



ISE-SHIMA SATOUMI
TRIATHLON

DESCENTE 伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2026

DAY1 (7/4sat) 午前の部 ちびっこ・小学生 アスリートガイド

■ 保護者の皆様へ

この度は「伊勢志摩・里海トライアスロン大会」へのご参加、誠にありがとうございます。
本ガイドには、当日のスケジュール、ルール等、重要なお知らせが書かれています。
大会を安全にお楽しみいただくため、お子様と一緒に確認しながら内容をご理解いただき、
難しい部分は説明を行ってあげてください。

皆様が美しい志摩の舞台で最高のパフォーマンスを発揮されることを、心より応援しております！



※これ以降の最新情報（競技内容の変更等）については、大会公式サイト、公式 FB ページ、
会場のインフォメーションボードにてアナウンスします。

大会公式サイト



公式 FB ページ



目次

大会概要・公式スケジュール	03 ~ 04
インフォメーション	05
ちびっこアスロン / 小学生アクアスロンコースマップ	06
小学生アクアクロスコースマップ	07
競技詳細スケジュール	08
競技ルール	09 ~ 13
持ち物チェックリスト	14

欠場届

受付は前日・当日ともに実施しません。

- ※スイムスタート前のアンクルバンド配布をもって出走登録。
- ※欠場の場合のみ、右のQRより欠場届を提出してください。



大会概要

■大会名称：DESCENTE 伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2026（併設：三重県トライアスロン選手権）

■日 時：2026年7月4日（土）DAY 1

ちびっこアスロン／アクアスロン／OWS400M／アクアクロス／EXPO／OWS 講習会

2026年7月5日（日）DAY 2

トライアスロン／リレー／アクアバイク／バイクラン／OWS 3 KM／EXPO

■会 場：大矢浜海水浴場特設会場（〒517-0404 志摩市浜島町浜島）

■主 催：伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会

■主 管：一般社団法人志摩スポーツコミッション

■競技主管：一般社団法人三重県トライアスロン協会

■レースディレクター：株式会社トライアーティスト

■後 援：三重県・南伊勢町・南伊勢町観光協会・伊勢志摩観光コンベンション機構・中日新聞社

三重テレビ放送・松阪ケーブルテレビステーション・レディオキューブ FM 三重

公益社団法人トライアスロンジャパン

■協 力：浜島地区自治会連合会・南張地区会・迫子自治会・桧山路区・塩屋地区自治会・大崎自治会

田曾浦自治会・宿浦区自治会・志摩市消防本部・三重県立志摩病院

志摩地域医療福祉センター志摩市介護老人保健施設「志摩の里」・志摩ロータリークラブ

鳥羽海上保安部・鳥羽警察署・伊勢警察署・鳥羽地区交通安全協会・三重交通株式会社

伊勢志摩観光開発株式会社 TASO SHIRAHAMA RESORT・医療法人 MSMC みどりクリニック

鈴鹿医療科学大学・特定非営利活動法人愛知県ライフセービング協会・プロギング松阪

多気郡 since2023・公益社団法人トライアスロンジャパン 東海ブロック協議会

■競技部門

DAY1 競技部門		スイム	バイク	ラン	備考
ちびっこアスロン		25m	100m	100m	3歳～小2年生
アクアスロン	小学1-2年生	50m	—	1km	
	小学3-4年生	100m	—	1km	
	小学5-6年生	200m	—	2km	
	中学生	400m	—	3km	
	一般	400m	—	3km	15歳以上
BeachTriathlon アクアクロス	キッズA（小3-4年生）	100m	0.8 km	1km	
	キッズB（小5-6年生）	200m	1.6 km	1km	
	チャレンジ	200m	2km	1km	中学生以上
	アスリート	400m	4km	2km	中学生以上
オープンウォータースイム 400M		400m	—	—	中学生以上

DAY2 競技部門	スイム	バイク	ラン	total	備考
スプリント U23	1km	15km	5km	21km	15～23 歳
スプリント 一般	1km	15km	5km	21km	24 歳以上
志摩トラディスタンス	2km	45km	10km	57km	18 歳以上
ミドルチャレンジ	2km	60km	15km	77km	18 歳以上
アクアバイク	2km	45km	—	47km	15 歳以上
バイクラン	—	45km	10km	55km	15 歳以上
オープンウォータースイム 3KM	3km	—	—	3km	15 歳以上
志摩トラ リレー	2km	45km	10km	57km	15 歳以上

■公式スケジュール

・DAY1 | 7月4日 (土)

- 09:30 ~ 10:00 午前の部 競技説明会
- 10:10 ~ 12:00 競技 | ちびっこアスロン、アクアスロン (小学生)、アクアクロス (キッズ A・B)
- 11:00 ~ 17:00 EXPO・参加記念品引換所オープン (ちびっこアスロン・小学生除く)
- 12:00 ~ 14:00 昼休憩 (ステージイベント)
- 13:00 ~ 13:20 午後の部 競技説明会
- 14:15 ~ 15:30 競技 | アクアスロン (中学生以上)、OWS 400M、アクアクロス (中学生以上)
- 15:30 ~ 16:00 午後の部 表彰式
- 16:00 ~ 17:00 初心者向け OWS 講習会

・DAY2 | 7月5日 (日)

- 08:00 ~ 15:00 EXPO・参加記念品引換所オープン
- 09:30 ~ 14:30 競技
- 12:30 ~ 13:00 第1部 表彰式 [OWS・スプリント]
- 14:30 ~ 15:00 第2部 表彰式
[アクアバイク・バイクラン・ミドルチャレンジ・志摩トラディスタンス・リレー]
- 15:00 ~ 16:30 メイン会場クリーンアップ (ボランティア)

■表彰

- ・アクアスロン | 各部門男女 各 1～3 位
- ・アクアクロスキッズ | 各部門 男女総合 各 1～3 位
- ・スプリント | 各部門 男女各 1～3 位
- ・アクアバイク | 男女総合 各 1～3 位
- ・志摩トラディスタンス | 男女総合 各 1～6 位
| エイジ 男女各 1～3 位
| 三重県選手権 男女各 1～3 位
- ・OWS400M | 男女総合 各 1～3 位
- ・アクアクロス アスリート | 男女総合 各 1～3 位
- ・ミドルチャレンジ | 男女総合 各 1～5 位
- ・バイクラン | 男女総合 各 1～3 位
- ・志摩トラ リレー | 総合 1～3 位
- ・OWS3KM | 男女総合各 1～3 位

インフォメーション

■ 駐車場について 別紙「選手駐車場案内図」参照

- ・必ず、別紙「選手駐車場案内図」にある選手用駐車場をご利用ください。
- ・大会期間中、「選手駐車券」をダッシュボード（フロントウィンドウから見える場所）に設置ください。
- ・7月5日（日）は、会場付近及び周辺道路への駐車はご遠慮ください。
※荷物積み下ろしの一時停止も不可

■ 更衣室・トイレについて

- ・メイン会場に男女別更衣室・シャワー・トイレ・足洗い場があります。（無料）
- ・トランジションエリア横（大矢浜入口／西側）に仮設トイレを設置します。

■ 荷物・貴重品預かりについて

- ・荷物は、一般荷物（リュック等）と貴重品（A4封筒に入るサイズ）を以下の場所でお預かりします。
DAY1（7/4）13:00～17:00 一般荷物・貴重品ともに「荷物預り所」にて
DAY2（7/5）7:00～14:45 一般荷物は「荷物預り所」にて / 貴重品は「大会本部」にて
※DAY2は一般荷物と貴重品で受付場所が異なるので注意

■ 医療・大会保険について

- ・万一の事故に備えて「健康保険証」を必ず持参下さい。
- ・大会会場に医師、看護師、救急救命士を配置し、医療・救護にあたりますが、応急処置となります。
- ・医療班の判断により、救急車等で病院に搬送された場合、その治療費は全て個人負担となります。
- ・大会保険補償は、死亡・後遺障害1千万円、入院日額4千円、通院日額2千円、賠償責任1億円です。
- ・トライアスロンジャパン会員の方は、大会保険とは別にトライアスロン安全保険が適用されます。

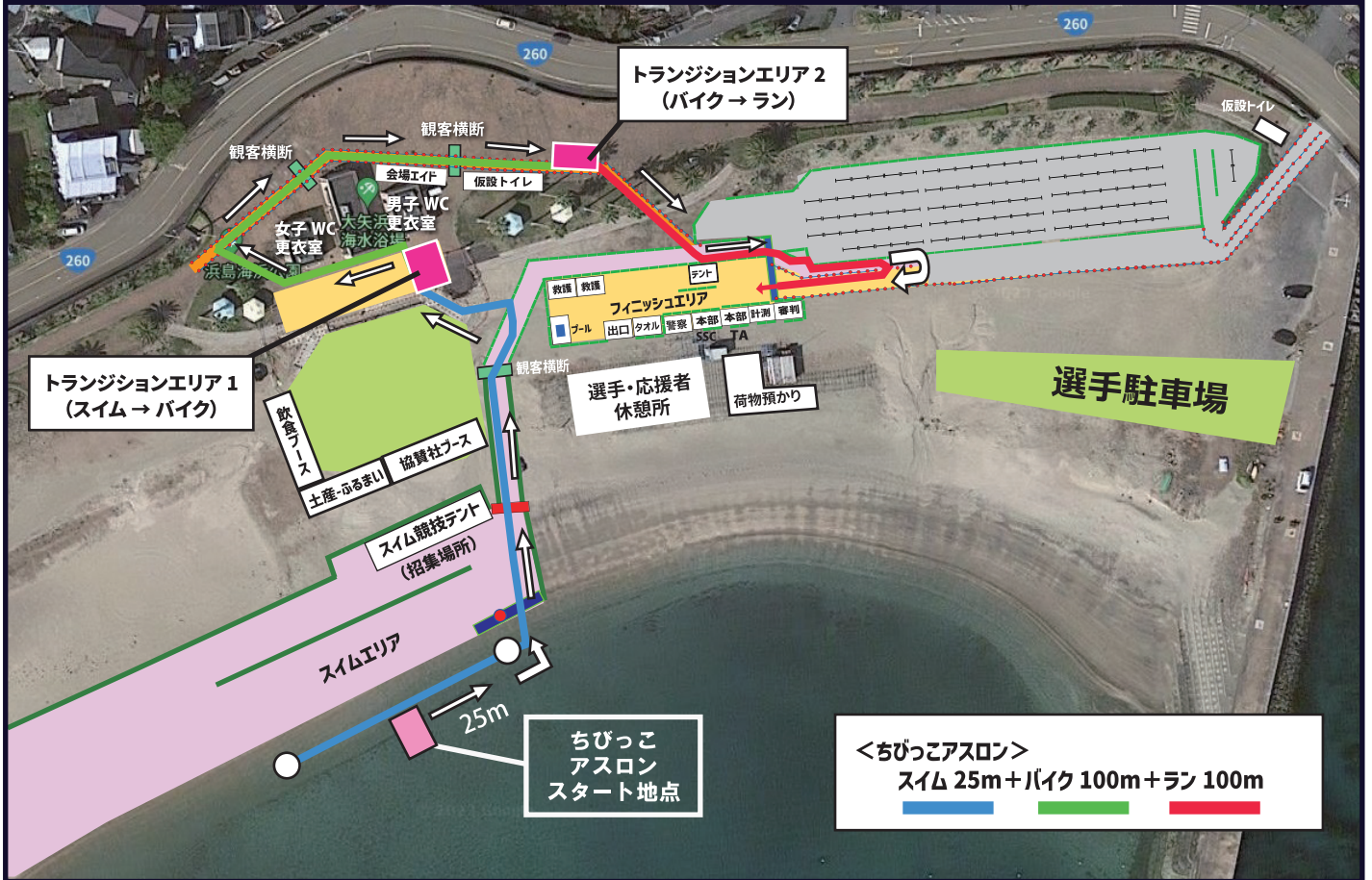
■ 7月5日（日）メイン会場クリーンアップ ボランティア（15:00～16:30）について

- ・メイン会場のクリーンアップ（会場撤収）にご協力いただける方は、表彰式終了後（15:00頃）、ステージ前にご集合ください。

■ アクセスについて

- ・車でお越しの場合：玉城IC（料金所）から約40分（サニーロード経由）
- ・電車、路線バスでお越しの場合：近鉄鶴方駅 → 宿浦行き「朝日山」（約30分） → 会場（徒歩10分）

ちびっこアスロンコースマップ



小学生アクアスロンコースマップ



DAY1 競技詳細スケジュール

※天候、競技の進行状況により、スケジュールは変更となる場合がございます。

■午前の部（ちびっこ・小学生）

開始時刻	終了時刻	内 容	場 所
09:00	10:00	バイクコース試走（アクアクロス 小学生）	バイクコース
09:00	10:00	トランジションセッティング（ちびっこ・小学生）	トランジションエリア
09:30	10:00	開会式・競技説明会（ちびっこ・小学生）	スイムエリア
10:00	10:10	ちびっこアスロン 召集	スイム競技テント
10:15	10:35	ちびっこアスロン 競技	
10:20	10:30	小1～2 召集・アンクルバンド配布	スイム競技テント
10:35	10:50	小1～2 競技	
10:30	10:45	小3～4 召集・アンクルバンド配布	スイム競技テント
10:50	11:20	小3～4 BeachTriathlon アクアクロス キッズA 競技	
10:55	11:20	小3～4 アクアスロン 競技	
11:00	11:10	小5～6 召集・アンクルバンド配布	スイム競技テント
11:15	11:50	小5～6 BeachTriathlon アクアクロス キッズB 競技	
11:20	11:50	小5～6 アクアスロン 競技	

※午前の部 表彰式は、各部門競技終了 20 分後を目途に、フィニッシュエリアにて順次行います。

入賞対象者は、フィニッシュゲート前のテントにご集合ください。

■午後の部（中学生・一般・OWS・アスリート・チャレンジ）

開始時刻	終了時刻	内 容	場 所
12:30	13:45	バイクコース試走（チャレンジ・アスリート）	バイクコース
12:30	13:50	トランジションセッティング（OWSを除く）	トランジションエリア
		スイムウォームアップ（全部門）	スイムエリア
13:00	13:20	競技説明会（全部門）	スイムエリア
13:30	13:50	アンクルバンド配布（中学生・一般・OWS・アスリート）	スイム競技テント
13:50	13:55	召集（中学生・一般・OWS・アスリート）	スイム競技テント
14:00	15:05	BeachTriathlon アクアクロス アスリート 競技	
14:05	15:05	アクアスロン（中学生・一般）・OWS400M 競技	
14:15	14:35	アンクルバンド配布（チャレンジ）	スイム競技テント
14:35	14:40	召集（チャレンジ）	スイム競技テント
14:45	15:30	BeachTriathlon アクアクロス チャレンジ 競技	
15:30	16:00	表彰式（中学生・一般・OWS・アスリート）	メイン会場ステージ

DAY1 (ちびっこ・小学生) 競技ルール

【保護者の方へ】お子様に競技ルールをわかりやすくお伝えください。

■ 競技共通項目

1. 大会のスケジュール、コース、適用されるルールを十分把握して大会に参加ください。
2. 十分な睡眠と栄養、水分補給をして、心身ともに余裕を持って大会に参加ください。
3. 体調がすぐれない場合は、近くのスタッフに伝えて、指示に従って競技を終了してください。
4. 警報(暴風、波浪)が発令された場合、および次の基準に達した場合、または予想される場合には、当日、午前9時に競技内容の変更(距離の短縮含む)、または競技中止をアナウンスします。
尚、いずれの場合も参加費の返金はありません。
 - (1)海水温が18度未満の場合
 - (2)風速10m以上、波高2m以上あるか、競技中にその恐れがあると判断された場合
 - (3)雨や霧などにより著しく視界が悪い場合(視程500m以下)
 - (4)台風・地震・大雨・雷など自然災害が発生した場合
 - (5)その他、競技開催判定委員会が危険と判断した場合
5. スイム中止の場合は、ランのみで行います。
※アクアクロスは、スイム中止：バイク・ランのみ、スイム・バイク中止：ランのみ
6. 参加資格を第三者に委譲することはできません。
7. **周回不足、コースミスは自己責任**です。自らの責任でコースを事前に把握、確認してください。
周回不足の場合、ショートカットした場合は**失格(DSQ)**となります。
8. コースを離脱したときは、離脱した地点に戻って競技を再開ください。**コース逆走は厳禁**です。
9. 競技中は大会主催者の提供、または許可された支援以外の個人的援助を受けることは禁止です。
※「ちびっこアスロン」については、保護者の伴走、サポート可能

■ 選手支給物について

選手の皆様には、以下を支給します。

事前郵送：レースナンバーカード(ゼッケン)1枚、安全ピン、スイムキャップ、駐車券
〔アクアクロスのみ〕シーラー式(バイク・ヘルメット・トランジションBOX)

当日お渡し：フィニッシュ支給品

- ・ちびっこアスロン | 完走メダル(ペットボトルリサイクル)、お菓子
- ・小学生 | マフラータオル

■ ウェアや用具について

1. スイムでは支給されたスイムキャップ（指定カラー）をかぶってください。
2. バイク・ランでは、上半身・下半身ともにウェアで覆われていなければなりません。
3. レースナンバーは、前面から見えるようにつけてください。
※ウェアに安全ピンで留めるか、レースナンバーベルト使用
※2026年より、ボディナンバリングは廃止

〔ちびっこアスロン〕

1. 浮き具（ビート板・浮き輪含む）の使用を認めています。
2. ペダルありの自転車は使用できません。※ペダルを外せば使用可

〔BeachTriathlon アクアアクロス〕

1. バイクの車種は問いませんが、MTB・シクロクロス等のオフロードバイクをおすすめします。
2. バイク車検は行いません。事前にショップで点検・整備を行ってください。
3. ヘルメットはサイズの合った競技用ヘルメットを着用してください。
4. シールは「ヘルメット：前左右」「シートポスト：左右」「トランジションBOX」に貼付ください。
5. レースナンバーは1枚です。バイク・ランともに前面から見えるようにつけてください。

■ 選手受付・競技説明について

1. スタート直前のアンクルバンド配布をもって選手受付完了とします。
※欠場の場合のみ、右のQRより欠場届を提出してください。
2. コース案内を兼ねた競技説明会（午前の部 9:30～10:00）を行います。
必ず出席ください。

欠場届 QR



■ アンクルバンド（計測チップ）について ※ちびっこアスロン除く

1. 計測はアンクルバンド（計測チップ）を利用した自動計測です。
2. スタート直前に「スイム競技テント」にて配布します。
左右どちらかの足首にしっかりと巻いてください。
3. 装着しないで競技した場合は「失格 (DSQ)」とします。
4. フィニッシュエリアにて、所定の回収BOXに返却してください。
紛失した場合は実費(8,800円)を請求させていただきます。



■ スタートまでの流れ

1. トランジションエリア内のBOXに着替え（Tシャツ等）とシューズ等をセットします。
2. 競技説明会（9:30～10:00）に出席してください。
3. スイムウォーミングアップは指定エリアにて、各自で行ってください。
4. **スタート約 15 分前**にスイム競技テントにて、**召集・アンクルバンド配布**を行います。
5. **スタート約 5 分前**にスタッフの誘導でスタート位置につきます。
6. 部門毎にホーンの合図で一斉にスタートします。

〔ちびっこアスロン〕

1. ちびっこアスロンのトランジションは2か所です。「T1：スイム→バイク」「T2：バイク→ラン」。
2. 「T1」に、バイク、ヘルメット、シューズ、レースナンバーカード、着替え等をセットください。

〔BeachTriathlon アクアクロス〕

1. バイクコースの試走（9:00～10:00）は、各自で行ってください。
2. バイク乗車時は必ずヘルメットを着用してください。
3. トランジションエリアはビーチ沿いに設置します。バイク・ランの用意をセットください。

■ 各部門 競技ルールについて

1. ちびっこアスロン

- (1)タイム計測・順位付けは行いません。※完走メダルあり
- (2)保護者によるサポート、伴走、同伴ゴールを認めます。
- (3)競技距離：スイム 25m + バイク（ペダル無し自転車）100m + ラン 100m | 制限時間：20分
- (4)競技の流れ：

（スイム）

ビーチ沿い（足がつく深さ）を泳ぎます。

（トランジション①：スイム→バイク）

レースナンバーをつけて、ヘルメットのストラップをはめてからバイクを動かしてください。

（バイク）

乗車ラインを越えてから、バイクに乗車してください。

（トランジション②：バイク→ラン）

降車ラインの手前でバイクから降り、決められたエリア内にバイクとヘルメットを置いてください。

（ラン）

フィニッシュゲートを目指して、約 100m走ります。

(5)持ち物：

スイムキャップ、水着、ゴーグル、ペダルなし自転車、ヘルメット、シューズ（サンダルは禁止）、ウェア（濡れた肌や水着の上からでもさっと着用できる速乾性の高いもの推奨）

2. 小学生アクアスロン

- (1) スイムとランを連続して行い、タイム計測を行います。
- (2) 保護者によるサポート、伴走、同伴ゴールはできません。
- (3) 競技距離

【小学 1～2 年生】 スイム 50m+ラン 1km | 制限時間：15 分

【小学 3～4 年生】 スイム 100m+ラン 1km | 制限時間：25 分

【小学 5～6 年生】 スイム 200m+ラン 2km | 制限時間：30 分

- (4) 競技の流れ：

(スイム)

- ・ビーチ沿いを泳ぎます。途中で足をついてもよいですが、歩いて移動してはいけません。

(トランジション)

- ・トランジションエリアでの着替えも競技時間に含まれます。
- ・レースナンバーは前面からよく見えるようにつけてください。

(ラン)

- ・1周 1km の舗装路を走ります。エイドステーション（給水所）を 1ヶ所設置します。

- (5) 持ち物：

スイムキャップ、水着（トライアスロンウェア等）、ゴーグル、シューズ（サンダルは禁止）、Tシャツ・短パン等（ワンピースや 2 ピースタイプの水着でも OK）

3. アクアクロス キッズ

- (1) ビーチトライアスロン「アクアクロス」は、**ビーチで完結する日本初の新競技**です。

- (2) 保護者によるサポート、伴走、同伴ゴールはできません。

- (3) 競技距離

【キッズ A | 小 3-4 年】 スイム 100m+オフロードバイク 0.8km+ラン 1km | 制限時間：30 分

【キッズ B | 小 5-6 年】 スイム 200m+オフロードバイク 1.6km+ラン 1km | 制限時間：35 分

- (4) 競技の流れ

(スイム)

- ・ビーチ沿いを泳ぎます。途中で足をついてもよいですが、歩いて移動してはいけません。

(トランジション①：スイム→バイク)

- ・トランジションエリアはビーチに設置します。※砂を落とす為の足洗い場有り
- ・着替え時間も競技時間に含まれます。
- ・エリア内は、乗車禁止です。
- ・レースナンバーをつけ、ヘルメットのストラップをはめてから、バイクを動かしてください。

(バイク)

- ・**1周 0.8km のオフロード**（砂浜とビーチサッカー場）**特設コース**です。
- ・**乗車ラインを越えて**から、バイクに**乗車**してください。
- ・乗車できない場合は、バイクを押す、または、担いで移動してください。

(トランジション②：バイク→ラン)

- ・ **降車ラインの手前で**バイクから**降車**し、トランジションへと入ってください。
- ・ バイクを置いてから、ヘルメットのストラップを外してください。

(ラン)

- ・ 1周 1km の舗装路です。エイドステーション（給水所）を 1ヶ所設置します。

(5)持ち物：

スイムキャップ、水着（トライアスロンウェア等）、ゴーグル、自転車（MTB等）、ヘルメット、シューズ（サンダルは禁止）、Tシャツ・短パン等（ワンピースや2ピースタイプの水着でもOK）

■ リタイヤ・ペナルティについて ※ちびっこアスロンは対象外

1. リタイヤする場合は、近くの審判員にその旨を伝えて、アンクルバンドを返却してください。
2. 競技規則に違反した選手は、審判より口頭で注意を与えられ、従わない場合は失格とします。
3. 審判員の裁定に不服がある場合、選手、または代理人は審判長に抗議をすることができます。
抗議は競技終了後、30分以内に行ってください。ただし、危険行為、スポーツマン精神に反する言動の判定には、抗議はできません。

■ リザルト・完走証・表彰式について ※ちびっこアスロンは対象外

1. 記録速報、上位入賞者は、フィニッシュエリア横のボードに掲示します。
2. 公式記録（リザルト）は大会翌日、公式 SNS にて掲載します。
3. 完走証は後日公式サイトよりダウンロード方式にて発行します。
4. 表彰式は各部門競技終了後 20 分を目途にフィニッシュエリアにて順次行います。
5. 表彰式を無断欠席した場合、副賞は送付しません。

■ トランジションからの荷物の引き取りについて

1. 競技終了後、随時アナウンスします。
2. 盗難防止の為、バイクについては、選手本人がレースナンバーカード（ゼッケン）を持って引き取りにきてください。

【持ち物チェックリスト】 ※忘れ物がないか チェックしよう！

水着（ワンピースタイプ可）



スイムキャップ（事前送付）／ゴーグル／タオル



ランニングシューズ



Tシャツ



レースナンバーベルト（会場で販売有）



※ビーチサンダル・アクアシューズ NG

※上半身裸は NG！
ワンピースタイプならば OK！

※ゴム紐（平ゴム）で代用可能。
シャツに安全ピンで留めても OK！

ランニングバイク
（ちびっこアスロン）



オフロードバイク（MTB 等）
（アクアクロスキッズ）



ヘルメット
（ちびっこ・アクアクロス）



※ペダルがついているものは NG

※砂浜を走ります。

■お問い合わせ先

伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会 事務局 （一社）志摩スポーツコミッション

三重県志摩市阿児町鶴方 2944-254 土日を除く 10:00～17:00

TEL (0599) 44-4450 FAX (0599) 44-4460 Email : support@shima-tri.com