

Do Safety (安全に) Do Fair (公平に) Do Smart (スマートに)



ISE-SHIMA SATOUMI TRIATHLON

DESCENTE 伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2026 DAY2 (7/5sun) アスリートガイド

■ 選手の皆様へ

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。
本大会を安全で公正にお楽しみいただくため、本ガイドを必ず最後までご一読ください。
記載の大会概要、公式スケジュールおよび競技ルールをしっかりとご理解いただいた上で、
大会にご参加いただきますようお願い申し上げます。

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。競技説明動画を公式サイトに
掲載します。必ずご視聴、ご確認ください。視聴後、理解度クイズを実施してください。

大会公式サイト



公式 FB ページ



ルール理解度クイズ



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
メイン会場図 / スイムコースマップ	06
バイクコースマップ / ランコースマップ	07
競技詳細スケジュール	08
競技ルール	09 ~ 17
スイムパートで死亡事故を起こさないために	18
親父のトラ言 47カ条	19
レース前セルフチェックシート	20

欠場届

【競技ルール重要ポイント】

- ① **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。
- ② **スイム終了時の用具は、トランジションバッグに入れること。**
 - ※未収納の場合は、**タイムペナルティ 15 秒**を加算。
- ③ **熱中症対策として、バイクにはボトル 2 本 (1L) 以上の装着義務。**
 - ※バイクコース上にエイドステーション (掛水・給水) を 1ヶ所設置。
- ④ **ドラフティング違反には厳しく対処します。**
 - ※マーシャルが巡回。ドラフティング違反はペナルティタイム 2 分を加算。
- ⑤ **バイクコースにはトンネルが 4ヶ所 / 周あるため、後尾灯 (ライト) の装着を推奨。**
- ⑥ **周回スキップ制度 (周回をスキップして次の種目に移ること) を導入します。**
 - ※スキップをする場合は、事前申告、もしくは各種目フィニッシュ時に申告のこと。



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。
- ・トリアスロンジャパン会員の方は、大会保険とは別にトリアスロン安全保険が適用されます。

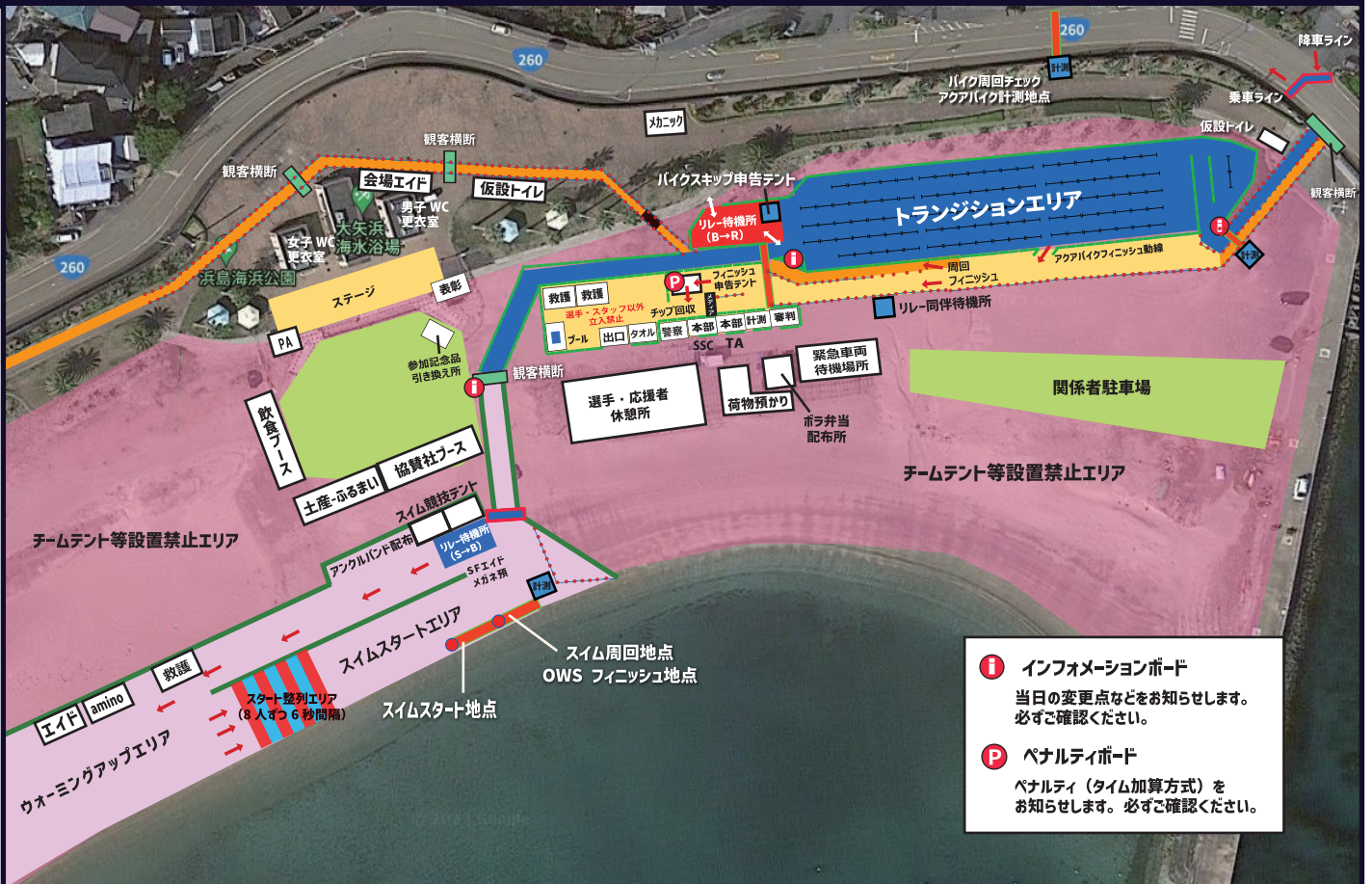
■ 7月5日（日）メイン会場クリーンアップ ボランティア（15:00～16:30）について

- ・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

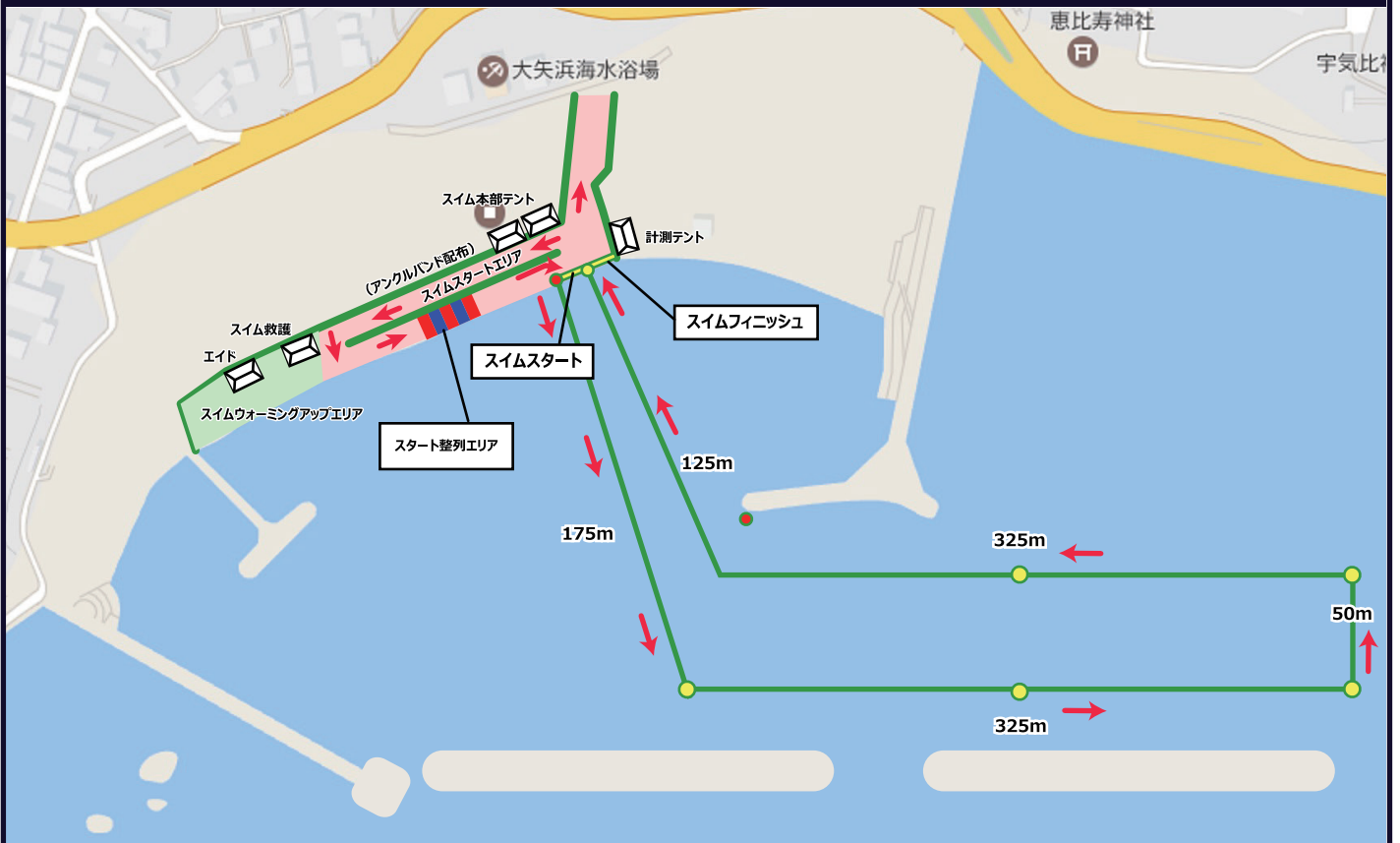
- ・車でお越しの場合：玉城IC（料金所）から約40分（サニーロード経由）
- ・電車、路線バスでお越しの場合：近鉄鶴方駅 → 宿浦行き「朝日山」（約30分） → 会場（徒歩10分）

メイン会場図 (大矢浜海水浴場)



スイム コースマップ

スプリント 1km (1km×1周回)
 志摩トラ・ミドルチャレンジ・アクアバイク・リレー 2km (1km×2周回)
 オープンウォータースイム 3km (1km×3周回)



バイク コースマップ

スプリント 15km (15km×1 周回)
 志摩トラ・アクアバイク・バイクラン・リレー 45km (15km×3 周回)
 ミドルチャレンジ 60km (15km×4 周回)



ラン コースマップ

スプリント 5km (2.5km×2 周回)
 志摩トラ・バイクラン・リレー 10km (2.5km×4 周回)
 ミドルチャレンジ 15km (2.5km×6 周回)



DAY2 競技詳細スケジュール

・オープンウォータースイム3KM

開始時刻	終了時刻	内容	場所
8:30	9:20	ウォームアップ・アンクルバンド配布	スイムエリア
	9:20	スタート（整列 9:10～）	スイムエリア
	10:20	スイム最終周への関門	スイム上陸地点
	11:00	スイムフィニッシュ関門	スイム上陸地点
12:30	13:00	表彰式	メイン会場ステージ

・ミドルチャレンジ、志摩トラディスタンス、アクアバイク、志摩トラ リレー

開始時刻	終了時刻	内容	場所
7:30	9:20	トランジションセッティング	トランジションエリア
8:30	9:20	スイムウォームアップ・アンクルバンド配布	スイムエリア
9:30	9:40	スイムスタート	スイムエリア
	10:20	スイム最終周への関門	スイム上陸地点
	11:00	スイムフィニッシュ関門	スイム上陸地点
	11:05	バイクスタート関門	トランジション東口
	12:40	バイク最終周への関門	大矢浜折り返し地点
	13:10	バイクフィニッシュ関門〔アクバイクは競技終	バイク降車ライン
	14:05	ラン最終周への関門	周回・フィニッシュ分岐地点
	14:20	フィニッシュ関門	フィニッシュゲート
14:30	15:00	表彰式	メイン会場ステージ

開始時刻	終了時刻	内容	場所
7:30	9:40	トランジションセッティング	トランジションエリア
9:40	10:20	スイムウォームアップ・アンクルバンド配布	スイムエリア
	10:30	スプリント スタート（整列 10:20～）	スイムエリア（ビーチ）
	10:30	<u>バイクラン</u> スタート（整列 10:20～）	<u>スイム競技テント前</u>
	11:00	スイムフィニッシュ関門	スイム上陸地点
	11:05	バイクスタート関門	トランジション東口
12:30	13:00	第1部 表彰式〔スプリント〕	メイン会場ステージ
	12:40	バイク最終周への関門	大矢浜折り返し地点
	13:10	バイクフィニッシュ関門	バイク降車ライン
	14:05	ラン最終周への関門	周回・フィニッシュ分岐地点
	14:20	フィニッシュ関門	フィニッシュゲート
14:30	15:00	第2部 表彰式〔バイクラン〕	メイン会場ステージ

DAY2 競技ルール

トライアスロンジャパン競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。

■ 競技共通項目

1. 参加資格を他人に譲渡することはできません。
2. スケジュール、コースおよび競技環境、競技規則を事前に把握・確認して大会に参加してください。
 - (1) ショートカット、周回数が不足の場合は失格（DSQ）
 - (2) 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すること
 - (3) いかなる理由があろうともコースの逆走は禁止、逆走した場合は、失格（DSQ）
3. 前日は飲酒を控え、十分な睡眠と水分補給をして、心身ともに余裕を持って大会に参加してください。体調がすぐれない場合は、審判およびスタッフにその旨を伝え、指示に従って競技を終了してください。
4. 気象警報（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7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「バイク・ラン」、スイムとバイク中止の場合は「ラン」のみとします。
6. 主催者提供のエイドステーションおよび許可された支援以外の「**個人的援助**」を受けるとは**禁止**です。商店街や地元の方が全員に対して提供して下さる支援（水・氷）を受け取ることは許可されます。笑顔で感謝をお伝えください。ご家族・ご友人・チームメイトへの周知をお願いします。
7. 競技中であっても道路交通法を始めとする交通ルールを守り、次の事項について遵守してください。
 - (1) 交通規制の状況を理解し、これに応じて競技を行うこと
 - (2) バイクではキープレフトを守り、他の競技者との接触には十分注意すること
 - (3) 観客や通行人のコース横断に注意して競技を行うこと
 - (4) 緊急車両の通過があるときは、左端に寄って徐行又は停止して進路を譲ること
8. **緊急車両の通行**に当たり、審判員の誘導に従わなかった選手は「**失格**」とします。

■ 選手支給物・参加記念品について

1. 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）2枚、安全ピン、スイムキャップ、
トランジションバッグ、シール式（バイク・ヘルメット・トランジションバッグ）
選手駐車券、参加記念品引換券、ブースで使用できる金券（1,000円分）、ふるまい券
※レースナンバーカード裏面にある「緊急時用個人情報欄」に必要事項を記入してください。
※トランジションバッグの使用については「トランジションについて」を参照ください。
※2026年より、「ボディーナンバーシール」「ボディーナンバリング」は廃止します。

当日お渡し : 参加記念Tシャツ、特産品等
※欠席された場合、参加記念品の送付はいたしません。
※「参加記念品引換所」にて引換券を提示し、受取ください。オープン時間は以下です。
7月4日（土）11:00～17:00 7月5日（日） 8:00～15:00

フィニッシュ後 : フィニッシャータオル、ふるまい（ブースにて）

■ 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をかぶってください。
2. ウェットスーツの着用は任意です。（大会当日の予想水温は 24～26℃）
3. バイクおよびランでは、上半身・下半身ともにレースウェアで覆われていなければなりません。
4. 使用できるバイクの車種は、ロードバイク、トライアスロンバイク、それに準ずるものとします。
マウンテンバイク、Tハンドル（クロスバイク等）、小径車（24インチ未満）は使用できません。
5. 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。EXPO会場にてメカニックサービス（有料・部品代別途）が受けられますが、簡易な整備のみの対応となります。
6. バイク乗車時は、競技中だけでなく（移動・試走時含めて）、競技用ヘルメットを着用してください。
7. バイク競技に不要なもの（泥避け・スタンドなど）は、バイクから取り外してください。
8. バイクコースには複数箇所トンネルがあるため、後尾灯(ライト)の装着を推奨します。
9. ヘルメットシールは「前右左」、バイクシールはシートポストの「左右」に貼ってください。
10. レースナンバーは2枚支給します。バイクは背面、ランは前面に「見えるよう」に装着してください。
11. 安全確保のため、競技中の撮影機器の持ち込み、イヤホン等（補聴器を除く）の使用は禁止します。

■ 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より欠席届を提出してください。

2. 競技説明会は、WEBにて配信します。

ご視聴後、理解度クイズ（表紙QRより）を実施してください。



■ アンクルバンド（計測チップ）について

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. アンクルバンドは、「スタート直前にスイム競技テント」にて配布します。

3. アンクルバンドを装着しないで競技した場合は「失格（DSQ）」とします。

4. アンクルバンドは、左右どちらかの足首にしっかりと巻いてください。

5. アンクルバンドは、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。

■ スタート方式と各部門のスタート時刻

1. 以下の手順でスタートを行います。部門によって、方式・スタート時刻が異なります。

スタート時刻	部門 等	スタート方式	スイムキャップ
9:20	OWS 3KM	一斉	ピンク
9:30~9:40	ミドルチャレンジ	ローリング スタート 8名・6秒間隔	ピンク
	志摩トラディスタンス		白→水色→ゴールド
	アクアバイク		ゴールド
10:30	スプリントディスタンス	一斉	ゴールド
10:30~	バイクラン	ローリング スタート 1名・6秒間隔	—
10:40~11:00	スイムスキップ		
12:00~13:10	バイクスキップ		

※ローリングスタートは、計測マットを通過した時点から、タイム計測が始まります。

※OWS3KM・スプリントディスタンスは一斉スタート。オンタイム（定刻）でタイム計測が始まります。

※スタートエリア入場後、トイレや忘れ物等の理由により退場する場合は、審判に声をかけてください。

※バイクランは「スイム競技テント前」よりスタートですが、「T1」は計測タイムに含まれません。

タイム計測開始は、「トランジション東口」を通過時となります。

■ スイム競技について

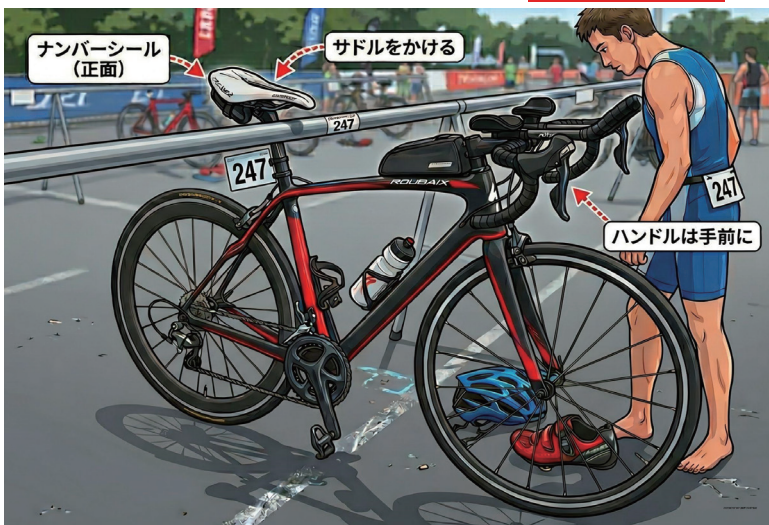
1. スイムコースは「左回り」です。 第1~5ブイの「右側」を泳いでください。
2. 制限時間内であっても審判、ライフセーバーが危険と判断した場合、リタイヤを勧告します。
3. スタート前とフィニッシュ時にエイドステーションを設置します。十分な給水を心がけてください。
4. ブイやロープ、停止中のボード等につかまり小休止はできますが、つかまって前進することは禁止です。
5. 緊急時は、「背浮き（仰向けに浮かんだ状態）」で、ライフセーバーが来るまで休んでください。

【オープンウォータースイム 3KM 特別ルール】

1. コースは1km×3周回、スタートは、ビーチからの一斉スタート方式で行います。
2. 最終周への関門時刻は10:20（スタートから1時間後）で、次の周回には移れずDNFとなります。
3. フィニッシュラインは、スイム上陸地点付近に設けます。ライン通過時点でタイム計測となります。
4. フィニッシュ後、スイム競技テントで、アンクルバンドを返却、支給物（タオル等）を受取ください。

■ トランジションについて

1. 選手・審判以外は立ち入り禁止です。トランジションエリア内は、乗車禁止です。
2. ラックに貼ってあるナンバーを正面に見て、手前にハンドルが向くように、サドルをかけてください。



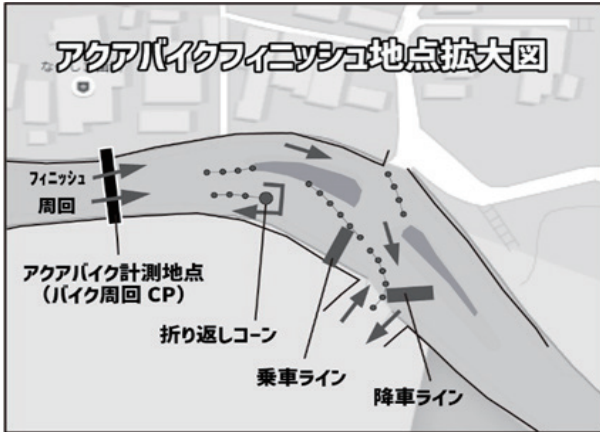
3. スイム終了後、使用した用具は、トランジションバッグに収納してください。（放置はペナルティ対象）
4. バイク・ランに必要な用具をバイク下のスペース（縦 150cm×横 90cm）に置いてください。

※熱中症対策の小型保冷バッグ(5リットル以下)は持ち込みOKです。（縦+横+高さ=55cm以内のもの）



5. バイクをラックから外す前に、ヘルメットを被り、ストラップを締めてください。
また、バイクをラックにかけてから、ヘルメットのストラップを外してください。
6. 乗車ラインを「越えてから」 バイクに乗ってください。※ラインを越えて、一歩足を着いてから
7. 降車ラインを「超える前に」 バイクから降りてください。※ラインの手前に足を必ず着いてから

【アクアバイク特別ルール】

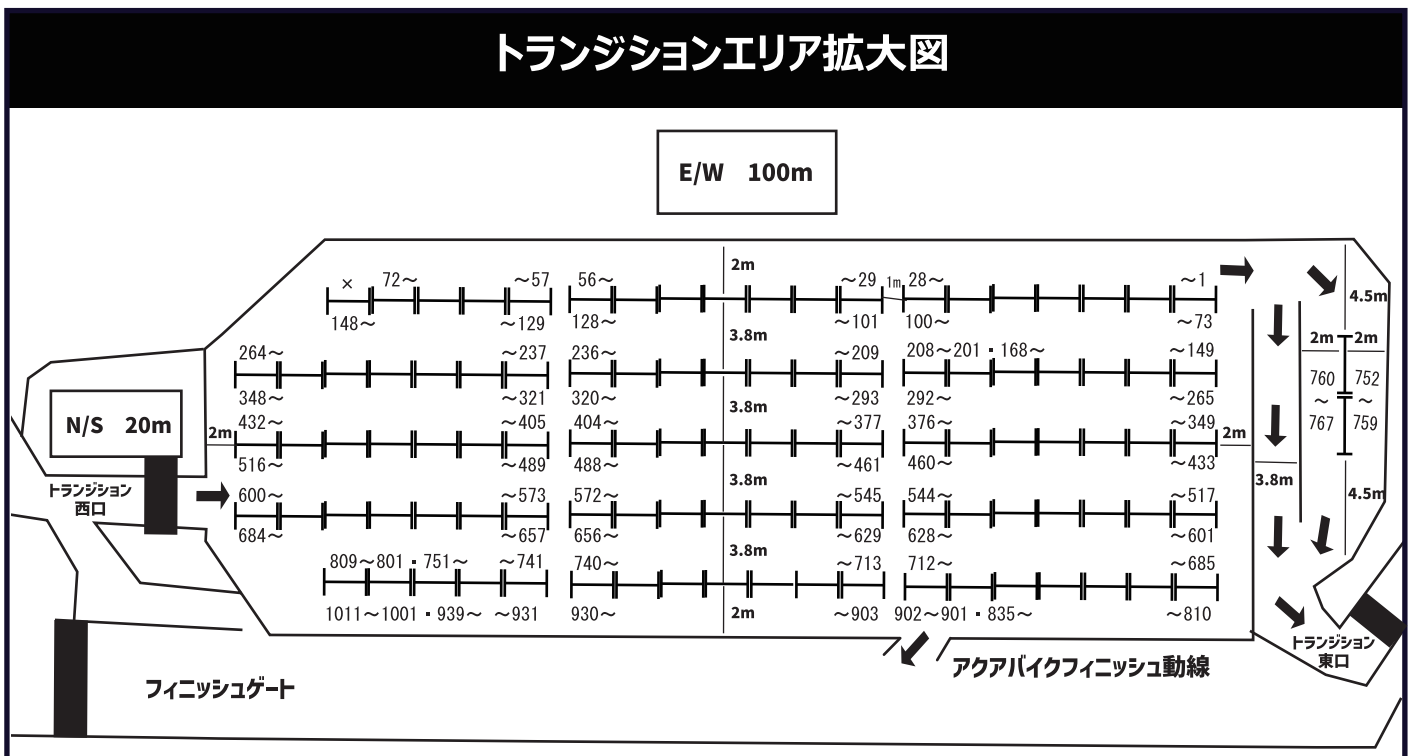


1. バイク周回チェックポイントがフィニッシュ計測地点。
 2. 降車ラインでバイクを降り、トランジションエリアに。
 3. バイクを自分のラックに掛け、シューズを履いた状態で アクアバイク専用出口 より、フィニッシュロードへ。
 4. 約 50m 走って、フィニッシュゲートを通り、アンクルバンドを返却し、フィニッシュ支給物を受け取る。
- ※上記の 2~4 は、計測に含まれません。

【バイクラン特別ルール】

1. 7:30~9:40 の間に、バイクとヘルメットをトランジションにセッティングしてください。
2. 9:40~10:20 の間、「スイム競技テント」にて、アンクルバンドを配布します。
※バイクシューズ、ランシューズ、裸足も可。
3. 10:30 より 「スイム競技テント前」より、6 秒間隔 1 名ずつのローリングスタート。
4. トランジション(T1)はタイムに含まれません。 トランジション東口が計測開始地点。

トランジションエリア拡大図



■ バイク競技について

1. バイクコースは、1周 15 kmの周回コース（アップダウン・トンネル 4ヶ所あり）です。
2. バイクに専用**ボトル 2 本以上（または 1ℓ 以上）装着**してください。※ペットボトルは不可。
3. 追い越し時以外は、**「キープレフト」**（道路左端から 1m）で走行してください。
右側走行・割り込み行為は、後続走者に対する妨害（**ブロッキング**）として**ペナルティ対象**です。
4. トンネルが 1 周につき 4 箇所あります。サングラスを使用する場合は、透明度の高いものを推奨します。
また、トンネル内の安全対策として、**後尾灯(ライト)**の装着を推奨します。
5. **コース上（宿浦漁協前）にエイドステーション**を設置します。給水と掛水を用意します。
エイド手前から減速し、確実に停止、選手自身がペットボトルからバイクボトルに補充してください。
6. メカニックサービスは競技中は受けられません。各自でパンク修理等の対応を行ってください。

■ ドラフティング違反について（重要！）

1. **ドラフティング**（他の競技者の後ろを走り、空気抵抗を軽減する行為）は以下の理由により**禁止**です。
 - (1) 選手同士が接近することにより、接触・落車のリスクが高まる
 - (2) ドラフティングによりアドバンテージを得ることで、「競技としての公平性」が損なわれる
 - (3) トライアスロンの本質である「自分一人の力で戦う」という理念から外れる
2. **ドラフトゾーン（前走者バイク前輪先端から 10m）**に入ったままの走行、および並走は禁止です。
3. 前走者を追い越す際は、ドラフトゾーンへ入ることができますが、**追い越しは 20 秒以内**に行うこと。
追い越しの際は、必ず**後方確認**を行い、一声かけて**右側から追い抜く**ようにしてください。
※バイクの前輪が先行する選手のバイク前輪よりも前に出た時に「追い越された」とみなします。
4. 追い越された選手はすみやかにドラフトゾーンから後退し、**20 秒以内にゾーンから出る**こと。
5. 追い越してすぐキープレフトに戻ると、後ろの選手の進路妨害（**ブロッキング**）**ペナルティ**となります。
追い越した後もすぐに減速せず、後ろの選手と十分距離をとってから、キープレフト走行に戻して下さい。



6. ドラフティング違反を避けるために、以下の意識でレースを行ってください。
 - (1) **選手同士が声を掛け合い**、お互いにドラフティング違反が起こらないように注意する。
 - (2) 追い越しをかける際は**「声をかけ」「明確な意思を持って」「速度差をつけて」**一気に追い越す。
 - (3) 前走者の加減速に備え、ドラフトゾーン 10m ギリギリを走行せず、**2m 程度マージン**を確保する。
7. ドラフティング違反撲滅を目的として、**ロードバイクマーシャル**によるコース巡回を行います。
違反者を発見した場合、注意・警告を行い、悪質な場合は、**ペナルティ対象**となります。

■ラン競技について

1. ランコースはビン玉ロードと、浜島町の町中を駆け抜ける **1周 2.5 km**の周回コースです。
2. エイドステーション（給水所）を **1周につき3カ所**に設置します。
3. ボトルや紙コップは必ず指定場所に投棄してください。指定場所以外での投棄は**ペナルティ**となります。
4. フィニッシュでは、本人確認のため、**レースナンバー**が見えるように整えてフィニッシュしてください。

■リレー部門について

1. 「スイム」⇒「バイク」⇒「ラン」の順に、3人でアンクルバンドをタスキにしてリレーを行います。
2. 「スイム」⇒「バイク」のリレーゾーンは、**スイム競技テント前**に設置します。
3. 「バイク」⇒「ラン」のリレーゾーンは、**トランジション西口**に設置します。
4. 競技距離（コース）、競技ルール、関門時刻については志摩トラディスタンスと同様です。
5. 各区間の関門時刻までに前の走者が戻らず、アンクルバンド（タスキ）が繋がらなかった場合、「繰り上げスタート」となります。その場合、次走者は「繰り上げ用アンクルバンド」で競技を続行できます。
※リレー部門の関門時刻は個人部門の関門時刻と同一
※関門時刻前に次走者がスタートすることは原則不可
6. メンバー全員でのフィニッシュが可能です。フィニッシュ手前の待機所にてお待ちください。
7. メンバーに欠員が出た場合は、下記の対応となります。
 - (1) 6月28日（日）まではメンバー変更可能ですがオープン参加扱い。（29日以降は変更不可）
 - (2) 当日の欠員申告は、「スイム競技テント」にて、スタート前に申告ください。
 - ①一人で複数種目を行う。ただし、オープン参加扱いとなり、リザルト表記は「OPEN」となる。
 - ②欠員の出た種目をスキップする。リザルト表記は「SKIP」となる。

■関門時刻について

1. 以下の関門時刻を設け、関門時刻に間に合わなかった場合は、**DNF (Do not Finish)** とします。
※（★）の関門については、周回をスキップして進ことができる。詳細は「スキップについて」参照
※スイムフィニッシュ関門（11:00）を通過してもバイクスタート（**トランジション東口**）**関門を（11:05）**を通過できない場合は、**バイクスタートできない（バイクスキップ可）**

関門時刻	関門名	場 所
10:20	スイム最終周への関門（★）	スイム上陸地点
11:00	スイムフィニッシュ関門	スイム上陸地点
11:05	バイクスタート関門	トランジション東口
12:40	バイク最終周への関門（★）	大矢浜折り返し地点
13:10	バイクフィニッシュ関門	トランジション東口
14:05	ラン最終周への関門（★）	周回・フィニッシュ分岐地点
14:20	フィニッシュ関門	フィニッシュゲート

■ 制限時間について

1. 以下の制限時間内に完走できなかった場合は、**TOV (Time Over)** となります。

審判の指示に従い、競技を中止し、アンクルバンドを返却してください。

※ 閉門時刻に間に合っている場合は競技継続できますが**リザルト上は「TOV」**

部 門	スイム	バイクFまで	トータル
OWS 3km	1 時間 40 分	—	—
スプリント	30 分	2 時間 40 分	3 時間 50 分
志摩トラ D/リレー	1 時間 20 分	3 時間 30 分	4 時間 40 分
ミドルチャレンジ	1 時間 20 分	3 時間 30 分	4 時間 40 分
アクアバイク	1 時間 20 分	3 時間 30 分	—
バイクラン	—	2 時間 40 分	3 時間 50 分

■ スキップについて

1. スキップとは、競技または周回を飛ばして次に進む制度のことを言います。

2. スキップを行った場合、**リザルト上は「SKIP」と表記**されます。

3. スキップには大きく分けて2つのパターンがあります。

(1) **事前申告スキップ** (スイムスキップ・バイクスキップ)

(2) **競技途中でのスキップ** (スイム周回スキップ・バイク周回スキップ・ラン周回スキップ)

4. **事前申告スキップ**は以下の手順で行います。

(1) スイムスキップ

① スイム競技テントにて申告 (アンクルバンドは受け取らない)

② **スイム競技テント前**に 10:30 集合、アンクルバンドを受け取り、**10:40～スタート**

(2) バイクスキップ

① スイム競技テントにて申告 (アンクルバンドは受け取る)

② スイム終了後、スイム競技テントにてアンクルバンドを預ける

③ **バイクスキップ申告テント**に 11:50 集合、アンクルバンドを受け取り、**12:00～再スタート**

5. **競技途中でのスキップ**は以下の手順で行います。

(1) スイム周回スキップ

① スイム競技テントにて申告

② アンクルバンドを保持して、スイム競技テントで待機

③ **スイム競技テント前**より、審判の指示に従い **10:40～再スタート**

(2) バイク周回スキップ

① バイクをラックにかけ、トランジション西口の「バイクスキップ申告テント」にて申告

② アンクルバンドを保持して、「バイクスキップ申告テント」にて待機

③ **バイクスキップ申告テント**より、審判の指示に従い **12:00～再スタート**

(3) ラン周回スキップ

- ① フィニッシュゲート通過後、エリア内のフィニッシュ申告テントにて申告
 - ② アンクルバンドを「周回スキップ専用返却ボックス」に返却
6. 上記の手順を踏まずに周回スキップをした場合、リザルト上は「失格 (DSQ)」となります。

■ リタイヤ (DNF) について

1. リタイヤとは、スイム・バイク・ランのコース上にて、競技を中止することを言います。
2. 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。
3. コースの逆走は禁止です。大会会場に戻る際、逆走になる場合はコースの反対側に横断してください。

■ ペナルティについて

1. 競技規則に違反した選手は、審判から口頭で注意を受け、従わない場合はペナルティが与えられます。
2. 一つの違反に対し、タイムペナルティ 15 秒 (ドラフティング違反 2 分) がリザルト上で科せられます。
3. ペナルティを 3 回以上 受けた場合、失格となります。
4. ペナルティを受けた選手のナンバーをフィニッシュ申告テントにあるペナルティボードに掲示します。
フィニッシュ後、必ずペナルティボードを確認してください。
5. 選手は審判の裁定や競技環境、他の競技者やスタッフの言動、また自らの違反について、審議委員会に抗議を申し出ることが出来ます。ただし、抗議ができるのは競技終了後 30 分以内となります。
ただし、ドラフティング、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。
6. 審議委員会の裁定に対して不服がある時は、TJ 理事会に上訴を申し出ることが出来ます。
また、さらなる不服申し立ては、「スポーツ仲裁規則」に従い解決します。

■ リザルト・完走証・表彰式について

1. 記録速報はステージ横に掲示します。公式記録は、大会翌日、公式サイトに掲載します。
2. 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。
3. 表彰式は、以下の 2 部に分けて行います。
 - 1 部 (12:30~13:00) : OWS 3 KM・スプリント一般・スプリント U23
 - 2 部 (14:30~15:00) : アクアバイク・バイクラン・リレー・ミドルチャレンジ・三重県選手権
志摩トラディスタンス (総合のみ)
4. エイジ (志摩トラディスタンス) の当日表彰は行わず、副賞の発送をもって代えさせていただきます。
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バイク引き取りについて

1. 競技終了後、12:30 頃 (当日アナウンス) より 14:45 の間に、バイクの引き取りを行って下さい。
2. 盗難防止のため、選手ご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来てください。

「トライアスロンスイムパートで死亡事故を起こさないために」

トライアスロン大会での死亡事故は8割以上スイムパートで発生しています(※1)。亡くなられた方は、決して初心者だけではなく、何回も大会に出場しているベテラン選手や職業が医師の方もみえます。このような事故は決して他人事ではなく、だれにでも起こりうることをまず認識してください。伊勢志摩・里海トライアスロンでは死亡事故0を絶対目標としています。



※1 「過去35年間に国内トライアスロン関連大会で発生した死亡事故事例の検討」
(2016 第5回 JTU トライアスロン・パラトライアスロンフォーラム 笠次良爾)

国内トライアスロン大会における死亡事故の傾向

- 1) 国内死亡事故事例はスイム(オープンウォーター)によるものが大半。
- 2) 競技距離(スプリント・ショート・ミドル・ロング)には一定の傾向がない。
- 3) 初心者だけでなく、経験者も多く亡くなっている。
- 4) 死因には心臓由来が一定数含まれているが、溺死の真の原因は不明なものが多い。

死亡事故の主な原因と対策

1) 当日、体調が悪いのに無理して出場した。

トライアスロンは長距離の遠征となることが多いので、当日風邪気味であったり体がだるかったりいつもより調子が悪いと感じることがあります。せっかくトレーニングを積んできたのに…と体調不良を推してでも出たい気持ちは十分理解できますが、死んでしまえば元も子もありません。

対策 ⇒ 前日までに体調を整え、当日少しでも体調がおかしく感じたら、無理をせずリタイアする。

2) スタート時のバトルに巻き込まれパニックになってしまった。

トライアスロンのスイムでは、何百人が一斉にスタートするため、どうしても選手同士の接触が発生してしまいます。もちろん故意ではなくとも、身体がぶつかったり、頭を押さえられたりということも起こります。それに対して気持ちを乱して、やり返してしまうような行為は絶対に禁物です。

対策 ⇒ 焦る気持ちを落ち着け、混雑するエリアをできるだけ避け、泳力に見合った場所からスタートする。

3) 心拍数が急激に上昇し、心臓にストレスがかかって心疾患を誘発。

スタート直後は、心拍数が非常に上がりやすい状態です。はじめは苦しくてとも200~300m泳ぎ続けると楽になってくることがあります。これは運動強度に対して、酸素の供給が追いついていない場合に起こります。

対策 ⇒ スタート前のウォーミングアップで一度心拍数を上げ、レースの運動強度に体を慣らせておく。

4) 着慣れていない(サイズがあてない)ウェットスーツによる圧迫。

ウェットスーツは、身体に密着した状態で使用するものですが、着慣れていないと、胸などに圧迫感を感じます。その上、サイズの合っていないもの、経年劣化でゴムの伸縮性が落ちたものなどを使用すると、余計に圧迫され呼吸困難に陥ってしまう可能性があります。

対策 ⇒ ウェットスーツは事前に練習で着用してウェット着用スイムに慣れておく。古くなったもの、サイズの合わなくなったものは使用せず、強い圧迫感を感じる場合は、買い替えを検討する。

それでも泳いでいて苦しくなったときは?

- 1) 背浮き(上向き)になって呼吸を確保し、落ち着くまで休む。
- 2) ウェットスーツが苦しいと感じたら、迷わずジッパーを下す。
- 3) 近くのライフセーバーに助けを求める(手を振る、声を出す)。
- 4) これはまずい! ?と思ったら、勇気をもってリタイアする。

スイムに不安のある方は...

スイムスキップ制度(スイムを行わず、バイクからスタートする制度)を利用する。

当日どうしても体調が悪いと感じた場合は、スイムスキップ制度(スイムスタート前)を利用しましょう。

順位はつきませんが、バイク、ランのタイム計測は行います。決して恥ずかしいことではありません。勇気ある選択です。

♥ライフセーバーからのお願い♥



スイム競技中、止まって休憩している、蛇行して泳いでいる、動きがおかしいと感じられた場合、ライフセーバーは注視・声掛けを行います。その時点ですぐに止めて救助するか、競技続行させるかの判断は非常に難しいのが現実です。本大会では、まずそのような場面に遭遇した場合、競技続行の意思確認を行います。スイム競技中、ライフセーバーまた審判より「大丈夫ですか?」と声を掛けられた場合、自分の頭を2回「ポンポン」と叩いてください。それが競技続行の意思表示となります。

※意思表示があった場合、制限時間内でも、ライフセーバーが危険と判断した場合、リタイアを勧告します。その場合は必ず従ってください。

親父のトラ言 四七ヶ条

＜トレーニング編＞

- ① 練習には強弱をつける
- ② 時間を有効に使って効率のよい練習をしろ
- ③ 休養も大事なトレーニングのうちだ
- ④ 機材の前に自分の身体に投資しろ
- ⑤ やり過ぎよりもやらなさ過ぎの方がまだましだ
- ⑥ 量よりも質、体の動かし方を意識しろ

＜レース前日編＞

- ⑦ レース前に深酒するな
- ⑧ レース前は早く寝ろ
- ⑨ 脛毛は剃っておけ

＜レース当日編＞

- ⑩ コースマップと周回数事前に頭に叩き込んでおけ
- ⑪ トランジションエリアには余計なものを持ち込むな
- ⑫ 水分はスタート前から小まめにとれ
- ⑬ スタート地点に立った時点で開き直れ
- ⑭ マーシャル（審判員）に敬意を払え
- ⑮ ボラントエアに感謝しろ
- ⑯ 緊張を楽しめ
- ⑰ 勝負に負けてもいい、自分のベストを尽くせ

＜スイム編＞

- ⑱ レースの前に一度は海で泳いでおけ
- ⑲ スイムに自信がなけりや後ろからスタートしろ
- ⑳ ウエットスーツを過信するな、死ぬぞ？
- ㉑ 力むな、まずは力を抜け
- ㉒ 息を吐け、吸おうとするな
- ㉓ クロールで泳ぐことにこだわるな
- ㉔ 目標物（ブイ）の確認を怠るな

＜バイク編＞

- ㉕ バイクはメンテナンスしておけ
- ㉖ コースに合わせて機材を選べ
- ㉗ ドラフティングはカッコ悪いからするな
- ㉘ ゴミの投げ捨てはやめろ
- ㉙ コースの左側を走れ
- ㉚ 抜くときは右から、一声掛けて抜け
- ㉛ ペースではなく努力感を一定にしろ
- ㉜ ベダルは踏むな、回せ
- ㉝ 雨の日はスリップに気をつけろ
- ㉞ パンクは自分で直せ

＜ラン編＞

- ㉟ ランはストライドよりもピッチ、リズムを意識しろ
- ㊱ 結局マイペースが一番速いぞ
- ㊲ 脚をつりそうになったら塩を舐めろ
- ㊳ 水は飲むだけではなく、頭からかけて体を冷やせ
- ㊴ 苦しくなったら立ち止まってもいい、再び走り出せ
- ㊵ いざとなったらリタイアする勇気を持て
- ㊶ フィニッシュしたらコースに向かって一礼しろ

＜アフターレース編＞

- ㊷ 表彰式では勝者を称えよ
- ㊸ わがままと許してくれる家族に感謝しろ
- ㊹ 開催地にお金を落としてもゴミは落とすな
- ㊺ レース翌日も仕事はきっちりしろ

＜人生編＞

- ㊻ 人生のためのトライアスロンだ
- ㊼ 真のゴール（目的）を見失うな



DESCENTE 伊勢志摩・里海トライアスロン大会2026【セルフチェックシート】

※提出の必要はありません。ご自身のチェックリスト（備忘録）としてご活用ください。

競技に関する項目	1. レース当日、大会会場内に設置されているインフォメーションボードを確認しましたか？ ※選手受付横、トランジション入口、スイムエリア入口に設置しています。	<input type="checkbox"/>
	2. ドラフティング禁止ルールについて、正しく理解していますか？ ※ロードバイクマーシャルを導入し、ドラフティング違反に対しては、厳しく対処します。	<input type="checkbox"/>
	3. 本大会における、ルール違反があった場合の対処に関して理解していますか？ ※ペナルティボックスは設置しません。（違反があった場合、リザルト上にペナルティタイムを加算） ※ドラフティング違反は2分、それ以外の違反は15秒のタイムペナルティ加算。 ※フィニッシュ後、ペナルティボードを確認し、異議がある場合は1時間以内に申告してください。	<input type="checkbox"/>
	4. 事前送付の「トランジションバッグ」は所持していますか？ ※スイム終了後、スイムで使用した用具は、「トランジションバッグ」に入れてください。	<input type="checkbox"/>
バイク機材に関する項目	■ 車体の構造と装備	
	1. ロードバイク、またはトライアスロンバイクである。※フラットハンドル（Tバー）は禁止	<input type="checkbox"/>
	2. ハンドルバーにはバーテープが巻かれ、そのバーエンドはしっかりと塞がれている。	<input type="checkbox"/>
	3. バイク競技中の水分として、ボトル2本（または1ℓ以上）の水分を用意している。※ペットボトル禁止	<input type="checkbox"/>
	4. 競技に必要なもの（泥避け・スタンド・チェーンカバー等）が取り外されている。※ 後尾灯（ライト）推奨	<input type="checkbox"/>
	5. シートポスト（サドル下）の左右に事前送付の「 バイクステッカー 」が貼付されている。	<input type="checkbox"/>
	■ 整備	
	1. 車体にガタつきがなく、ネジのゆるみがない。	<input type="checkbox"/>
	2. ブレーキの効き具合に問題がない。	<input type="checkbox"/>
	3. タイヤがしっかりと装着され、摩耗やキズがない。車輪の振れ、ガタつきがない。	<input type="checkbox"/>
	■ ヘルメット	
	1. 競技用の硬質のもので改造していない。※ストラップベルトに伸縮性素材を用いることは禁止	<input type="checkbox"/>
	2. 劣化やひび割れがない。	<input type="checkbox"/>
	3. サイズ、ストラップベルトの長さが適切である。 ※額を覆うようにかぶり、顎とストラップの間に指2本が入る程度の長さ	<input type="checkbox"/>
4. バイクヘルメットの正面、左、右に事前送付の「 ヘルメットステッカー 」が貼付されている。	<input type="checkbox"/>	

■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鶉方 2944-254 土日を除く 10:00~17:00

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