



アスリートガイド

～ 伊勢志摩・里海アクアスロン 2025 参加選手の皆様へ ～

この度は、伊勢志摩・里海アクアスロン 2025 にエントリー頂き、誠にありがとうございます。

本イベントは、トライアスロン競技普及のため、気軽にチャレンジできる「アクアスロン」を通じ、トライアスロンに興味を持つ方を増やし、トライアスロンの楽しさや充実感を知ってもらうことを目的としています。本書をご熟読頂き、競技特性と危険要因を知り、十分な準備と余裕を持って参加して下さい。当日、あなたの笑顔のフィニッシュをスタッフ一同楽しみにしています！



～ アクアスロンキッズ部門参加の保護者の皆様へ ～

当日のスケジュール、競技ルール等、重要なお知らせが書かれています。

難しい部分もありますので、お子様と一緒に確認しながら内容を理解していただき、説明を行ってあげてください。

これ以降の最新情報については、大会公式サイト、公式FBページにて公開していきます。

ご不明な点等ございましたら、事前に以下までご連絡ください。

<お問い合わせ：一般社団法人志摩スポーツコミッション >

〒517-0501三重県志摩市阿児町鵜方2944-254

TEL：0599-44-4450 / E-mail：support@shima-tri.com

URL：https://shima-tri.com/aquathlon/index.html

公式サイト



FBページ



目次

大会概要	3
コースマップ°	4~5
競技ルール	6~7
アクセスマップ°	8

大会概要

名 称：伊勢志摩・里海アクアスロン 2025

日 時：2025年7月5日（土）

会 場：大矢浜海水浴場 特設会場（〒517-0404 三重県志摩市浜島町浜島）

主 催：伊勢志摩・里海トライアスロン大会実行委員会

競技主管：（一社）三重県トライアスロン協会

競技部門：【ちびっこアスロン】 スイム 25m+バイク 100m+ラン 100m

【小学 1~2 年生】 スイム 50m+ラン 1km

【小学 3~4 年生】 スイム 100m+ラン 1km

【小学 5~6 年生】 スイム 200m+ラン 2km

【中学生】 スイム 400m+ラン 3km

【一 般】 スイム 800m+ラン 5km

【オープンウォータースイム】 スイム 600m

【オープンウォータースイム・リレー】 スイム 200m×3 名（女性 1 名を含む）

表 彰：各カテゴリー男女別 1~3 位（小学生は学年別、中学生・一般・OWS・OWS リレーは総合のみ）

競技スケジュール：

開始時刻	終了時刻	内 容	場 所
09:00	09:30	選手受付（ちびっこ・小学生）	大矢浜海水浴場 海の家
09:00	10:15	ちびっこ・小学生トランジションセッティング	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）	大矢浜海水浴場 海の家
10:00	10:10	ちびっこアスロン 召集	スタートエリア
10:15	10:35	ちびっこアスロン 競技	
10:20	10:30	小学 1~2 年生 召集	スタートエリア
10:35	10:50	小学 1~2 年生 アクアスロン競技	
10:35	10:45	小学 3~4 年生 召集	スタートエリア
10:50	11:05	小学 3~4 年生 アクアスロン競技	
10:50	11:00	小学 5~6 年生 召集	スタートエリア
11:05	11:25	小学 5~6 年生 アクアスロン競技	
11:30	11:55	アクアスロン表彰式（小学生）	大矢浜海水浴場 ステージ
12:00	14:00	昼休憩（ステージイベント等）	大矢浜海水浴場 海の家
13:00	13:30	選手受付（中学生・一般・OWS・リレー）	大矢浜海水浴場 海の家
13:00	13:55	アクアスロン トランジションセッティング	トランジションエリア
13:30	13:45	競技説明会（中学生・一般・OWS・リレー）	スタートエリア
13:50	13:55	中学生・一般 アクアスロン 召集	スタートエリア
14:00	15:15	中学生・一般 アクアスロン 競技	
15:00	15:05	OWS・OWS リレー競技 召集	スタートエリア
15:10	15:30	OWS・OWS リレー 競技	
15:30	16:00	表彰式（中学生・一般・OWS・リレー）	大矢浜海水浴場 ステージ
16:00	17:00	初心者向け OWS 講習会	スタートエリア

※スケジュールは当日の気象状況、進行状況に合わせて変更になる場合があります。





【当日必要になる持ち物 (チェックリスト)】

- 水着 (ワンピースタイプ可)
- ランニングシューズ
(+ 招集時用ビーチサンダル)
- スイムキャップ (当日支給) / ゴーグル / タオル



Tシャツ



レースナンバーベルト



ランニングバイク & ヘルメット
(ちびっこアスロンのみ)



※上半身裸は NG!
ワンピースタイプならば OK!



※シャツに安全ピンで留めても OK!
ゴム紐 (平ゴム) で代用可能。



※ペダルがついているものは NG

競技ルール

JTU(日本トライアスロン連合)競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。

伊勢志摩・里海アクアスロンに関する競技規則となります。

※保護者の方へのお願い＝参加されるお子様に保護者の方より競技ルールをわかりやすくお伝えください。

■ アクアスロン競技共通項目

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して下さい。
2. 大会公式スケジュールには、必ず選手本人が出席して下さい。
3. 大会前日の飲酒を控え、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して下さい。
4. 体調がすぐれない場合などは、近くの審判にその旨を伝えて、指示に従って競技を終了して下さい。
5. 気象警報(暴風、波浪)が発令された場合、及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)、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・雷雨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
6. スイム中止の場合はランのみで行います。
7. 参加資格を第 3 者に委譲することはできません。
8. **周回、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、確認して下さい。**
周回数は計測、タイム、前後の競技者、審判の意見により総合的に判断します。
周回数が不足の場合は失格となります。
9. 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して下さい。**いかなる理由があろうとも逆走は厳禁です。**
10. 大会主催者の提供、または許可した支援(エイドステーションなど)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、親の伴走、手助けが可能です。)

■ アクアスロン スタートまでの流れ

1. 受付にて、ゼッケン(1枚)、スイムキャップ(メッシュ)を支給します。
2. トランジションセッティング時間内に着替えとシューズを自分のナンバーのBOXにセットします。
3. スイムは水着を、ランは必ず上半身・下半身ともに覆うウェア(ワンピースタイプ可)を着用ください。
4. 水慣れ、ウォーミングアップは、指定のウォーミングアップエリアにて、各自で行ってください。
5. **スタート約 10 分前に招集、アンクルバンド(計測チップ)の配布を行います。**スタート地点に集合してください。
※ビーチ(砂)が高温になっているため、招集時にビーチサンダルがあると便利です。

■ アクアスロン タイム計測について

- 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 アンクルバンドは左右どちらかの足首にしっかりと巻き、脱落防止用のゴムバンドをつけてください。
- ③ つけ忘れ・紛失の場合は失格となります。**フィニッシュ後スタッフに必ず返却**をお願いします。
- ④ ちびっこアスロンのタイム計測はありません。

■ ちびっこアスロン 競技ルール

- ① スイムは、脚がつく深さをビーチ沿いに片道 25m 泳ぎます。※保護者のサポート、浮き輪、ビート板の使用可能。
- ② バイクはペダルなし自転車（キックバイク・ストライダー）を使用してください。※ペダルあり自転車は使用不可。
- ③ バイク乗車時はヘルメットを必ず着用してください。
- ④ バイク・ランは、保護者のサポート、伴走が可能です。
- ④ タイム計測・順位付けは行いません。※完走者全員に完走メダルプレゼント。

■ アクアスロンスイム競技ルール

- ① 小学生は、脚がつく深さをビーチ沿いに泳ぎます。※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。
（小学 1・2 年生片道 50m、3・4 年生往復 100m×1 周、5・6 年生往復 100m×2 周 = 200m）
- ② 中学生・一般の部は、1 周 200m のコースを三角形に泳ぎます。
（中学生 200m×2 周 = 400m、一般 200m×4 周 = 800m）
- ③ 中学生・一般の部は、ウェットスーツの着用許可、小学生の部はビート板の使用許可となります。。
- ④ ライフセーバー、及び審判員が安全管理を行います。
※競技続行が不可能と判断した場合は、競技中断を指示しますので必ず従ってください。

■ アクアスロントランジション競技ルール

- ① トランジションエリアでの着替えの時間も競技時間に含まれます。
- ② トランジションエリアを出るところまでがスイムのタイムになります。
- ③ レースナンバーが前面からよく見えるように装着されていないとランに移ることができません。
（事前にウェアに安全ピンで留めておくか、レースナンバーベルトまたはゴム紐ベルトを使用してください）

■ アクアスロンラン競技ルール

- ① ランコースは 1 周 1 km のコースを走ります。
（1～4 年生 1 km×1 周 = 1 km、5・6 年生 1 km×2 周 = 2 km、中学生 1 km×3 周、一般 1 km×5 周 = 5 km）
- ② ランは走ることを基本としていますが、途中で止まったり、歩いたりすることもできます。
- ③ 周回ミス・コース間違いは、選手自身の責任です。事前にコース・周回数を確認しておいてください。

■ オープンウォータースイム（OWS）・OWS リレー競技ルール

- ① スイムコース 三角形 1 周 200m のコースを泳ぎます。スイムゲート手前の計測マットがフィニッシュ地点となります。
（OWS 200m×3 周 = 600m、OWS リレー 200m×3 名 = 600m）
- ② OWS・OWS リレーのウェットスーツ着用は自由です。
- ③ OWS リレーは、アンクルバンドを襷代わりにします。スイムゲート前のリレーゾーン内で引継ぎを行ってください。
※泳ぐ順番は自由です。当日のメンバー変更も可能です。変更の場合は、受付時に申請ください。

■ リタイヤ・ペナルティについて

- 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（計測チップ）を返却してください。
- ② アンクルバンド（計測チップ）を装着しないで競技した場合は失格とし、いかなる抗議も受け付けません。
- ③ 競技規則やマナーに違反した選手は、大会スタッフから口頭で注意を受け、注意に従わない場合は失格となります。
- ④ 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。抗議は速報掲示後

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。

会場までのアクセスマップ



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：近鉄鵜方駅→宿浦行き「朝日山」下車（約30分）→会場まで徒歩もしくは自転車