

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】
競技規則・ローカルルール

[1] 【基本事項】

- (1) 青の煌めきあおもり国スポ トライアスロン競技会（以下「本大会」という）は、このローカルルールに従って競技を実施する。
- (2) 競技に関し、ローカルルールにない事項については、（公社）トライアスロンジャパン競技規則（以下「TRIJ 競技規則」という。）及びワールドトライアスロン競技規則（以下「TRI 競技規則」という。）に従い実施する。

・ TRIJ 競技規則（2026 年度版）

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

・ TRI 競技規則

https://www.itu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/03/World-Triathlon_Competition-Rules_2026_0330_jp.pdf

＊2026 年 TRI 競技規則主要変更点

https://www.itu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/02/World_Triathlon_Competition_Rules_revision_20260206.pdf

＊2025 年 TRI 競技規則変更点（爪・宝飾品・時計に関する規則解説）

https://www.itu.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2025/05/World-Triathlon-Rule-Interpretation-Nails-Jewellery-Watches_JPpdf_.pdf

本大会は交通規制されたコースにおいて競技が行われるが、会場までの移動時、練習時も含め、ヘルメットの着用、道路交通法等の国内法規を遵守すること。

＊2026 年から自転車走行に関する道路交通法が改正されています。競技以外での自転車移動の際は道路交通法遵守をお願いします。

（警察庁ページ） <https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/portal/index.html>

- (3) 競技内容について変更がある場合は、公式掲示板に掲示されるのでこれに従うこと。
公式掲示板は青森港国際クルーズターミナル／アスリートラウンジに設置する。
- (4) 公式記録及びペナルティ、競技の変更については公式掲示板に掲示されたものが正式決定となる。
これらに不服がある場合は TRIJ 競技規則の規定に従って抗議を行うことができる。
- (5) 全競技を通じて緊急車両の通行並びに要救助者の搬送を優先する。
それにより競技者が競技を一時中断した場合でも、その時間は競技時間に加算される。

[2] 【競技説明会出席の義務】

9 月 12 日（土）15 時 00 分～16 時 00 分、青森港国際クルーズターミナルにて行われる。

開会式および競技説明会には、選手本人および監督が必ず出席しなければならない（参加義務）。

遅刻または欠席した場合、原則として競技への出場を認めない。ただし、やむを得ない事情があると認められる場合には、この限りではない。なお、その際は必ず事前連絡を行うこと。

出席時は各都道府県の公式選手団ユニフォームを着用すること。

[3] 【レースナンバー】

(1) レースナンバーは、次のとおりとする。

レース No.		県 名	レース No.		県 名	レース No.		県 名	レース No.		県 名
1	51	北海道	13	63	東 京	25	75	滋 賀	37	87	徳 島
2	52	青 森	14	64	神奈川	26	76	京 都	38	88	愛 媛
3	53	岩 手	15	65	山 梨	27	77	大 阪	39	89	高 知
4	54	宮 城	16	66	新 潟	28	78	兵 庫	40	90	福 岡
5	55	秋 田	17	67	長 野	29	79	奈 良	41	91	佐 賀
6	56	山 形	18	68	富 山	30	80	和歌山	42	92	長 崎
7	57	福 島	19	69	石 川	31	81	鳥 取	43	93	熊 本
8	58	茨 城	20	70	福 井	32	82	島 根	44	94	大 分
9	59	栃 木	21	71	静 岡	33	83	岡 山	45	95	宮 崎
10	60	群 馬	22	72	愛 知	34	84	広 島	46	96	鹿児島
11	61	埼 玉	23	73	三 重	35	85	山 口	47	97	沖 縄
12	62	千 葉	24	74	岐 阜	36	86	香 川			

(2) レースナンバーシールは、ヘルメット（頭頂部ではなく必ず正面とサイド両側）とバイクのシートポストに貼付する。

(3) レースナンバーシールの加工は禁止する。

(4) ボディシールは左右前腕部外側、左右下腿部外側の4ヵ所に貼付する。

[4] 【競技備品、レースウェア、ウェットスーツ、バイク、ヘルメットへのロゴ表記】

(1) 競技者の所属する会社並びに所属するクラブ、学校名およびスポンサー名などを表記することを禁止する。

(2) 製造者名またはブランド名のロゴのみ表記できる。トライアスロンジャパン競技規則 2026 年度版「附則 F：ユニフォーム規則」参照のこと。

(3) レースウェアは、ワンピース形状を推奨し、前面部ジッパーは禁止とする。肘までの袖（肘を覆わない）のショーツスリーブユニフォームを着用可能とする。

(4) レースウェアへの所属都道府県名の表記を行うこと。但しその表記方法ならびに範囲等は以下とする。

a) 場所：前面（必須）及び背面（推奨）

b) 字体：漢字もしくはローマ字

c) 大きさ：縦書・縦 15cm 以内×横 10cm 以内、横書・縦 10cm 以内×横 15cm 以下。

(5) レースウェアへの名前（姓）の表記を許可する。ただし、その表記方法ならびに範囲等は以下とする。

a) 場所：前面もしくは背面臀部のいずれか一方。

b) ファーストネームをイニシャルの前に加えてもよい。同姓の選手は、ファーストネームのイニシ

ヤルを付けることを推奨する。

c) 字体：ローマ字

d) 大きさ：縦 6cm×横 12～15cm

＊2026 年度 TRIJ 競技規則更新（附則 F：ユニフォーム規則）に伴い、次回以降は名前の表記サイズが縦 5cm×横 12～15cm へ移行されます。今後新調される際はご注意ください。

(6) スイムにおける選手の負傷防止の観点より、爪は指先より短く、丸く鋭くないものでなければならない。宝飾品、時計（スイム競技中のみ）は禁止とする。

(7) 9 月 12 日（土）13 時 00 分～14 時 30 分 青森港国際クルーズターミナル／ピロティにて行われる競技者受付の際にレースウェア、ランシューズ、ヘルメット、ランキャップ、スイムインナーキャップ等競技用具の確認、爪・宝飾品・時計等の確認、バイクの車検を受けること。（ブレーキレバーの傾斜角度規定に注意すること。公式メカニクは運営側で用意する。）

ランシューズは World Athletics (WA) リストにあるシューズのみ使用可能

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

(8) 9 月 13 日（日）女子は 7 時 00 分～7 時 30 分、男子は 10 時 30 分～11 時 00 分 青森港国際クルーズターミナル／ピロティにて行われる競技者最終受付の際に（2），（4），（5），（6），（7）の再チェックを行う。（2），（6），（7）は前日に指摘を受けた選手のみ。

(9) 主催者が指定したボディシールを指定箇所に貼付する。これ以外のものをボディに貼付し、又は書き込むことを禁止する。

(10) スイムキャップは、支給されたものを着用すること。また、インナーキャップを使用する場合はブランド名が無いものとする

【5】【記録計測について】

(1) 支給する I C タグ内蔵のアンクルバンドを装着して(左右いずれかの足首に装着)競技すること。各計測地点でこれを用いて計測・記録する。フィニッシュの着順判定は、選手の胴体の一部（頭、首、肩、腕、足は含まれない）がフィニッシュライン上に達した瞬間とする。

(2) アンクルバンドは、男女とも競技者最終受付後、男女各スタートセレモニー直前に配付し、総合フィニッシュ後に競技者が自ら外して回収箱に入れること。

(3) 途中棄権した競技者は近くの審判員にアンクルバンドを返却し、身に付けたまま計測地点へ近づかないよう注意すること。

【6】【トランジション】

(1) 競技に関係ない持ち物の持ち込みは禁止する。

(2) バイクラックの位置は、スイムフィニッシュ側からバイクスタート側に向かって左右平行に配置し、バイクスタート側に向かい左側を奇数、右側を偶数とし、スイムフィニッシュ側に向かいレースナンバー順に昇順して配置する。

【7】【スタートポジションの決定およびスイムスタート方法】

- (1) スタートポジションは、前日の競技説明会後に前回開催の滋賀国スポの成績順（2名の競技者のうち先行してフィニッシュした順番）に男女毎にスタートグリッドを選択する。各競技者はスタートセレモニーの後にコールされ、ポンツーンに移動する。
- (2) 各競技者はスタートセレモニーの後、北より都道府県順に2名ずつコールされる。
- (3) コール後、各競技者が着用していた上着等はコーチエリア（スイム荷物置場）で監督・チームスタッフが順番に受け取る。この場合も北より都道府県順に並んで待機すること。
- (4) 前日に決定したスタートポジション（1から47の数字で表される75cm間隔で区切られたグリッドの枠）の数字の上に1名、後方の待機ラインに1名の前後2列で待機する。同都道府県の競技者は、どちらの選手が前に並ぶかは各都道府県で決めることができる。
- (5) すべての競技者が指定グリッドに入ったことを確認し、会場全体のスタート準備が整ったことが確認された後、「選手みなさん、スタートはスターターの手に委ねられました。観客みなさま、ご静粛をお願いします」とアナウンスされます。次に、10～15秒間でハートビートが再生されます。そのタイミングで全選手はスタートラインへ進み静止する。3～5秒間の沈黙の後、審判長によるエアホーンのスタート合図で2列同時ダイブスタートし、レースが開始される。

〔8〕【悪天候時の対応】

気象状況など競技環境に応じて、競技種目の変更、距離の短縮・周回数変更及び競技実施不可能な場合は、競技を中止とする。変更がある場合、競技説明会又は当日受付時に内容を発表する。

(変更案)

- A. 51.5Km スタンダードディスタンス競技を実施できないと考えられる気象条件や、天候が急激に悪化予想(台風接近)の場合。
代替案：スイム 750m、バイク 20 km、ラン 5 kmのスプリントディスタンス競技に変更。
- B. スイム競技が不可能と考えられる、高波、雷、台風や大雨後に流木、ヨシ、ゴミなどが漂着または浮遊が確認された場合。
代替案：第一ラン 5 キロメートル、バイク 40 キロメートル、第二ラン 10 キロメートルのデュアスロン競技に変更。
- C. バイク競技が不可能と考えられる、例えばコースが土砂崩れ・道路が冠水の場合。
代替案：スイム 1.5Km、ラン 10Km のアクアスロン競技に変更。
- D. ラン競技が不可能と考えられる、例えばコースが土砂崩れ・道路が冠水・倒木などで使用できない場合。
代替案：スイム 1.5 km・バイク 40 km、トランジション出口からフィニッシュラインまでの 300m 程度のランに変更。
- E. ラン競技は実施可能でも、スイム・バイクともに実施不可能な場合は、競技を中止とする。

〔9〕【スイム】

- (1) コースは、1 周目は 750mのコースを反時計回りに 2 周回しスイムフィニッシュする。1 周回終了後ポンツーン上の指定された位置よりダイブし 2 周回目に入ること。

- (2) ウェットスーツの着用基準は TRIJ 競技規則第 73 条「エリート、U23、ジュニアとユース」を適用する。
ウェットスーツの着用可否は当日の天候にも配慮し、メディカル代表と審議委員の合議の上決定し、大会当日の各競技実施 1 時間前に公式掲示板において発表する。ウェットスーツは必ず持参すること。
- (3) ウェットスーツの着用が禁止される場合は、常に一番外側に TRIJ 競技規則第 39 条に規定するユニフォームを着用して競技を行なわなければならない。
- (4) 前項に掲げるユニフォームの他にウェア（セカンドウェア）を着用する場合は、前項に掲げるユニフォームの下に着用するものとし、かつ、競技終了まで脱いではない。＜TRIJ 競技規則第 66 条＞
- (5) 不正スタートなど、スイムスタートの違反については、第 1 トランジションにて 15 秒の競技停止を科す。但し判定に時間を要する場合には、ペナルティボックスで 15 秒の競技停止を科す。
- (6) スイムにおいて、選手は推進力を得るために無生物（岸壁など）を押すことは禁止とする。

[10] 【バイク】

- (1) 0.12km+1 周 5 km のコースを 8 周回+0.12km の 40.24km とする。各自の責任で周回数をチェックすること。数え間違えのないようサイクルコンピューターの装着を推奨する。
- (2) ドラフティング許可レースとする。
- (3) バイクの構造及びハンドルバー、ブレーキレバーの傾斜角度などは、TRIJ 競技規則規定に従うこと。
- (4) ホイールステーション（WS）は、下記 2 カ所に設置する。

WS-チーム（WS1）：バイクコース東側（大会本部側）折り返し地点付近

WS-ニュートラル（WS2）：バイクコース西側折り返し地点付近

- a) 『WS-チーム』（WS1）は、個人又はチームホイールのみを設置する。

設置を希望する競技者は各自用意し、レースナンバー、競技者名、都道府県名を明記の上、男女共に預託受付時間内に『WS-チーム』（WS1）へ直接持参して預託すること。

- b) 預託された女子及び男子のホイール・チームホイールは、指定した時間に預託した場所と同じ『WS-チーム』（WS1）にて競技者・チームへ返却する。

- c) 『WS-ニュートラル』（WS2）は、以下のオフィシャルホイールのみを設置する。

【フロント】 ・シマノ 700C リムブレーキ ×1
・シマノ 700C ディスクブレーキ 140mm ×1
・シマノ 700C ディスクブレーキ 160mm ×2

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

レース中に『WS-ニュートラル』に設置されたホイールを使用した場合、バイク競技終了後、『サブバイクラック』にて選手自身のホイールと貸し出したニュートラルホイールを T0 が交換する。

- (5) 次のヘルメットの使用は禁止とする（2026 年改訂）。
 - ・耳を覆う形状のもの
 - ・バイザー付きの場合、バイザーをつけた状態での使用

- (6) 周回表示は、先頭競技者に対して残りの周回数を表示すると共に最終周回で、鐘を鳴らす。
- (7) バイク周回遅れ（LAP）の選手は、先行周回の選手に影響の無いように注意しながら競技を継続できるが、追い越した選手へのドラフティングを禁止する。違反した場合は、「警告」改めなければ「失格」とする。
- (8) 落車等のトラブルが発生した場合、コース内を緊急車両等が走行するが、競技中の選手は注意し競技を続行することができる。
- (9) バイクコースの周回に入る選手と先行するバイク周回の選手が進入路で交差した場合、先行する選手を優先とし、遅れて周回に入る選手はT Oの指示に従い、その場で一時停止、待機し、交差解除後にコースに入る場合がある。

[1 1] 【ラン】

- (1) 1 周 2.435 kmのコースを 4 周回+0.26km の 10km とする。
- (2) コースは時計回り（右側走行）を基本とする。ただし、トラブルが発生した場合、コース内を緊急車両等が走行するが、競技中の選手は注意し競技を続行することができる。
- (3) 周回コースから総合フィニッシュへの分岐点では、競技者個々に対しての誘導は行わない。各自で周回数を数え、間違えのないよう注意すること。
- (4) 総合フィニッシュの直前では、サングラス及びキャップを外すことを推奨する。
- (5) 周回表示は、先頭競技者に対して残りの周回数を表示すると共に最終周回で、鐘を鳴らす。

[1 2] 【エイドステーション】

- (1) エイドステーションは、ランコース（2カ所：ランスタートより 0.4km 地点と 1.7km 地点）、フィニッシュ地点の計 3カ所に設置する。
- (2) エイドステーションでは、減速して、安全かつ確実に受け取ること。
- (3) 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こと。

[1 3] 【ペナルティ】

- (1) ペナルティボックスは、ランスタート地点から 150m 付近に設ける。（ペナルティボックスへは順行でしか入れない）

[1 4] 【サドルポジションの特例申請 国内 TRIJ 大会専用】

本大会において身体的事情によりサドルポジション特例措置の申請をする場合は申請フォームより受け付けることとなりました。

申請はトライアスロンジャパン技術委員会にて内容確認後、承認された場合には次の一覧にて公開されます。

＜サドルポジション特例措置承認者リスト＞

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1gcFYAI_X5nZoBpsmAGW9hrbASDEQbW0n5qVU5gV7gpU/edit?usp=sharing

承認は 2026 年度内有効とし、すでにワールドトライアスロンにて承認されている選手は自動的に

承認されます。

なお、この承認ではワールドトライアスロン(TRI)、アジアトライアスロン (AST)公式エリートレースにおける特例措置の申請とはなりません。

<申請フォーム> <https://forms.gle/3VPYxdrRXgCeA27J9>

<参考> https://www.jtu.or.jp/elite_bike_saddle_position_rule_exceptions/

【15】【その他】

- (1) 応援活動は、TRIJ 競技規則第 24 条の規定に従って行うこと。応援用の旗・のぼり・ボード等は指定された場所以外禁止する。また、鳴り物等はスタート合図、最終ラップの打鐘、放送等競技運営の邪魔にならない範囲で使用する。

※盗撮対策として競技中を除き、競技ウェア（レースウェア）での行動は控えて下さい。

- (2) 都道府県に対し、登録された監督に AD を発行する。アスリートラウンジ、コーチエリアの入場にのみ有効とし、トランジションエリア、フィニッシュエリアには入ることはできない。

また、都道府県に対し登録されたチームスタッフに AD を 2 枚まで発行する。コーチエリアの入場にのみ有効とし、コース、アスリートラウンジ、トランジションエリア、フィニッシュエリア、ミックスゾーンには入ることはできない。チームスタッフの登録申請は当協会ホームページにて受付する。

<申請フォーム> <https://forms.gle/nGruQnWkS22bLDBr5>

いずれも来場の際は必ず写真付き身分証明書（パスポート、運転免許証など）をご持参ください。

- (3) 公式行事（競技説明会、スタートセレモニー、表彰式、公式スイムトレーニング、スタート前のアップ時）に参加する際は、各都道府県の公式選手団ユニフォームを着用する。なお、大会期間中は、競技ウェア同様、所属する会社・クラブ学校名・スポンサー名などが表記されたウェアでの参加を禁止する。
- (4) 9 月 11 日（金）10 時～17 時 00 分に限り、スイム練習場所として青森市民室内プールを無料で開放します。利用の際は必ず各都道府県の公式選手団ユニフォームを着用すること。
- (5) ドーピングを行ってはならない。
- (6) コースの変更等が発生した場合には、トライアスロンジャパン公式サイトにて随時案内する。

【16】【ドーピングコントロール】

今大会では日本アンチ・ドーピング規程（日本アンチ・ドーピング機構〈以下 JADA と示す〉ホームページ <https://www.playtruejapan.org/>より入手可能）に基づき、競技会内でドーピング検査が行われる可能性があります。来場の際は必ず写真付き身分証明書（パスポート、学生証、運転免許証など）をご持参ください。ドーピング検査の対象となった競技者は、競技終了後、通告を受けます。通告者（ドーピング検査員、シャペロン）の指示に従って下さい。尿もしくは血液または両方の検体提供の拒否または回避をすることは違反行為とみなされることがあります。検査の過程は JADA ホームページの「トップページ→アスリート&競技団体の方へ→競技会に参加するすべてのアスリート→ルールについて知る→ドーピング検査手順（尿、血液）」をご参照ください。