



TRIATHLON ISHIGAKI YAEYAMA ISLANDS

Athlete's Guide

アスリートガイド



石垣島トライアスロン大会2026 第12回 八重山郡トライアスロン大会

2026トライアスロンエイジグループ・
ナショナルチャンピオンシップシリーズ
第1戦



レース速報は
← こちら

最新版は大会ホームページで
ご確認ください

3月24日版 →



確認必須資料 競技説明会動画、ルール等理解テスト、移動方法アンケート

- ・大会ホームページ（右QRコード）から競技説明動画を必ず視聴してください。
- ・その上で、マイページ、または指定ページから、移動アンケート&理解度テストに必ずご回答ください。 ※リレーは代表者が回答し、メンバーに伝えてください。



◆締め切り 3月31日(火)

目次

P 1	変更・更新箇所	P 20	5、招集、制限時間
P 2	競技説明動画・ルール理解テスト・アンケート、目次		6、記録、計測
P 3	出場にあたっての注意点、お願い 健康について 気象に関する注意点 離島ということの理解		7、計測地点、計測内容
P 4	島内の移動について バイク・ラン走行の注意点 保険の確認 参加資格について	P 21	8、荷物預託 9、レスチューブ等のスイム安全対策グッズ 10、パラトライアスリート等の参加 11、ウェア、ウェットスーツ 12、携行禁止品
P 5	大会概要	P 22	13、スイム
P 6	競技内容	P 23	14、トランジション
P 7	公式スケジュール	P 24	15、バイク
P 8	コースMAP スイムコース、第1ランデュアスロン	P 25	16、ラン
P 9	バイクコース、乗車ライン・降車ライン	P 26	17、エイドステーション(給水所) 18、フィニッシュ 19、ペナルティ 20、緊急時の対応
P 10	ランコース、エイドステーション	P 27	リレー リタイヤ、タイムオーバー ドーピングコントロール
P 11	フィニッシュエリアMAP	P 28	一般情報 盗撮防止について リザルト、完走証、選手通過情報 メカニックサービス 災害への対応
P 12	トランジションエリア1 (T1)MAP	P 29	落とし物、忘れ物 大会保険について 競技中に接触事故が発生した場合 プロギングイベント GPSサービス その他
P 14	トランジションエリア2 (T2)MAP	P 30	交通規制図
P 16	レースナンバー、付け方、スイムキャップ	P 31	アクセス、会場周辺図、駐車場、応援ガイド
P 17	メンバー変更、タトゥー、試走、試泳		
P 18	支給物、持参品、情報発信		
P 19	前日、当日の動き		
P 20	競技関連情報 1、適用する競技規則 2、審判 3、大会側からの競技内容の変更・中止、及び中断 4、選手自身の競技中止・棄権(リタイア)		

健康について

- ★コンディションを整えよう！
- ★事故は初心者とは限りません。
- ★十分なウォーミングアップで、急激に心拍数が増加しないようにしましょう。



睡眠不足



過労



水分不足

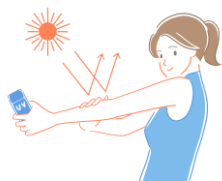


飲酒

気象に関する注意点



●石垣は、もう夏！暑熱馴化が極めて重要！！



・日焼け止め、入浴やサウナ等で汗をかく、バイクでのダブルボトルなど、**準備を怠りなく！！**

過去大会気象状況（午前7時）

年月日	気温(°C)	水温(°C)	湿度(%)	天候
2025/4/13	17.6	23.7	80	曇
2024/4/21	27.5 ※	29.8	83	晴
2023/4/9	21.1	21.5	64.8	曇
2022/4/17	23.6	22.4	未測定	曇
2021/4/11	23.0	23.1	77	曇

2024年の最高気温は30.7°Cと、厳しい暑さになりました。

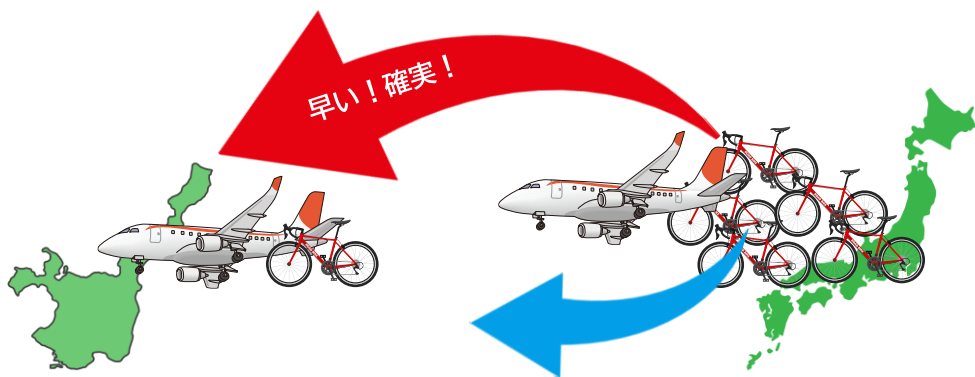
離島というものの理解

●離島は、物資等も限られ、輸送にも時間がかかります。

★離島での医療や救急体制に負担をかけないよう、ご協力を！（緊急時での救急対応をためらうものではありません）

★日用品等は市内で購入することができますが、特に競技系グッズや、自転車パーツ等は事前にご用意ください。

★**バイクを往復とも別送にご協力ください。**



- ・定時運行に支障・・・
- ・搭乗機に積み切れない・・・

<バイク輸送サービス>

- ★お申し込みいただいた方
バイク渡し/返送：新栄公園
4/11（土）10時～16時
4/12（日）10時～15時

- ★予定より多い日数がかかる場合も。余裕をもって発送を！
- ★飛行機への持ち込みは、**1時間以上前までに荷物預けを完了！**
- ★金曜までの石垣入り、火曜以降の石垣発の検討を！
- ★事前にメールでお送りするアンケートにもご協力ください。

参加における注意事項、お願い

島内の移動について

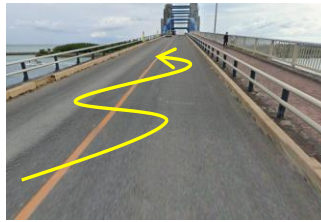


交通ルール、
マナーを守ろう。



いつでも、短距離でも
ヘルメット！

注意！ 前日受付移動時に事故例あり！



坂道できつても
蛇行運転はダメ！



当日の日の出は6時25分頃です。
ここは石垣島。朝は暗いです。早朝時は静かに！
照明、反射材を用意！

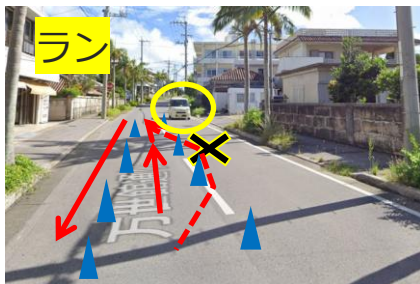
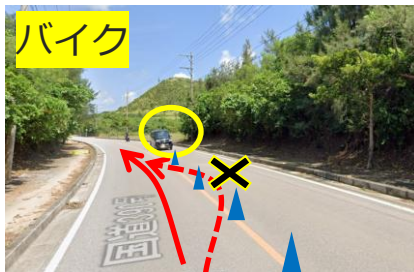
バイク・ラン走行の注意点

- 道路は占有ではありません① **歩行者等の横断に注意！**



飛び出し
注意
NOTE JUMPING OUT

- 道路は占有ではありません②
車両が走行します。
★絶対にセンターラインを越えないように
して走行してください！



保険の確認

★自転車賠償責任保険加入を！

競技中であっても、歩行者等との接触は選手の責任が生じる場合があり、大会の傷害保険ではカバーできません。各自の保険を見直し、未加入の方は、強く加入をお勧めします。

参加資格について

- ★顔写真付きの身分証明書をご持参ください。（コピー可）
- ・代走(替え玉出場)は失格の上、一定期間の資格停止となった事例があります。
- また、万一の場合に対応ができず、命に関わる重大なルール違反となります。

大会名称	石垣島トライアスロン大会2026 第12回 八重山郡トライアスロン大会
大会指定	2026トライアスロン・エイジグループナショナルチャンピオンシップシリーズ(スタンダード)第1戦
開催日程	2026年4月12日(日)
競技会場	石垣市内、南ぬ浜町海浜緑地スタート
主催	石垣島トライアスロン大会2026実行委員会 【構成団体】 公益社団法人トライアスロンジャパン (TRIJ) 一般社団法人沖縄県トライアスロン連合(OTU) 八重山トライアスロン協会(YTA) 八重山郡スポーツ協会 八重山郡陸上競技協会 八重山自転車競技連盟 石垣市スポーツ推進委員会
共催	石垣市
主管	八重山トライアスロン協会(YTA)
後援	竹富町 与那国町 石垣市教育委員会 沖縄テレビ放送株式会社 株式会社琉球新報社 株式会社八重山毎日新聞社 株式会社八重山日報社 株式会社日刊スポーツ新聞社 南山舎株式会社 石垣ケーブルテレビ株式会社 一般社団法人八重山ビジターズビューロー
オフィシャル エアライン	日本航空株式会社(JAL) 日本トランスオーシャン航空株式会社(JTA)
特別協賛	NTT西日本株式会社
協賛	味の素株式会社 株式会社ピエクレックス 株式会社アシックス 株式会社日本旅行 株式会社セレスポ 株式会社ローソン ABCプランニング株式会社 株式会社エクセリ 株式会社フォトクリエイト株式会社 Champion System Japan 3X Sports オリオンビール株式会社 株式会社りゅうせき沖縄電力株式会社 秀長水産株式会社 丸尾建設株式会社 株式会社シンコウ 株式会社琉球銀行 株式会社沖縄銀行 株式会社サタケ 株式会社大米建設 南西海運株式会社 石垣港運株式会社 株式会社海人工房 THE UBUFURU ISHIGAKI 請福酒造有限会社 石垣島ひのっ子ファーム 大塚製薬株式会社
協力	沖縄県八重山警察署 石垣市消防本部 一般社団法人八重山地区医師会 内閣府石垣港湾事務所 沖縄県立八重山病院 石垣島徳洲会病院 大浜診療所 八重山漁業協同組合 石垣市女性連合会 東運輸株式会社 石垣市自治公民館連絡協議会 八重山ジェットスポーツ連盟 株式会社日本旅行沖縄 八重山ダイビング協会 石垣市商工会 一般社団法人沖縄県建設業協会八重山支部 沖縄輪業株式会社 公益社団法人日本トライアスロン連合沖縄ブロック協議会 沖縄マリンスキューボランティア協会 有限会社カリー観光石垣営業所 沖縄県立八重山高等学校 株式会社石垣島イーグル観光 八重山観光フェリー株式会社 石垣島ドリーム観光株式会社 有限会社安栄観光 株式会社美崎牛本店 八重山地区レンタカー連絡協議会 沖縄県ハイヤー・タクシー協会八重山支部 石垣あやばにボウル 株式会社エイチ・アイ・エス 株式会社かびら観光交通 八重山トラック事業協同組合 株式会社オリエンタルバス石垣 ドルフィンファンタジー石垣 石垣やいま村 陸上自衛隊石垣駐屯地 石垣島アスリートクラブ 有限会社スポーツアシスト 石垣自転車商会 しらうめ保育園 株式会社沖縄ファミリーマート 佐川急便株式会社石垣島営業所 沖縄ヤマト運輸株式会社石垣島支店 三桂有限会社 石垣市の皆様
大会事務局	〒907-0024 石垣市新川280-2 シマリパスクエア2F 石垣島トライアスロン大会事務局 TEL 0980-87-0085 FAX 0980-87-0588 平日9:00~17:00 E-mail info@ishigaki-triathlon.jp 大会公式ホームページ (HP) URL https://ishigaki-triathlon.jp/

部門/距離	部門	距離(S=スイム、B=バイク、R=ラン)
	エイジ・一般	S 1.5km・B 40km・R 10km
	エイジ・八重山郡大会	
	リレー	

制限時間	種目	制限時間(累計)
	スイム	1時間
	バイク	3時間15分
	ラン	4時間45分

エントリー数	部門	人数・組数	総人数
	エイジ・一般	1164	1389
	内八重山郡大会	89	
	リレー	75	

表彰	部門	区分		表彰	
	エイジ	総合		男子・女子	1~3位
		年代別	18-19歳男子・女子	55-59歳男子・女子	1~3位
			20-24歳男子・女子	60-64歳男子・女子	
			25-29歳男子・女子	65-69歳男子・女子	
			30-34歳男子・女子	70-74歳男子・女子	
			35-39歳男子・女子	75-79歳男子・女子	
			40-44歳男子・女子	80-84歳男子・女子	
			45-49歳男子・女子	85-89歳男子・女子	
	50-54歳男子・女子		90-94歳男子・女子		
	リレー	男子チーム		1~3位	
女子チーム		1~3位			
男女混合チーム		1~3位			
八重山郡大会	個人	男子・女子	1~3位		
	字別対抗	個人成績 字別上位3人の得点(後日表彰)	1~3位		

- * 個人総合及び年代別表彰は、八重山郡大会出場者も含んだ順位で表彰します。(エイジと八重山の重複表彰あり)
- * 年代別表彰は、総合での表彰対象者を除いた各年代上位が対象です。
- * 八重山郡大会参加対象選手は、エントリー時の住所から自動登録されます。
- * 八重山郡大会での字別表彰のみ後日となります。

参加資格	全部門共通	競技運営の支障とならない健康な身体を有する方。
		率先して大会規則を順守する方。
		スイム1.5kmを60分以内で泳げる方。リレーは、スイム担当者に適用。
		2026/12/31時点で18歳以上、2026年度トライアスロン都道府県競技団体・学連登録会員であること。
	※リレーは高校生以上。2026年度会員登録推奨。	
八重山郡大会	石垣市、竹富町、与那国町在住	

競技役員	実行委員長	柿本 恵子	八重山郡スポーツ協会会長
	実行副委員長	鈴木 貴里代	公益社団法人トライアスロンジャパン 常務理事 事業企画委員長
	実行副委員長	吉村 安史	八重山トライアスロン協会会長
	技術代表(TD)	大濱 善正	八重山トライアスロン協会(YTA)副会長
	審判長(HR)	有馬 千篤	八重山トライアスロン協会(YTA)理事長
	審議委員	鈴木 貴里代	公益社団法人トライアスロンジャパン [理事]
	審議委員	西沢 潤	公益社団法人トライアスロンジャパン [主催者]
	審議委員	大濱 善正	八重山トライアスロン協会(YTA) [技術代表]

公式スケジュール



TRIATHLON
ISHIGAKI
YAEYAMA ISLANDS

1G : 第1グループ / 2G : 第2グループ

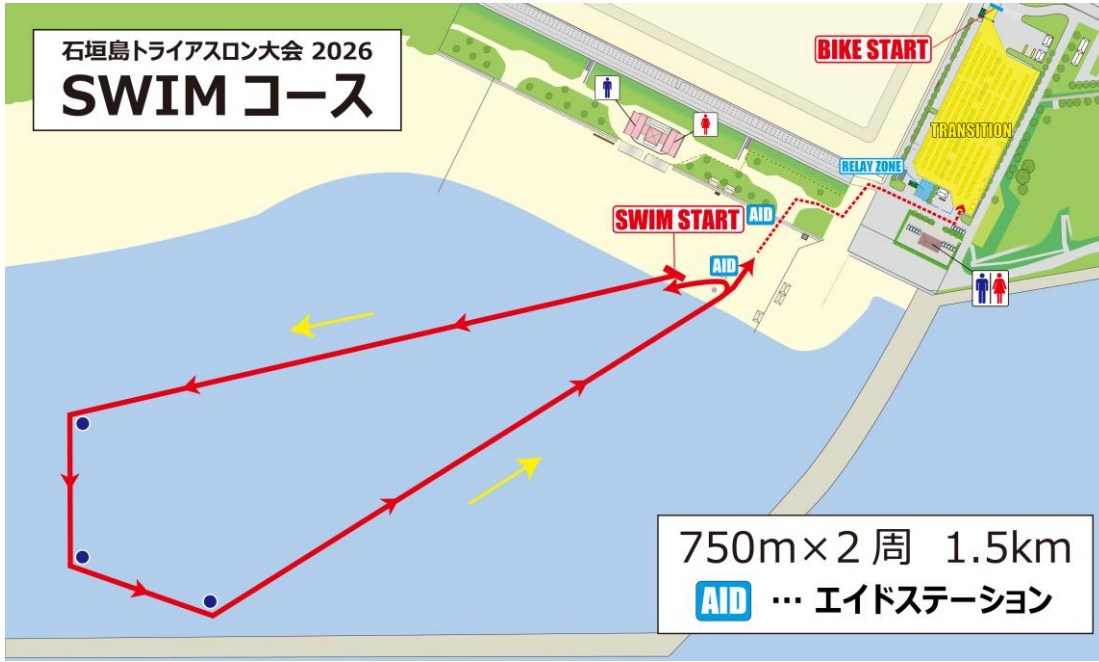
3月26日(木)		
	競技説明会動画配信(視聴必須)	ホームページ (HP)
3月31日(火)締め切り		
	移動アンケート&理解度テスト	P2参照
4月10日(金)		
10:00-16:00	メカニックサービス	市民会館中ホール前
11:00-12:00	試泳①(任意) (受付10:30-11:30)	スイム会場
14:00-15:00	試泳②(任意) (受付13:30-14:30)	
14:00-16:00(13:30受付)	プロギングイベント P29参照	新栄公園:フィニッシュ付近集合
4月11日(土)		
10:00-16:00	受付	市民会館中ホール
10:00-16:30	トランジション2オープン	ラングッズセッティング
10:00-16:00	インフォメーション	市民会館中ホール
10:00-16:00	メカニックサービス	市民会館中ホール前
10:00-16:00	商品販売	市民会館大ホール前
4月12日(日)		
6:30-7:30	トランジション1オープン	
6:30-7:30	メカニックサービス	トランジション1
6:30-8:15	荷物預託	トランジション1海側
7:00-7:40	1G アンクルバンド配布 試泳(義務)	No.3000番台まで
7:20-7:50		
7:40-8:20	2G アンクルバンド配布	No.4000番台以降
7:45-8:00		スタートセレモニー
8:00-8:30	2G 試泳(義務)	No.4000番台以降
8:00	1G	1W スタート
8:02		2W スタート
8:04		3W スタート
8:30	2G	4W スタート
8:32		5W スタート
8:34		6W スタート
9:00	1G	スキップスタート
9:30	2G	スキップスタート
9:00-9:34		スイム制限各時刻※1
11:15-11:48		バイク制限各時刻※1
12:30~13:30		表彰式※2
12:45~13:19		ラン制限各時刻※1
13:30		競技終了予定
11:00頃~14:00		バイクピリアップ予定
		アナウンスをお待ちください

遅刻はペナルティの対象です。(1分加算)

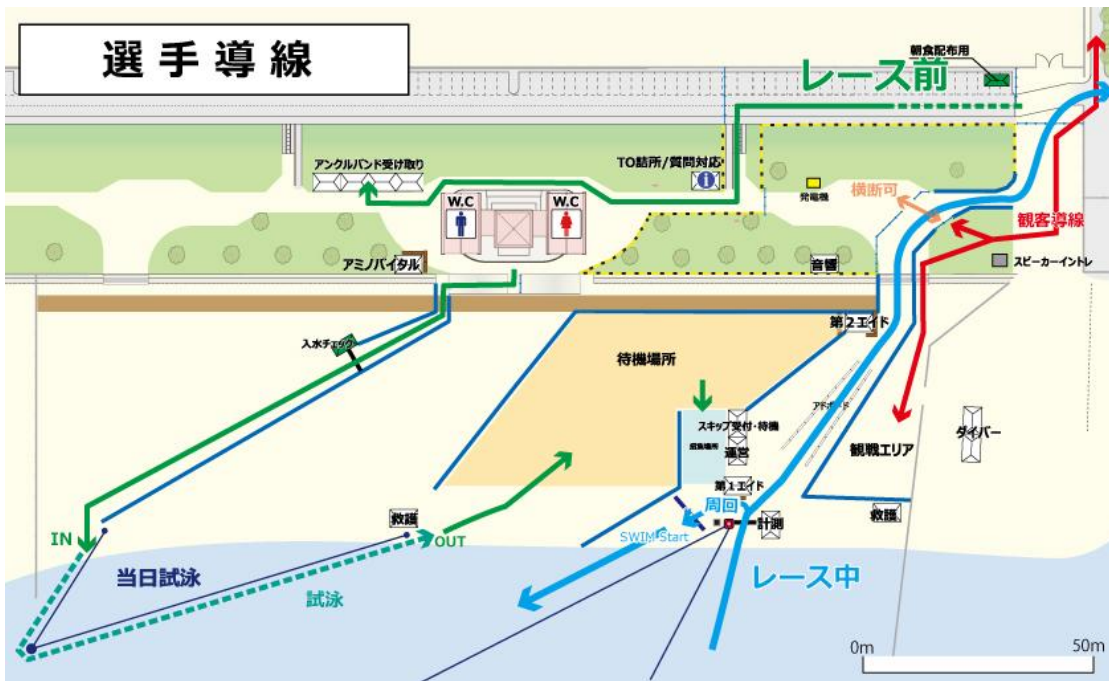
※1: コース途中で関門(制限時間)があります。詳細はアスリートガイドをご確認ください。

※2: 八重山郡、字別表彰は、後日表彰。

スイムコース



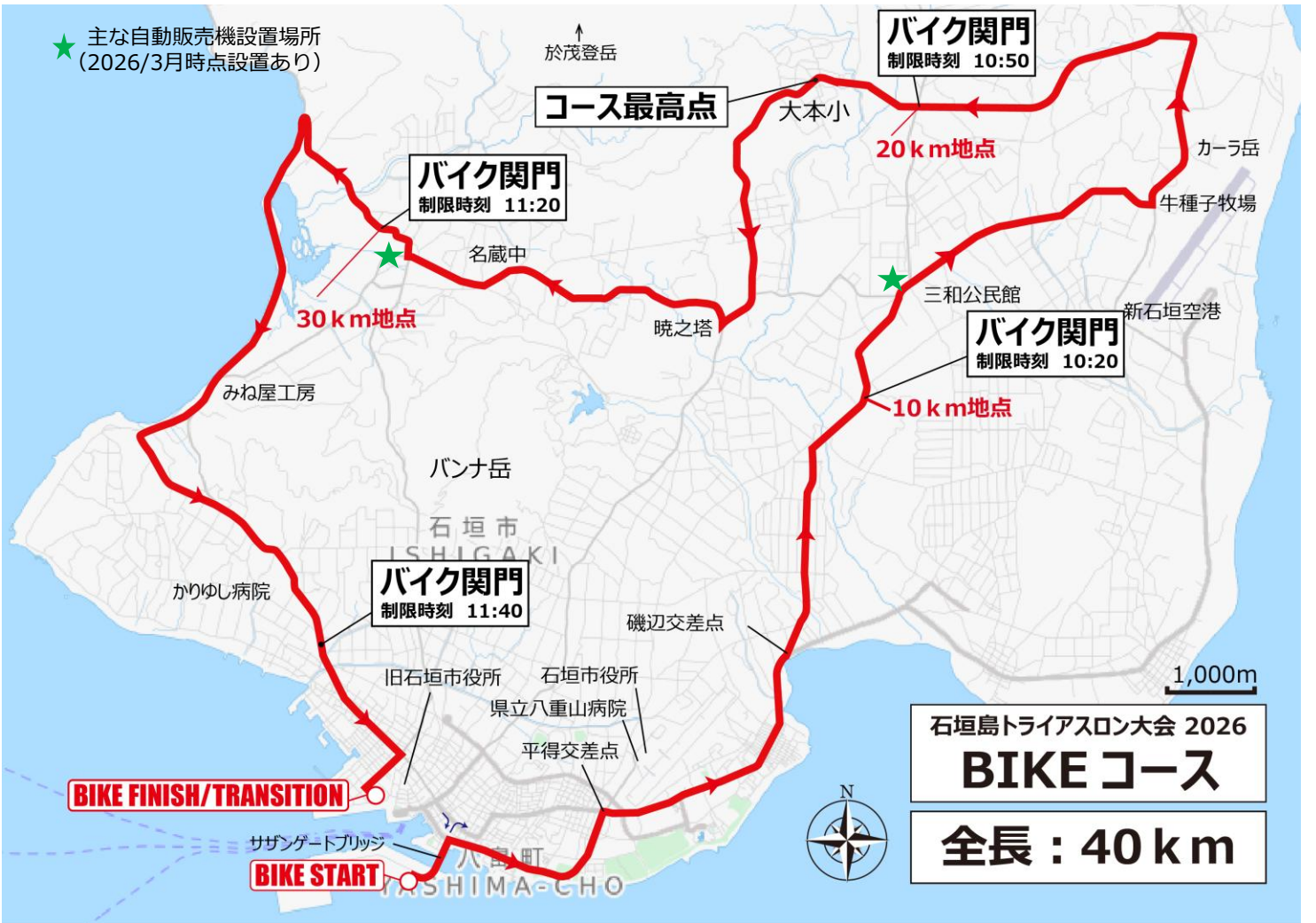
スイム会場図



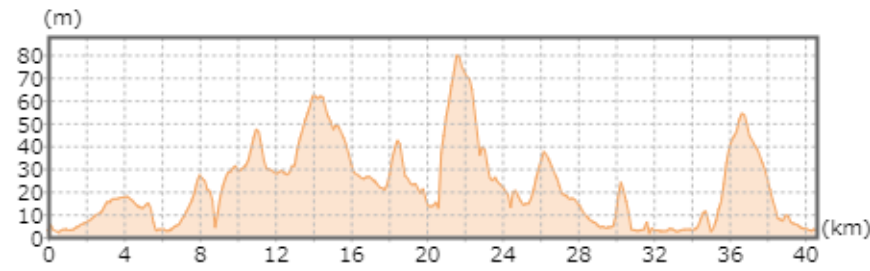
スイム中止デュアスロン開催時第1ランコース



バイクコース

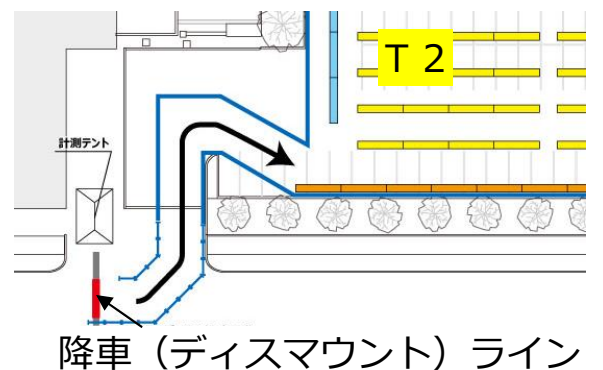
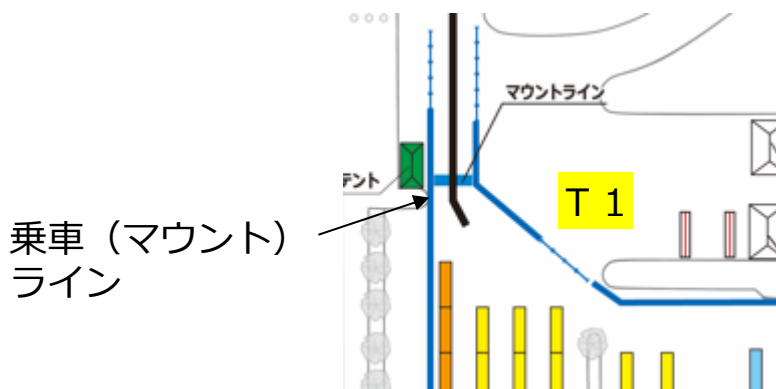


バイクコース (標高差)



獲得標高 398m
 登り最大勾配 9.1%
 下り最大勾配 9.6%

乗車 (マウント) ライン、降車 (ディスマウント) ライン



ランコース

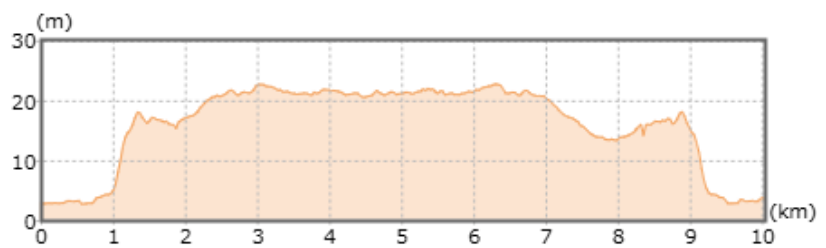


● エイドステーション

- ① スタート地点
⇄ 1.0km
- ② 約2.0km地点
⇄ 1.7km
- ③ 約3.7km地点
⇄ 1.1km
- ④ 約4.8km地点
⇄ 1.0km
- ⑤ 約5.8km地点
⇄ 1.7km
- ⑥ 約7.5km地点
⇄ 1.2km
- ⑦ 約8.7km地点
⇄ 0.6km
- ⑧ 約9.3km地点
⇄ 0.7km
- ⑨ フィニッシュ

↑基本的に復路設定のエイドですが、往路でも使用可とします。ただし、復路選手と交錯しますので、譲り合って衝突しないようご協力、ご注意ください。

③、⑦はスポーツドリンクと水、その他は水のみとなります。



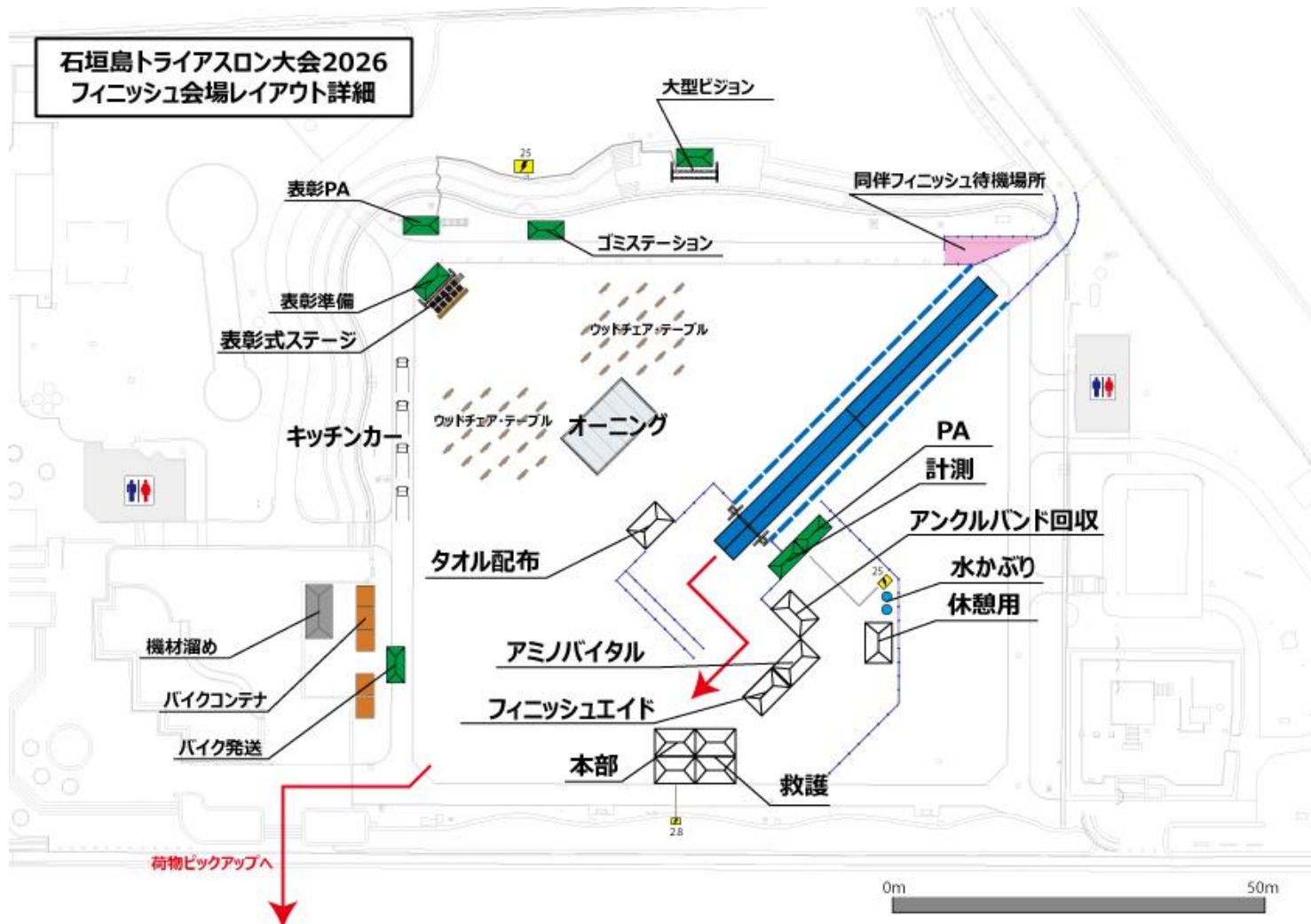
獲得標高 48m
最大勾配 3.8%

● ペナルティーボックス(PB)

確認できるのは1回のみです。自分のレースナンバーがないか、必ず確認してください。

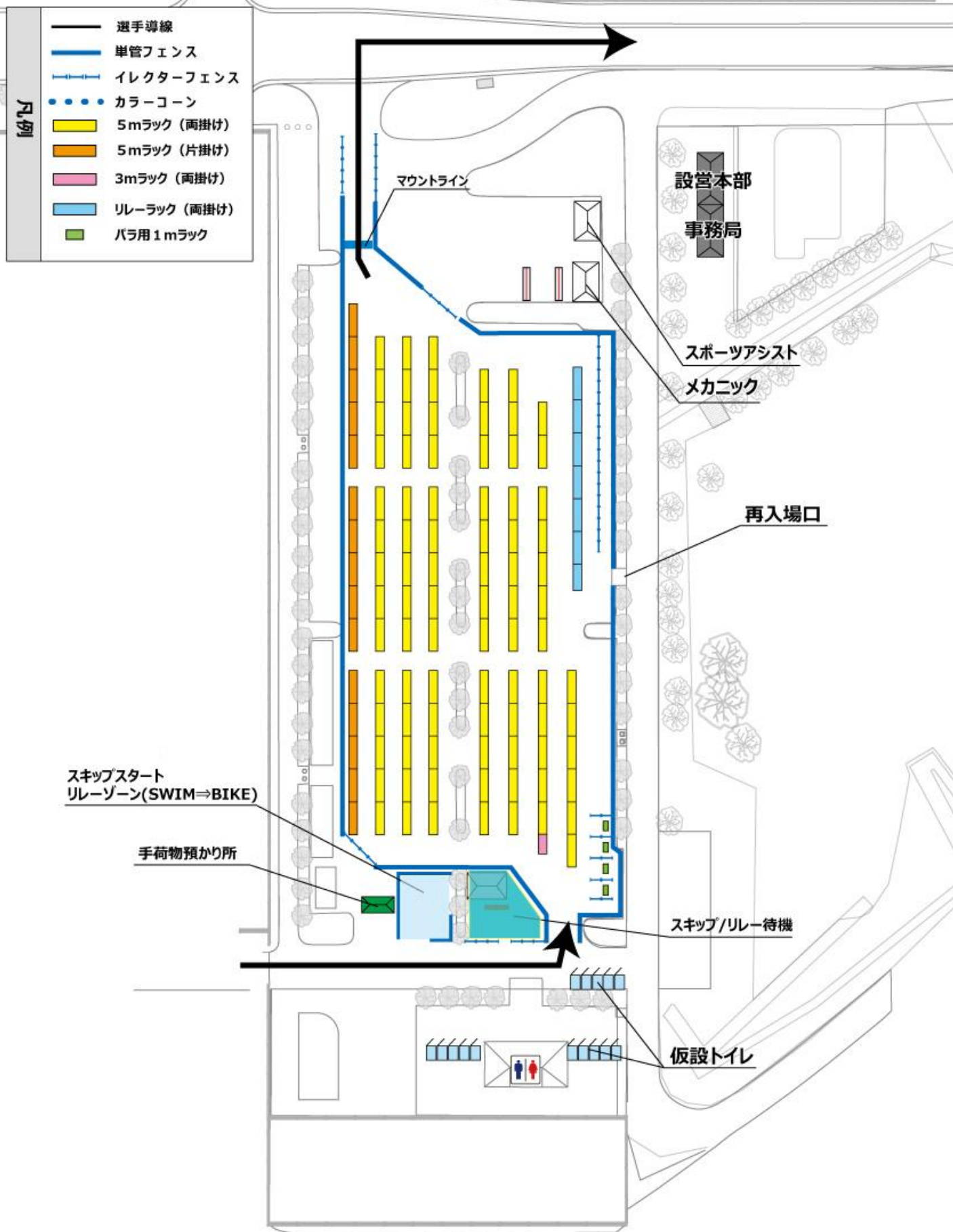


フィニッシュエリア (新栄公園)



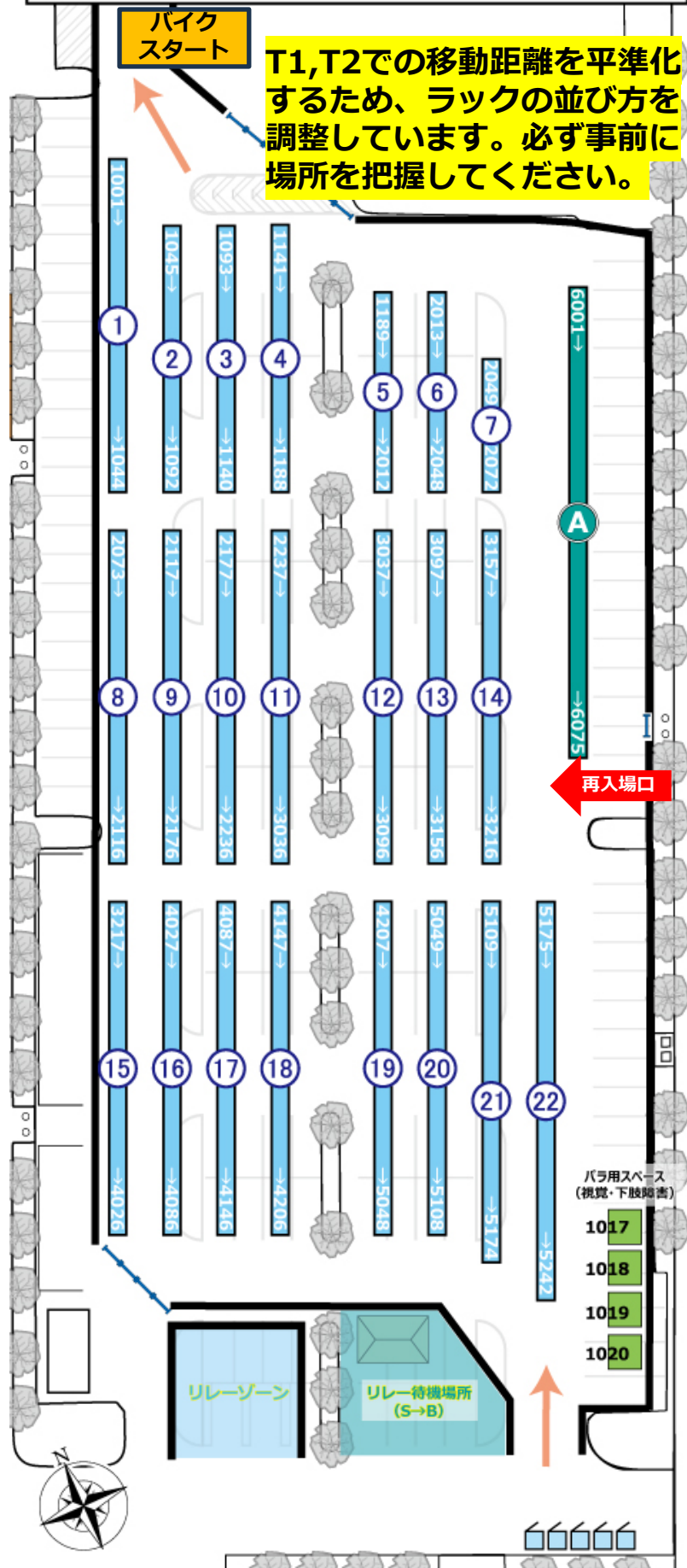
- ・フィニッシュ後の、スイムグッズ、手荷物は受付会場の市民会館中ホールでお渡しします。

2026大会トランジション T1



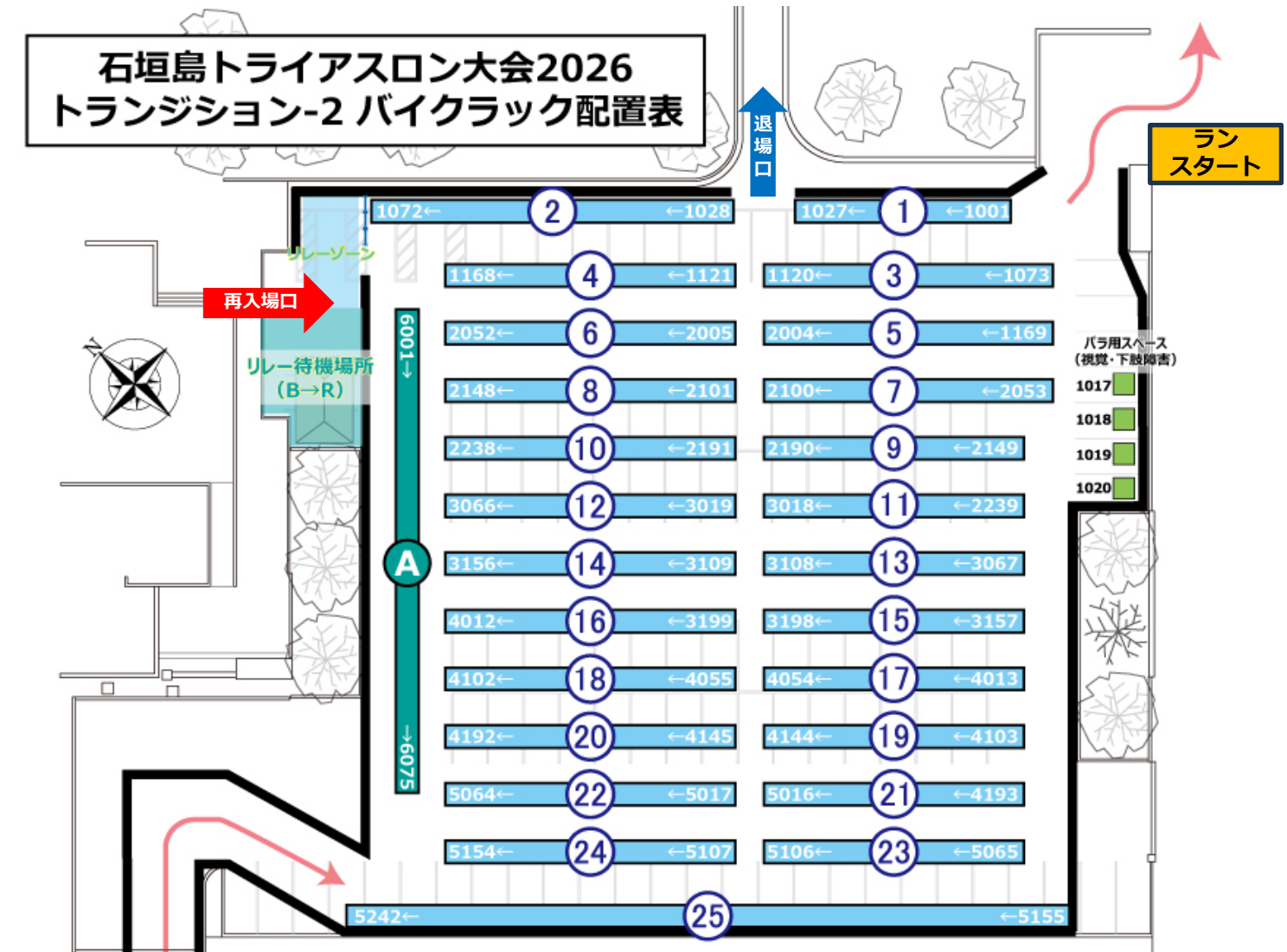
トランジションエリア1(T1)MAP

石垣島トライアスロン大会2026 トランジション-1 バイクラック配置表



ラックNo	レースナンバー	区分
A	6001 ~ 6075	リレー
①	1001 ~ 1044	1 W
②	1045 ~ 1092	
③	1093 ~ 1140	
④	1141 ~ 1188	
⑤	1189 ~ 1212	2 W
⑥	2001 ~ 2012	
⑦	2013 ~ 2048	
⑧	2049 ~ 2072	
⑨	2073 ~ 2116	3 W
⑩	2117 ~ 2176	
⑪	2177 ~ 2236	
⑫	2237 ~ 2260	
⑬	3001 ~ 3036	4 W
⑭	3037 ~ 3096	
⑮	3097 ~ 3156	
⑯	3157 ~ 3216	
⑰	3217 ~ 3232	5 W
⑱	4001 ~ 4026	
⑲	4027 ~ 4086	
⑳	4087 ~ 4146	
㉑	4147 ~ 4206	5 W
㉒	4207 ~ 4218	
㉓	5001 ~ 5048	
㉔	5049 ~ 5108	
㉕	5109 ~ 5174	5 W
㉖	5175 ~ 5242	
パラ専用ラック		1017 ~ 1020
※上記選手は専用ラック使用		

石垣島トライアスロン大会2026 トランジション-2 バイクラック配置表



T1,T2での移動距離を平準化するため、ラックの並び方を調整しています。必ず事前に場所を把握しておいてください。

ラックNo	レースナンバー	区分	ラックNo	レースナンバー	区分
A	6001 ~ 6075	リレー	14	3109 ~ 3156	3 W
1	1001 ~ 1027	1 W	15	3157 ~ 3198	
2	1028 ~ 1072		16	3199 ~ 3232	
3	1073 ~ 1120		17	4001 ~ 4012	4 W
4	1121 ~ 1168		18	4013 ~ 4054	
5	1169 ~ 1212		19	4055 ~ 4102	
6	2001 ~ 2004	20	4103 ~ 4144		
7	2005 ~ 2052	2 W	21	4145 ~ 4192	5 W
8	2053 ~ 2100		22	4193 ~ 4218	
9	2101 ~ 2148		23	5001 ~ 5016	
10	2149 ~ 2190		24	5017 ~ 5064	
11	2191 ~ 2238		3 W	25	5065 ~ 5106
12	2239 ~ 2260	23		5065 ~ 5106	
13	3001 ~ 3018	24		5107 ~ 5154	
12	3019 ~ 3066		25	5155 ~ 5242	
13	3067 ~ 3108			パラ専用ラック 1017 ~ 1020	

※上記選手は専用ラック使用

レースナンバー、スイムキャップ

グループ	ウェーブ	レースナンバー (文字は黒)				スイムキャップ
1 G	1W	NO.	1	～	1212	ホワイト
	2W	NO.	2001	～	2260	レッド
	3W	NO.	3001	～	3232	グリーン
2 G	4W	NO.	4001	～	4218	オレンジ
	5W	NO.	5001	～	5242	ブルー
	6W	NO.	6001	～	6075	ピンク

◆障がいをお持ちの選手のレースナンバーカラー・スイムキャップカラー 一般の選手もご認識いただき、ご協力ください。

	四肢障がい選手	聴覚障がい選手	その他障がい選手
レースナンバー スイムキャップ (イエロー)			

レースナンバーの付け方

◆ボディナンバーシールを配布します。



基本位置：両上腕部 袖付きの場合：両前腕部



「バイクの時は後ろ」「ランの時は前」から見えるようにしてください。



◆ナンバーベルトをご用意ください。
(前日・当日販売あり)

※長袖の場合：下腿

※長袖/ロングパンツの場合：上腕部へ貼り付けた上、

レースナンバーを必ず周囲から見える位置につけてください。

・貼り付け方法注意 ※同封の説明書をよく読んでください。

①水で濡らして、体に貼り付けます。

②完全に乾いてから、ゆっくりはがしてください。

・破損時は、当日、アンクルバンド配布時にマジックで記入します。アンクルバンド配布時に、申告してください。

◆ヘルメットシール 小2枚
(正面・右側面)

◆支給物の透明袋
荷物預託をする方は、この
ステッカーを自分で貼って
荷物預けにお持ちください



◆バイクシール 大1枚
(シートピラーに巻き付けるか
プレートに両面に貼る)



レースナンバーにおける安全対策



レスキューGO

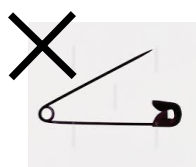
表面のQRコードで、選手の位置を特定できます。緊急時のみご利用ください。応援の方でも活用できます。



裏面に、緊急情報を記入

もしものときにいち早く情報が入手できるようご協力ください。
*個人情報です。紛失、脱落にご注意ください。

◆安全ピン禁止



一般利用する海岸でもあり、素足で走るランジションでの怪我防止、またバイクのパンク防止のため。

レースナンバーに関するルール等

- ①レースナンバーを整えてからスタート
- ②変形・変造は禁止
- ③ランジションエリアの出入り時、レースナンバーを提示。持ち出す荷物の照合を行います。必ずご持参ください。(P23-24ランジション参照)

メンバー変更

- 1)リレーについてのみ、**4/5(日)正午まで**に事務局にメールでご連絡いただいた場合メンバー変更ができます。
- 2)エイジについては、変更できません。本人確認を行います。

タトゥー

- 1)原則として参加に問題はありませんが、他者に威圧感を与える、レースナンバーがわかりにくい等の判断をT O (審判) がした場合は、テープで覆う等の措置をお願いする場合があります。

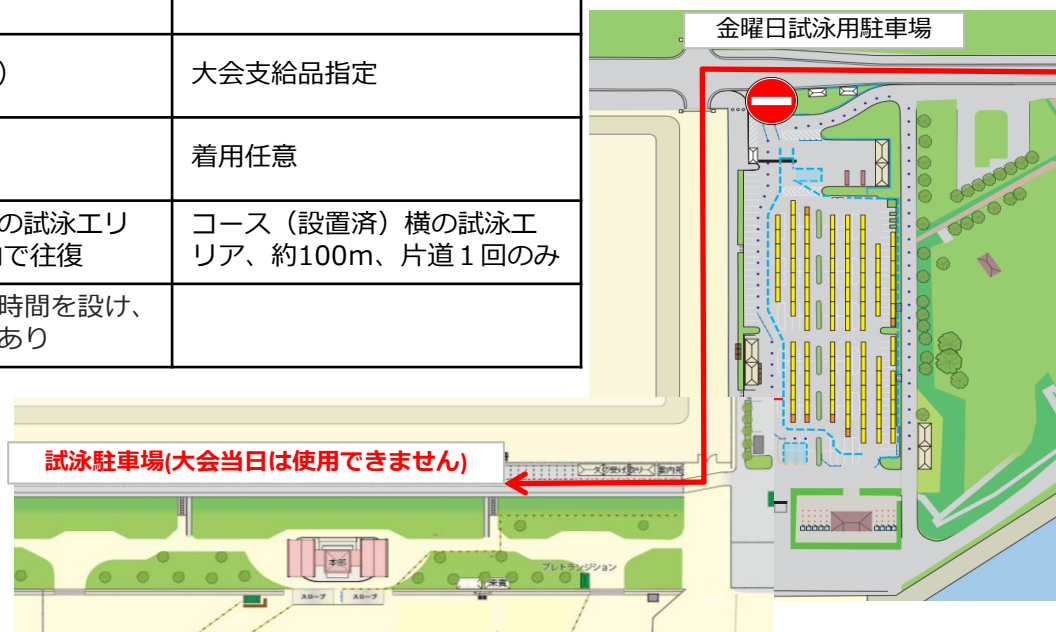
試走 (バイク、ラン)

- 1) **交通ルールを守り**、各自の責任において試走してください。レース以外での怪我等については、保険の適用外です。
★2023年大会で、**試走中に事故が発生し、救急車が出動しています**。大会の存続にも関わるため十分ご注意ください。
- 2)**バイク乗車時は、いかなるときも必ずヘルメットを着用し、しっかりストラップをはめてください**。

試泳

試泳日	4/10(金)	4/12(日)
試 泳	任 意	義 務
時 間	午前の部：11:00-12:00 午後の部：14:00-15:00 (各30分前より受付)	7:20~8:30 詳細：公式スケジュール
砂浜入場可能	選手、障がい選手のアシスタント、スタッフ	選手、障がい選手のアシスタント、スタッフ
入退水確認	管理棟前で受付 退水時も受付 リストバンド配布 砂浜に入る場合は、視察だけでも受付	アンクルバンド着用後、砂浜入場時に機械計測
スイムキャップ	ご自身で用意 (必須)	大会支給品指定
ウェットスーツ	着用任意	着用任意
コース泳ぎ方	コース (未設置) 横の試泳エリア、約80mを時間内で往復	コース (設置済) 横の試泳エリア、約100m、片道1回のみ
その他	人数集中時は、制限時間を設け、交代制にする場合があります	




- 体はもちろん、心臓にもしっかりとウォーミングアップをしてください。
- 気象状況等により、予告なく中止する場合があります。
- 人数が集中した場合は、安全のため制限時間を設け、交代制にする場合があります。



事前送付物はありません。ホームページで確認してください。

アスリートガイド	ホームページで最新版をご確認ください。
競技説明動画理解度チェック 移動方法アンケート	ホームページの マイページ 、または 回答フォームより3/31(火)まで にご入力下さい。競技説明動画は 視聴必須 です。
大会プログラム	デジタル仕様となります。大会ホームページに掲載します。

大会前日受付でお渡しするもの

レースナンバー	1枚/裏面の個人情報欄をご記入ください。(リレー2枚)
ステッカー	バイク(大1)、ヘルメット(小2)、荷物預託用(小1) (P16レースナンバーの付け方参照)(リレー1枚)
ボディナンバーシール	2枚(両腕)/大会当日、会場に来る前につけてからご来場ください。 (貼り付け方説明書同封)(リレー3枚)
スイムキャップ	1枚(リレー1枚)
トランジションバッグ (白・大) (スイム用バッグ)	 スイム、または第1ランの終了後のグッズすべてを入れてください。バッグを回収し、受付を行った市民会館中ホールで返却します。(リレー部門にはありません) ※袋に入っていないものは、落とし物として対応します。(P23参照)
トランジションバッグ (青・小) (ラン用バッグ)	 ランで使うグッズをすべて袋の中に入れて、前日受付後、T2にご自身で必ずお預けください。風で飛ばないように、工夫してください。 預託終了後、トランジション出口で、受付完了のリストバンドをつけてください。 (P23参照)(リレー部門にはありません) ※預けるものがない選手は、袋の設置は不要ですが、必ずリストバンドを付けてください。
荷物預託用ビニール袋 (透明90ℓ) ステッカーは 自分で貼り付け	 スイムスタート前の衣類等を任意で預けることができます。 リレー部門にはありませんが、必要な場合は、必要な枚数を前日受付で申告してください。 (最大3枚) 空気入れなどやむを得ず飛び出るものを除き、袋に収まる荷物に限ります。 ※任意です。預託する方は、支給物のステッカー(小1枚)を利用して、袋に入れたときに番号がわかりやすい位置に貼ってください。(ステッカーが無い場合は受付に申告してください) ※リレースイム、バイクラック、フェンス側付近に置くことができます。 バイク担当選手でフィニッシュエリアへ輸送希望の方は荷物預けに預けてください。
参加賞	Tシャツほか
各種ご案内	写真販売案内等


持参品についての注意

バイク	各自で整備をして持ち込んでください。(P28メカニック参照) 航空機積載に限界があるため、事前に発送することをお勧めします。
ウェットスーツ	着用任意。体に合ったサイズのもの。(P21ウェア、ウェットスーツ参照)
ランニングシューズ(2足)	ラン用シューズは前日T2に預けます。スイム中止時にデュアスロンとなった場合に備え、T1にもう1足ご用意ください。(P21,P23参照)
競技時以外のシューズ	スイム会場へは原則裸足での移動です。スイムフィニッシュ後からトランジションまでは任意で履物を履くことができます。(P22参照)
ドリンク	荷物預け後、試泳までの間の水分補給用にご持参をお勧めします。
アスリートガイド	プリントアウトするか、タブレット、スマホ等で最新情報を随時確認できるようにしましょう。
本人と確認できるもの	運転免許証等、写真付きのもの。(コピー可)本人確認ができない場合は参加できません。
健康保険証	医療機関がスムーズな対応ができるよう、ご協力ください。(コピー可)



大会当日

計測用アンクルバンド	スイムエリア入場時にお渡しします。(フィニッシュ後、リタイア時要返却)
レース後支給物	
フィニッシャータオル	完走者に1枚。※リレーはフィニッシュの際にチームメンバー分お受け取り下さい

◆4月11日(土) **★バイクで移動する場合は、必ずヘルメットを正しくかぶりましょう。**
★本大会、前日受付への移動中に、交通事故による搬送事例があります。交通法規を遵守！

<p>受付</p> <ul style="list-style-type: none"> 本人確認 競技説明動画理解度チェック 支給物受け取り 	<ul style="list-style-type: none"> 受付時間内に、支給物を受け取り、中身を確認してください。 リレーチームはメンバー個別での受付が必要です。3人同時に揃わない場合でも、それぞれが受付してください。 ★ラングッズの前日預託は必須です。(リレー部門除く) ★支給物にあるラン用バッグ(青)に、ランで使うグッズすべてを入れ、大会前日に、ご自身でT2にセットしてください。ただし、スイム中止の場合に備え、第1ランで使用使用するシューズは入れないでください。(預託物がない選手もT2に必ずお越しください。(T2ラングッズ預託欄参照)) ★当日のラングッズ預託はできません。 ★バイクの前日預託はできません。
<p>T2での預託無しの場合失格またはペナルティの対象となります。</p> <p>* 預託物がない場合は、この限りではありませんが、リストバンドは必ずつけての来場が必要です。(P18前日支給物、P26ペナルティ参照)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 指定バッグにいたラングッズを、自分のバイクラックの下にセットしてください。(入場時、指定のラン用バッグに貼り付けてあるレースナンバーを提示してください。) セットが完了した選手は、出口でリストバンドをつけてください。 ★ランシューズのみでバイク、ランを行い、預けるものが無い方は、T2、フィニッシュエリアの位置把握も含め、T2にお越しいただき、リストバンドを受け取り、身に着けた上で当日T1にご来場ください。
<p>T2 ラングッズ預託 (重要) (リレー部門除く)</p>	

◆4月12日(日) **★バイクで移動する場合は、必ずヘルメットを正しくかぶりましょう。**
★暗いので、照明をつけて、交通法規を遵守するよう、強くお願いします。取締の対象です。

<p>出発前</p>	<ul style="list-style-type: none"> 宿泊地等を出る前に、ボディナンバーシールの貼り付けをしてください。 スイム用バッグ(白)と、荷物預託用ビニール袋(透明90ℓ:スイム前の衣類等を預ける方)に指定ステッカーを貼付け確認してご持参ください。(リレー除く)
<p>トランジションオープン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 入場時にT2預託後取り付け付けたリストバンドを示し、トランジションの準備をしてください。 スイム用(白)バッグをバイクとともにセットしてください。風で飛ばないように、工夫してください。(スイム実施の場合は、第1ラン用シューズも入れてください)(リレー除く)
<p>荷物預け</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 前日受付で配布(リレーは希望者)の荷物預託用ビニール袋に、スイム前に着用していたウェア、シューズ等を入れ、預けてください。受け渡し確認はレースナンバーで行います。(預託は任意です。リレー選手はバイクラックのフェンス側に置くことができますが移動(輸送)はしません。)
<p>待機・招集</p>	<p>遅れないようにご集合ください。</p>
<p>スイムチェックイン</p>	<p>レースナンバーを申告し、自分のアングルバンドであることを確認して受け取り、左右どちらかの足首に装着してください。</p>
<p>試泳</p>	<p>スタート前の試泳は義務です。しっかりウォーミングアップしましょう。</p>
<p>待機、整列</p>	<p>ウェーブ順に並んでください。</p>
<p>オープニングセレモニー</p>	<p>G2の選手の皆さんは試泳が始まっているところですが、一時停止して、できる限りご参加ください。</p>
<p>スタート</p>	<p>NO1001~1020, 1093の選手は、個別の呼び出し(コール)をしますので、呼ばれたら前にお越しください。ウェーブスタートです。</p>
<p>フィニッシュ後、バイクピックアップ及び、荷物受け取り</p>	<p>指定時刻までに、引き取りをお願いします。必ずレースナンバーをご持参ください。</p>

競技規則

1、適用する競技規則

- 1)トライアスロンジャパン(TRIJ)競技規則に準じ、一部ローカルルールを適用します。
※TRIJ競技規則はTRIJホームページ(QRコード)をご参照ください。



2、審判

- 1)テクニカルオフィシャル(TO)として表記します。右写真のようなウェアを着用しています。
- 2)記録等のため、TOが撮影をする場合がありますので、ご承知おきください。



3、大会側からの競技内容の変更・中止、及び中断

- 1)気象状況等により、大会開催が危険と判断される場合は、大会当日6:00にスイム会場にてコース・距離等の変更、または中止を発表します。(状況により遅れる場合があります。)
- 2)スイム競技のみ中止の場合、トライアスロンからデュアスロン(ラン・バイク・ラン)に変更します。
- 3)雷等で危険な状況が発生した場合は、競技を中断する場合があります。その後、再スタートや中止の判断を決定します。
- 4)コース上への土砂流入等があった場合、一部コースを変更する場合があります。
- 5)天候の急変等で、レース中に中断や中止の判断をした場合は、審判団、主催者で協議の上、表彰対象の有無等を決定します。
- 6)天候等により中止になった場合でも、参加費の返金はありません。

4、選手自身の競技中止・棄権(リタイア)

- 1)大会スタッフは、選手が過度の疲労、競技力不足又は事故等により競技の続行に支障があると判断した場合、選手に対し、競技の中止を指示することができます。
- 2)大会スタッフに競技の中止を指示された場合、これに従わなければなりません。
- 3)選手は、競技続行に不安があると感じた場合、自らの意思で競技を棄権するものとします。
- 4)競技を棄権した場合、大会本部・審判にその旨を必ず申告して、指示に従ってください。
- 5)大会スタッフは、体調不良、飲酒状態と判断した場合、出場を取りやめさせる権限を持ちます。
(初心者に限らず、死亡事故のリスクが、「確実に」高まります。特に前日の過ごし方にご注意ください。)

5、招集、制限時間

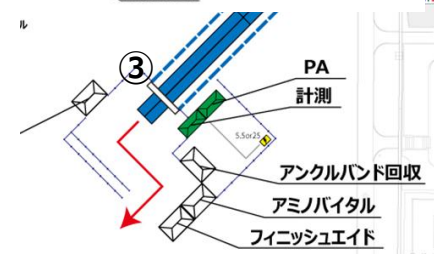
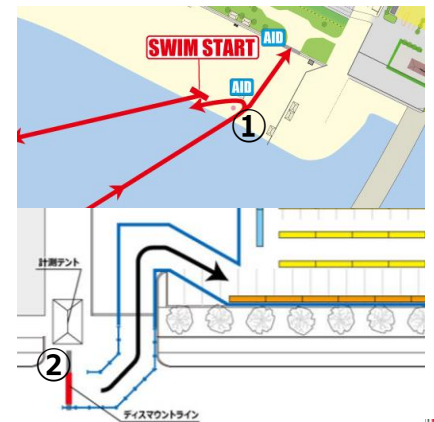
- 1)招集時刻に間に合うようにスタート地点に集合してください。いない場合失格となる場合があります。
- 2)右表の通り、制限時間を設けます。
・最終スタートを基準として記載します。
・最終より早いスタートの選手は、競技終了後タイムオーバーとする場合があります。
・関門に間に合わなかった選手は、その時点で競技終了となります。
・関門前でも、道路規制時間や、明らかに関門に間に合わない場合は、競技の中止を指示する場合があります。
・競技終了となった選手は、TOの指示に従ってください。

種目	最終制限時間(累計)	最終関門時刻	場所、備考
スイム	60分	9:34	スイムフィニッシュ計測ライン
バイク	1時間46分	10:20	約10km地点
	2時間16分	10:50	約20km地点
	2時間46分	11:20	約30km地点(やいま村入口)
	3時間06分	11:40	約40km地点
ラン	3時間15分	11:49	バイクフィニッシュ計測ライン
	4時間11分	12:45	運動公園復路出口(第5)エイド
	4時間45分	13:19	ランフィニッシュ計測ライン

6、記録、計測

1)アンクルバンド

- ・スイム会場入口で、自分のレースナンバーのものを受け取り、必ず確認してください。
- ・どちらかの足首につけ、競技終了まで外さないでください。



7、計測地点、計測内容

計測地点(右図参照)	計測内容
①スイム上陸地点	スイム周回、スイムフィニッシュ、バイクスタート
②バイク降車ライン	バイクフィニッシュ、ランスタート
③フィニッシュライン	ランフィニッシュ

- ・バイク時間に、T1のタイムが含まれます。
- ・ラン時間に、T2のタイムが含まれます。

8、荷物預託

1)ランニンググッズ

- ・前日受付後、指定の袋（青）にランニンググッズ一式を入れ、T2で選手自身でセットしてください。（支給物、持参品、情報発信(P18)、前日、当日の動き（P19）、トランジション（P23）参照）

2)手荷物

- ・スイムスタートまで着用していた衣類などの手荷物を預けることができます。貴重品の対応は各自ご判断ください。また、1人1個までとし、指定の透明袋に入る大きさまでとし、支給するレースナンバー入りステッカーの小1枚を貼付して、荷物預けにご持参ください。レースナンバーで管理しますので、引き取りの際は、レースナンバーをご持参ください。（支給物、持参品、情報発信(P18)、前日、当日の動き（P19）参照）

9、レスチューブ(膨張式緊急浮力体)等のスイム安全対策グッズ

1)レスチューブをお勧めします。※レンタル、大会当日の販売はありません。

2)スイムブイなどの浮力体は、前日、当日の販売ブースで取り扱います。 (数量限定)

3) 使用ルールについては、スイム(P22)を参照してください。



レスチューブ
 <http://restube.jp/>

10、パラトライアスリート等の参加

障がいをお持ちの方が複数出場されます。パラトライアスロンのルールを適用します。ご理解、ご協力、ご注意をお願いします。

1)スイムキャップは、グリーンで、同ウェーブの方と違う色です。（P16参照）

2)スイムフィニッシュで、アシスタントが入る選手がいます。

11、ウェア、ウェットスーツ

<1>レースウェア

1)バイク、ランにおいて、上半身裸で競技すると失格となります。

2)前にファスナーがついている場合は、胸骨より下に下げず、フィニッシュ時には必ずファスナーを上端まで上げてください。

<2>ウェットスーツ

1)ウェットスーツ、ラッシュガード、スイムスキン等の着用は任意です。

2)ウェットスーツ着用の場合は、体形にあったものを着用してください。

3)サーフィン用やダイビング用などは泳ぎやすい仕様ではありません。泳ぐことに向けたトライアスロン用のネオプレン(合成ゴム)で胴体が覆われているものを強く推奨します。

4)天候により寒い場合もありますので、必ずご持参ください。

<3>シューズ

1)本大会におけるシューズの定義として、「かかととソール部分が離れないもの」とします。

2)本大会では、バイク、ランの競技中にはシューズを履くことをルールとします。

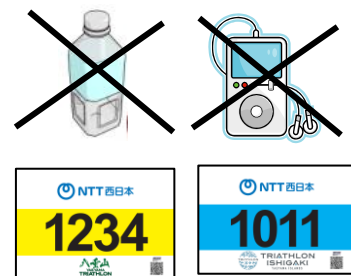
3)ランにおいて、商品名「ワラチ」のようなものは問題ありません。

4)バイクでは、バイクシューズを推奨します。バイクシューズを使用しない場合は、ランニングシューズを推奨しますが、3)のようなものは、転倒時に怪我の拡大につながるおそれがあるため、お勧めはできません。

12、携行禁止品

1)各種目において、以下のものは携行できません。

- ・ガラス製品
- ・ペットボトル
- ・音楽等のプレーヤー
- ・通信機器(バイクでスマートフォンをサイクルコンピューターとして使用する場合は、バイクに固定して外さないこと) (P24バイク参照) なお、障がい等があり、大会側で認めた方は持つことができます。（右のような黄ラインのレースナンバーを装着）
- ・カメラ(ただし、大会事務局で広報等のために認められた選手のみ、バイクではバイク等に固定することを条件に装着することができます。)ランでは、手に持ったの撮影が認められます。（右のような青ラインのレースナンバーを装着）



13. スイム

<1> スタート方法

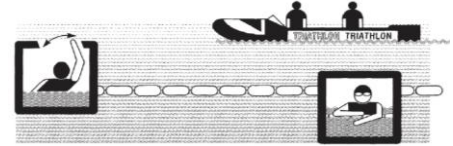
- 1) ビーチスタート(海岸線からのスタート)です。
- 2) スタート順は、第1ウェーブの一部を除き、スイム申告タイム順を基本としています。
- 3) ウェーブスタートで行います。(1ウェーブ200人程度で、6ウェーブに分けてスタート)
- 4) ご自身のウェーブに間に合わない場合は、TOが判断した近いウェーブでのスタートとなります。ただしスタートタイムはご自身の当初のウェーブのタイムとなります。

<3> スキップスタート

- 1) 以下の条件でスイムをスキップし、バイクに移行することができます。
 - ・ 前日受付で申告があった場合
 - ・ アンクルバンド受け取り時に申告があった場合
 - ・ 試泳後、スタート前までに、スイムスキップ受付に申告があった場合
 - ・ 1周終了時に、スイムスキップ受付に申告があった場合。
 (2周目に進んだ後でのスキップは認められません。)
- 2) 救助された場合、スキップはできません。
- 3) スキップした選手は、スイムスタート付近のスキップ待機所で待機し、TOの指示に従ってください。
- 4) 次の種目準備のためトランジションエリアへ出入りする際は、「再入場口」をご利用ください。(競技中のトランジションエリア入口は使わないでください)
- 5) リレーでのスキップまたは完泳できなかった場合(タイムオーバー含む)は、(P27リレー)を参照してください。
- 6) スキップにてレースをした選手、またはチームの記録は順位付けしません。

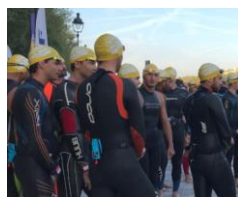
<4> 競技中

- 1) スタート前に、スタート地点、折り返し点、周回方法を必ずご確認ください。1周750mを反時計回りで泳ぎ、一度上陸し、2周します。
- 2) ブイの外を回ってください。
- 3) ブイやコースロープ等につかまってもかまいません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。
- 4) 泳ぎがおかしい(方向が定まらない等)選手がいた場合、レスキューを呼んで知らせてください。
- 5) スイム競技を途中棄権する場合、片手をあげてスタッフに「リタイア」の意思表示をしてください。(下図) 救助された選手は、原則として競技を再開することはできません。
- 6) スイムフィニッシュ後、トランジションの自分のバイクがあるところまでの間で、スイムキャップ等すべてのアイテムにおいて、故意に落としたり、捨てたりした場合、ペナルティーとなります。
- 7) スイムフィニッシュ後、トランジションの自分のバイクがあるところまでの間で、ウェットスーツを完全に脱ぐ、止まって脱ぐことはできません。進みながら上半身のウェットスーツを脱ぐことはできます。止まるとの行為は、他の選手の妨害になるためペナルティーの対象です。



<5> レスチューブ等の運用ルール

- 1) 石垣島トライアスロン大会では、「レスチューブ」「スイムブイ」の装着ができます。
- 2) 使用したり、膨張させた場合は、競技は継続できますが、参考記録となります。



<6> スイム中止時の対応

- 1) スイム中止の場合、デュアスロンとなります。スイム会場にはランニングシューズも持参してください。今回は**T1、T2の場所が違いますので、2足準備してください。**シューズを履かないで参加はできません。(本大会におけるシューズの定義 P21参照)
- 2) シューズがない場合は、第1ランをスキップとして競技をすることができます。

<7> その他

- 1) **めがね置き場はありません。**各自のトランジションエリアに置いてください。視力が弱い方は、度付ゴーグルをご用意ください。
- 2) スイムフィニッシュ後、シャワー等はありません。
- 3) レース直前の履物について
トランジションからスイム会場は原則裸足で移動していただきます。ただし、トランジションまでの間で石等も多いことから、移動時に履いてきた履物(サンダル可)を指定場所(スイムフィニッシュ後砂浜からでた付近)に置くことができますので、必ずスイム後トランジションに履いて移動してください。残っているものはすべて廃棄します。



脱ぎ捨て禁止！離島のゴミ減量にご協力ください。

14、トランジション

<1> 準備、撤収

●前日、当日共通

- 1) トランジション入ることができる方
 - ・選手、スタッフのみ
 - ・やむを得ない理由がある場合は、TOの許可を得てください。
- 2) 指定時間を守ってください。
- 3) 持ち込めるもの
 - ・競技に必要な物のみ
 - ・ドリンク、ジェル、保冷グッズ（送風機などは不可）などを持ち込むことはできますが、T1では白、T2では青の袋に、それぞれトランジションから出る前に完全に入れてからスタートしてください。
 - ・置いていいかわからないものは、TOに確認してください。

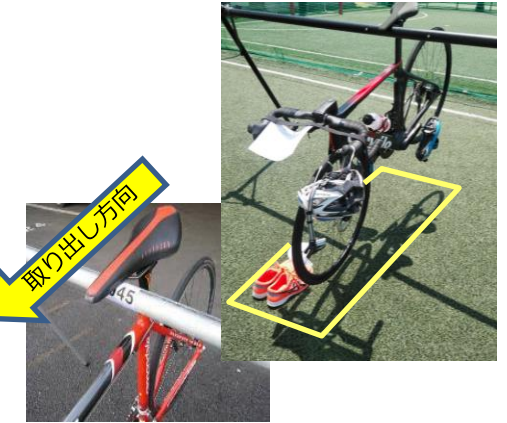


雨、風の対策を十分に！
競技中に他の選手のものを故意でなくても動かしてしまった場合は、必ず元に戻すようにしましょう。

4) T2には、指定の青いトランジションバッグに入れて、必ずラングッズを預託してください。当日準備はできません。（例：右上写真）

●当日

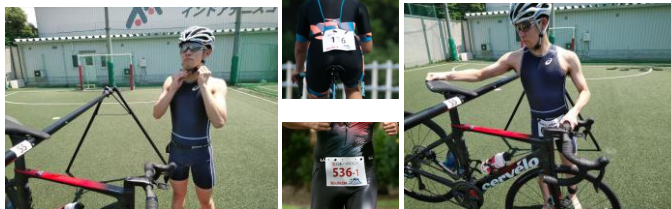
- 5) 棒状のバイクラックに添付してあるナンバーシール側にハンドルバーがあるように向けてサドルをかけてください。降車時も同様。（右図）
- 6) 荷物は、ハンドル幅1台分、約50cmに収まるように、前輪より前にならないように置き、他選手の邪魔にならないよう最小限の広さに収めてください。
- 7) トランジションエリアを囲むフェンスにバイクを立てかけないでください。
- 8) セッティングが守られていないバイクは、選手の了承を得ずに大会スタッフが直します。



<2> 競技中

- ① ヘルメットをかぶり、ストラップを留める。
レースナンバーは後ろ。

② バイクを取り出す。



- ② ヘルメットをはずす
レースナンバーは前。

① バイクを置く。



《乗車》

このラインのすぐ先で乗らなくてもOK。
その先の広いところで乗ることでOK。

バイクスタート

《降車》

このライン直前で降りなくてもOK。
その手前の広いところで降りてOK。

バイクフィニッシュ

- 1) トランジションエリアは、ペダルに片足を乗せての走行も含め乗車禁止です。
- 2) 乗車（マウント）ライン、降車（ディスマウント）ラインご確認ください。（P9）
また、降車の場所を、コースMAP、現地で必ずお確かめください。
- 3) パラトライアスロンの選手は、別スペースを設けます。
★トランジションエリアマップをご確認ください。（P12-P15）
- 4) トランジションの方法を動画でもご覧いただけます。（QRコード）：7分33秒
<https://www.youtube.com/watch?v=8ZcTY2ctNso>
- 5) T1、T2における注意事項（P18、P19参照）



トランジションを動画

- T1での荷物
グッズすべてを
白いバッグへ。
（デュアスロン用
シューズも）



- T2での荷物
グッズすべてを
青いバッグへ。
（風で飛ばないように）
バイク回収時持ち帰る。



★バッグを回収し、受付を行った市民会館中ホールで返却します。

<3> 撤収

- フェンス外から荷物を取り出すことはできません。
- 競技終了後のバイク等は、バイクピックアップの公式アナウンス後、指定出入口からのみ順次撤収ができます。ただし、競技の進行状況により、一時撤収できない場合もありますのでご了承ください。指定出入口はトランジションエリアマップをご確認ください。
- トランジションエリアに入る場合は、必ずレースナンバーをスタッフに示してください。
- 14時までに撤収してください。14時以降、自転車等は管理区域外に移動します。

15. バイク

<1> 用具

①ヘルメット

- 自転車競技用ヘルメットを着用してください。
- レース中、**コース試走、トレーニング等でのバイク乗車時には、常にヘルメットを着用しなければなりません。**



X : 工事用
X : ストラップがゴム製

②バイク

- ロードバイクを推奨します。

◎	ロードバイク	X	ミニベロ
○	TTバイク	X	シティサイクル(俗に言うママチャリ)
X	マウンテンバイク	X	電動アシスト付き
X	クロスバイク		

・いずれにも当てはまらない場合は事前にお問い合わせください。
・パラトライアスロンの方は別途対応します。

- スタンド、泥除け等競技に無関係なものは、取り外してください。(ライト、ベル、反射板はつけたままでも可)

③装備品等 (◎必須 ○あるとよい X携行禁止)

◎	パンク修理セット	X	ペットボトル
◎	バイク用ボトル	X	ヘッドホン、イヤホン等
○	サイクルコンピューター	X	ガラス製品
		X	通信機器
		X	カメラ 7)参照

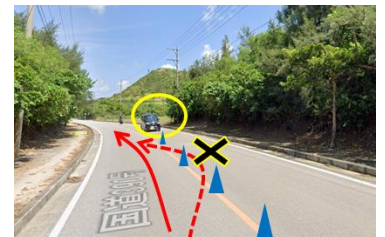


- バイクコースには、エイドステーションはありません。**ダブルボトル仕様を推奨**します。コース上の自動販売機を利用してもかまいません。(コースMAP参照：道路右側は使用不可)ただし、ゴミはゴミ箱に捨てるか、お持ち帰りください。

- ディスクホイールは使用できますが、石垣島特有の強風が吹く可能性が高いため推奨しません。
- パンク修理セットは携行してください。また、**パンク修理はひとりで行えるように、練習しておくことが必須**です。(人の手を借りての修理は失格です。TOを除く。)
- 音楽プレーヤー等、ヘッドホンをつけての走行、及び機器の携行は禁止です。
- 通信機器がついているサイクルコンピューターは、第3者と通信をしないことを前提として装着を認めます。ただし、バイクに固定して外さないこと。
- DHバーの装着は認めます。
- カメラについて、大会事務局で広報等のために認められた選手のみ、バイク等に固定することを条件に装着することができます。(P21携行禁止品参照)

<2> 8競技スナンバーは後ろから見える位置につけてください。

- 完全貸し切りのコースではありません。一般の方に充分ご注意ください。また、交通規制がかかりますが、交通状況、安全確保等のため、選手に停止していただく場合もありますのでご了承ください。(計測タイムは止まりません)
- コースは1周約40kmのコースです。アップダウンや鋭角コーナー等のあるテクニカルなコースですので、十分に練習を積んでご参加ください。
- 逆走は禁止です。
- 一部を除き、車道を片側規制しての走行です。
絶対にセンターラインを越えないようにして走行してください。
- 左側走行で競技してください。追い越しは右側からを厳守してください。
- ホイールストップ(車輪交換場所)は設けません。自身でパンク修理等を行ってください。



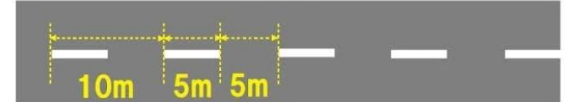
- 8)ドラフティング、ブロッキングは禁止です。
- ・前の選手の前輪先端から**12m以上**あけて走ってください。
 - ・追い越しは**25秒以内**にしてください。
 - ・ドラフトゾーンに入ることができるのは、トランジションエリア前後100m、急なターン地点等です。
 - ・ブロッキング(後続を追い抜けなくする状態)行為は禁止です。
 - ・オートバイは15m、車両は35mがドラフトゾーンです。
 - ・追い越された選手は、25秒以内にドラフトゾーンから後退してください。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥

- 参考①
 - ・バイクの全長は185cm以内がルールです。
 - 車間をいれて約2mとすると、6台で約12mとなります。

一般道



高速道路



- 参考②
 - ・一般道のセンターラインは、白線5m、間隔5m。
 - 高速道路では、白線12m、間隔8m。

スポーツマンシップとドラフティング

トライアスロンをはじめスポーツは、選手のルール順守があつてこそ成り立ちます。スポーツマンシップに則った競技を心掛けましょう。

<3>バイクコース注意箇所

- スタート直後サザンゲートブリッジ下、右側通行して、右折



サザンゲートブリッジは、競技中は右側通行。左車線は車両通行があります。

- 31km前後の海岸線に出る際、下って直角に左折、**海側対向車線は車両の通行があります。**



16、ラン

<1>用具

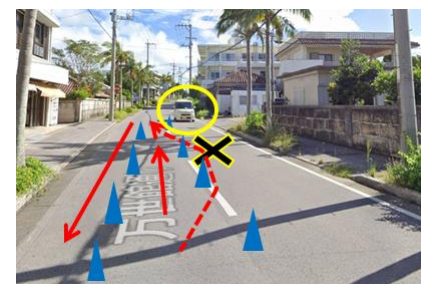
- 1)レースナンバーを前にして走行してください。
- 2)スマートホン等のカメラ、通信機器の携行はできません。ただし、大会事務局許可選手のみ、右のようなレースナンバーをつけて、スマートホン等のカメラを手に持つての撮影が認められます。(P21携行禁止品参照)
- 3)ヘッドホン、イヤホンをつけての走行はできません。



<2> 競技中

- 1)T字型に1往復する10kmコースです。コースマップをご確認ください。
- 2)コースの左側を走行してください。
- 3)応援者による伴走はできません。ただし、大会事務局許可のゲスト等は伴走することができます。右上のような表示をします。
- 4)コースの一部は、車道を片側規制して走ります。

絶対にセンターラインからはみ出さないように走行してください。(右写真)



17、エイドステーション(給水所)

- 1) スイムスタート前、周回、フィニッシュ、ランコース途中 (P10参照)、フィニッシュ付近に設置します。
- 2) 場所、エイドステーションの内容は、ランのコースマップページをご確認ください。
- 3) テーブルにおいた紙コップを、選手自身でお取りください。
- 4) 使用済み紙コップ等のごみを、規定範囲(リタリングゾーン:ゴミ箱がある範囲)外に捨てた選手はペナルティ対象です。リタリングゾーン内に回収箱を用意します。入れ損ねた場合は、ペナルティの対象にはなりません。



減速しま
しょう



テーブルに水の入った
紙コップを準備します。
ご自身でお取りください。



飲み終わった
紙コップは
ゴミ箱に捨て
ましょう

18、フィニッシュ

- 1) 着順は、アンクルバンドがマットを通過した時点の計時で行い、着順を決定します。(胴体ではありません)
- 2) フィニッシュ直前では、帽子、サングラスを外すことを奨励します。
- 3) 同伴フィニッシュは以下の条件の下、行うことができます。(他の選手の走行に影響がないようご理解ください)
 - ・選手+2人の合計3人までとします。(個人、リレーとも。乳幼児除く。)
 - ・同伴する方は、必ず着衣を身に付けてください。
 - ・裸足や、サンダル、ハイヒール等の脱げやすい、もしくは走りにくい靴では同伴できません。
 - ・旗等を持ち込むことはできません。
 - ・状況により、コースの中央でフィニッシュできないことがあります。
 - ・審判の指示にしたがってください。
- 4) アンクルバンドは各自で外し、指定の箱に入れてください。TO、スタッフの指示がある場合は、それに従ってください。
- 5) フィニッシュ後は、速やかにフィニッシュエリアから退出してください。
- 6) バイクピックアップのアナウンスがあった後は、バイクを速やかに撤収してください。

19、ペナルティ

- 1) 違反や危険が予想される行為があった場合は、注意を受けることがあります。
- 2) 注意に従わない場合、警告が出ます。また、停止等のペナルティを果たします。
但し、ペナルティが果たされる前に必ずしも注意や警告が発せられるとは限りません。
- 3) スイムからバイク・ランにおいて、違反があったにも関わらず、違反場所での停止等のペナルティが果たされなかった場合、あらかじめコース上に設置されたペナルティボックス(PB)に、その選手のレースナンバーを掲示します。対象者は自らボックスに入り、TOの指示に従ってください。
(PB: (P10MAP参照) : ランフィニッシュエリア (新栄公園) 入口付近)
- 4) 主な違反によるペナルティー時間
 - ・ドラフティング違反 1分
 - ・T2ランシューズ当日未設置確認 1分 (ランシューズのみでバイク、ランを行う場合を除く。ただし前日以前日受付で申告の上、T2でチェック(リストバンドを着ける)を受ける事。預託物がない選手も同様。)
 - ・当日T1入場遅刻 1分
 - ・その他違反 15秒
- 5) 失格に該当する主なもの
 - ・登録本人以外(替え玉)の出場。失格だけでなく、出場停止等の重い処分が下されます。
 - ・ヘルメット未着用あるいは不適合なヘルメットを着用してバイクに乗車した場合
 - ・パンク修理において、人の助力を得ること。(TOの助力は除く)
 - ・TO、スタッフ、観衆への暴言
 - ・ペナルティボックスにレースナンバーが掲示されているにも関わらず、ボックスに入らなかった場合
 - ・意図的に不正な手段によって、他の競技者よりも明らかなアドバンテージを得た場合

20、緊急時の対応

- 1) レースだけでなく、地域の医療、安全を守るため緊急車両が入る場合があります。
- 2) 緊急車両が入る場合は、競技中でも一時競技を止め、緊急車両を優先して通行させます。
- 3) 選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。事態をご理解の上、ご了承ください。
- 4) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお知らせください

リレー

- 1) アンクルバンドを引き継ぐことで、リレーが成立します。必ず、各選手が足首につけて競技をしてください。
- 2) アンクルバンドの引き継ぎは、リレー待機場所で行ってください。
- 3) フィニッシュは、3人で行うことができます。詳しくは（P26フィニッシュ）をご確認ください。
- 4) メンバー不足となった場合
 - ① 2人または1人で競技することができます。出場選手が、途中でリタイヤした場合も同様の運用を行います。
 - ② 2人の場合、1人が2種目を続ける、もしくは、1種目ずつ交代し競技してもかまいません。
※TOへの事前の報告が必要
 - ③ 3人未滿で競技した場合、順位付けされません。
 - ④ フィニッシュ後の支給物は、人数分お受け取りください。

	スイム	バイク	ラン
荷物 指定の透明袋（受付 で申告）（P18、P19 参照）に入れる	T 1のバイクラック 付近のフェンス側に 置く。再入場入口 を利用。	手荷物預かりに預ける。受付会場と同 じ市民会館中ホールで返却。	T 2リレーゾーンの待機所内 に置く。再入場入口を利用。
事前準備	アンクルバンド、ス イムキャップは、ス イム担当選手が受け 取る。	スイムフィニッシュ想定タイムまでに、 バイクの服装、レースナンバーをつけ て、T 1のリレー待機場所に集合。バ イクシューズは、バイクにつけておく、 履いて待つ、いずれも可。③ヘルメッ トは事前に着用を推奨。	バイクフィニッシュ想定タイ ムまでに、ランの服装、レー スナンバーをつけて、T 2の リレー待機場所に集合。
前パートでリタイヤ があった場合		スイムのリタイヤ情報を得たら、スキ ップ待機場所で、TOの指示に従う。 スイムまたは予備のアンクルバンドを 受け取り、指定時刻にスタート。	バイクのリタイヤ情報を得たら、スキ ップ待機場所の審判 にリタイヤチームのラン担当 であることを伝える。予備の アンクルバンドを受け取り、 TOの指示でスタート。

リタイヤ、もしくはタイムオーバーした場合

	スイム	バイク	ラン
自分のパートでリタ イヤ、タイムオーバ ーがあった場合	①救助された場合、 タイムオーバーは競 技終了。TOの指示、 及びアナウンスに従 い、バイク等撤収の 準備をする。 ②救助された場合は、 メディカルの確認を 受けること。	①TOにリタイヤを申告、指示に従う。 （TOはオートバイ等で巡回） ②アンクルバンドをTOに渡す。 ③救急搬送時を除き、トランジション に戻り、TOにリタイヤした旨を申告。 申告なく帰宅等することは、行方不明 選手として捜索が必要になるので、絶 対に守ること。 ④自走で戻る場合も、コースを走行し、 交通法規を遵守すること。	①リタイヤ、または運動公園 復路（第5）エイドステー ションでタイムオーバーの場合、 TOの指示にしたがう。 ②道路規制時間外になる場合 は、歩道を利用。 ③トランジションに戻り、 TOに戻った旨を申告。指示 に従う。

棄権(リタイヤ)

- 1) 安全が最優先です。レース前やレース中に体調が優れない場合は「勇気あるリタイヤ」が正しい選択です。
- 2) リタイヤする場合は、必ず近くのスタッフに「リタイヤ」する旨と「レースナンバー」を報告し、アンクルバンドを本部までお持ちいただくか、スタッフにお渡しください。

ドーピングコントロール

今大会では、日本アンチ・ドーピング機構<JADA>の規程に基づき、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、運転免許証等)をご持参ください。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。
エイジアスリートの方も対象になる可能性がありますので、普段からアンチドーピングに関してもご配慮ください。

盗撮防止について

TRIJでは、大会会場での盗撮防止に努めています。
近年、大会会場における盗撮行為がいくつか報告されています。特に女子選手はフィニッシュ後にタオルを巻く等の自己防御対応をお願いいたします。
尚、盗撮行為と疑わしき場合を発見した際は、お近くの大会関係者までお知らせください。

リザルト、完走証、選手通過情報

3、リザルト、完走証、選手通過情報

- 1) 選手の通過情報、速報は右QRコードからご覧いただけます。
- 2) 速報は、フィニッシュエリアの電光掲示板で行います。全選手のリザルトはホームページ、SNSでご確認ください。
- 3) 完走証は、後日ホームページから無料でダウンロードできます。(当日配布はありません。)



システムウェイ
<https://systemway.jp/26ishigaki>

安全な環境を、すべてのスポーツ愛好者のために。
SAVE ATHLETES, SAVE SPORT.

大会会場で盗撮等が行われる行為を見かけましたら大会主催者にお知らせください。
 アスリートも選手も盗撮行為の被害者になりかねません。盗撮行為は、大会主催者から厳正に対処させていただきます。
<https://www.joc.or.jp/about/savesport/>

メカニックサービス

- 1) メカニックサービスの利用は有料です。
 (¥2,000+実費：現金、カード、QR決済等可。通信状況により不具合が生じる場合があります。)
- 2) 予約制度を導入します。(金曜、土曜のみ)
 - ・フリーレーン(予約なし)も設けますので、空いていればそのままサービスが受けられます。
 - ・右のURLまたはQRコードから事前予約ができます。または、当日現地で予約してください。
 - ・予約が空いている場合、臨時フリーレーン設置で対応しますが、予約時間になった時点でフリーレーンの次の順番にお並びいただきます。
 - ・予約時間内で整備が終わらない場合、バイクを預かり、後程取りにきていただく場合があります。
 - ・予約時刻から5分経過してもお見えにならない場合、キャンセルとみなす場合があります。
 - ・予約の変更、キャンセルがある場合は、忘れずに修正してください。
 - ・予約枠でのサービスは20分です。
 - ・予約枠でお越しただいても10分程度お待ちいただく場合があります。



https://www.okirin.com/reserve/cgi-bin/rsv_reserve.cgi?type=5&branch=29

◆事前にご自身またはバイクショップでの点検、整備をお願いいたします。

パーツ	詳細	チェック	パーツ	詳細	チェック
ブレーキ	ブレーキシュー摩耗		その他	DHバー固定	
	取り付け位置			ボトルケージ最低1個	
	ブレーキワイヤー			Di2バッテリー残量	
	効き具合			フレーム破損・クラック	
タイヤ	タイヤの摩耗			ハンドル固定	
	タイヤの損傷			ステム固定	
	タイヤの空気圧			ヘッドのガタ	
ホイール	ホイールの振れ・ガタ			サドル固定	
	スポークテンション			ペダルのガタ	
	クイックレバーの固定			クリートの摩耗	
変速ギア	フロント変速			各ボルトの増し締め	
	リア変速			注油(チェーン、メカ等)	
	変速ワイヤー				
	(Di2含む)				

災害等への対応

- ・大地震が発生した場合は、競技を中断、中止する場合があります。
- ・津波が発生する場合があります(最大10m以上予測)。注意報が発令された場合、海から離れ、スタッフの指示に従ってください。状況により高台等安全な場所へ避難が必要です。避難ビル等、右のQRコードからWEB版防災マップでご確認ください。
<https://www.city.ishigaki.okinawa.jp/section/hazardmap/>
- ・弾道ミサイル等の飛翔体が発せられた場合、全国瞬時警報システム(Jアラート)、石垣市防災無線等の情報にご注意ください。



石垣市WEB版防災マップ

落とし物、忘れ物

- 1) 落とし物を拾った場合は、大会本部にお届けください。
- 2) 落とし物、忘れ物をした場合は、大会事務局にメール（左QRコード、アドレス）で、アイテム、色、サイズ、特徴等、具体的にお知らせください。
- 3) ボトルに入った水分等は、廃棄させていただきます。
- 4) 大会終了後、大会事務局で保管しますが、1か月を経過した時点で処分させていただきます。 info@ishigaki-triathlon.jp



大会保険について

選手は大会保険（下表：左）に加入しています。あわせて2026年度TRUJ都道府県競技団体・学連会員は、会員特典の保険に加入しています（右）。競技中の負傷等に対する主催者の補償は、加入する保険の適用範囲内です。また機材・備品の補償は一切ありません。不足と思われる方は、各自において別途保険に加入してください。

◆大会保険

給付内容/原因	傷害
死亡保障	1,500万円(傷害保険)
後遺障害補償	45~1,500万円(傷害保険)
入院見舞金	5,000円×日数
通院見舞金	2,500円×日数

★熱中症危険補償特約付

★食中毒補償特約付

怪我をした場合は、大会事務局にご相談ください。

石垣島トライアスロン大会事務局

TEL:0980-87-0085 E-mail:info@ishigaki-triathlon.jp

◆会員特典保険

加入対象者	傷害保険金額				賠償責任保険支払限度額	突然死葬祭費用保険支払限度額
	死亡	後遺障害(最高)	入院日額(1~180日限度)	通院日額(1~30日限度)		
子ども(中学生以下)	3,000万円	4,500万円	4,000円	1,500円	5億円※2	180万円
64歳以下	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	5億円※2	180万円
65歳以上	600万円	900万円	1,800円	1,000円	5億円※2	180万円

※1 年齢の判断は、保険年度初日の4月1日時点を基準とします。
 ※2 対人・対物賠償合算1事故(ただし、対人賠償は1人1億円)

競技中に接触事故が発生した場合

競技中に万が一接触事故等があった場合、近くのスタッフにお声がけの上、怪我の有無に関わらず必ずその場に留まり大会側の指示に従ってください。

★自転車賠償責任保険加入を！

プロギングイベント Run For Reforestation Challenge



アシックスとの連携で、参加者がランニングやウォーキングを通じて、森林再生や生態系保護に貢献し、CO₂削減を目指します。会場付近をランニングしながら、ごみ拾いをして社会貢献につなげます。

◆日時：4月11日(土)14:00~16:00

◆集合：新栄公園（フィニッシュ会場）
受付13:30~13:50

◆定員：先着50名様
(選手以外の方でも参加できます)

◆申込：大会ホームページでご案内します。

※ご参加の方に特典あり。



大会ホームページ

G P Sサービス (HAWK CAST)

本年度のGPS貸出サービスはありません。

その他

- 1) 「夏」の気候として準備をしてください。前日から十分な水分補給をしてください。飲酒は水分補給どころか脱水につながります。前日の飲酒はお控えください。
- 2) 雨、風等、天候によっては寒い場合も考えられます。寒さ、雨対策も考慮してご参加ください。
- 3) ラン競技中は、帽子の着用を推奨します。
- 4) 大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐにお近くのスタッフにお声がけください。
- 5) 体調不良、睡眠不足等は、大きな事故につながります。絶対に無理な出場はしないでください。
- 6) スケジュール、ローカルルールの変更等があった場合は、本部に掲示の上アナウンスします。
- 7) ゴミは各自お持ち帰りください。
- 8) 貴重品は各自で管理をお願いします。
- 9) 仮設の更衣室を用意します。
- 10) アンクルバンドは、大会本部まで必ずご返却ください。(紛失は実費を請求させていただきます。)
- 11) テレビ、新聞等の取材が入り、場所を確保する場合があります。ご協力をお願いします。

石垣島トライアスロン大会2026

2026年4月12日(日)



BIKEコース図・交通規制時間 規制時間 7:50~12:30

※場所によって規制時間が異なります。



空港へ向かう場合

規制中に空港へ向かう場合は、磯辺交差点~白保経由での移動をお勧めします。



新栄公園・市民会館周辺

市立図書館⇄竹富町役場の道路は相互通行可能です。



RUNコース図・交通規制時間 規制時間 8:40~14:00

※場所によって規制時間が異なります。



万世館通りは西側の片側1車線を使用します。シード一線は南側の片側1車線を使用します。その他もRUNコースは片側車線を使用し、反対側の車線は車両の通行が可能です。新栄公園・旧市役所周辺は通り抜け出来ない箇所がいくつかありますのでご注意ください。



TRIATHLON ISHIGAKI YAEYAMA ISLANDS

多大なご迷惑をおかけしますが、安全な大会運営へのご協力をお願いします。

石垣島トライアスロン大会事務局 ☎ 0980-87-0085 (平日 9:00 ~ 17:00)

アクセス、会場周辺図

新栄公園

4/11 (土) 大会前日
・バイク輸送受取

4/12 (日) 大会当日
・フィニッシュ会場
・バイク発送受付

石垣市市民会館

4/11 (土) 大会前日
・受付
・メカニックサービス
・インフォメーション
・物販ブース

4/12 (日) 大会当日
・荷物受取

4/10 (金) 大会前々日
・試泳会場

会場周辺・市街地案内図

石垣空港～市街地までの
所要時間と料金

バス
時間：約30～45分
料金：500円～
タクシー
時間：約30分
料金：約3,300円(目安)

臨時駐車場

※4/13 大会当日のみ

● …コンビニエンスストア
P … 駐車場(有料)

臨時駐車場

石垣島トライアスロン大会 臨時駐車場 案内図

- 1)以下の臨時駐車場をご利用ください。
- 2)満車の場合は、近隣のコインパーキングをご利用ください。
- 3)駐車場には限りがあるため、なるべく車両での移動はご遠慮ください。
- 4)指定駐車場、コインパーキング以外に駐車しないでください。

応援ガイド

スイム会場・フィニッシュ会場の入場可能な範囲は限られておりますので、ご入場の際は案内に従い選手や競技の妨げにならないようにご注意ください。

スイム会場までの行き方

会場までお越しの際は、お車以外の方法でお越しください。サザンゲートブリッジは規制を行っており、車では渡れません。徒歩で渡るようお願いいたします。会場周辺の路上駐車は競技の妨げにもなりますので禁止です。



サザンゲートブリッジを渡った後、緑地公園駐車場脇の歩道を人工ビーチの方へ進みます。人工ビーチ到着後は誘導に従いスイム会場内の観戦エリアへとお進みください。お帰りの際は同ルートを逆行してください。