

東京・海の森 アクアスロン 2026



東京・海の森アクアスロン2026
第2回日本エイジグループアクアスロン選手権（2026/東京・海の森）

競技説明資料

2026年7月12日

公益社団法人トライアスロンジャパン / 一般社団法人東京都トライアスロン連合



海の森大会コンセプト

大会の開催場所である海の森水上競技場は、東京2020オリンピック／パラリンピックでボート、カヌー競技を実施した場所です。

オリンピック／パラリンピック終了後は、2022年4月29日より再開業となり、一般利用も可能となりました。

このレガシー施設を利用し、「循環」というキーワードとともに自然豊かな環境でアクアスロン・トライアスロンを満喫していただける大会を、実行委員会 一同目指して参ります。

大会名称	東京・海の森アクアスロン2026 第2回日本エイジグループアクアスロン選手権（2026/東京・海の森）
競技会場	海の森水上競技場（江東区海の森3丁目6番44号）
主 催	一般社団法人東京都トライアスロン連合
共 催	公益社団法人トライアスロンジャパン
開催日	2026年7月12日（日） 雨天決行
競技距離	日本エイジグループアクアスロン選手権：スイム1,000m、ラン5km エイジスタンダード1stラン:2.5km スイム:1,000m ラン:2.5km エイジスプリント1stラン:(なし) スイム: 500m ラン:2.5km

*大会当日の水溫・気温によっては競技距離が変わる場合があります（プランB）。
変更時は競技開始 1 時間前までにアスリートラウンジへの掲示及び場内アナウンスによりお知らせします。

大会顧問	岩城 光英 トライアスロンジャパン 会長
大会会長	大村 真人 東京都トライアスロン連合（TMTU）会長 トライアスロンジャパン理事
実行委員長	片倉 義之 東京都トライアスロン連合（TMTU）理事
技術代表	片倉 亜矢（トライアスロンジャパン審判資格第1種）
審判長	エイジ：岡本 伸久（トライアスロンジャパン審判資格第1種） エイジ選手権：阿部 拓希（トライアスロンジャパン審判資格第2種）
CRO	前田 隆司（TMTU）
メディカル代表	平泉 裕（トライアスロンジャパン メディカル・アンチドーピング委員長）

大会審議委員	主催者	井口 大介
	主管競技団体	大村 真人
	技術代表	片倉 亜矢

ご来場・駐車場について（自家用車利用）

お車でご来場の場合は、[海の森水上競技場]までお越しください。

駐車の際は、係員の指示に従って駐車場のご利用をお願い致します。

駐車可能台数は300台以上あります
(駐車料金 500円／台・終日)。

入庫時に駐車券を取り、出庫時にお支払ください。

駐車場内での事故などについては大会側では関与できません。事故などの無いように注意してご利用ください。



ご来場・駐車場について（自家用車利用）

お車で敷地内に入場いただき、右手側 敷地内駐車場に誘導に従って駐車をお願いいたします。
多くの方が車で来場される見込みです。係員の誘導にご協力ください。



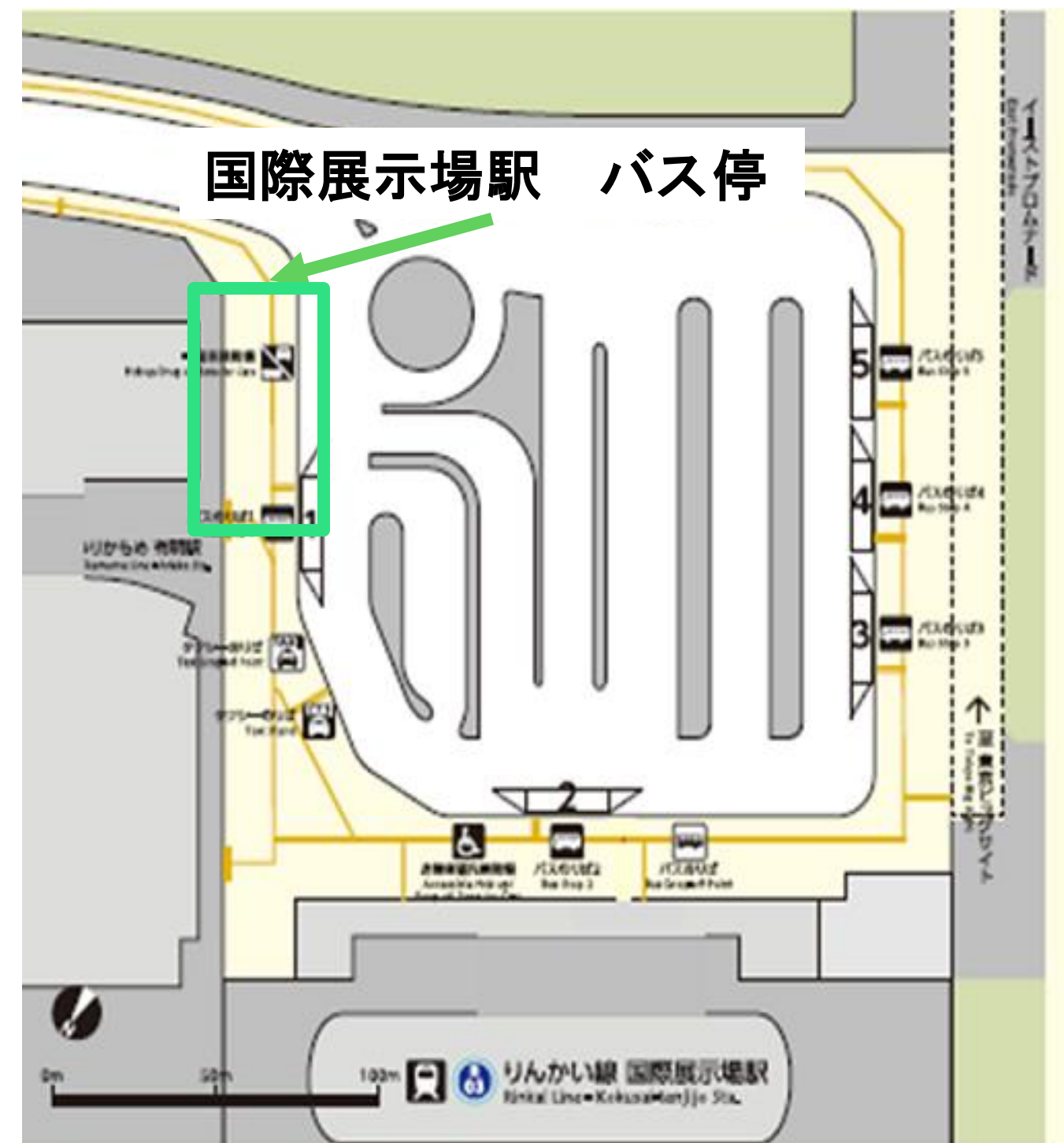
公共交通機関をご利用の場合、近隣駅である国際展示場駅より出ている無料シャトルバス、またはタクシーがご利用できます。

海の森競技場は車両専用道路でしか行くことができません。会場は自転車や徒歩では行くことができないため、ご注意ください。

無料シャトルバス乗り場

東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場駅」からシャトルバスが出発します。会場までは12分程度の移動時間です。
(右図参照)

タクシーご利用の場合は、最寄り駅よりタクシーを手配下さい。最寄り駅は上記の他に新木場駅もございます。タクシー乗車費用はご自身でご負担ください。



■ 交通アクセス

○会場にはお車あるいはバス（専用および臨時）でお越してください。自転車や徒歩での来場はできない立地となります。ご注意ください。

○国際展示場駅もしくは有明駅から会場まで、無料シャトルバス（1時間に1本）がごございます。大会当日は、交通規制の関係でシャトルバスの運行は右記の通りとなります。

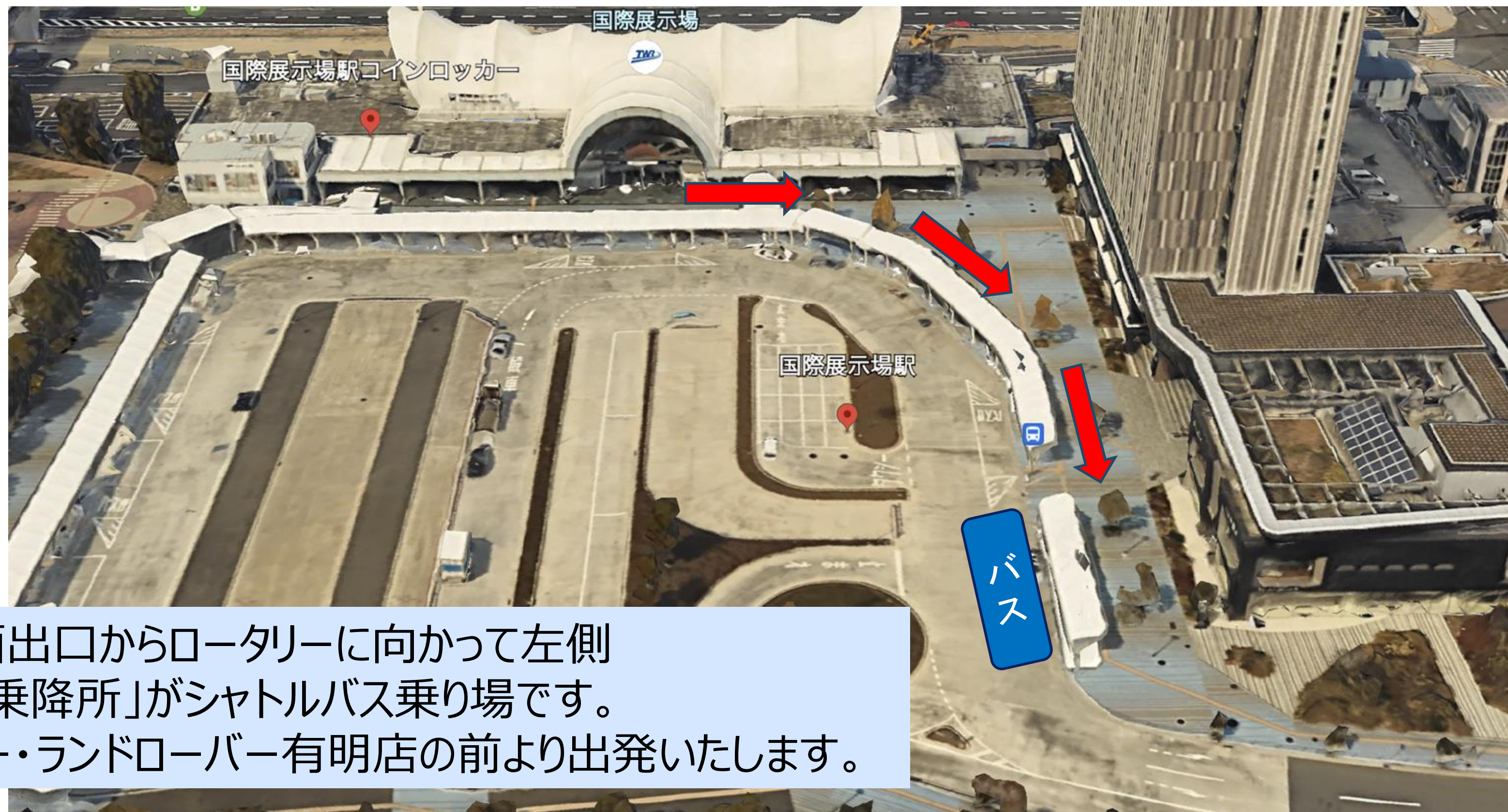
○東京臨海高速鉄道りんかい線「東京テレポート駅」から都営バス波01（NM01）系統バスがごございます。経由するバス停や時刻表、運行状況は都バスのホームページをご覧ください。

無料シャトルバス（7/12アクアスロン大会）

	国際展示場駅 発	海の森 発
6	45 （スタッフ専用）	
7	20	40
8	00	40
9	00	40
10	00	40
11	00	40
12	00	40
13	00	40
14	00	40
15	00	40
16	00	40
17	00	45
乗場	ジャガー・ランドローバー 有明店前の一般乗降所	グランドスタンド横 前

大型バス（路線バス型）

りんかい線 国際展示場 バス停車場所



駅正面出口からロータリーに向かって左側
「一般乗降所」がシャトルバス乗り場です。
ジャガー・ランドローバー有明店の前より出発いたします。



大会の流れ



選手の義務

【第1条】

この規則はトライアスロン、パラトライアスロン、デュアスロン、アクアスロン及びこれらの関連マルチスポーツを 謳歌(おうか)するために、選手の義務と権利を定め、だれもが公平で安全に競技を行うことを目的とする。
(競技規則の基本的理念)

【第2条】

選手は一人の社会人である。従って、この規則のほかに、道路交通法などの国内法規、各所轄機関並びに団体の規則、道徳及びマナーを理解し、遵守（じゅんしゅ）するとともに第2章に掲げる選手規範の精神を尊重するものである。
トライアスロンをはじめとするスポーツの普及・振興や大会の発展を促し、より良い競技環境づくりのために、自由闊達（かつたつ）な意見交換を行うものとする。

選手の権利

第12章 抗議(プロテスト)
(抗議)

第136条 審判長の判定、競技環境及び他の選手並びに大会スタッフの言動に不服があるときは抗議をすることができる。

ペナルティを受けた競技者は、以下を除き、抗議することができる：

- (i) ドラフティング違反に対するペナルティ
- (ii) 既に科された時間ペナルティー

競技者がタイムペナルティを受けた場合、競技者はそのペナルティを受け入れ、抗議は認められない。競技者がタイムペナルティを受けなかった場合、その競技者は失格となるが、失格およびタイムペナルティを科した審判長の決定に対して抗議することができる。

An Athlete who receives a penalty may protest, with the exception of:

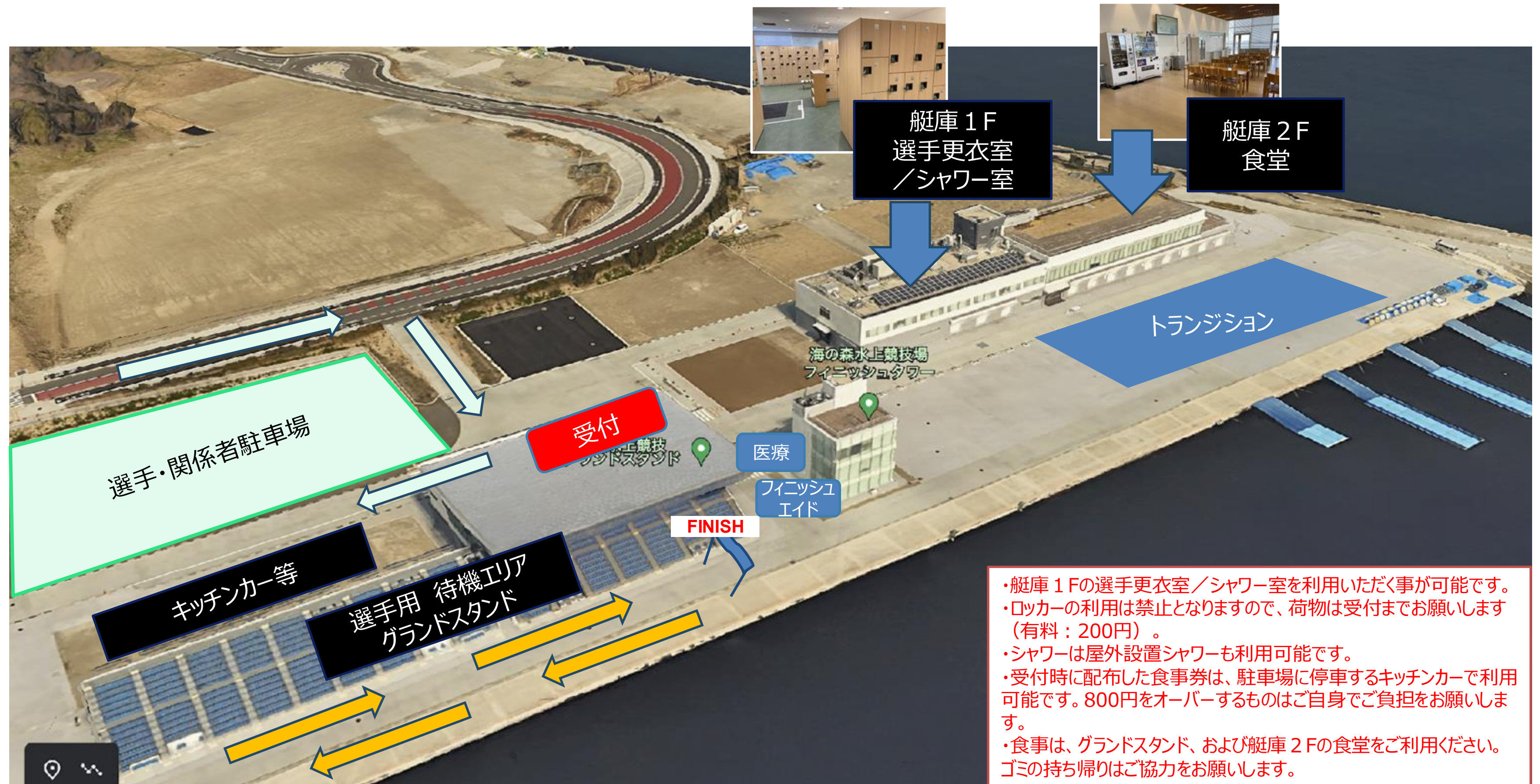
- (i) a penalty for a drafting violation; and
- (ii) a time penalty which has already been served.

If an athlete serves a time penalty, the athlete accepts the penalty, and no protest will be admitted.

If an athlete does not serve a time penalty, he/she will be disqualified but may protest against the disqualification and the decision of the Head Referee to issue the time penalty.

■ スケジュール

各種イベント内容	カテゴリー		
	スプリント 一般の部 高校生の部 中学生の部 パラの部	スタンダード 一般の部 リレーの部	エイジ選手権 男子 女子
選手受付 開始	7:30	7:30	9:00
選手受付 終了	8:30	8:30	9:50
トランジション オープン	7:30	7:30	9:00
トランジション クローズ	8:40	8:40	9:50
試泳 開始	8:40	8:40	10:00
試泳 終了	8:50	8:50	10:15
アングルバンド 配布開始	8:40	9:05	10:00
アングルバンド 配布終了	8:50	9:14	10:15
競技開始 SP 一般の部 男子	9:00		
競技開始 SP 一般の部 女子	9:02		
競技開始 SP 高校生 / 中学生 / パラ	9:04		
競技開始 SD 一般の部 男子		9:15	
競技開始 SD 一般の部 女子 / リレー		9:17	
競技開始 エイジ選手権 男子			10:25
競技開始 エイジ選手権 女子			10:28
フィニッシュ目安	10:00	10:25	11:10



大会当日：選手受付の流れ

受付に持参するもの	受付でできること	受付後にすること
①確認 本資料を読み込んでいただき、競技説明資料をご確認いただいたか口頭で確認させていただきます。	スイムスキップを選択される方は受付で申告をお伝えください。 	<u>受付ではスイムキャップ、ナンバーカード、ボディーナンバーシールを配布</u>致します。ご自身の配布予定と合致しているかご確認願います。受付後はランジションオープンの時間内にレースのご準備を進めてください。
②本人確認 受付時には本人確認ができる身分証明書（免許証、保険証等）とレースナンバーをお伝えください。 	当日のスケジュールをご確認いただき、ボディーナンバーシールを腕の見える箇所に貼り付けてください。万が一貼り付けに失敗した場合は、マジックで記載してください。 	レース準備後、レースに必要なのない荷物は有料（200円）でお預かり可能です。受付までお申し出ください。 <u>貴重品はお預かり対象外です。</u> 

受付後

ナンバーシールを準備

- ボディナンバーシールを腕に貼る
- ナンバーカードをラン用に準備

トランジション

トランジションにはレースに必要な道具のみ

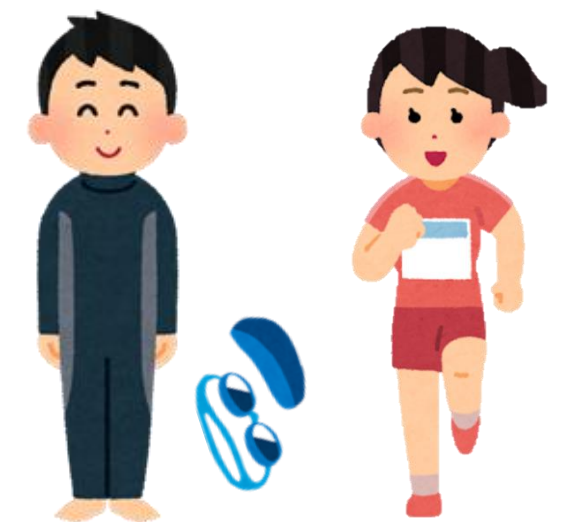
- ナンバーカード準備
- スイム、ランで使用するレースに必要な道具のみを準備し、それ以外の荷物はトランジション外へ
- スイムに向かう準備を整え、ウェット、ゴーグル、キャップなどを準備

アンクルバンド (計測チップ)

をGET!

スイム or ラン

レースの準備が整ったら、ランスタート又はスイムスタート待機エリアで並びましょう。スイムエリアにはスイム競技に必要な用具のみ持ち込み可能です。





コースや競技のルール



▶基本的に「トライアスロンジャパン競技規則（2026年2月改訂版）に従って実施します。また、最終要項とこの競技説明でお話させていただいた内容をローカルルールとしています。十分にご理解をいただき競技に参加していただくようにお願いします。

▶ユニフォームについて

フロントジッパー、バックジッパーの両タイプのウェアが使用可能です。
(ユニフォームの下部でつながっていて、ユニフォームの上部が肩を覆っている限り、競技中、任意の位置までジッパーを下げることができる。フィニッシュ手前100mでジッパーを閉めること。)

▶ナンバーカードとボディナンバーについて

ラン競技では、前側に来るように装着してください（ナンバーベルトの使用を推奨します）。ボディナンバーは両腕にナンバーステッカーを貼るか、両手の甲にマジックで記載してください。

競技に必要な物・支給品

競 技	各自持参	レース当日大会で支給
スイム	●スイムウェア ●ゴーグル ●ウェットスーツ (ウェットスーツは、スタンダードでは任意、それ以外は推奨とします。 パラの部、中学生の部はウェットスーツの着用が義務となります。)	●ナンバーカード 1枚 (ランで前面に表示して競技してください。)
ラ ン	●ランニングウェア ●シューズ (上半身裸などで走ることは禁止します。)	●スイムキャップ(ウェーブ毎に色が異なります) ●ポディナンバーステッカー ●アンクルバンド(計測チップ) 試泳前にお渡しします。

- ※ナンバーカードをつけて泳ぐことを禁止します。
- ※ナンバーベルトの使用を推奨します。
- ※アンクルバンドは、競技中必ず着用してください(着用していない場合は、タイムを計測できないため記録が取れません)。
また、競技終了後Finish地点にて回収いたします。紛失した場合は実費弁償となります。
- 受付時に支給品をご確認ください(上記以外、協賛協力団体支給品各種、昼食チケット)。
- アンクルバンド： 試泳前に配布します(スタンダードはランスタート前)。左右どちらの足首につけても構いません。アンクルバンドを受け取りましたら、スタートエリアからの移動はできませんのでご了承ください。

7月12日（日）
天気：曇り時々晴れ
最高気温：33.0℃
※7月1日時点2週間予報

Heat Stress Indicator



レース時間中、1 時間おきにWBGTを計測します。
計測結果による旗の掲示はグランドスタンド棟 1 F付近で行います。

レスチューブについて

「レスチューブ」とは、超小型・軽量の膨張式浮力体です。

本大会でも、レスチューブの装着を認めます。

レスチューブを装着し膨張させなかった場合は、装着しない場合と区別なく、計時・順位の記録を行います。

レスチューブを使用した(膨張させた)場合、競技は継続できますが参考記録となります。

不可抗力で膨張してしまった場合も同様となります。

※レスチューブを膨張させたまま浮き具として利用し競技を継続することはできません。失格となります。



東京・海の森アクアスロン2023 第1戦
膨張式・緊急浮力体 **レスチューブ** 採用・推奨大会！

オーシャンスイムのセーフティ・パートナー
大会特典付き販売実施中

ABCデザインは日本トライアスロン連合(JTU)のオフィシャルパートナーです



スィムコースの水質検査結果

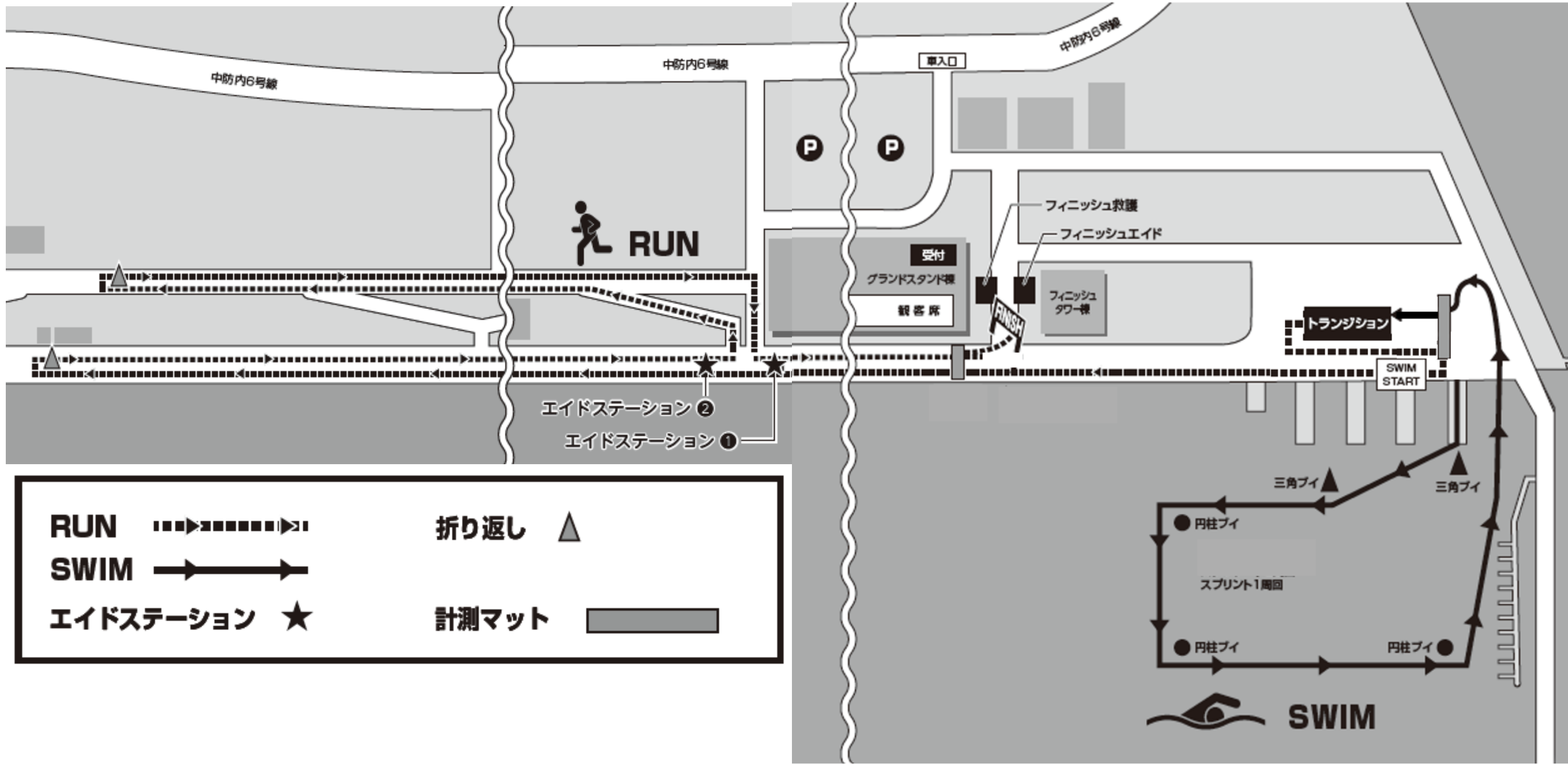
採取年月日	採取地点	大腸菌	腸球菌	pH
2026年6月7日	①スタート地点	10 未満	10 未満	8.31
	②中間地点	10 未満	10 未満	8.16
	③折り返し地点	10 未満	10 未満	8.40

WTでの水質基準 (EOM10.1 b.) Water Quality)

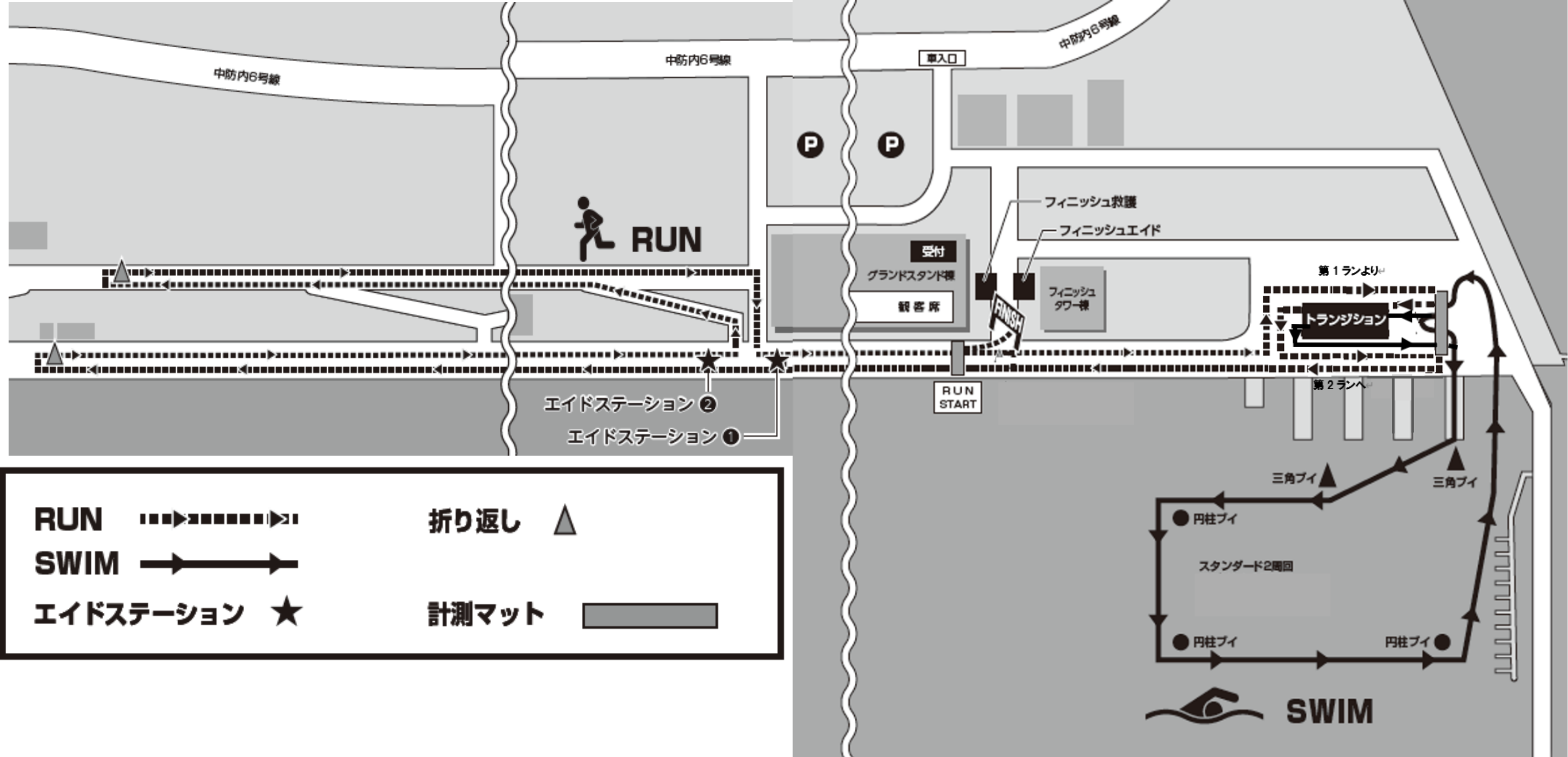
- PH6 - 9
- 腸球菌100mlあたり100以下
- 大腸菌100mlあたり250以下



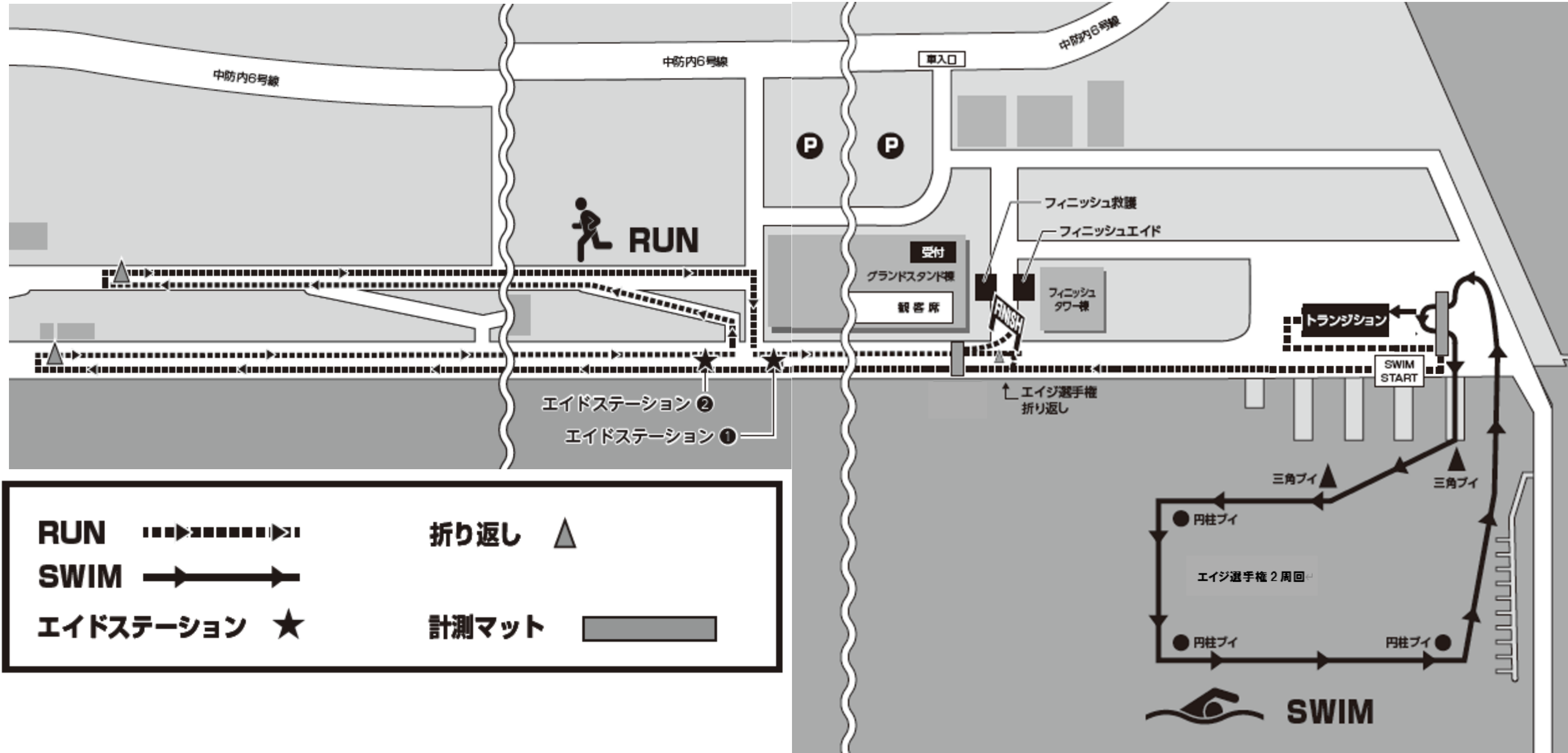
メイン会場・コース図 エイジSP



メイン会場・コース図 エイジSD



メイン会場・コース図 エイジ選手権

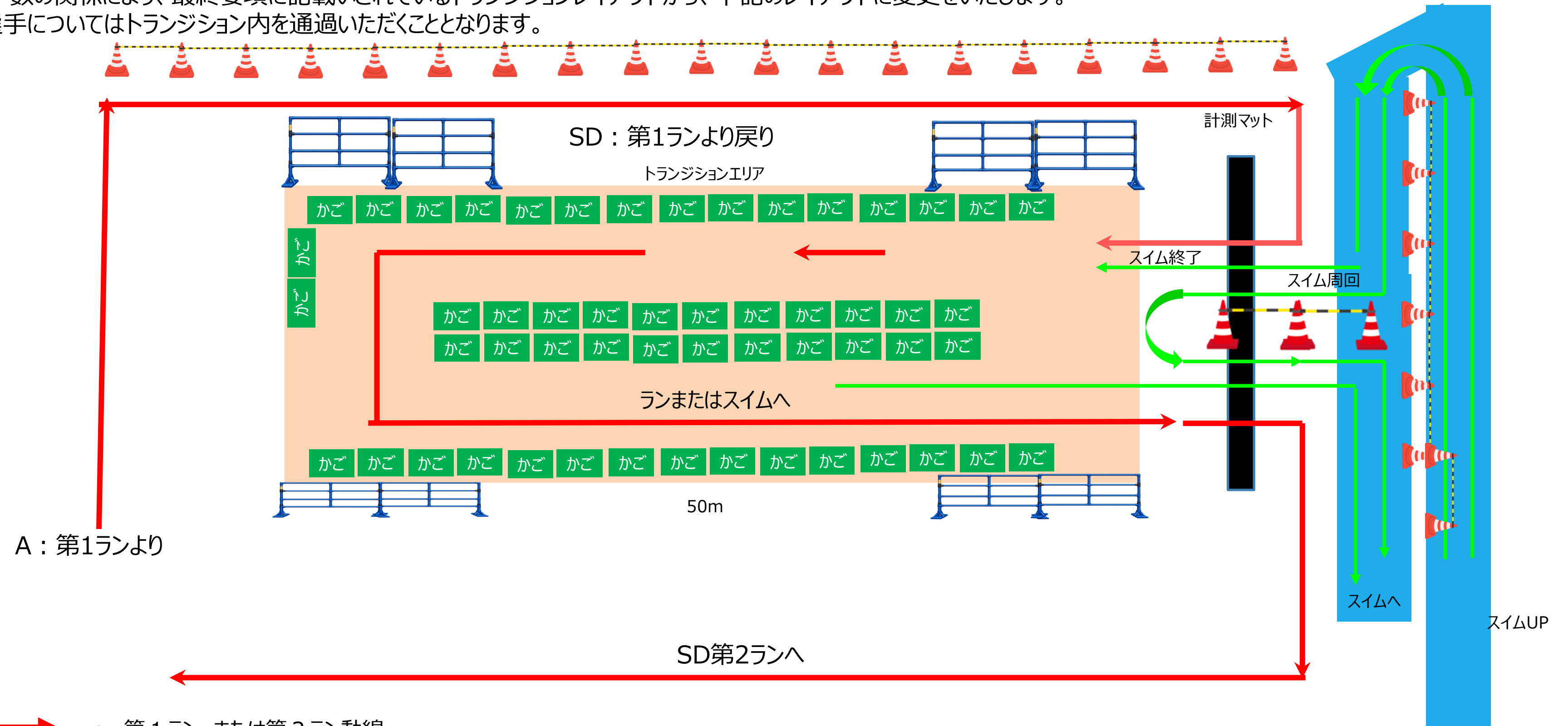


トランジションレイアウト



エイジトランジションレイアウト

エントリー数の関係により、最終要項に記載されているトランジションレイアウトから、下記のレイアウトに変更をいたします。
エイジ選手についてはトランジション内を通過いただくこととなります。

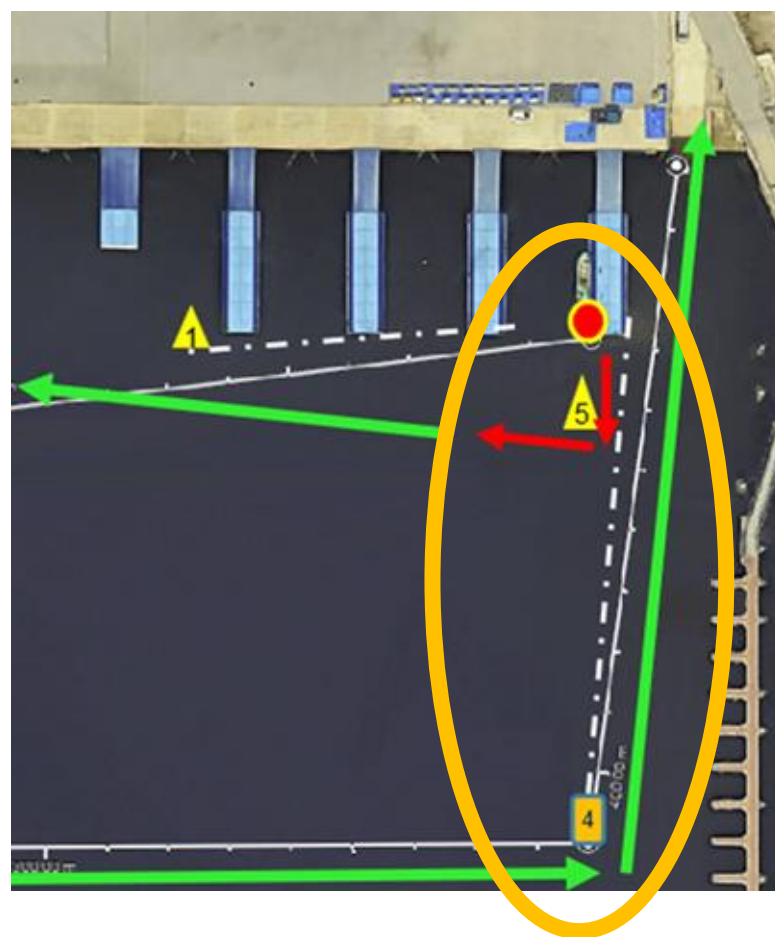
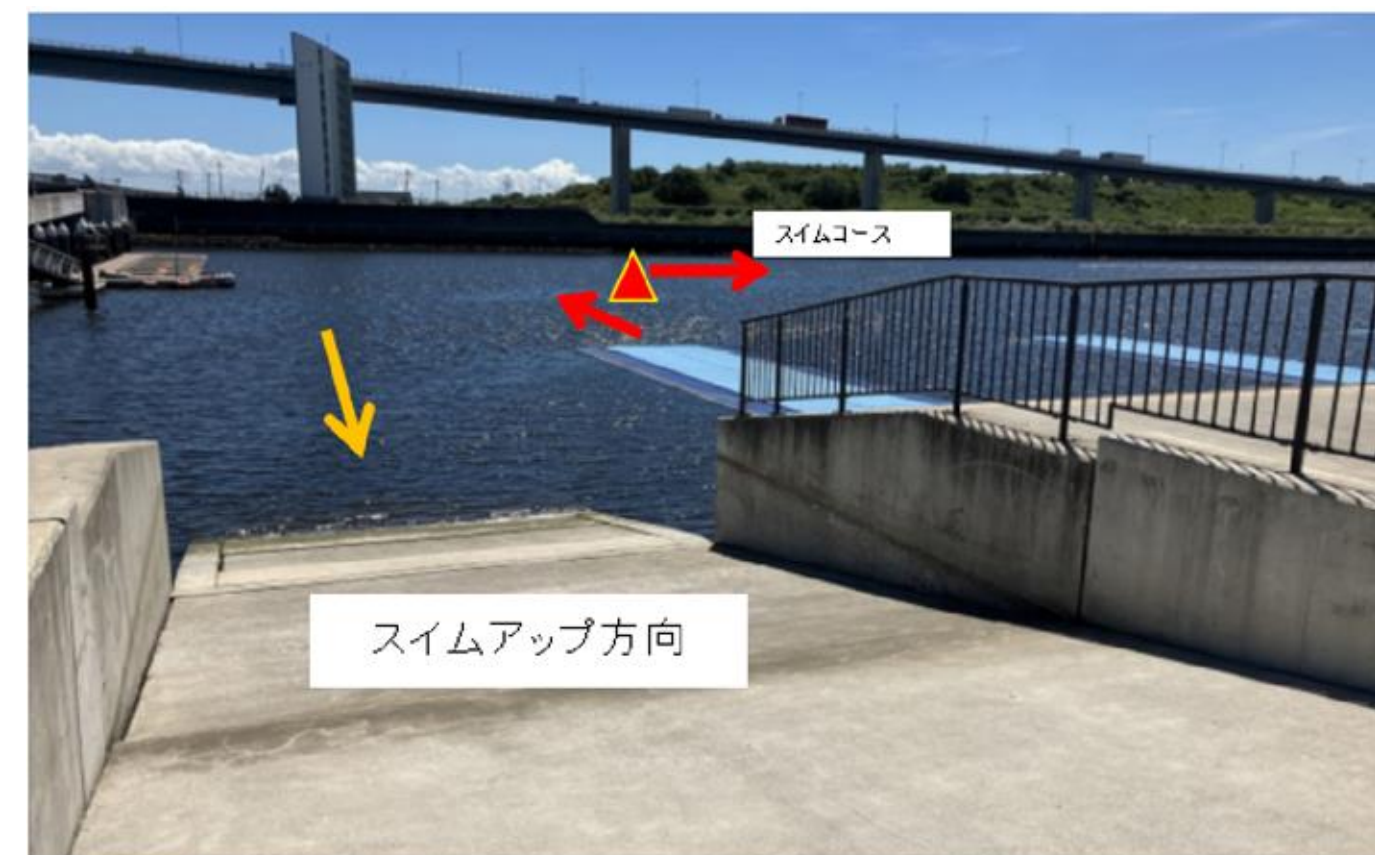


- : 第1ラン または第2ラン動線
- : スイム スタート またはスイム2周回動線

スイムコースでの注意点

牡蠣殻

ワイヤーをはじめ施設構造物に牡蠣殻が付着していることがあります。出来る範囲で除去していますが、ケガのもとになるため、ポンツーンに腰掛けない、触れないようにしてください。牡蠣殻に触らないようにスイムアップ用スロープから上がってください。



試泳エリアと試泳時間

試泳は指定エリア内で行い、既設ポンツーンから入水し、スイムアップエリアから退水後はスタッフの指示に従ってスタート待機エリアへ移動してください。

競技中の選手を優先するため、試泳開始をお待ちいただく場合があります。
ご協力をお願いします。

試泳時の給水

スイムエリアにエイドステーションを設置しています。

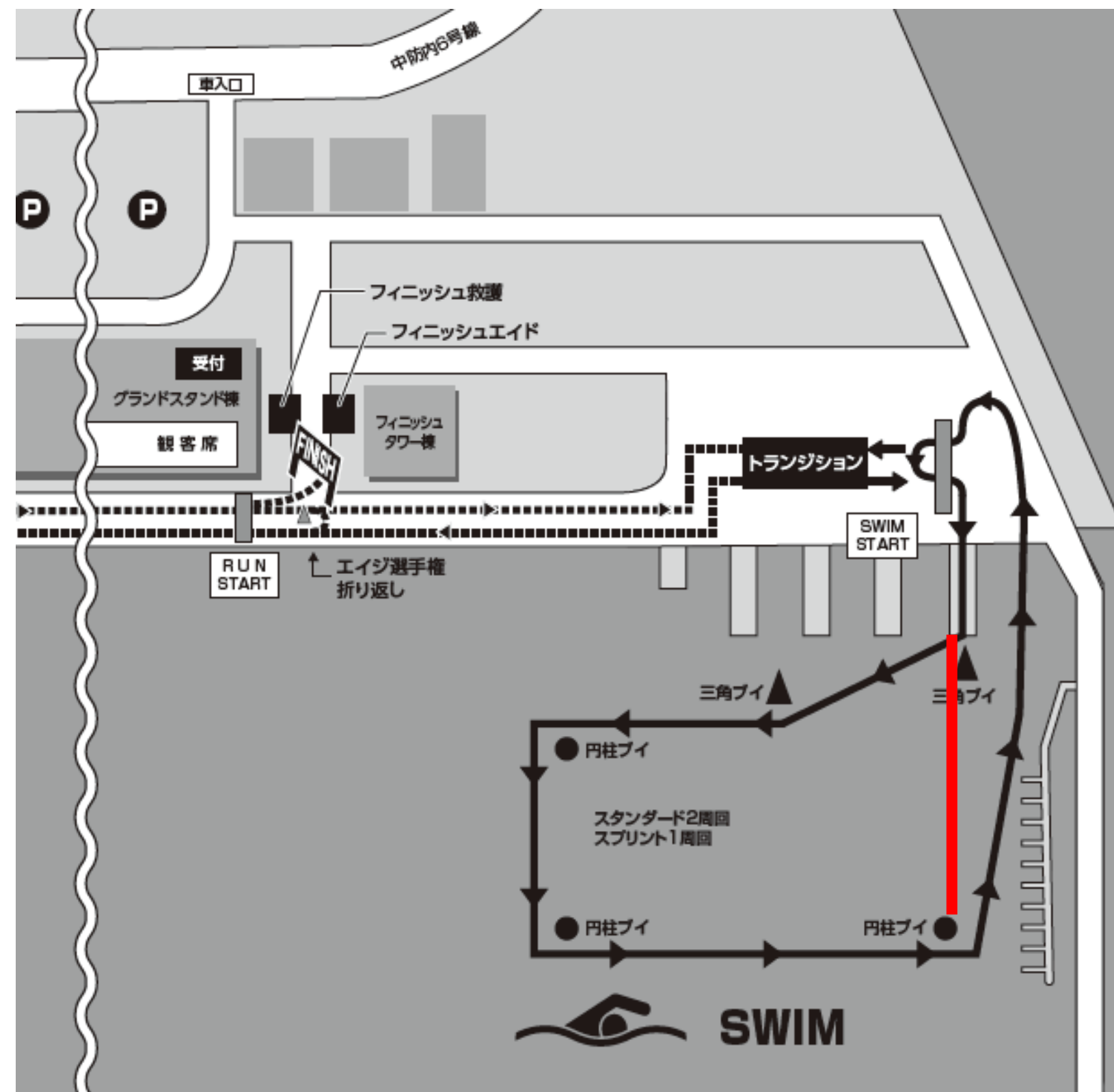
エイドステーション 場所

- ・スイムエリア タイミングチップ配布エリア付近
- ・ランコース上のエイドステーション（2ヶ所）
- ・フィニッシュエイド

スタート スイム フローティングスタート : エイジSP・選手権

スタート手順

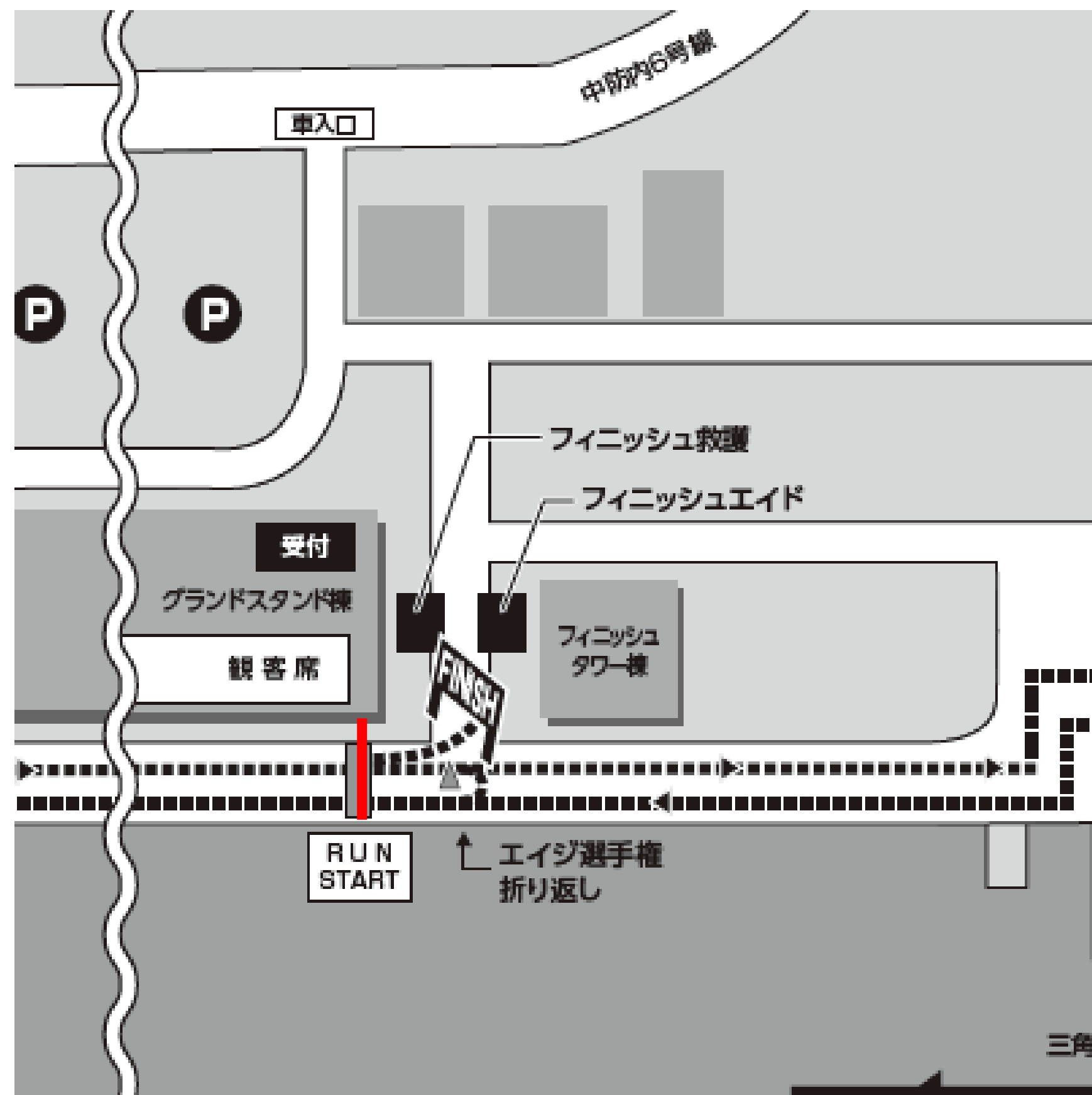
- ・右図の赤い線のあたりに並んでフローティングスタート待機となります
- ・スイムはフローティングスタートになります
- ・選手は、スタート付近にそれぞれ泳いで整列してください
- ・スタートホーンの手合図で一斉スタートしてください
- ・スタート直後、前にいる選手を押したり、掴んだり、引っ張ったりしないでください。
- ・スタート後、コース幅が狭まるので、周囲の選手に注意しながら泳いでください



スタート ランスタート：エイジSD

スタート手順

- ・右図の赤い線のあたりに並んでランスタート待機となります
- ・選手は、スタート付近にそれぞれ整列してください
- ・スタートホーンの合図で一斉スタートしてください
- ・スタート直後、**前にいる選手を押さないで下さい**
- ・スタート後、コース幅が狭まるので、周囲の選手に注意しながら泳いでください



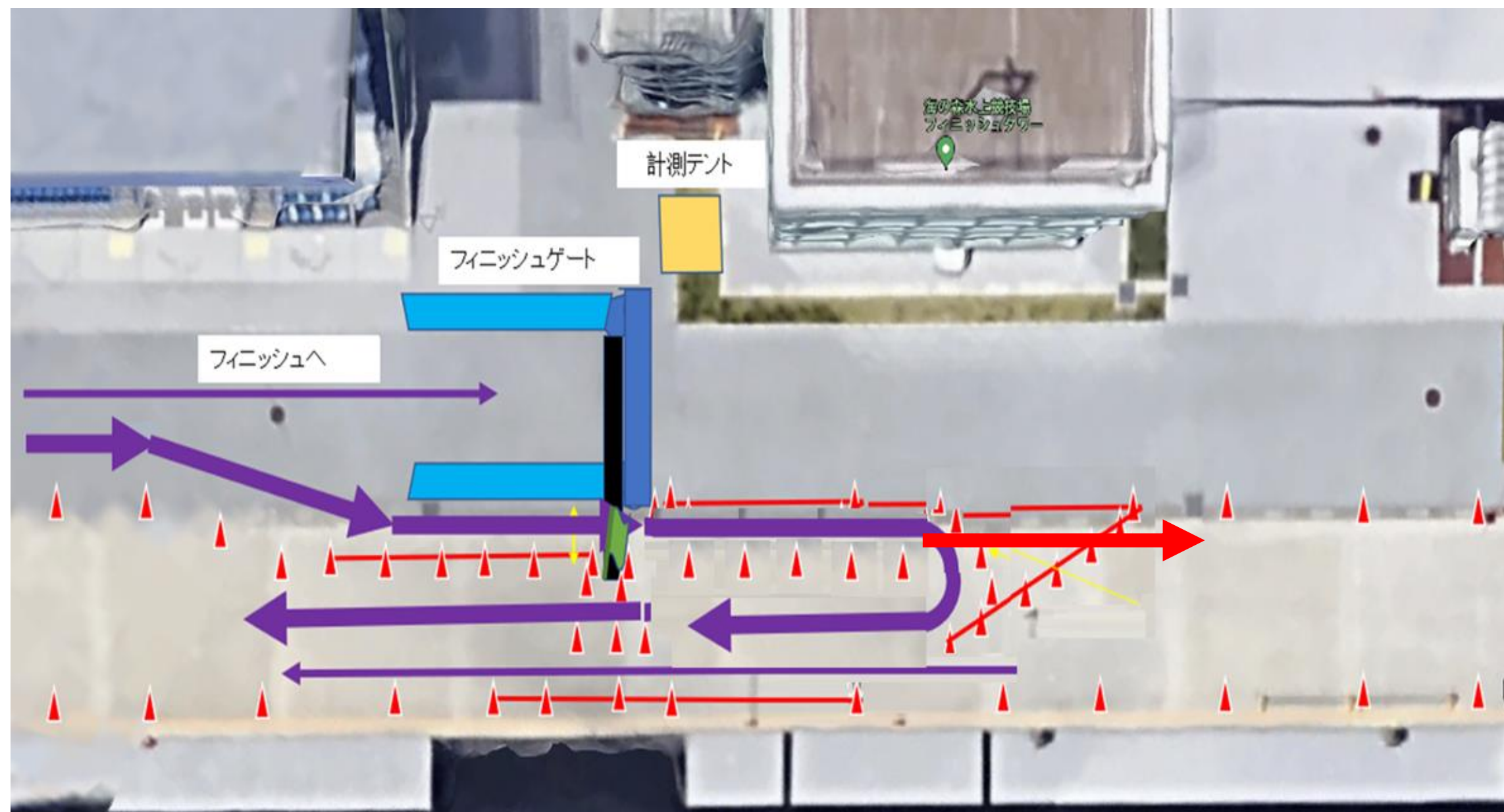
- 選手がラン中に他の選手と偶発的に接触しても、すぐに離れ、転倒を引き起こさなかった場合、その選手はペナルティを受けない。
 - 選手がラン中に他の選手と接触し、他の選手の進行を妨げ続け、離れない場合、その選手はタイムペナルティを受ける。
 - 選手がラン中に故意に他の選手を標的にし、彼らの進行を妨げ、不当な優位性を得て、危害や転倒を引き起こす可能性がある場合、その選手は失格となり、出場停止または除名の対象としてTRI仲裁裁判所に報告される場合がある。
- Where an athlete makes accidental contact during the run with another athlete, then immediately moves away and does not cause a fall the athlete will not incur a penalty.
 - Where an athlete makes contact with another athlete during the run, continues to impede the progress of the other athlete and does not move away, the athlete will incur a time penalty.
 - Where an athlete deliberately targets another athlete during the run and impedes their progress, gains an unfair advantage, potentially causes harm or a fall the athlete will be disqualified and may be reported to the World Triathlon Tribunal for potential suspension or expulsion.

グランドスタンド前でのラン周回方法

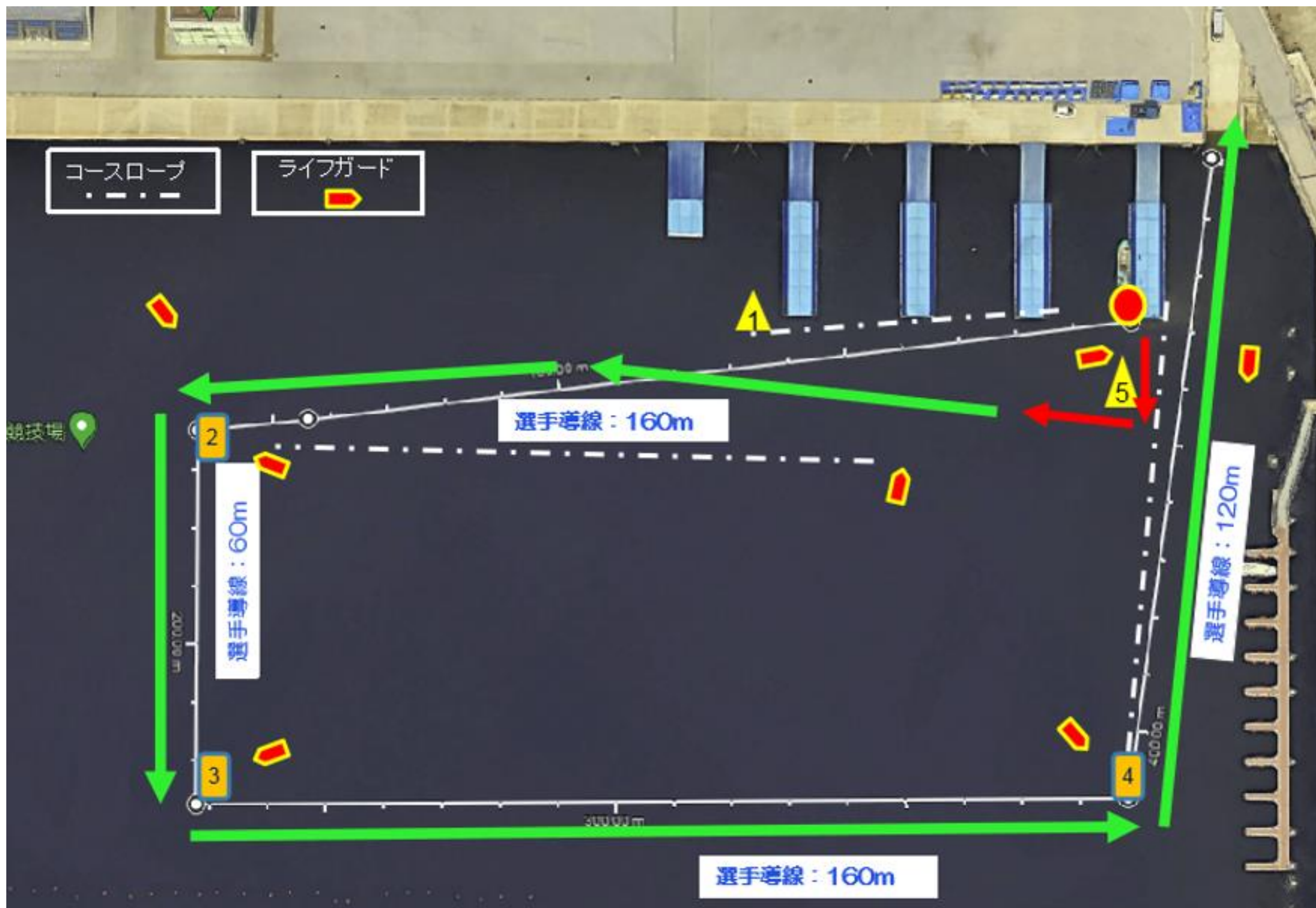
周回方法

フィニッシュ以外は全て（海側の）周回コースを通ってください。

※ SDの選手は、第1ラン終了後、そのまま周回コース側を突き切ってトランジションに向かってください。

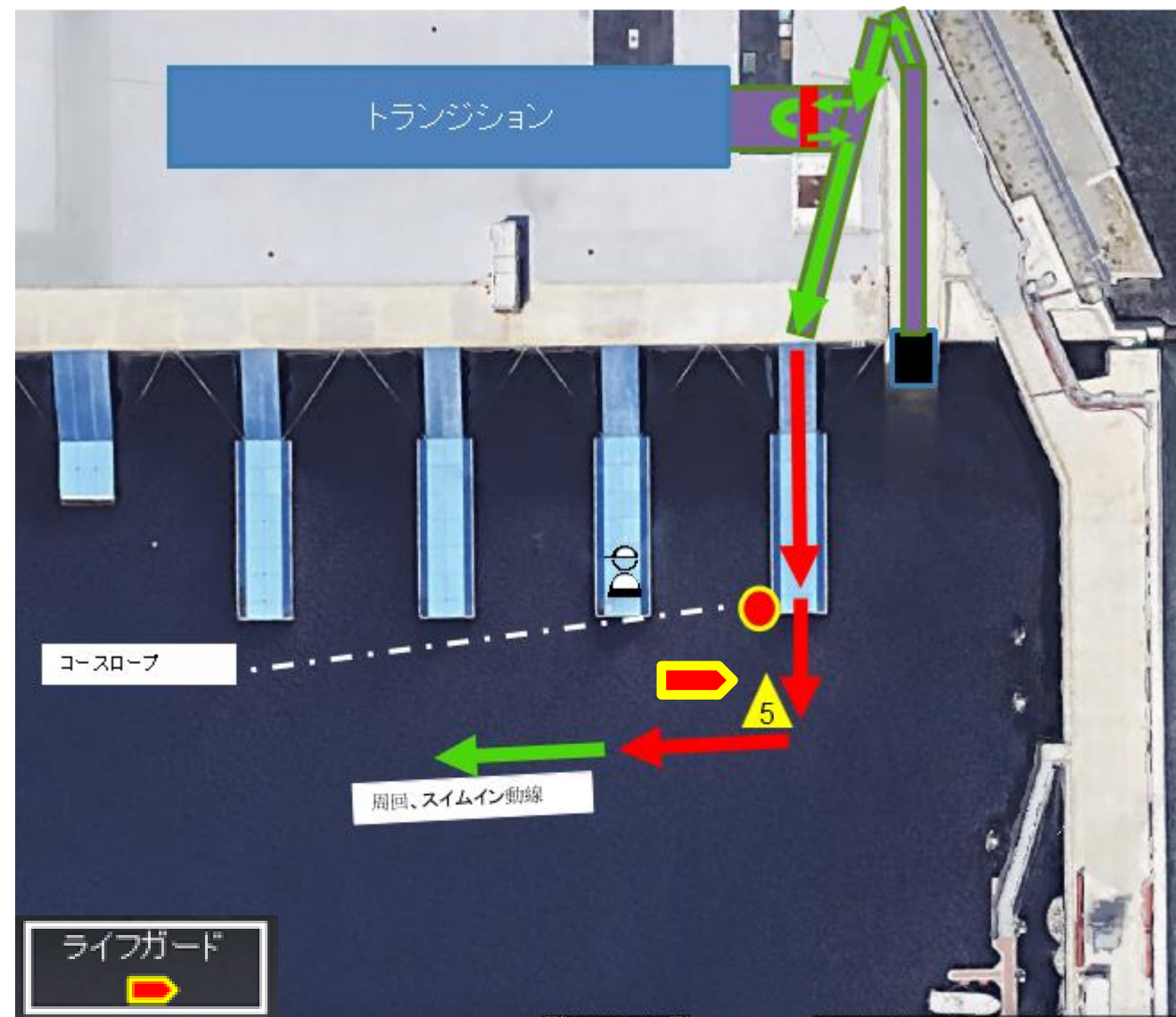


スイムコース

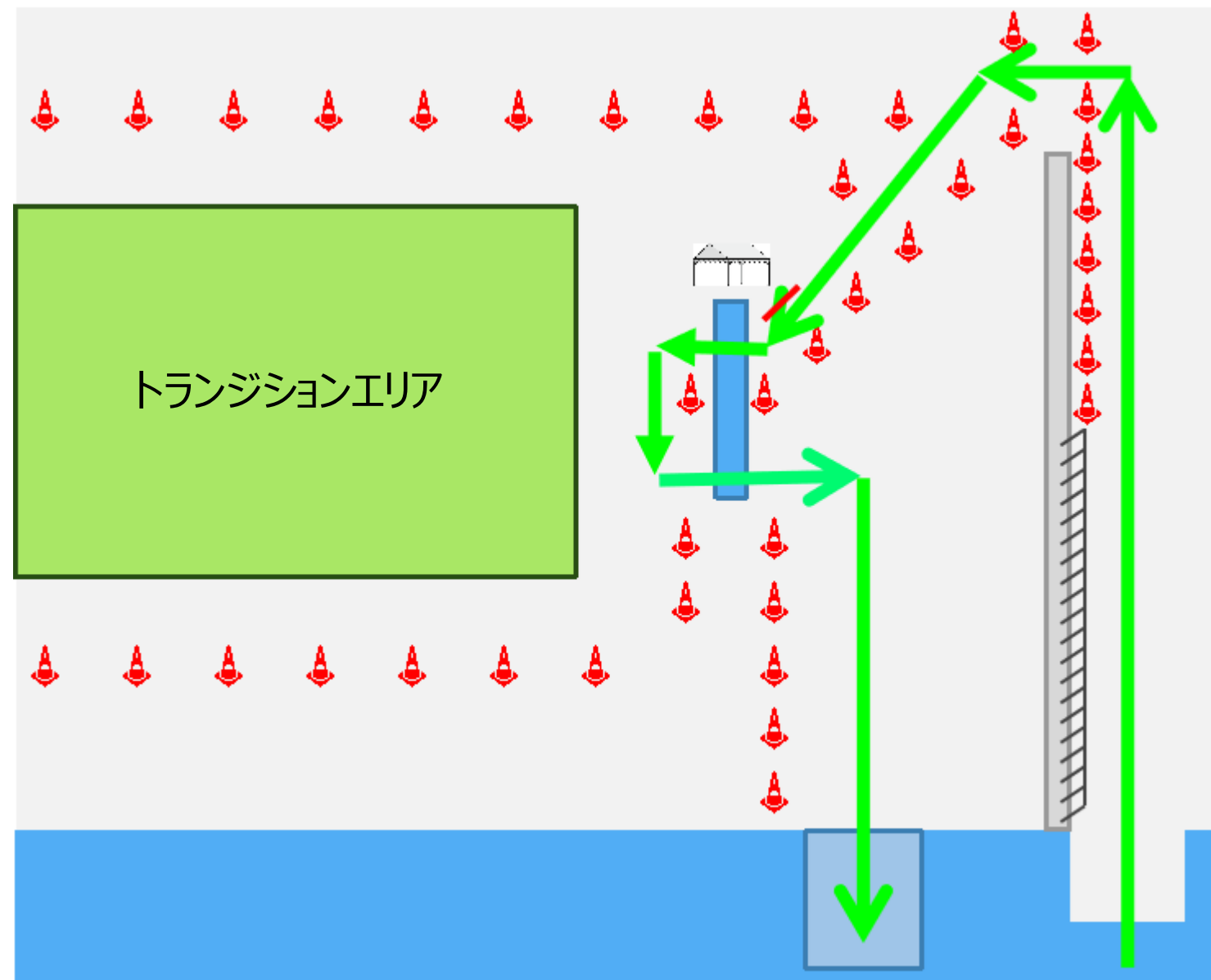


2 周目スイム：ポンツーンからのスイムダイブ方法

15m先の ブイ⑤ に向かって直線的に足から飛び込み、**ブイを過ぎて右に方向を変え**、スイムコースに入ってください。
ブイ手前でコースに入った場合はショートカットとみなします。(DSQ扱い)



エイジSD・選手権 スイム1周回終了後の（2周回目に向かう）動線



→ : スイム 動線



エイドステーション（AS）

ランコース上に2カ所、スイムコース（入水エリア付近）に設置します。
ランコース上のAS 2カ所とも進行方向右手側でピックアップする設営です。
※両方向でのピックアップは出来ません。
紙コップでの提供です。
捨てるエリアが決まっているので決められたエリアの中で捨ててください。
（リタリングゾーン）
※捨てる場合も海に落とさないように心がけてください。

ペナルティボックス

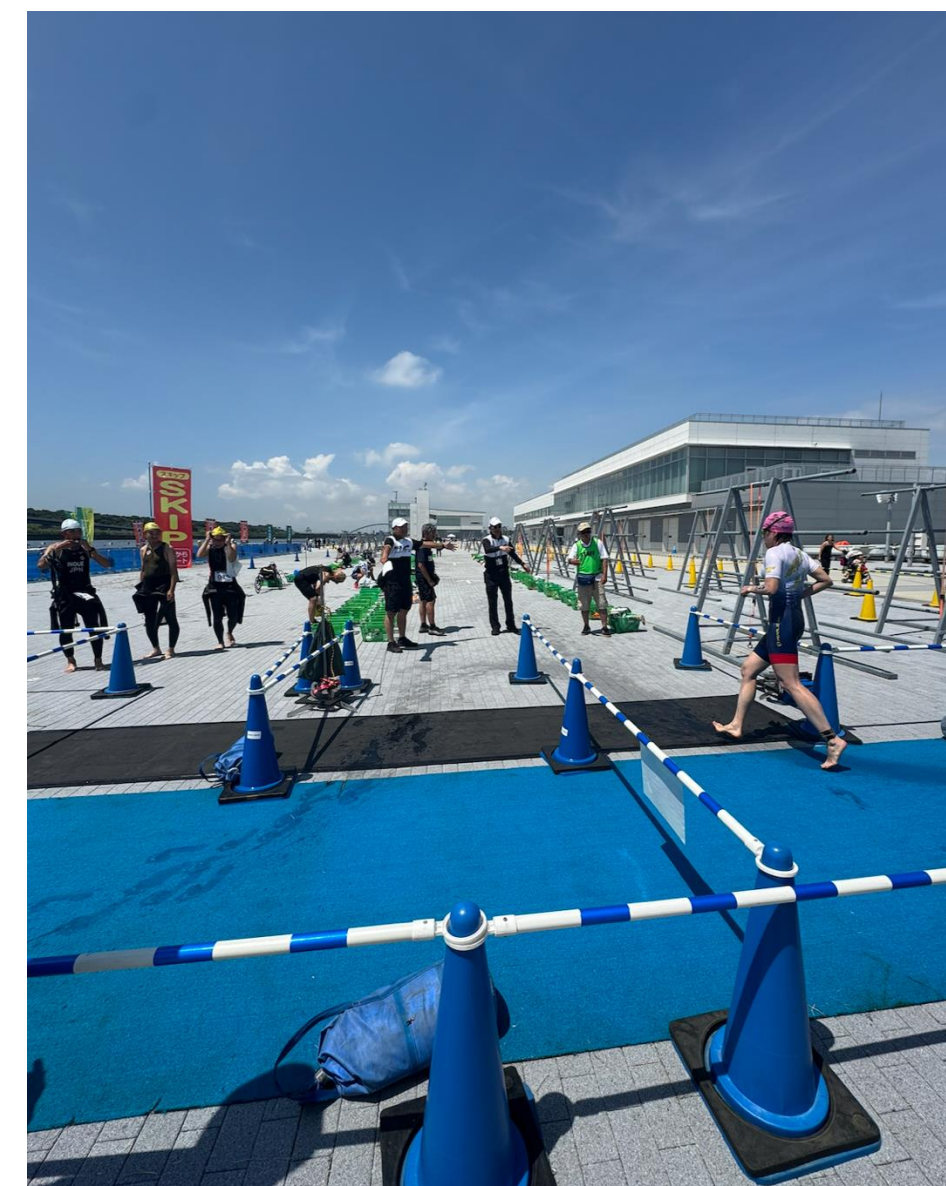
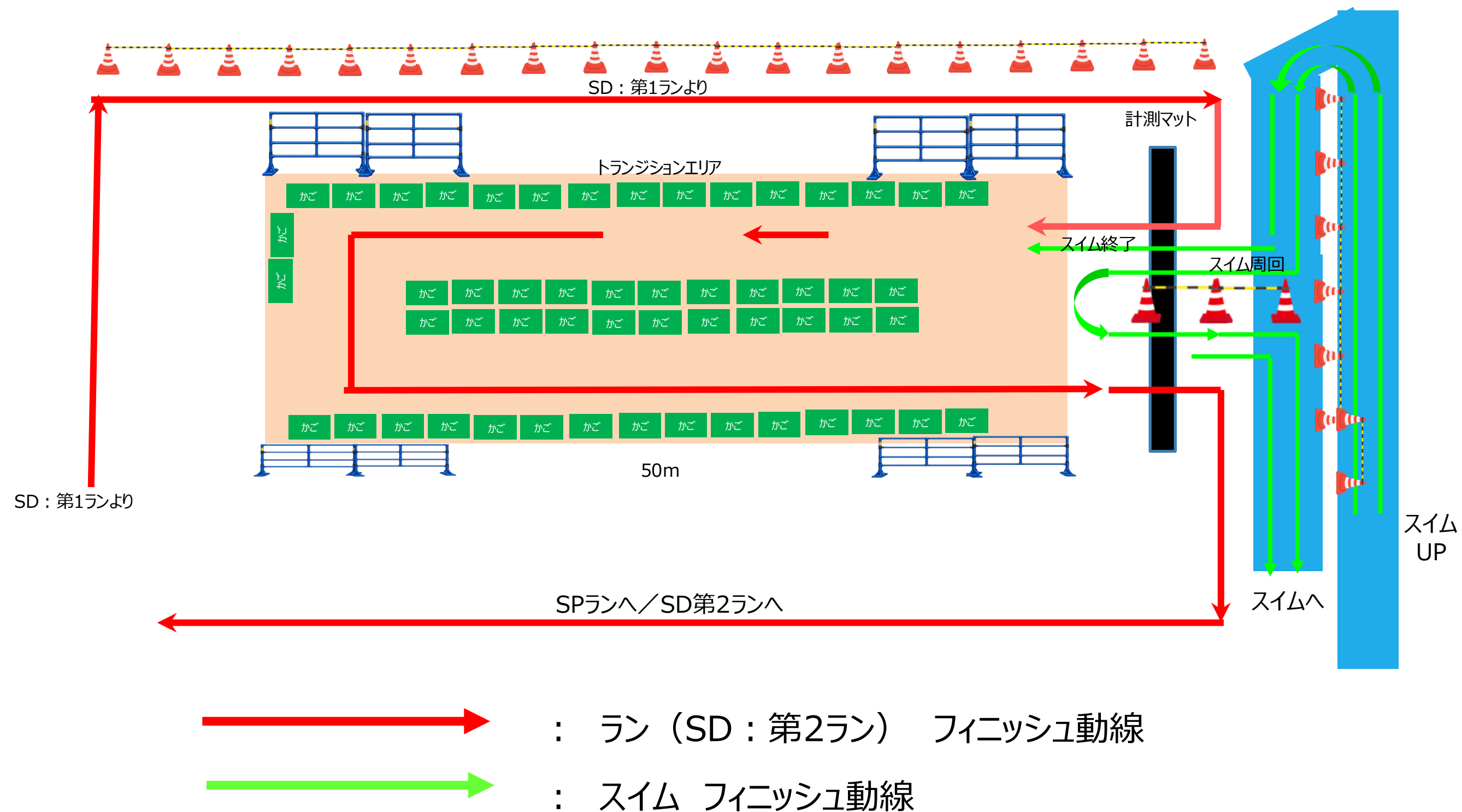
ランコース上（復路側）に設置します。

シャワー（散水）エリア

高温対策のためランコース上に2カ所用意します。
シャワーを浴びたくない方は避けて通過してください。

※コーチゾーンの用意はありません。

スвим終了後のランジションからラン(SD:第2ラン)に向かう動線



スィム競技後のラン(SD:第2ラン)は海側の動線を使います。

必ずお読みください プランB

悪天候によるコース変更 アクアスロン大会当日の天候によって、コース短縮、変更が入る場合がございます。

強風時への対応

風速が強くスイムに大きな影響が発生する場合は、コース距離を短縮します。

スタンダード 1000m → 約500m

スプリント 500m → 約500m(スプリントは変わりません)

高水温時への対応

以下の①、②へ競技を変更することがあります

① スイム・ラン競技への変更

② ラン競技のみに変更

事 象	対応内容	変更後の競技
高水温 (32℃以上)	スイムキャンセル、ラン5kmでの競技	ラン2.5km、ラン5km

その他、突発的な天候悪化などのため全体的な距離短縮、競技中止等もありますので、当日のアナウンスにおいてはご注意ください。

アナウンス方法

競技開始1時間前までに、受付付近へのホワイトボード等での掲示及び場内アナウンスにより告知します。

主なペナルティ対象(再確認)

事象	スタンダード 罰則	スプリント 罰則	適用場所
フォルススタート	15秒	10 秒	トランジション
スイム/ランでのショートカット	DSQ		
バスケット収納違反 第2ランスタート時、 全ての用具類をBOXに収納しなかった ※第1ラン終了時点、 使用した／しなかった用具類やシューズは、バス ケットに収納しなくても構わない	15秒	10 秒	ペナルティボックス
リタリング違反			
上半身裸での競技	警告と是正 改めない場合：失格(DSQ)		

ペナルティ事案があった場合、該当選手とその罰則時間をリザルトに掲載する予定です。

- **保険証の持参**

競技大会当日に万が一に備えて、ご自身の保険証（または保険証の写し）を必ず持参頂きますようお願い致します。

- **スイムに備えて**

アクアスロン大会ではスイム中の事故の可能性が考えられます。

アクアスロン初心者でなくとも起こりうる事故であり、決して己を過信する事なく、体調をしっかりと整え、当日も落ち着いて競技に取り組んで頂きますようお願い致します。

選手が集団になっている状態では、他の選手との接触の可能性が高まり、蹴られたり、身体をつかまれたり、上から乗られて沈んだりする事もあります。特にブイを回るコーナー箇所は密度が高くなりやすいため、自信のない方は多少大回りしながらでもゆっくりと泳ぐ事をお勧めいたします。

また、ウェットスーツを着用する事で浮力が得られますが、サイズがきついと胸や腹部を圧迫する危険があります。レース時のウェットスーツは、事前に何度か利用し身体に馴染んだ状態で使用することが適切です。

・ フィニッシュエリア横にメディカル（医療）テントを設置します

競技中の怪我や熱中症の兆候が見られた場合は、遠慮せずにメディカル（医療）テントへお声掛け下さい。

・ 熱中症対策

気温が高くなっており、トライアスロン大会でも熱中症による救急搬送が多発しています。海の森トライアスロン大会当日も暑くなる事が想定されます。決して体力を過信する事なく、以下の症状が見受けられた場合は、大切な家族のためにも勇気ある棄権を選択しましょう。

- 汗のかき方が普段と異なる（汗が出ない、異常に汗が出る）
- 給水・補給が受け付けない
- 体が発熱し、熱がひかない
- 立ちくらみ、だるさ、吐き気、めまいなど

ALL THE BEST

海の森でのレースを思いっきり楽しんでください

ご協力をお願い

大会終了後、選手の皆さまにアンケートを取らせていただく予定です。

