

Checked!



FAIR TRIATHLON

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



ISE-SHIMA
SATOUMI
TRIATHLON

伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2025
アスリートガイド

【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、バイクにボトル 2 本 (1 L) 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 2 ヶ所設置。
- ④ ドラフティング違反には厳しく対処します。
 - ※ロードバイクマーシャルが巡回。違反はペナルティタイム 2 分を加算。
- ⑤ 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。
 - ※ 詳細については、P15 を参照のこと

欠場届



※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ています。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	03
公式スケジュール	04
インフォメーション	05
会場までのアクセスマップ	06
メイン会場図 / スイムコースマップ	07
バイクコースマップ / ランコースマップ	08
トランジションエリア拡大図	09
競技規則	10 ~ 15
レース前セルフチェックシート	16

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ろ
- 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は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 ボランティアに感謝しろ
- 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ゃ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氣を持て
- 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

大会概要

- 名称：伊勢志摩・里海トライアスロン大会2025
- 開催日時：2025年 7月 5日（土）アクアスロン大会／EXPO／参加記念品引き換え／初心者向けOWS講習会
2025年 7月 6日（日）トライアスロン大会／表彰式／EXPO／参加記念品引き換え
- 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・（公社）伊勢志摩観光コンベンション機構・（公社）日本トライアスロン連合・中日新聞社・三重テレビ放送(株)・松阪ケーブルテレビステーション(株)・レディオキューブFM三重
- 協力：浜島地区自治会連合会・南張地区会・迫子自治会・松山路区・塩屋地区自治会・大崎自治会
田曽浦自治会・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・JTU東海ブロック連絡協議会・特定非営利活動法人愛知県ライフセービング協会・NPO法人伊勢志摩ライフセービングクラブ

- 競技距離：トライアスロン（志摩トラディスタンス・リレー）57km（S2km・B45km・R10km）
トライアスロン（ミドルチャレンジ）77km（S2km・B60km・R15km）
アクアバイク 47km（S2km・B45km）
バイクラン 55km（B45km・R10km）
- 制限時間：トライアスロン 制限時間 4時間40分（スイム制限時間 80分）※ミドルも同様の制限時間
アクアバイク 制限時間 3時間30分（スイム制限時間 80分）
バイクラン 制限時間 3時間30分
※種目毎に関門を設けます。関門時間に間に合わない場合は競技中止となります。
※関門時間に関わらず競技の進行を妨げる場合は競技中止となります。
※ウェーブ間の公平を保つため、リザルトにおいては、上記の制限時間でDNF（TOV）扱いとします。
- 競技規則：日本トライアスロン連合 競技規則、およびローカルルールを適用
- 表彰予定：●トライアスロン・志摩トラディスタンス
総合：男女各1-8位
エイジ：5歳毎の男女1-3位（総合入賞者を除く）
※24歳以下、25-29歳、30-34歳、35-39歳、40-44歳、45-49歳 50-54歳、55-59歳
60-64歳、65-69歳、70歳以上
三重県選手権：三重県協会登録者 男女各1-3位
●トライアスロン・リレー 総合：1～3位
●トライアスロン・ミドルチャレンジ 総合：男女各1-3位
●アクアバイク 総合：男女各1-3位
●バイクラン 総合：男女各1-3位
- 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
URL [https:// shima-tri.com/](https://shima-tri.com/)

公式スケジュール

■ 2025年7月5日（土）大矢浜海水浴場

開始時刻	終了時刻	内 容	場 所
09:00	12:00	アクアスロン大会（ちびっこ・小学生）	大矢浜海水浴場
12:00	14:00	昼休憩（ステージイベント）	大矢浜ステージ
13:00	16:00	アクアスロン大会（中学生・一般・OWS・リレー）	スイムエリア
16:00	17:00	初心者向け OWS 講習会（無料）	大矢浜海水浴場
11:00	17:00	EXPO／参加記念品引換所／バイクメカニック	大矢浜ステージ

※ 競技説明会は、事前に公式サイトにて動画を配信します。動画視聴後、理解度テストを実施してください。

■ 2025年7月6日（日）大矢浜海水浴場

開始時刻	終了時刻	内 容	場 所
07:00	08:40	トランジションオープン	トランジションエリア
08:00	08:50	スイムウォームアップ・アンクルバンド（計測チップ）配布	スイムエリア
09:00	09:10	スイムスタート（ローリングスタート：8名・6秒間隔）	スイムエリア
	09:50	スイム1周目関門（以降スイムスキップ不可）	スイムエリア
10:00	10:15	バイクラン・スイムスキップスタート	スイムエリア
	10:30	スイムフィニッシュ関門	スイム上陸地点
	10:35	トランジション（T1）出口関門	トランジション東口
	12:10	バイク周回関門（周回スキップ可）	大矢浜折り返し地点
	12:40	バイクフィニッシュ関門	バイク降車ライン
	13:35	ラン周回関門（周回スキップ可）	周回・フィニッシュ分岐地点
	13:50	ランフィニッシュ関門（競技終了）	フィニッシュゲート
14:00	15:00	表彰式（※エイジは後日郵送）	メイン会場ステージ
15:00	16:00	会場撤収ボランティア活動	メイン会場ステージ
08:00	15:00	EXPO ・ 参加記念品引換所オープン	メイン会場

※ 選手受付はありません。出走選手の登録は、スイムスタート前のアンクルバンド配布をもって完了とします。

※ スケジュールは天候や競技の進行上変更になる場合があります。会場のインフォメーションボード、アナウンスにて発表します。

※ スイムスタートエリアへは、スイムキャップの色ごと（①紫②グレー③白④水色⑤緑）に入場し、整列してください。

※ スイムフィニッシュ関門、T1 出口関門、バイクフィニッシュ関門に間に合わなかった場合は、次の種目に移ることはできません
バイク周回関門時刻（12:10）に間に合わなかった場合のみ、審判に申告して周回スキップしランに移ることができます。

※ 表彰式（14:00～）に出席できない場合は、大会本部にその旨をお伝えください。副賞等をお渡しさせていただきます。

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（7/5～7/6）、「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。
- ・ 大会当日、会場付近及び周辺道路への駐車はご遠慮ください（応援者含め、荷物積み下ろしのための一時停止含む）。

■ 更衣室・トイレ・荷物預かり・貴重品預かりについて

- ・ メイン会場には男女別更衣室・シャワー・トイレ・足洗い場があります。また仮設トイレをトランジションエリア横に設置します。
- ・ 手荷物は、荷物預かり（会場図参照）にてお預かりします。貴重品（A4 の封筒サイズ）は、大会本部にて預かります。

■ 選手支給物について

- ・ 選手の皆様には、以下を支給します。過不足がないか必ずご確認ください。

事前郵送：アスリートガイド、レースナンバーカード（ゼッケン）2 枚、安全ピン、ボディナンバーシール、スイムキャップ
トランジションバッグ（当日必要）、バイク&ヘルメット・トランジションバッグ用ステッカー、
選手駐車券、参加賞引換券、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」を事前に記入願います。
※トランジションバッグ用ステッカーは、事前にバッグに貼っておいてください。

参加記念品：メイン会場内、参加記念品引換所にて、前日 11:00～17:00／当日 8:00～15:00

WEB 配信：コース紹介動画、競技説明動画 フィニッシュ支給品：フィニッシャータオル ブース：ふるまい・あずきバー

■ トランジションからのバイク引き取りについて

- ・ 競技終了後、12:30 頃（当日アナウンスします）より 15:00 の間に、バイクの引き取りを行って下さい。
- ・ 盗難防止のため、必ず選手ご本人が、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。

■ 表彰式・閉会式について

- ・ 表彰式は14:00～（予定）です。トライアスロン総合男女各1-8位、三重県選手権男女各1-3位、リレー総合1-3位、ミドルチャレンジ総合男女各1-3位、アクアバイク総合男女1-3位、バイクラン総合男女1-3位入賞者は、13:50までにステージ横に集合してください。エイジ表彰は、公式サイトにて発表し、副賞は後日郵送します。
- ・ 表彰式に出席できない場合は大会本部まで賞状等を受け取りに来て下さい。無断で欠席された場合、送付は行いません。

■ 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 2 名、看護師 4 名、救急救命士を配置して医療・救護にあたります。但し、あくまで応急処置となります。医療班の判断により、救急車などで緊急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。
- ・ 以下の大会保険に加入します。補償内容にご不安な方は、ご自身でも障害保険にご加入下さい。
(大会保険保障内容：死亡・後遺障害 1,000 万円、入院日額 4,000 円、通院日額 2,000 円、賠償責任 1 億円)
- ・ JTU 会員の方は、大会保険とは別にトライアスロン保険が適用されます。

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



ISE-SHIMA
SATOUMI
TRIATHLON

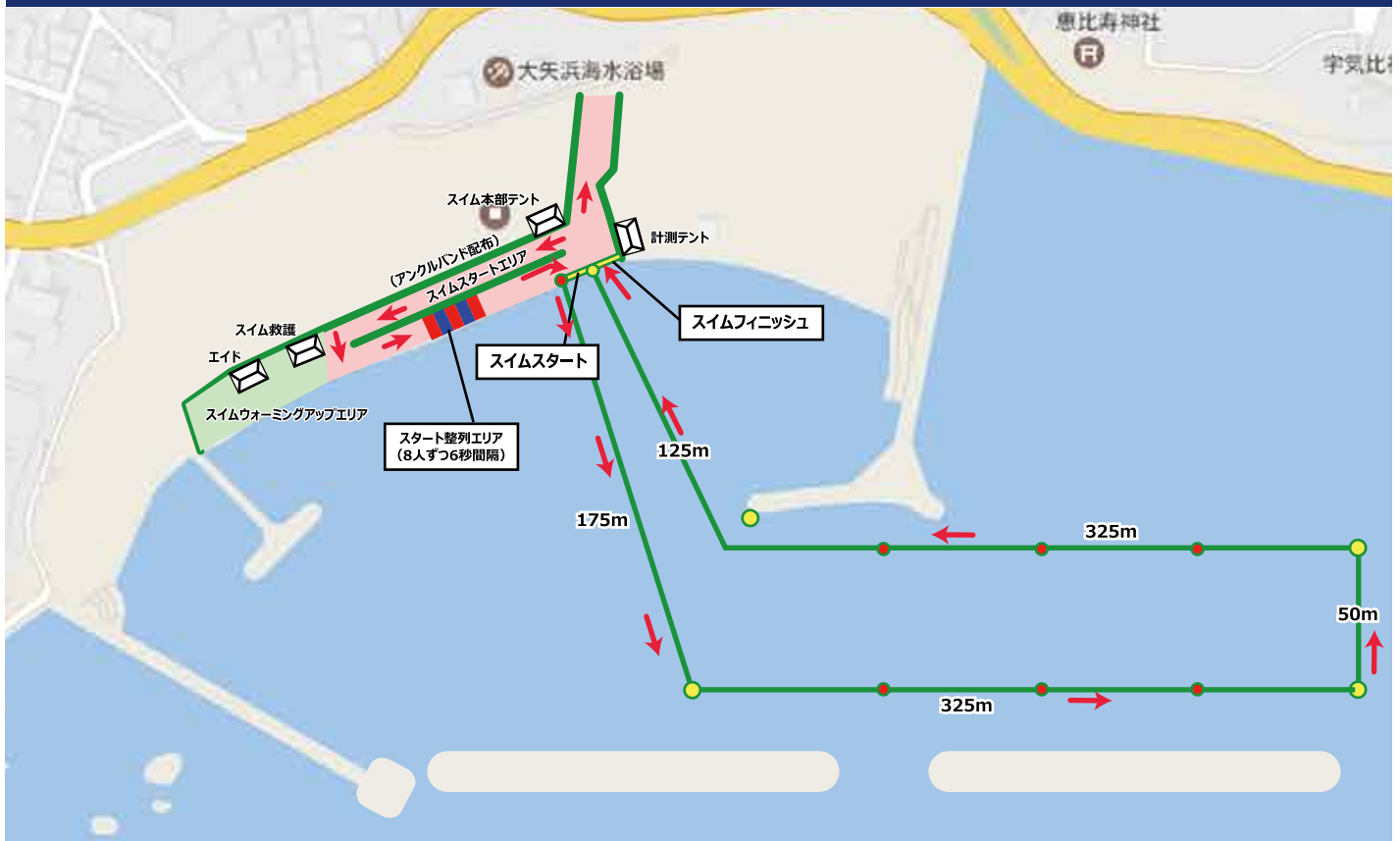
メイン会場図（大矢浜海水浴場）



ISE-SHIMA
SATOUMI
TRIATHLON

スイム コースマップ

伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2025
2000m (1000m×2 周回)





ISE-SHIMA
SATOUMI
TRIATHLON

バイク コースマップ

伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2025
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)



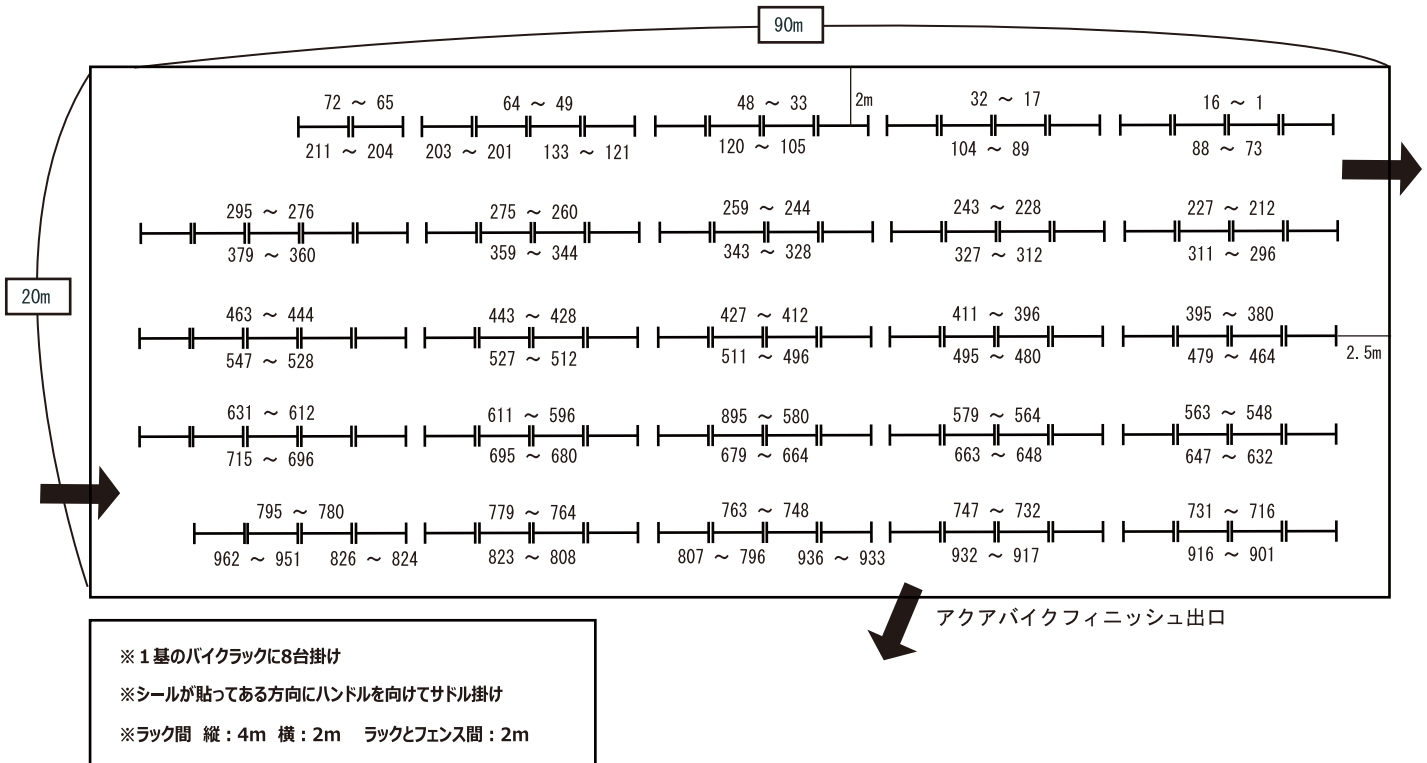
ISE-SHIMA
SATOUMI
TRIATHLON

ラン コースマップ

伊勢志摩・里海トライアスロン大会 2025
志摩トラ・バイクラン・リレー 10km (2.5km×4 周回)
ミドルスチャレンジ 15km (2.5km×6 周回)



トランジションエリア拡大図



- **バイクチェック**：トランジション入口にて審判が簡易的なバイク・ヘルメット・給水ボトルチェックを行います。
 ※ 競技に必要なもの以外は取り外しておくこと。
 ※ バイク競技中の水分として、ボトル 2 本以上（または 1 ㍒以上）を用意すること。
- **立ち入り規制**：選手・スタッフ・審判以外は立ち入り禁止。
- **持ち込める物**：競技に関係する物のみ最小限とする。（大型バッグは NG）
 ※ 熱中症対策として、容量 5 ㍒以下の小型保冷バッグの持ち込み許可。
 （縦＋横＋高さ＝55cm 以内のもの）
- **スイム終了後**：ウェットスーツ・スイムキャップ・ゴーグル等のスイムで使用した用具は、トランジションバッグの中に必ず入れること。放置した場合、ペナルティの対象とする。（反則シールを貼ります）



競 技 規 則 （トライアスロン・アクアバイク・バイクラン共通）

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。

欠場届 QR



【前回大会からの大きな変更点】

- ① 出走選手の登録は、スイムスタート前のアンクルバンド配布をもって完了とします。
 - ※ 選手受付は前日・当日とに行いません。
 - ※ 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 バイク搬入時のトランジションエリア入場口は東西 2ヶ所設けます。（従来は東端 1ヶ所のみ）

■ 競技共通項目

1. 参加資格を他人に移譲することはできません。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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
7. 競技内容の変更
 - (1) スイム競技が不可能と判断した場合 ➡ バイク 45 km (ミドル 60 km) + ラン 10 km (ミドル 15 km) に変更
 - (2) スイム・バイク競技が不可能と判断した場合 ➡ ランのみ 10 km (ミドル 15 km) に変更
 - (3) アクアバイクについては、バイクのみ 45 km に変更
8. 周回、コースミスは自己責任です。自らの責任でコース及び競技環境を事前に把握、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。

ご家族・友人・チームメイトへの周知もお願いします。
11. 競技中であっても道路交通法をはじめとする交通ルールを守り、次に掲げる事項について注意して競技を行なって下さい。
 - (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) バイク及びラン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。

■ ウェア・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下さい。
2. ウェットスーツの着用は任意です（泳力に自信のない方は推奨）。大会当日の予想水温は 23～25℃です。
3. バイク及びランでは、上半身、下半身共にレースウェアで覆われていなければなりません。
4. 前空きジッパーのついたウェアを使用可能です。ただし、フィニッシュ時は見た目の美しさを保つため、ジッパーを上げてください。
5. 会場でのバイクの車検は行いません。必ず事前にプロショップで点検・整備を行っておいてください。
大会前日・当日メカニックサービス（有料 1,500 円/回・部品代別途）を実施しますが、簡易な整備のみの対応となります。
6. バイク競技、及び試走など、バイク乗車時は大会前日も含めて常にバイク競技用の硬質ヘルメットを着用して下さい。
7. バイクには、泥避け・スタンド・車輪カバーなど、競技に不要なものは取り外して下さい。（ライト・反射板は OK）
8. ボディナンバーシール（タトゥーシール 2 枚）を両腕に貼ってください。ウェアによって隠れる場合は両腿でも可。
9. ヘルメットステッカー（3 枚）は前・右・左の 3 箇所に、バイクステッカー（2 枚）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。（バイクでは背面に、ランでは前面にはっきり見えるように装着してください）
※裏面の緊急時用個人情報欄は必ずご記入ください。レースナンバーベルトを使用の場合は 1 枚で OK です。
11. 安全確保のため、競技中の撮影・音響機器、イヤホン、ヘッドホン等の使用は禁止します。
※例外として、審判・広報担当、ユーチューバー（オープン参加扱い）の撮影は許可されています。

■ 選手受付・参加記念品引換・競技説明会について

1. レースナンバー・シール等は事前に郵送します。当日のアンクルバンド配布をもって選手受付とします。
2. 参加記念品は前日・当日ともに受け取り可能です。
大会会場に設置された「参加記念品引き換え所」にて、事前に送付された引換券を提示し、交換してください。
3. 競技説明会は WEB（YouTube）にて動画を配信します。必ずご視聴いただき、理解度クイズ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. アンクルバンド（計測チップ）は大会当日、スイムエリアにて配布します。左右どちらかの足首にぴったりと巻き装着して下さい。
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. アンクルバンドはフィニッシュ後、フィニッシュエリア内の回収場所に必ず返却して下さい。
紛失した場合は実費(5,500 円)を請求させていただきます。

■ スタート方式について

1. ローリングスタート方式（8 名ずつ 6 秒間隔で、ビーチからのスタート）を採用します。
スイムキャップの色ごとに整列して頂き、審判の合図でスタートします。
2. 計測マットを通過した時点からタイム計測となりますので、慌てず、立ち止まらずにマットの位置までお進みください。
3. スイムスタートエリア入場後、忘れ物等やむを得ない理由がある場合は、必ず審判員に声をかけ、入退出してください。

【バイクラン競技特別ルール】

1. スタートは、スイムテント前より、10:00～10:15の間に、15秒間隔1名ずつのローリングスタート方式で行います。
2. トランジションエリア東出口の計測マットを通過した時点からタイム計測となります。

■ スイム競技について

1. 全部門、左回りの 1 km×2 周回=2 km。 第1～第3ブイは左側に、第4ブイは右側に見て泳いでください。
2. 審判、ライフセーバーより、競技続行の意思確認を求められる場合があります。
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、リタイアを勧告します。必ず従ってください。
3. スタート前、フィニッシュ時に、エイドステーション（給水のみ）を設置します。十分な給水を心がけてください。
4. 競技途中でブイやフロート類、停止中のボード等につかまって小休止することができます。
5. 緊急時はコースから離れて、背浮き（仰向け）で呼吸を確保し、休むようにしてください。
6. 決して無理をせず、少しでも不安を感じた場合、救助の合図は、片手を頭の上で振り、声を出して救助を求めて下さい。

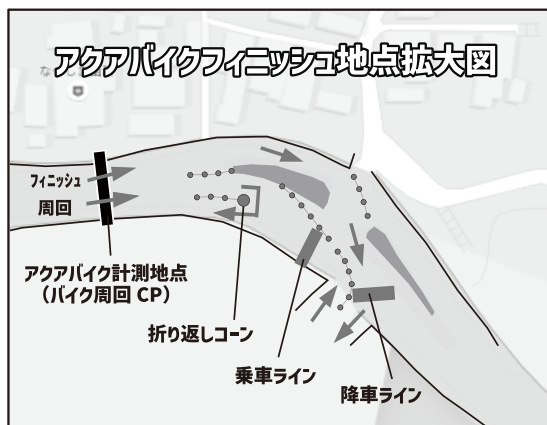
■ スイムスキップについて

1. スイムスキップとは、当日体調不良等でスイムを完泳する自信がない方が自己申告により、スイムをキャンセルしてバイクから競技を行う制度です。リザルト上は リタイア（SKIP）となります。スイムスタート前、もしくは 1 周目終了時に申告ください。
2. スイムスキップ希望者は、本部テントにて申告。アンクルバンドは受け取らないでください。
3. スイムスタート後、1周上陸時点で審判に申告した場合は、アンクルバンドを保持してスイムテントで待機。
4. スイムスキップ者は、バイク用具をトランジションエリアに設置したまま、スイムテント前に9:50にご集合ください。
5. スイムテント前より、10:00～10:15の間に、15秒間隔1名ずつのローリングスタート。

■ トランジションについて

1. 競技コースの一部であるため選手・審判以外は立ち入り禁止です。エリア内は競技中・競技外問わず乗車禁止です。
2. バイク競技、ラン競技を行う際に必要な用具を、自分のトランジションエリアスペース内（縦2m×横1m）に設置して下さい。
※熱中症対策の小型保冷バッグ(5ℓ以下)は持ち込みOKです。（縦+横+高さ=55cm以内のもの）
3. バイクラックに貼ってあるナンバーシールを正面に見て、手前にハンドルがくるように、サドルをラックにかけてください。
4. スイム終了時、トランジションエリアにて、スイムで使用した用具（スイムキャップ、ゴーグル、ウェットスーツ）は、自分のトランジションバッグ（事前送付済み）の中に必ず入れてください。そのまま放置した場合、ペナルティの対象となります。
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下さい。
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下さい。
6. 乗車ラインを越えてからバイクに乗って下さい（乗車ラインを越えて、一歩足を地面に着いてから乗る）。
7. 降車ラインを越える前にバイクから降りて下さい（降車ラインの手前に足を必ず着く）。

【アクアバイク競技特別ルール】



1. アクアバイクは、大矢浜海水浴場入口手前のバイクコース上周回チェックラインがタイム計測地点となります。
2. 降車ラインを越えた後、トランジションでバイクをラックに掛け、アクアバイク専用出口より、フィニッシュロードに入り、約 100m 走って、フィニッシュゲートを通してください。安全上の理由から、必ずランシューズを履いてください。この区間は、計測タイムに含まれません。

■ バイク競技について

1. 志摩トラディスタンス・アクアバイク・バイクラン：15 km×3 周回＝45 km、ミドルチャレンジ：15 km×4 周回＝60 km
2. 脱水予防のため、バイクに専用ボトルを 2 本以上装着して下さい。ペットボトルは不可とします。
3. 「キープレフト」（左側走行）を守り競技して下さい。 右に寄っていると後続走者の追い越しに対する妨害となります。
また、追い越し時以外の並走（2 列走行）は禁止です。
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. バイクコース上にエイドステーション（宿浦漁協前・伊勢えび大王前）を 2 か所設置します。メカニックサービスは有りません。
給水と掛水を用意。確実に停止して、選手自身がペットボトル（2ℓ）からバイクボトルに補充してください。

■ ドラフティング違反について

1. ドラフティング（他の競技者の後ろ走ることによって空気抵抗を減らしアドバンテージを得る行為）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ため。
 - ② ドラフティング違反によりアドバンテージを得ること、「競技としての公平性」が損なわれるため。
 - ③ 他の競技者の力を借りることで、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ため。
2. ドラフトゾーンは、前走者のバイク前輪先端から 10m の範囲。ドラフトゾーンに入ったまま走行すること、並走したままバイク競技を行うことは禁止されています。 ※ バイクとバイクの間隔は 8m（自転車 4 台分）以上の距離を空ける！



3. 前走者を追い越す場合は、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**に行わなくてはなりません。
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追い越した選手のドラフトゾーンから後退し、20 秒以内にゾーンから出なければいけません。
20 秒以上ドラフトゾーンにいと、ドラフティング違反となります。
5. **追い越してすぐにキープレフト（左側走行）に戻ると、後ろの選手の進路妨害（ブロッキング）になります。**
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って下さい。
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 選手自身が声を掛け合い、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、「抜きます」と声をかけ、明確な意思を持って、速度差をつけて一気に追い越しを試みる。
 - ③ ドラフトゾーン 10m ギリギリを走行せず、2m 程度のマージンを取っておく。
7. **ドラフティング違反撲滅を目的として、ロードバイクステルスマーシャルによるバイクコース巡回を行います。**
違反者を発見した場合、注意・警告を行います。悪質な場合は、無警告でのペナルティ対象となります。
8. バイクスキップは、個人部門の場合は不可です。
リレー部門において、欠場等の為、ランへの引継ぎができない場合は繰り上げスタートとなります。

■ ラン競技について

1. **志摩トラディスタンス・バイクラン 2.5 km×4 周回 = 10km ミドルチャレンジ：2.5 km×6 周回 = 15 km**です。
2. エイドステーション（給水所）を 1 周につき 3 か所に設置します。使用したボトルやコップは必ず指定場所に投棄してください。
3. フィニッシュでは、写真撮影を行っています。選手の確認のため、帽子及びサングラスを外し、笑顔でフィニッシュしましょう。

■ リレー部門について

1. 3 人の競技者が「スイム」⇒「バイク」⇒「ラン」の順に、アンクルバンドをタスキと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（T2）出口**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に準じます。
5. 制限時間に間に合わない場合、繰り上げスタートとなります。その場合は **TOV(タイムオーバー)扱い**となります。
6. メンバーに欠員が出た場合は、残りの競技者で競技を行うことができます。ただし、**オープン参加扱い**となります。
7. リレーについては、同伴フィニッシュを認めます。フィニッシュゲート手前の同伴フィニッシュ待機所にて審判の指示に従ってください。

■ リタイヤについて

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. **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。
3. 大会会場は広範囲に及ぶため、主催者側だけの安全管理では対応できない状況も起こります。
参加者同士声を掛け合い、様子のおかしい選手を見かけた場合は、お近くのスタッフ、審判までご連絡ください。
4. コース上には、救護車両が待機しています。自身での移動が困難な場合、お近くのスタッフ、審判までお声掛け下さい。
5. 重大な事故の場合、救急搬送いたします。**緊急車両通行の際には、左側に一列になり、徐行又は停止してください。**
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。

■ 制限時間・関門時刻・周回スキップ制度・公式記録・完走証について

1. 以下の制限時間・関門時刻を設けます。（アクアバイク・バイクランも同様）

制限時間：スイムフィニッシュ 1 時間 20 分、バイクフィニッシュ 3 時間 30 分、ランフィニッシュ 4 時間 40 分

関門時刻：関門時刻に間に合っても制限時間を過ぎている場合、リザルト上はタイムオーバー（表記：TOV）。

関門時刻	関門名	場 所
9：50	スイム 1 周目（以降スイム SKIP 不可）	スイム上陸地点
10：30	スイムフィニッシュ	スイム上陸地点
10：35	トランジション（T1）出口	トランジション東口
12：10	バイク周回 ★ 1	大矢浜折り返し地点
12：40	バイクフィニッシュ	降車ライン
13：35	ラン周回 ★ 2	周回・フィニッシュ分岐地点
13：50	ランフィニッシュ	ランゲート

2. スイムフィニッシュ関門、T1 出口関門、バイクフィニッシュ関門に間に合わなかった場合は、次の種目に移れません。

★ 1 バイク周回関門に間に合わなかった場合は、周回をスキップしてランに移ることができます。

★ 2 ラン周回関門に間に合わなかった場合は、周回をスキップしてフィニッシュゲートを通過することができます。

※リザルト上は DSQ（周回不足による失格）。フィニッシャー支給物受け取りは OK。

3. 上位入賞者はステージ横のボードに掲示。公式記録は大会翌日、公式サイトに掲載。完走証は後日 HP よりダウンロード。

■ ペナルティについて

1. 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警告が与えられます。

2. 違反によって競技上の大きなアドバンテージ若しくは順位の変動が得られる行為、危険行為、重大なマナー違反に対して、一つの違反毎に 15 秒のタイムペナルティ（ドラフティング違反は 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、その選手は失格となります。

4. タイムペナルティを与えられた選手は、フィニッシュエリアにあるペナルティボードに掲示を行います。

フィニッシュ後、必ずペナルティボードに自分のレースナンバーがないかを確認してください。

5. 選手は審判長の裁定や競技環境、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。抗議ができるのは競技終了後 60 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. 選手及び審判長は審議委員会の裁定に対して不服がある時は、JTU 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。

大会前日、会場に来ると以下のようなメリットがあります！

- ・ 試泳ができる！コースチェックができる！会場の雰囲気になれることができる！
- ・ 前日に参加記念品を受け取ると、市内店舗でお得なサービスが受けられる「志摩トラパスポート」がもらえる！
- ・ EXPO（メーカーブース、飲食ブース・ジャズライブ など）を楽しめる！
- ・ キッズやビギナーが参加するアクアスロン大会の観戦・応援ができる！

朝早く出て、慌てて準備してスタートを迎えるよりも、前日から会場にて参加記念品を受け取るなど、スケジュールに余裕を持つことで、当日をスムーズに迎えることができます。ぜひ前日・当日を通して「志摩トラ祭り」を楽しもう！

2025 伊勢志摩・里海トライアスロン大会【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（忘備録）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。	☐
	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。	☐
	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。	☐
	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。	☐
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	☐
	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。	☐
	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	☐
	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。	☐
	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。	☐
	■ 整備	
	1. 車体にガタつきがなく、ネジのゆるみがない。	☐
	2. ブレーキの効き具合に問題がない。	☐
	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。	☐
	■ 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	☐
	2. 劣化やひび割れがない。	☐
	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	☐
	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。	☐

■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鵜方 2944-254 土日を除く 10:00～17:00

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