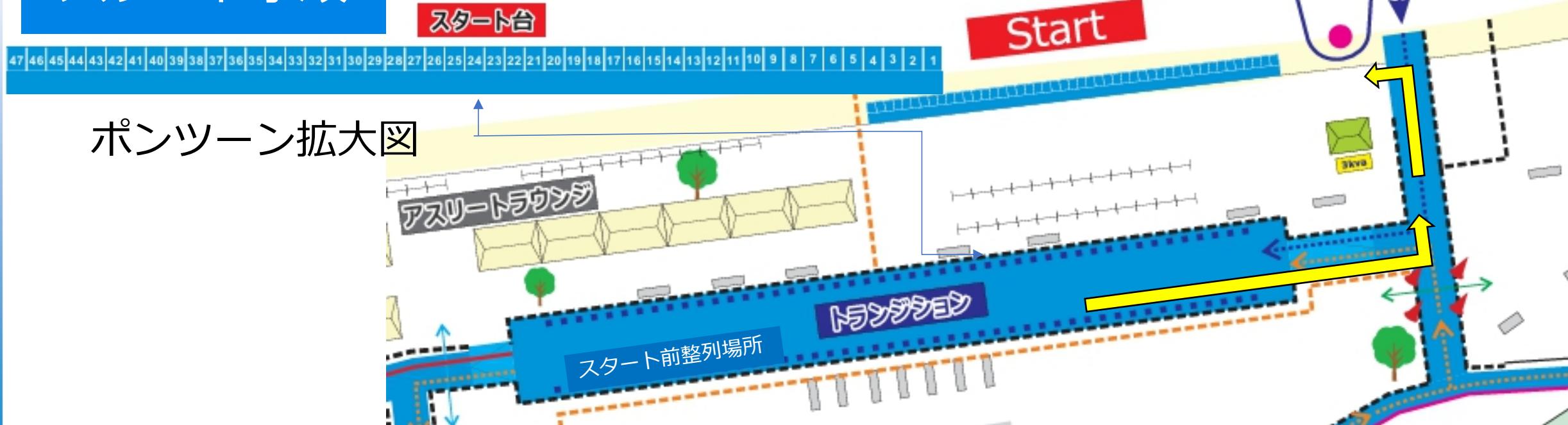
バイク 40km  
(1.8km+5.2km×7周回+1.8km)



ラン 10km  
(2.5km×4周回)



# スタート手順



## 集合時間

- 女子は、オープニングセレモニー5分前、男子はスタートセレモニー5分前までに、トランジションエリアのブルーカーペット上に北海道からレースナンバー順に整列をお願いします。

## 選手紹介

- 北海道から順番に2名ずつコールされますので、名前を呼ばれたら、観客へ挨拶し決められたポンツーンへ移動をお願いします。

## スタートポジション

- スタートポジション選択（ポンツーンドロー）で決められたポジションにお並びください。

# スタート手順

2025 World Triathlon競技ルールに則り行います。  
スタートは、以下の手順で進行します。

スタート20秒前までに

「選手の皆さん、スタートはスターターの手に委ねられました。  
観客の皆様は、ご静粛にお願いします。」

10~15秒 Heart Beat



Heart Beatがフェードアウトして3~5秒間の沈黙

選手は静止してください

エアーホーンが鳴る

※フルスタートは、T1でタイムペナルティ  
15秒を科します。



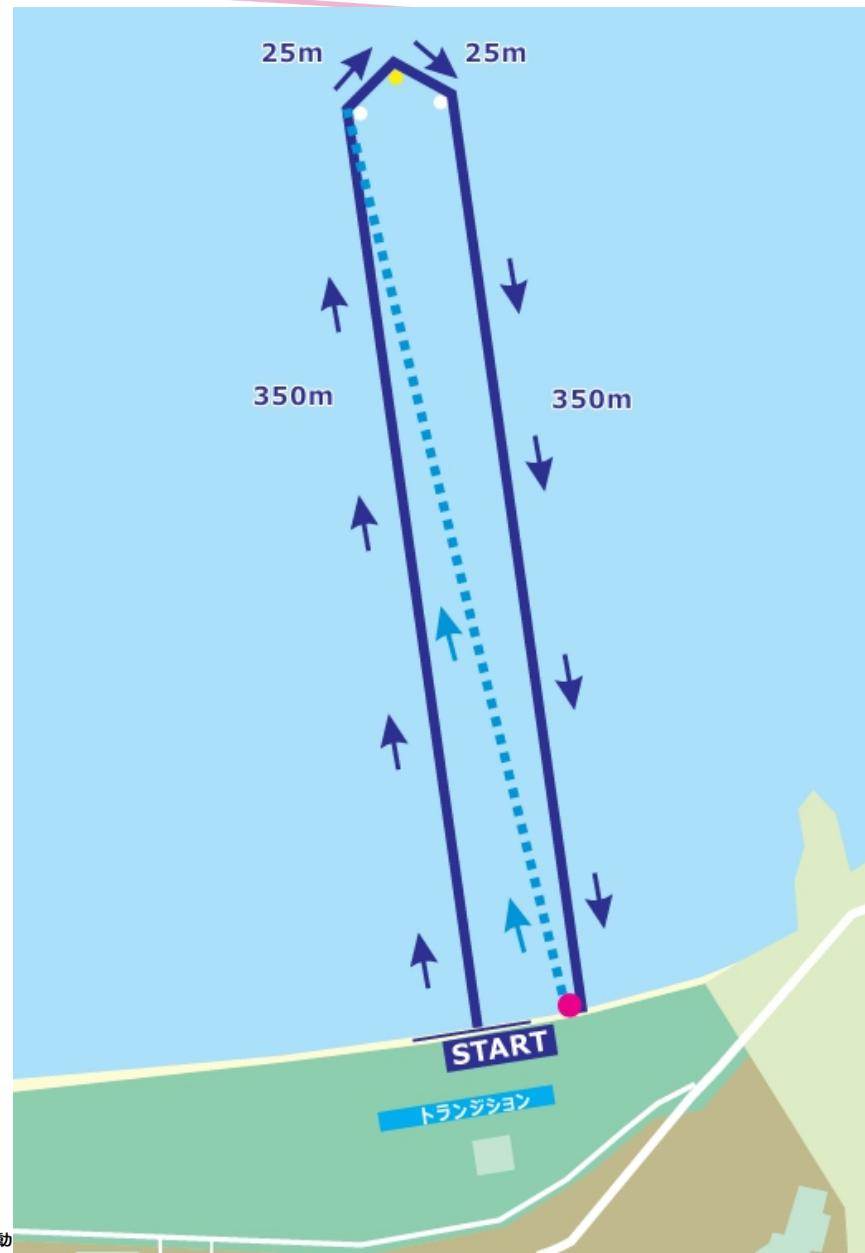
# スイムコース

■スイムコース 1.5km  
(750m×2周回)

- コーナーブイ×2個
- コーナーブイ×1個
- 折り返しマーカーブイ×1個

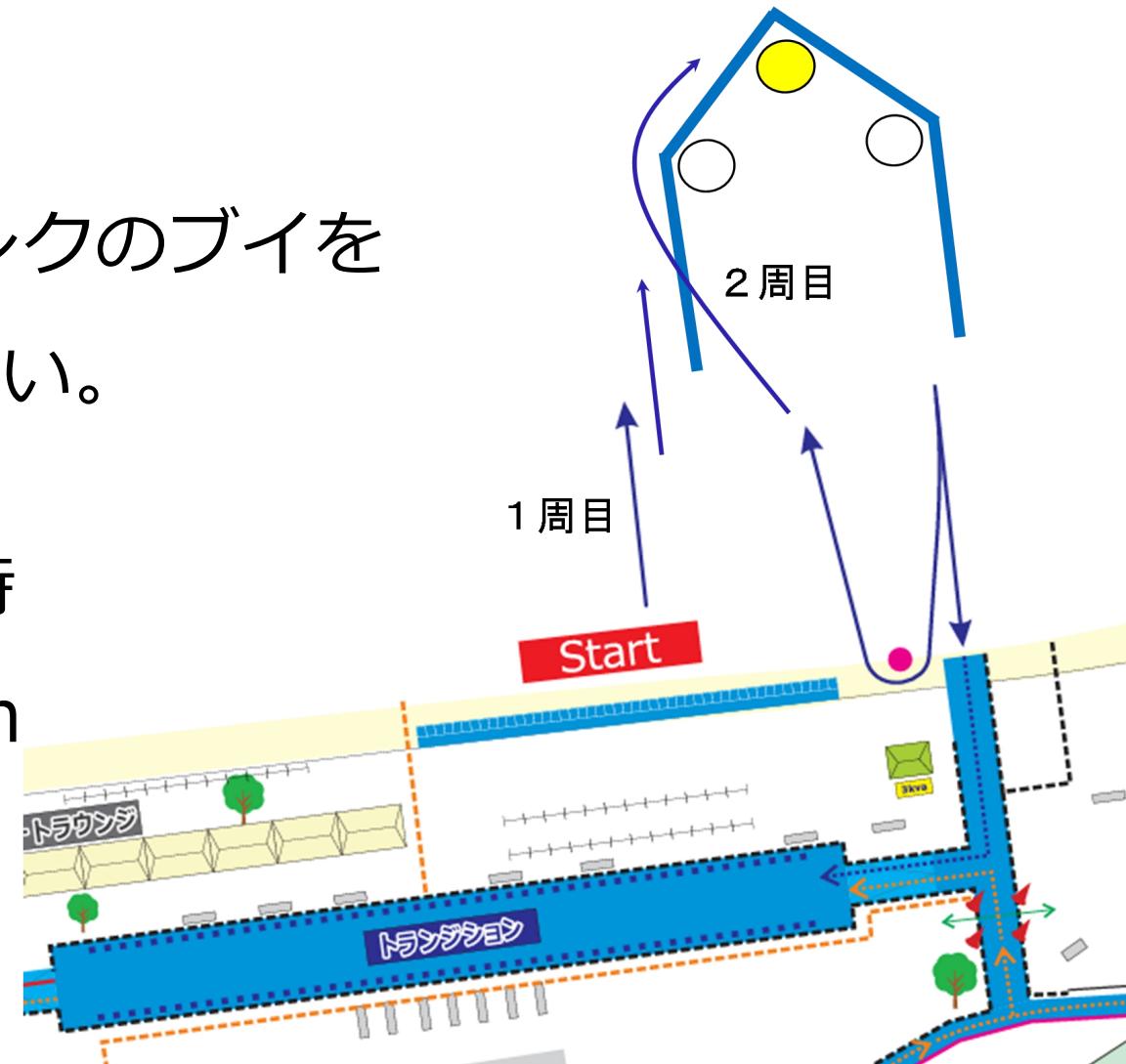


スイムコースは、遠浅です。可能な水深から泳いでください。  
時計回りに2周回です。



## スイムコース注意点

- 1周回終了後、浜に上がってピンクのブイを回って、2周回目に入ってください。
- 沖の折り返しブイ3つの外側を時計回りに泳いで、残り、350mでフィニッシュとなります。



# トランジション



- トランジション出口に向かい左側に 1 ~ 47 (第1代表の北海道から沖縄)、右側に 51 ~ 97 (第2代表の北海道から沖縄)
- スタート時はヘルメットをかぶりストラップを装着後、バイクをラックより移動してください。
- ストラップを装着前にバイクを移動した場合、PBでのタイムペナルティになります。



# トランジション

T 1



T 2



●単独ラックです。セットする際には後輪をセットします。  
T 2では、前輪でも後輪でもかまいません。

●バイクシューズはバイクに装着OKです。  
ランシューズ・ラン用キャップ・時計はボックスの外へセット。  
ヘルメットはバイクにセット。  
**(ストラップは必ず外して セット)**

●スイム終了後のスイムキャップ・ゴーグル、バイク終了後のヘルメット、その他 タオル・靴下など 利用していなくてもボックスへ入れてください。  
不要なものはエリア内に 持ち込まないようにお願いします。

**競技に使用した物、 使用しなかった物も  
全てボックスへ入れてください。**

●トランジションのボックスからの用具逸脱などの違反については、PBでのタイムペナルティになります。

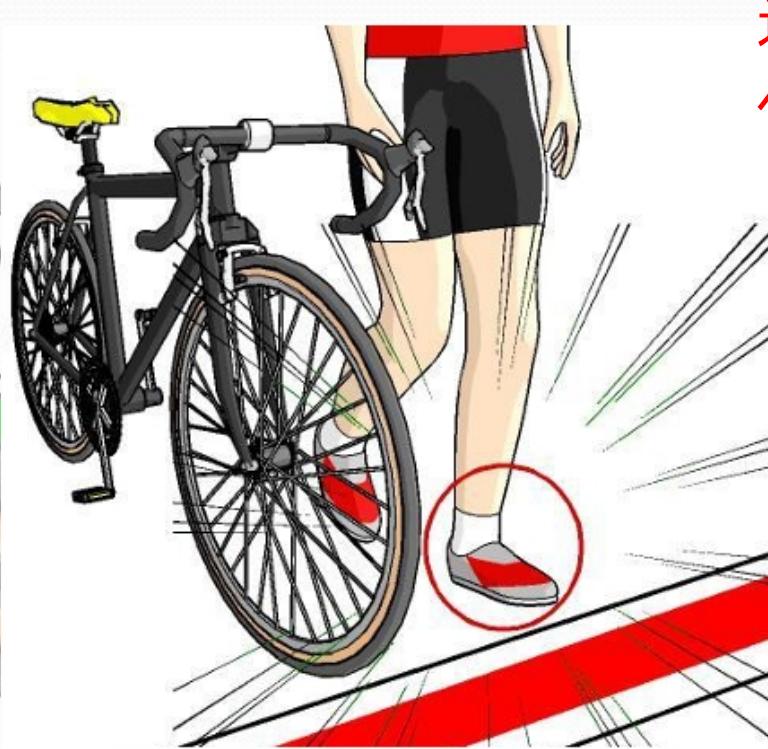
# 乗降車ラインについて

MOUNT 乗車ライン



ラインを越えてから乗車

DISMOUNT 降車ライン



ラインの手前で降車

違反するとPBでのタイム  
ペナルティになります。

# BIKEコース

- バイクは、メイン会場から離れて湖岸道路方面に向かい、湖周道路を7周回し、再びメイン会場に戻ってくる40km。
- 周回コースの道幅は、広い所もありますが、道路の片側幅が約3m30cmですので、注意が必要です。



# バイクコースの注意点



山側を歩道とするので、往路、復路とも琵琶湖側を走行のこと。

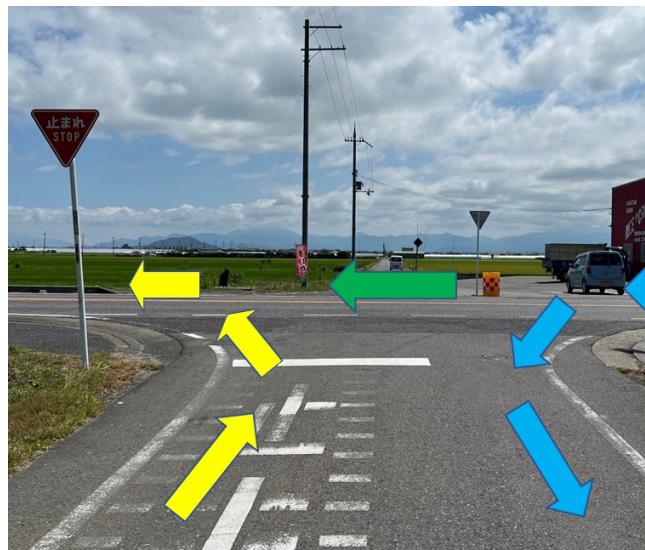


# バイクコースの注意点

- 周回コースに入る際は、先行の周回コース走行選手を優先とし、遅れて周回に入る選手に対しては、TOが安全確保のために一時停止させることができます。
- バイク周回遅れの選手（LAP）は、競技を継続できますが、追い越した選手へのドラフトイングは禁止です。

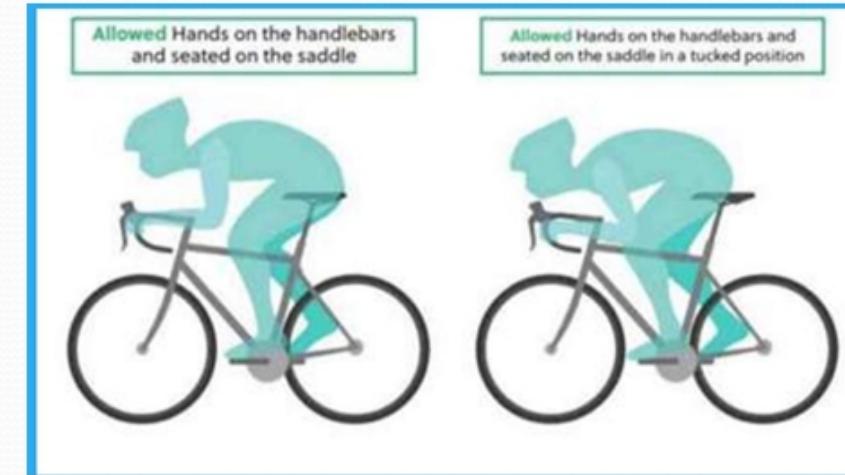
異周回のドラフトイングは  
PBでのタイムペナルティになります。

- 7周回目、トップ選手には鐘を鳴らします。



# ライディングポジションの注意点

## OKポジション

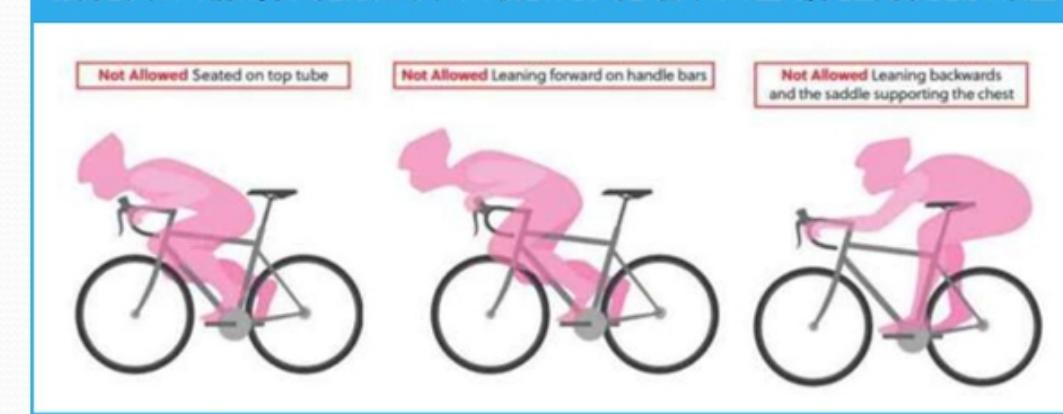


## クリップオン（DHバー）2023年より使用禁止



## NOポジション

お尻をサドルの前に持ってきたりやサドルの後ろにもってきてサドルの上に胸を当てることは、禁止



## ハンドルバーに肘や腕を置くことは、禁止



# ブレーキバーの角度について

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 $10^\circ$ 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）バイクチェック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。

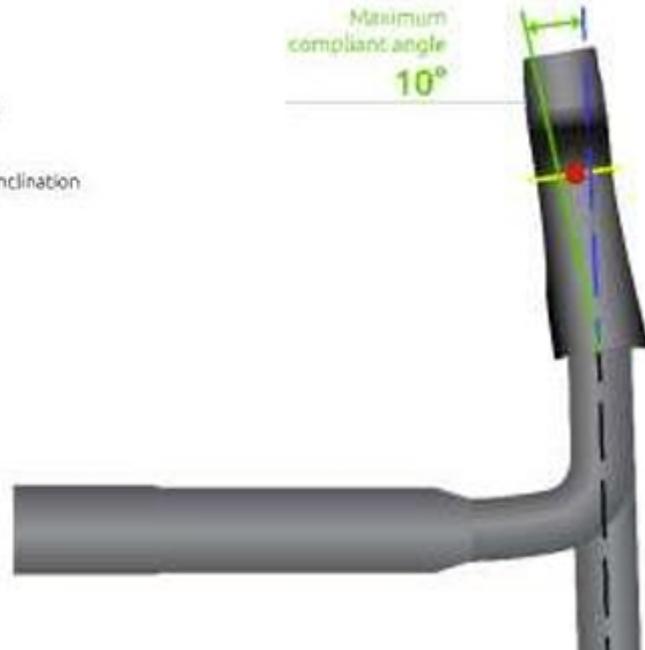
Brake hood body inclination

Legends

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

compliant angle  
[0°-10°]

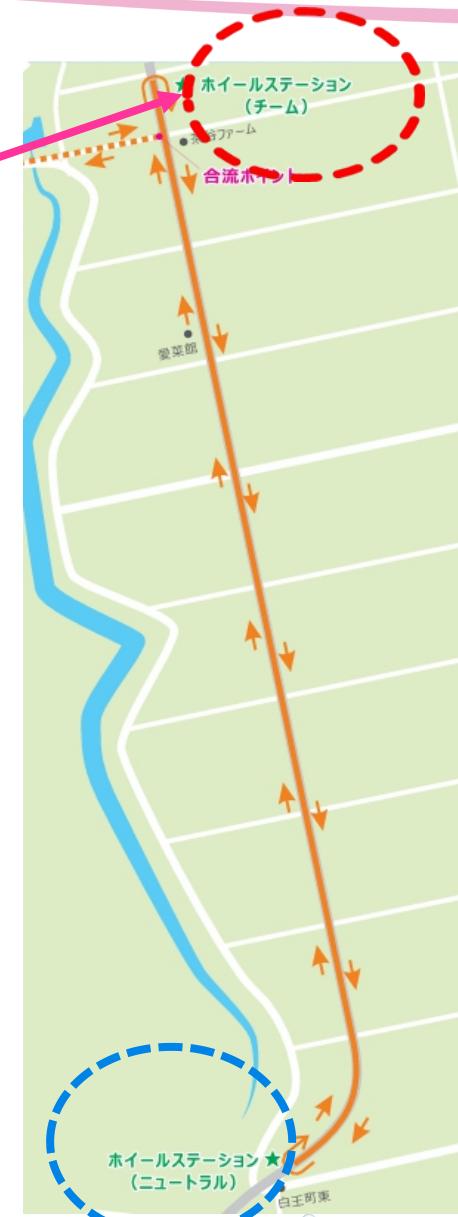
Maximum  
compliant angle  
**10°**



## ホールステーション1 (個人・チーム)

WS1  
茶谷ファーム

- 6:00~7:00 ホール預託 (男女共通)
- 選手または監督が直接WS1へ持ってきてください。  
工具も必要に応じてホールと一緒にご用意ください。
- 県名、名前、レースナンバー、「男女共通」か「男子用」「女子用」等を記載してください。 (A4サイズ用紙)
- 競技中は、選手自身で交換してください

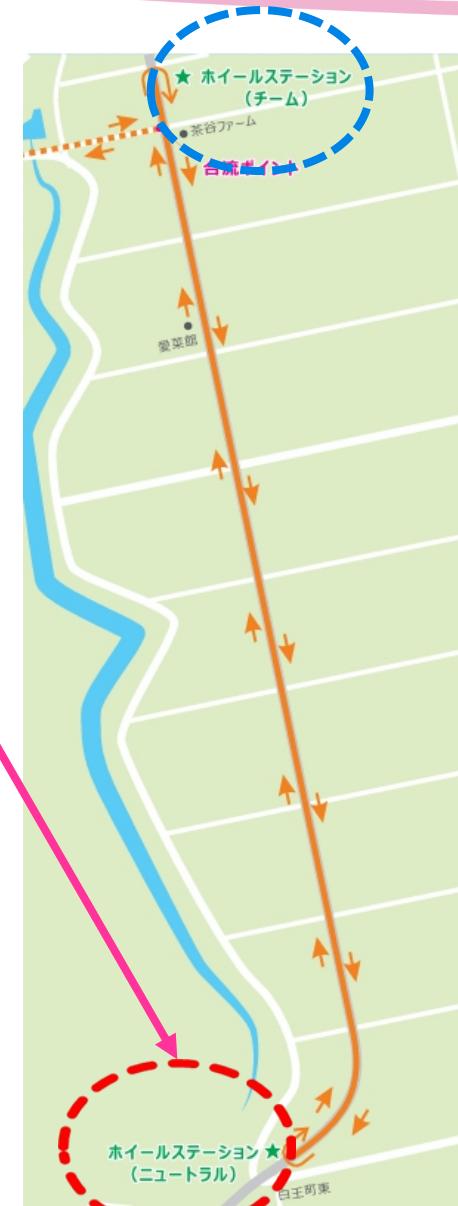


## ホイールステーション2 (ニュートラル)

### ●ホイールリスト

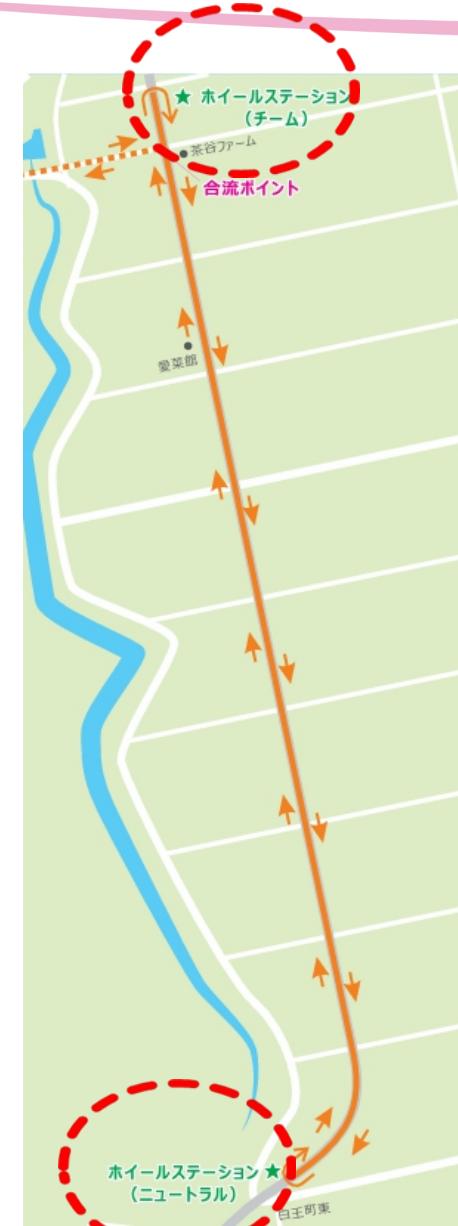
- ・シマノ700Cフロントホイール×2
- ・シマノ700C10速リアホイール×1
- ・シマノ700C11速リアホイール×2
- ・シマノ700C11速ディスクホイール140mm×前後1セット
- ・シマノ700C11速ディスクホイール160mm×前後1セット
- ・シマノ700C12速ディスクホイール140mm×前後1セット

WS2  
白王町東



# ホイールの返却

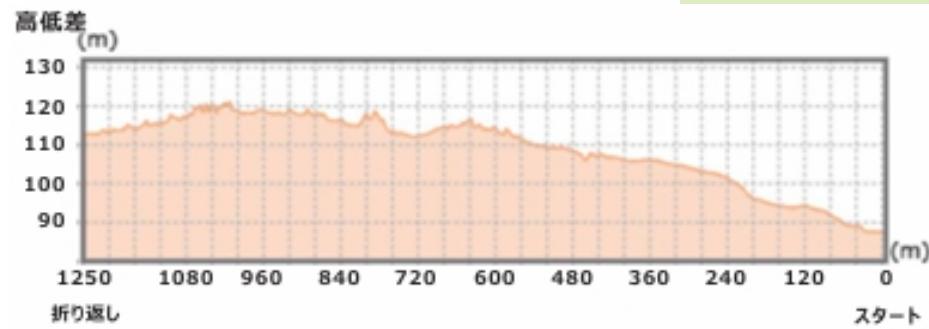
- 女子選手が使用したホイールはチーム関係者によって速やかに行い、トランジションエリア内の担当者に返却してください。  
ニュートラルホイールを使用して返却されていない場合、大会メカニック・スタッフが回収を行う場合があります。  
女子選手がチームホイールを使用し、男子でも使用する場合はチーム関係者の責任で担当者に返却してください。  
返却されない場合、男子選手は使用できません。
- 13:30～15:00 預託ホイール返却（男女共通）  
男子選手が使用したホイールは、茶谷ファーム（WS1）まで預託ホイール返却時間に持参し、自身のホイールと交換で返却します。



# RUNコース

■ランコース 10km  
(2.5km×4周回)

→ 2.5km×4周回

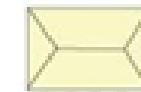
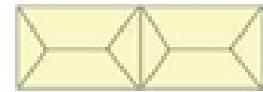


湖国の感動 未来へつなぐ

わたSHIGA 輝ぐ国スポ・障ス  
第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会 2023

# RUNコース注意点

リカバリーラウンジ



4周回してフィニッシュに向かいます。

Finish

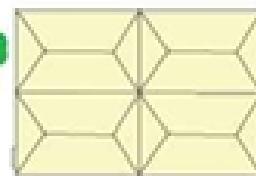
4周回目、トップ選手には鐘を鳴らします。

PB（ペナルティーボックス）の確認も合わせてお願いします。

ラップボード  
(ラン)

ペナルティー<sup>BOX</sup>

案内図

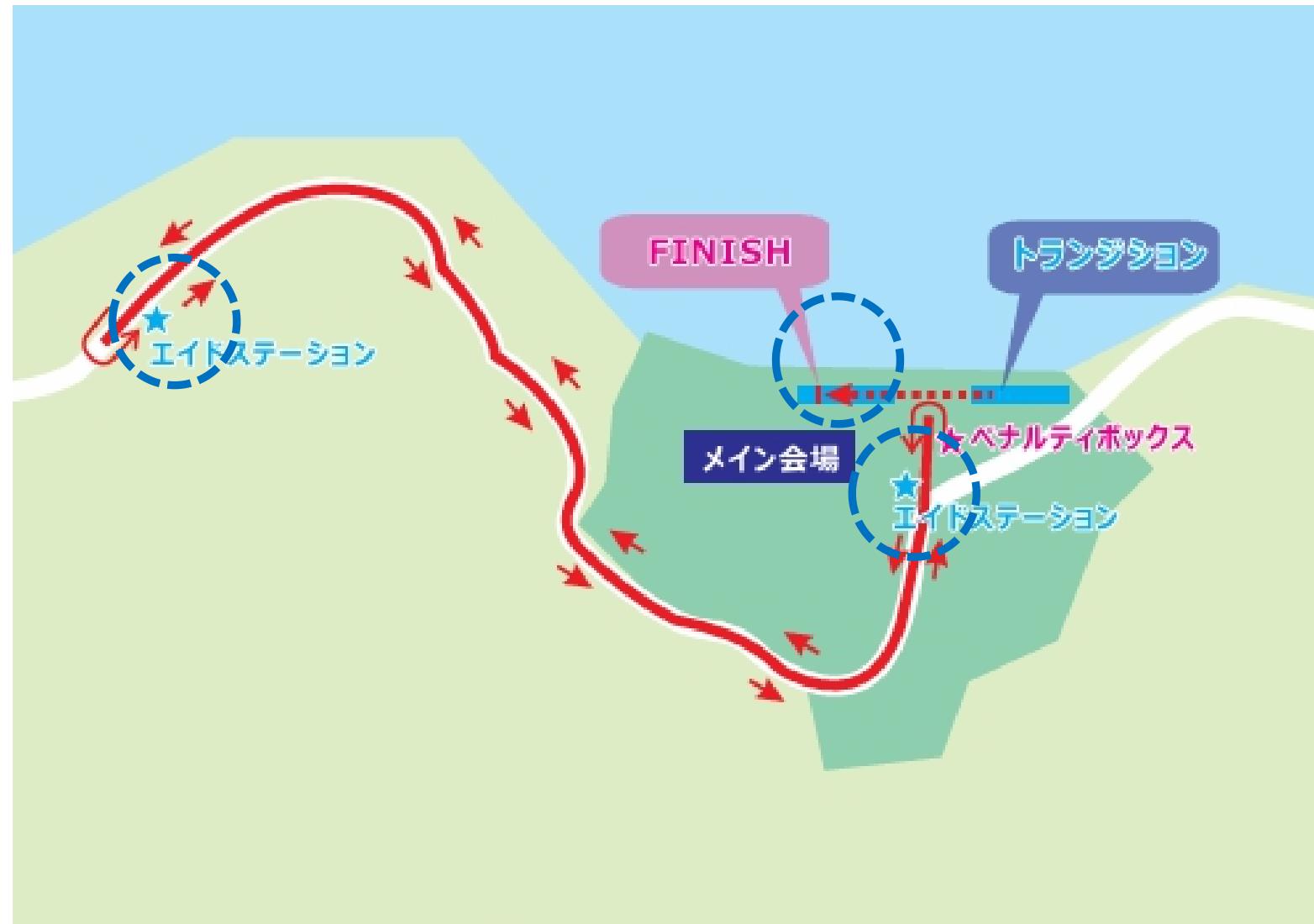


道幅が狭いので注意！



# エイドステーション

- ランコースに2カ所とリカバリーラウンジの計3カ所に設置しています。

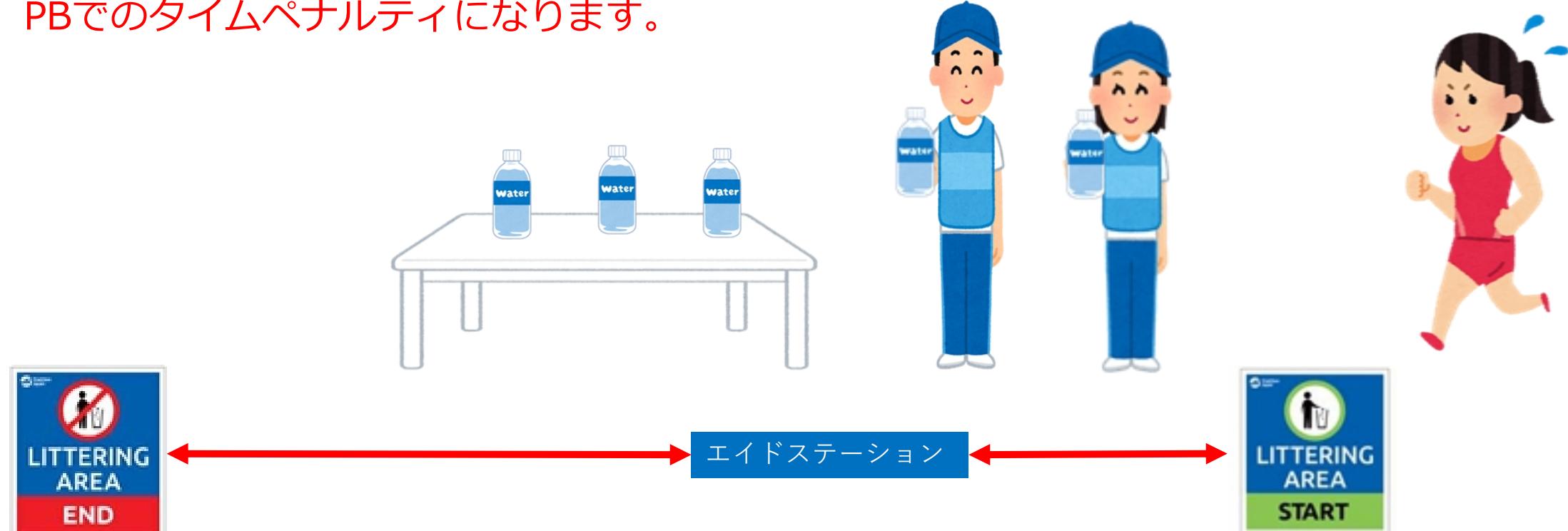


# エイドステーション

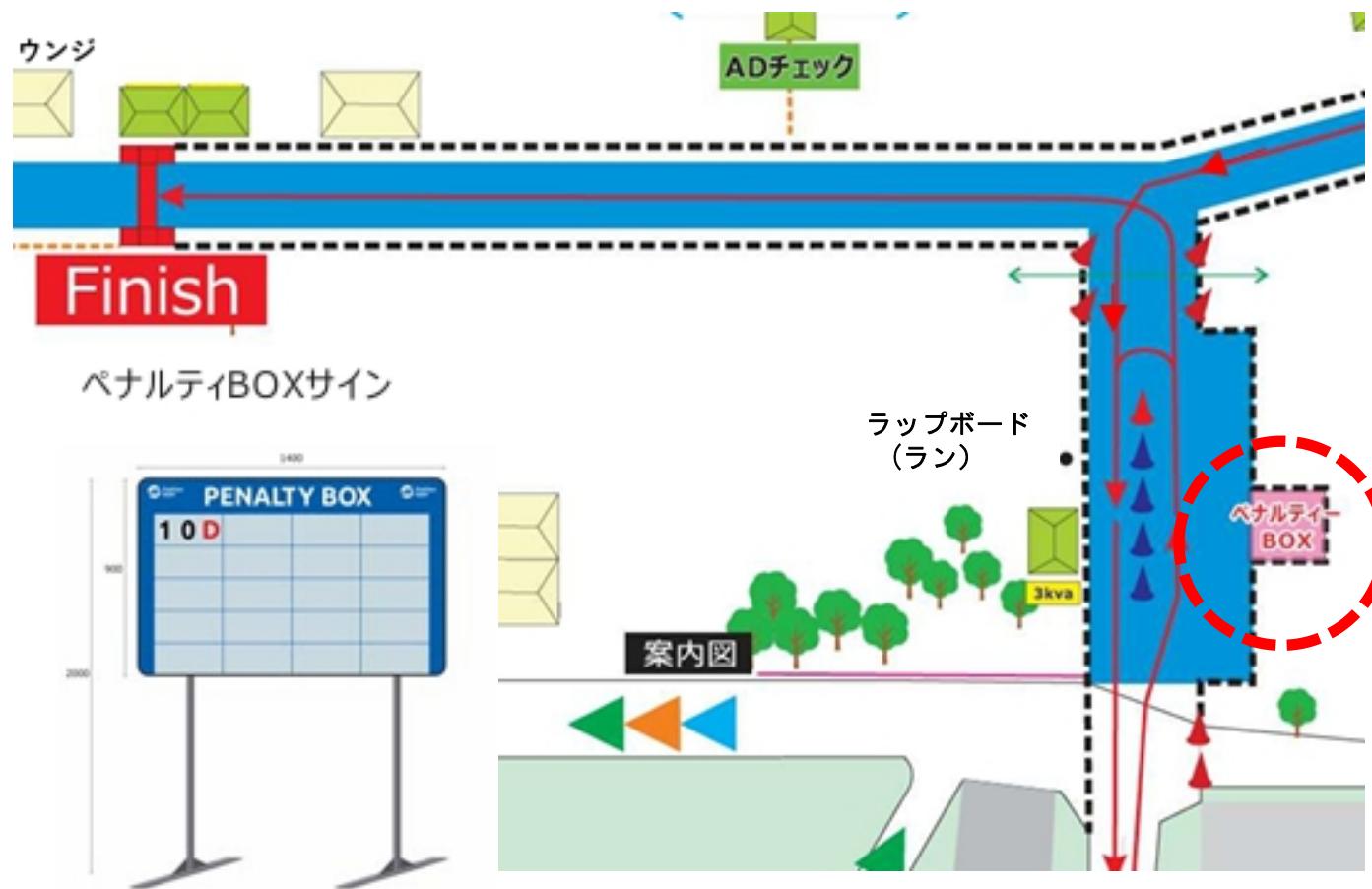
- 受取方式と取上げ方式です。

受取方式は、直接受け取る方式ですので、手を上げるか口頭で受け取ることを合図し、減速して受け取ってください。

- ペットボトル等は、リタリングゾーンに捨てるようにし、周辺に投げ捨てないでください。  
PBでのタイムペナルティになります。



# ペナルティーボックス



## ペナルティ対象

- D=降車ライン違反
- S=スイムの違反
- M=乗車ライン違反
- B=バイクでの違反
- E=用具格納違反
- L=ゴミ捨て違反
- V=その他
- R=ランでの違反

●ペナルティ・ボードにレースナンバーと違反コードを掲示します 選手自身で確認し競技終了までにペナルティを受けてください。実施されない場合は（失格）となります。

## 悪天候時のお知らせ！

- ◇気象状況や地震等により競技の安全な実施が困難と予想される場合は、競技の内容や実施時刻を変更する場合があります。（アスリートラウンジに掲示）
- ◇また競技開始後であっても、気象状況や地震、豪雨、強風、雷等選手の安全を脅かす事象が発生、又は予想できた場合は、競技を中断、中止する場合があります。競技役員の指示に従い、速やかに避難をしてください。その際の競技の再開や、そのまま競技が中止された場合の順位の決定については、中断までの進捗状況により競技役員で協議の上、決定します。

# 悪天候時対策

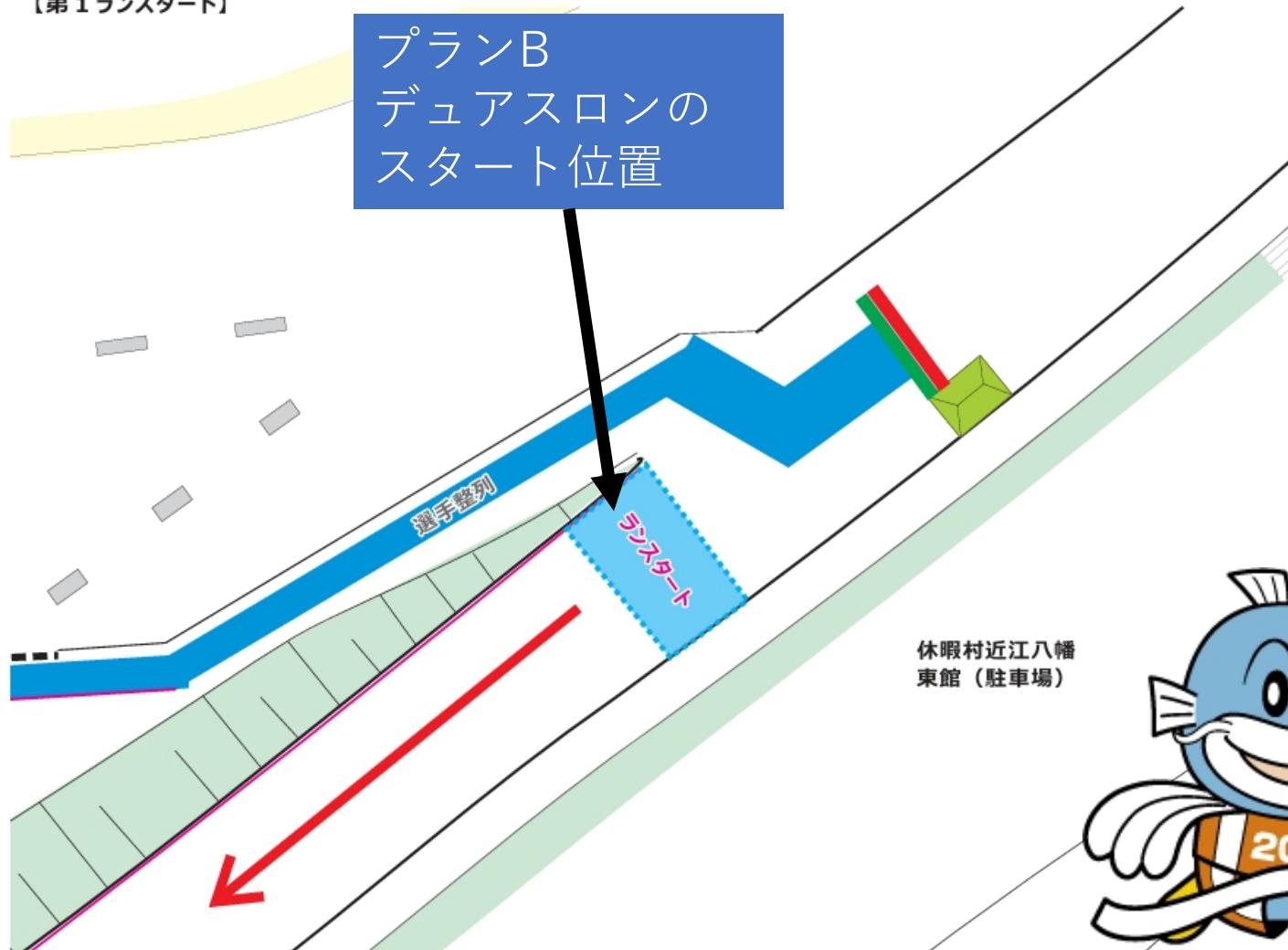
プラン	スイム	ラン	バイク	ラン
A : スプリント	0.75km (1周回)		19km (3周回)	5km (2周回)
B : デュアスロン		5km (2周回)	40km	10km
C : アクアスロン	1.5km			10km
D : アクアバイク	1.5km		40km	※トランジション出口からフィニッシュラインまでの100m程度のラン
E : 競技中止				

# 悪天候時対策

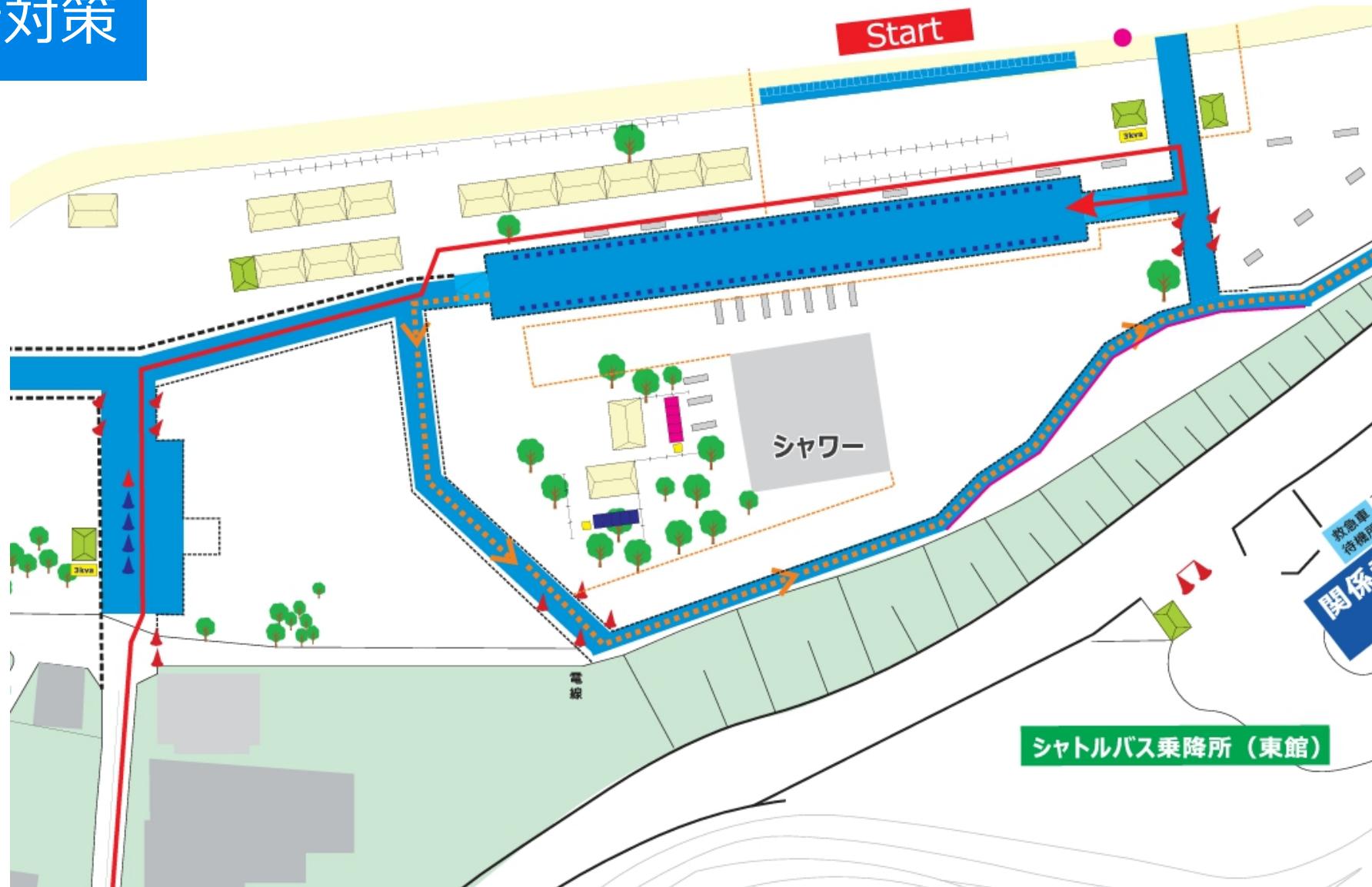


【第1ランスタート】

プランB  
デュアスロンの  
スタート位置



# 悪天候時対策



# 表彰式・閉会式

時間：14：30～  
場所：表彰式会場⑩

- 個人成績表彰（1位～8位）
- 男女総合成績（天皇杯）
- 女子総合成績（皇后杯）
- わたSHIGA輝く賞

わたSHIGA輝く国スポ トライアスロン競技会に参加した選手の活躍にスポットを当てた表彰です。個人表彰として、各パートの1位の選手に次の賞を表彰します。  
同タイムの場合は、成績上位の選出とします。

- スイム賞
- バイク賞
- ラン賞
- T1賞
- T2賞

\*公式ウェア、ランシューズでの出席をお願いします。

\*表彰対象者で表彰式に出席出来ない場合は、大会本部へ欠席理由を選手本人又は監督が必ず連絡をしてください。



# バイクコース監督・コーチ観戦バスの案内

## 女子用

休暇村東館前	8 : 10	→	大中農村広場	8 : 30
休暇村東館前	10 : 15	←	大中農村広場	10 : 00

## 男子用

休暇村東館前	11 : 10	→	大中農村広場	11 : 25
休暇村東館前	13 : 05	←	大中農村広場	12 : 50

## 選手団向け LINEオープンチャット

- 大会本部やTOからのお知らせは大会会場でのアナウンスやアスリートラウンジでの掲示を基本としますが、選手団の皆様の利便性を鑑み、LINEオープンチャットでも情報を流します。
- LINEオープンチャット：  
わたSHIGA輝く国スポトライアスロン競技  
選手・監督情報共有グループ



選手の皆様のご健闘をお祈りします。

この後、スタートポジション選択  
(ポンツーンドロー) を行います。

質疑応答は終了後行います。

