

第77回沖縄県民スポーツ大会 トライアスロン競技
第20回あやはしトライアスロン大会

日本選手権及び国スポ選考会

Athlete's Guide

アスリートガイド



P 1	変更・更新箇所
P 2	INDEX
P 3	参加における注意事項、お願い
P 4～6	一般情報 大会概要 競技概要 大会役員
P 7	公式スケジュール
P 8～9	コースMAP スイムコース、スイム会場 バイク・ランコース
P 10	トランジションエリア 選手導線
P 11	フィニッシュ会場マップ/デュアスロン第1ラン
P 12	大会に向けた準備
P 13～14	競技関連情報 競技規則 制限時間、リタイア、スキップ トランジション スイム バイク
P 15～16	一般情報 撮影について 大会保険 落とし物、忘れ物 ドーピングコントロール 競技中に事故が発生した場合 災害等への対応 その他

安全・安心で地域にも愛される大会を目指し、ともに創りあげましょう！

- 1.【駐車場】ロードパーク駐車場をご利用ください。満車の場合は、与那城総合公園駐車場への駐車となりますので、自転車以外の荷物を会場に下ろし、駐車場から自転車で会場まで移動ください。※レース時間以外は当然ながら交通規制は行われていません。コースを試走する場合は、交通ルールを遵守し、歩行者や自転車、近隣のみなさまへ迷惑のかかる走行はくれぐれもおこなわないようにお願いします。
- 2.【選手受付】参加通知書番号にて受付を行います。受付でレースナンバー、アンクルバンドなどの配布物を受け取り、マジックにて手の甲にゼッケン番号を記入してから、トランジションの準備を行なってください。※スイム周回チェックでゼッケン番号を求められる場合がございます。求められた場合は係員に見えるように提示してください。
- 3.【トランジションセット】トランジションへ着いたら、ヘルメットを着用した状態でバイク・ヘルメットチェックを受けてから、セッティングを行ってください。競技に関係のない荷物、邪魔になるような大きな物の持ち込みは禁止です。(JTU規則79条)競技に必用のない荷物や競技終了後に着用するウェアは預託し、バイクの受け取りはバイク競技終了後11:30頃からとなります。
- 4.【スイム試泳】スイム会場へ移動し、試泳を行なってください(任意)。
※試泳後は、スイム会場でスタートまで待機となります。会場を出なければいけない場合には、必ず係員へ声がけください。
- 5.【ユニフォーム】競技中はもちろんのこと、競技前後や会場外での上半身裸は、ご遠慮ください。
- 6.【コース確認・周回チェック】競技コースについては選手自ら確認をおこない、スタッフの誘導ミスがあっても、選手の責任となります。(バイクの周回においては、サイクルメーターなどを利用し、選手自身で確認を行うこと) スイムコースは2周回します。ナンバーの確認及び健康チェックのために選手を止めて確認することもありますので、ご協力をお願いします。バイク・ランにおいても、折り返し地点で上記同様にナンバーチェックを行います。
- 7.【当日に支給されたスイムキャップを着用ください。
- 8.【熱中症の対策】選手自身で行ってください。水分補給については、ランコース上で5箇所の給水所を設置します。自分で水入りコップを取って給水してください。自然環境へ配慮し、マナー違反をしないよう使ったコップやボトルなどはゴミ入れに投入してください。
- 9.【途中リタイアする場合】必ず近くの審判員に声をかけ、アンクルバンドを渡してください。大会本部にて確認します。スイム競技を棄権する場合は、陸に向かって手を振ってください。
- 10.【競技内容の変更・中止及び中断】気象状況・海洋危険生物の出現状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、主催者よりコース・距離などの変更、または中止を発表します。
※スイム競技の中止により、デュアスロンに変更する場合があります。
- 11.【競技中における事故や怪我については、大会保険で加入する保険を適用します。
- 12.【自身の健康管理には各自で責任を持ってください。体調不良・異常または故障のため競技継続が困難となったら近くの係員に声をかけ、指示を仰いでください。競技中における事故については、保険に加入していますが、選手などの不注意による事故は保険の対象にはなりませんのでご注意ください。対象外については、選手自身の責任で対応してください。各自が自己管理を十分に行ってください。また、万が一のため健康保険証をご持参ください。
- 13.【応援活動】本大会は、トランジションエリア及び本部・救護エリアへの立ち入りを制限します。
なお、スイム競技の最終選手が歩道橋を通過するまでは通行を制限します。案内放送をお聞きください
- 14.【お願い】あやはし館横の駐車場は、従業員専用駐車場となっています。こちらへの駐車が発覚した場合、次回以降の大会が開催できない可能性がありますので、駐車しないようご協力をお願いします。

大会概要

大会名称	第77回沖縄県民スポーツ大会 トライアスロン競技 第20回あやはしトライアスロン
開催日程	2025年6月15日(日曜)
競技会場	うるま市海中道路・ロードパーク
主催	沖縄県 沖縄県教育委員会 公益財団法人沖縄県スポーツ協会
共催	うるま市
主管	一般社団法人沖縄県トライアスロン連合
後援	うるま市教育委員会、株式会社琉球新報社、沖縄テレビ放送株式会社、うるま市体育協会、 一般社団法人うるま市観光物産協会、うるま市商工会、株式会社日本旅行、 一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー、公益社団法人日本トライアスロン連合
協賛	琉球トータル引越サービス 有限会社、PRECISION FUEL & HYDRATION、株式会社 海人工房、 有限会社ナチュラルエナジー、沖縄輪業株式会社、旭化成ゾールメディカル株式会社、BTB、 ラバッジョ、株式会社ぐしけん、大塚製薬株式会社、フォーモストブルーシール株式会社、
協力	うるま警察署、うるま市消防本部、沖縄県立中部病院、中城海上保安部、株式会社あやはし 沖縄県土木建築部中部土木事務所、一般社団法人 沖縄県ライフセービング協会、 沖縄マリンレスキューボランティア協会、株式会社KEI LINER、株式会社 NATION.、 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 石川高校 中部農林高校 前原高校 美里高校 与勝高校 ボランティアの皆様、うるま市の皆様
大会事務局	あやはしトライアスロン大会事務局 〒900-0026 沖縄県那覇市奥武山町51-2 一般社団法人沖縄トライアスロン連合内 MAIL : ayahashi@okinawa-tu.jp ※常駐スタッフはおりませんので、メールにてお問い合わせください。

競技概要

部門/距離	部門	距離(S=スイム、B=バイク、R=ラン)
	一般	S 1.5km / B 40km / R 10km
	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
	ラン	4 時間30分

エントリー数	部門	人数・組数	総人数
	一般	196名	286名
	リレー	30組 (90名)	

表彰	部門	区分		表彰	
	一般	総合		男子・女子	1~3位
		年代別	18-19歳男子	50-59歳男子・女子	1~3位
			20-29歳男子・女子	60-69歳男子・女子	
			30-39歳男子・女子	70歳以上男子・女子	
			40-49歳男子・女子		
リレー	総合		1~3位		

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。
		2025/12/31時点で18歳以上。 推奨：2025トライアスロン都道府県競技団体・学連会員であること。

競技概要

協議会役員	
名誉会長	比嘉 幹郎
顧問	森 兵次
会長	池淵 功寛
競技役員	
競技委員長 (TD)	橋川 喜光 (技術代表)
競技副委員長 (ATD)	桑原 寛次
競技委員	吉村 安史
運営委員長 (RD)	濱里 明 (レースディレクター)
運営副委員長 (ARD)	青柳 武治
運営委員	宮城 直久 / 當山 智士 / 高良 千尋
選手受付部長	青柳 武治
役員・補助員受付管理部長	小出 一登
広報部長	池淵 功寛
設営部長	上地 啓介
救護部長	濱里 明
審判部長	橋川 善光
審判長 (HR)	齋藤 秀樹
審判 (TO)	日本トライアスロン連合 公認審判

月日	項目	時間・時刻	場所・備考
6/15	選手受付	6:30~7:20	この時間以外は一切受付を行いません
	トランジション オープン	6:30~7:30	時間厳守:ペナルティー対象
	メカニック	6:30~7:30	
	選手試泳	7:25~7:50	入水前に必ず計測マットを通過してください。
	開会式	7:50	スイム会場:あやはしビーチ
	1Wスタート	8:00	選考対象選手/10~40代
	2Wスタート	8:01	50~70代
	3Wスタート	8:02	リレー参加選手
	スイム終了	9:02	
	バイク終了	11:02	
	表彰式	12:00	フィニッシュ会場特設ステージ
	ラン終了	12:32	
	競技終了予定	13:00	

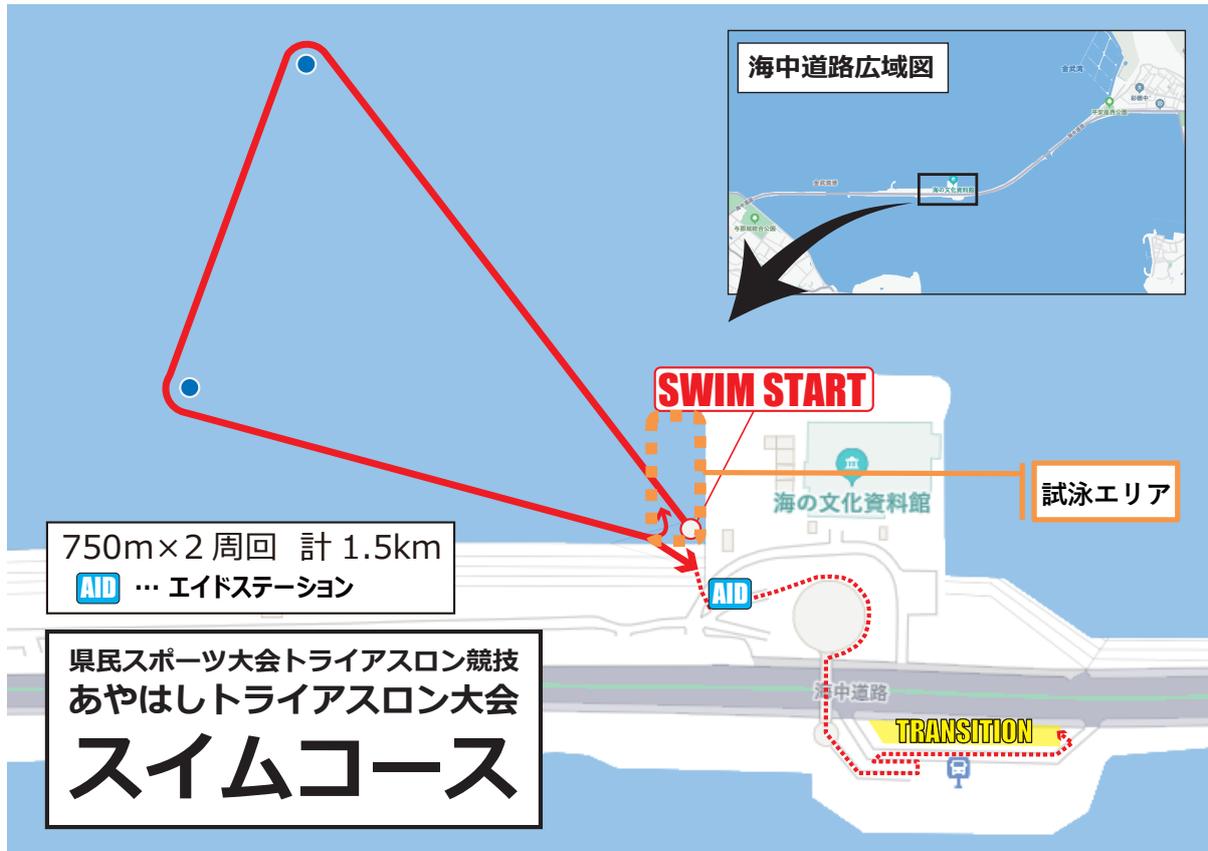
気象情報

<6月15日 うるま市気象情報>

項目	単位	最近5年平均	最近5年最大値	平年値	備考
最高気温	℃	26.7	31.3	28.4	
最低気温	℃	24.3	21.1	24.3	過去5年は最低値
湿度	%	78.0	86.0	76.0(月平均)	
平均風速	m/s	5.2	34.5	5.2(月均)	
降水量	mm	5.6	200.0	9.6	

※風、雨の状況によっては寒さを感じる時期です。服装は柔軟に対応できるよう準備しましょう。

スイムコース

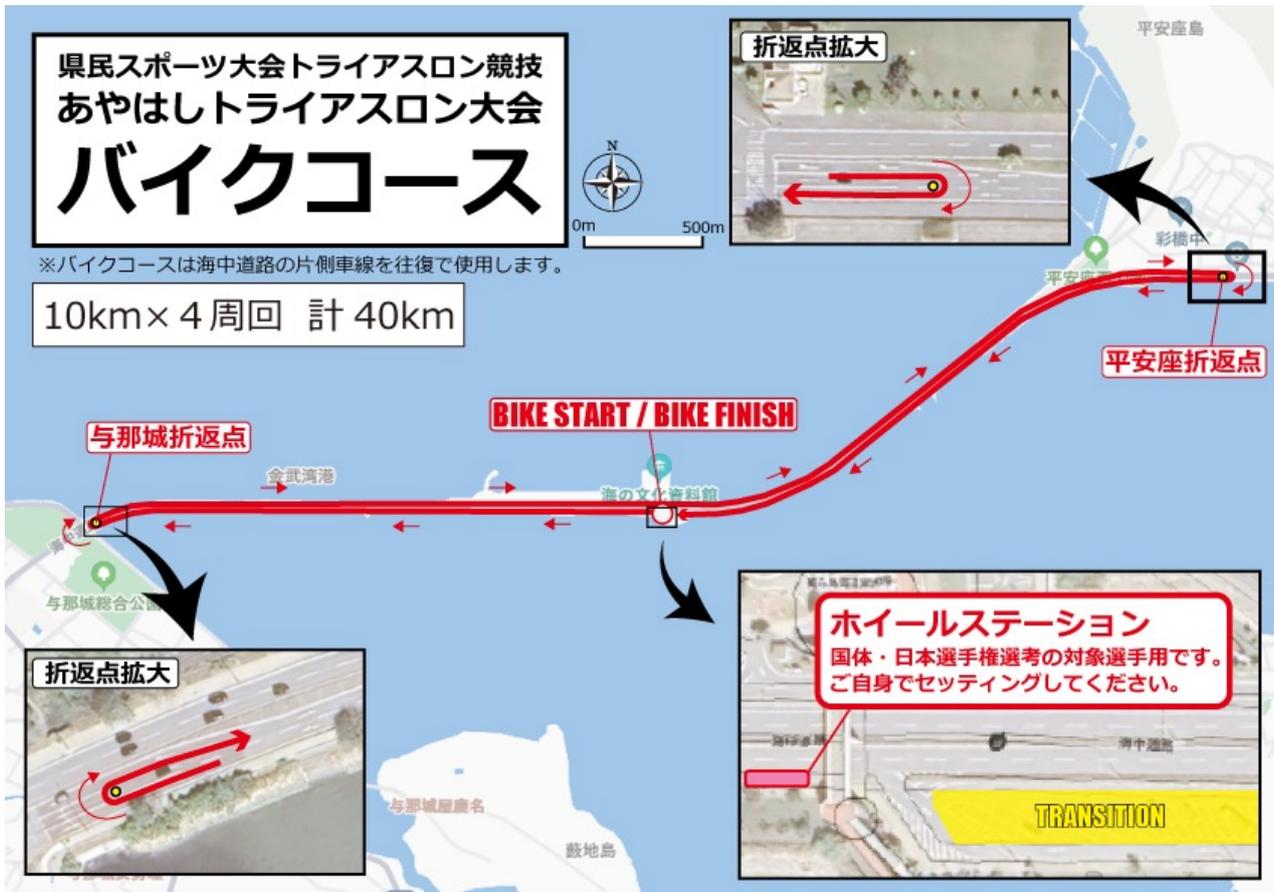


※AID（スイムエイド）では事前の給水も可能です

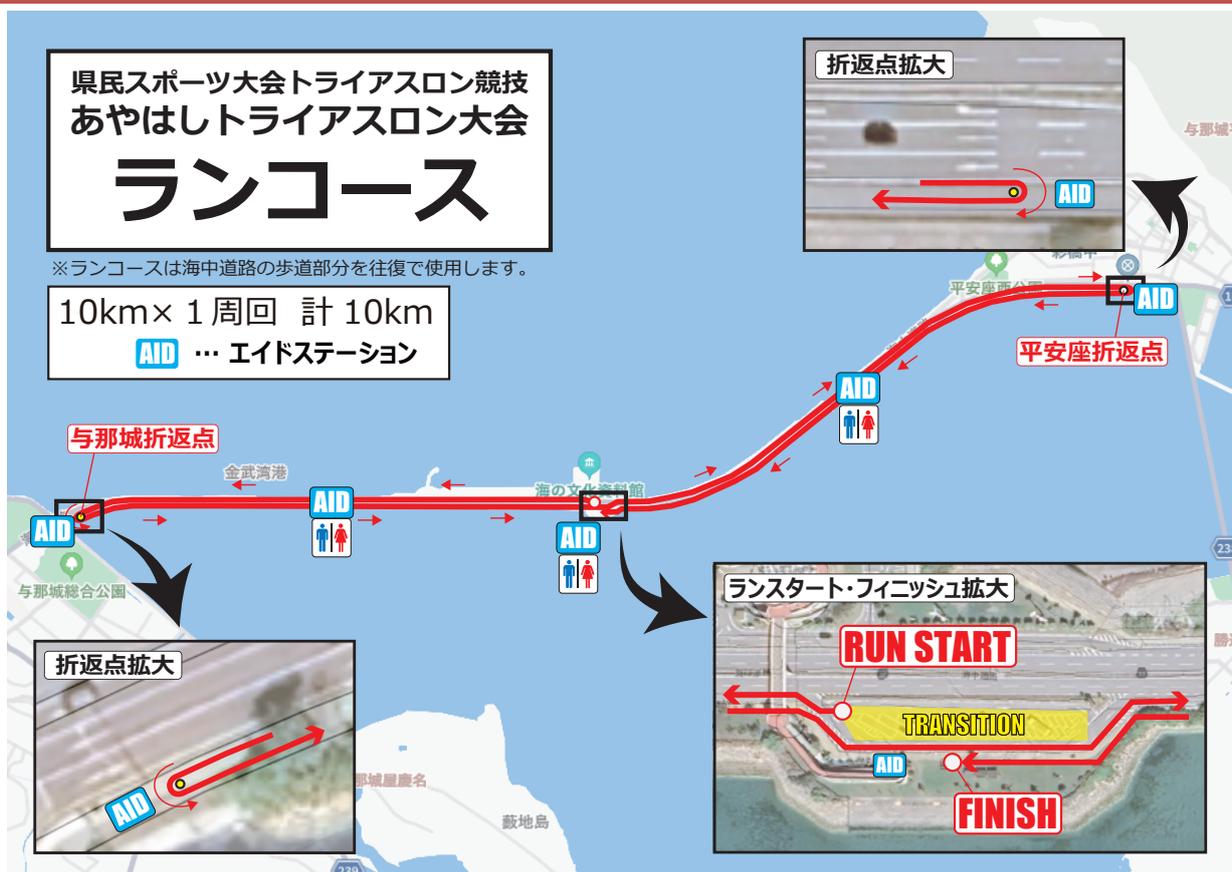
スイム会場図



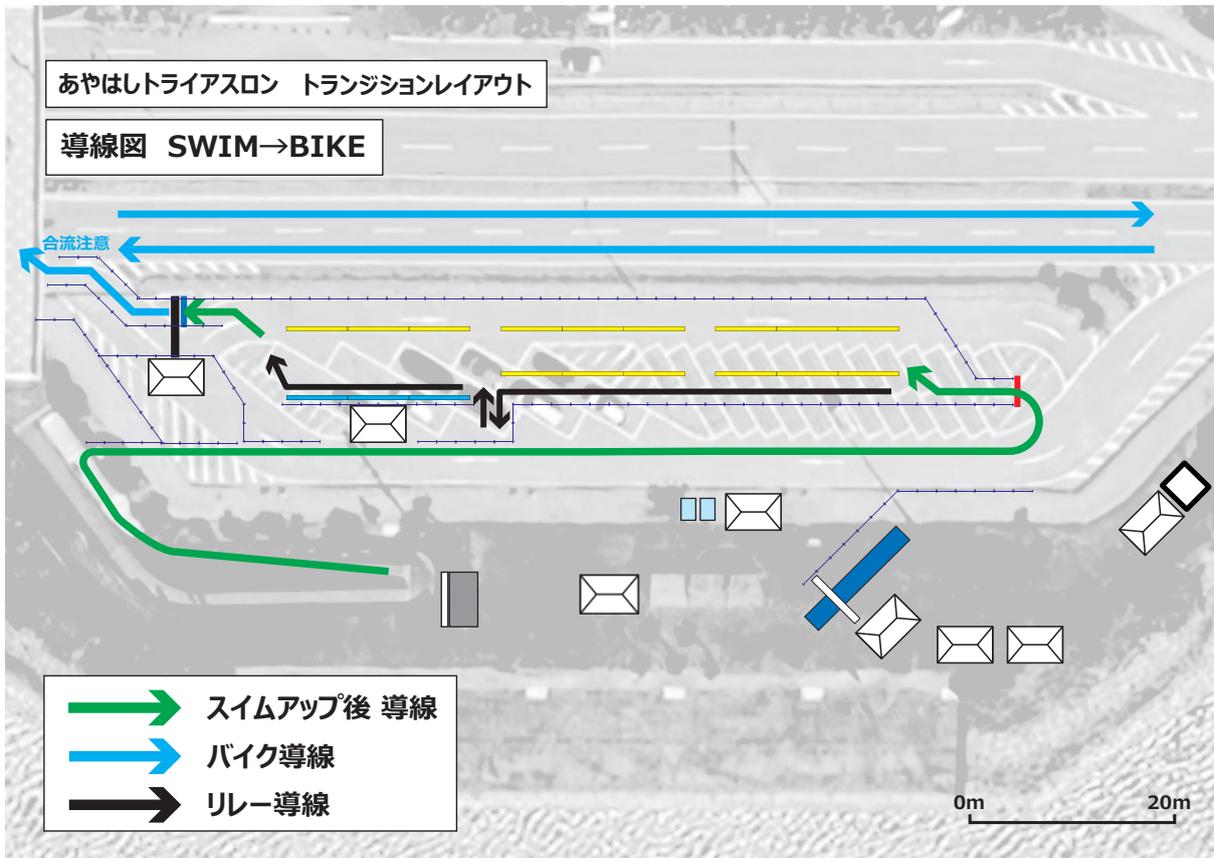
バイクコース



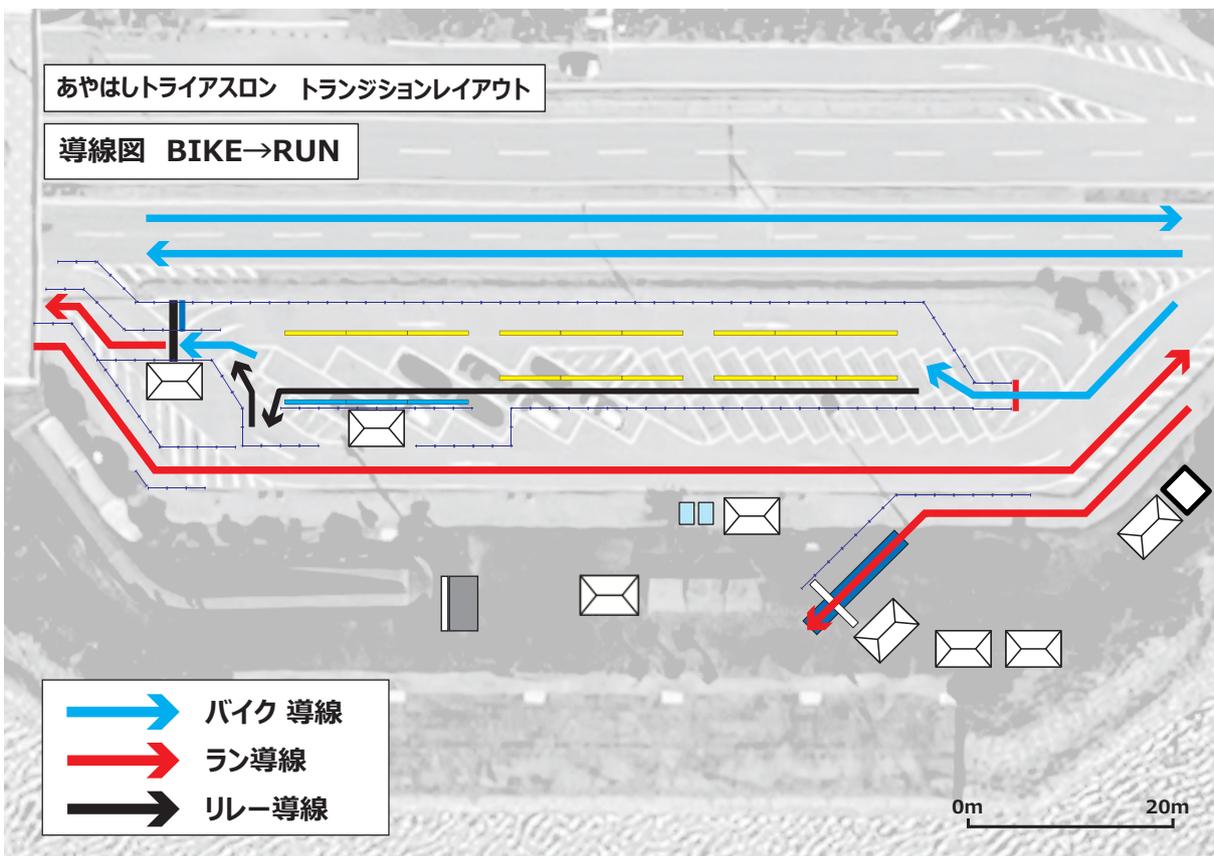
ランコース



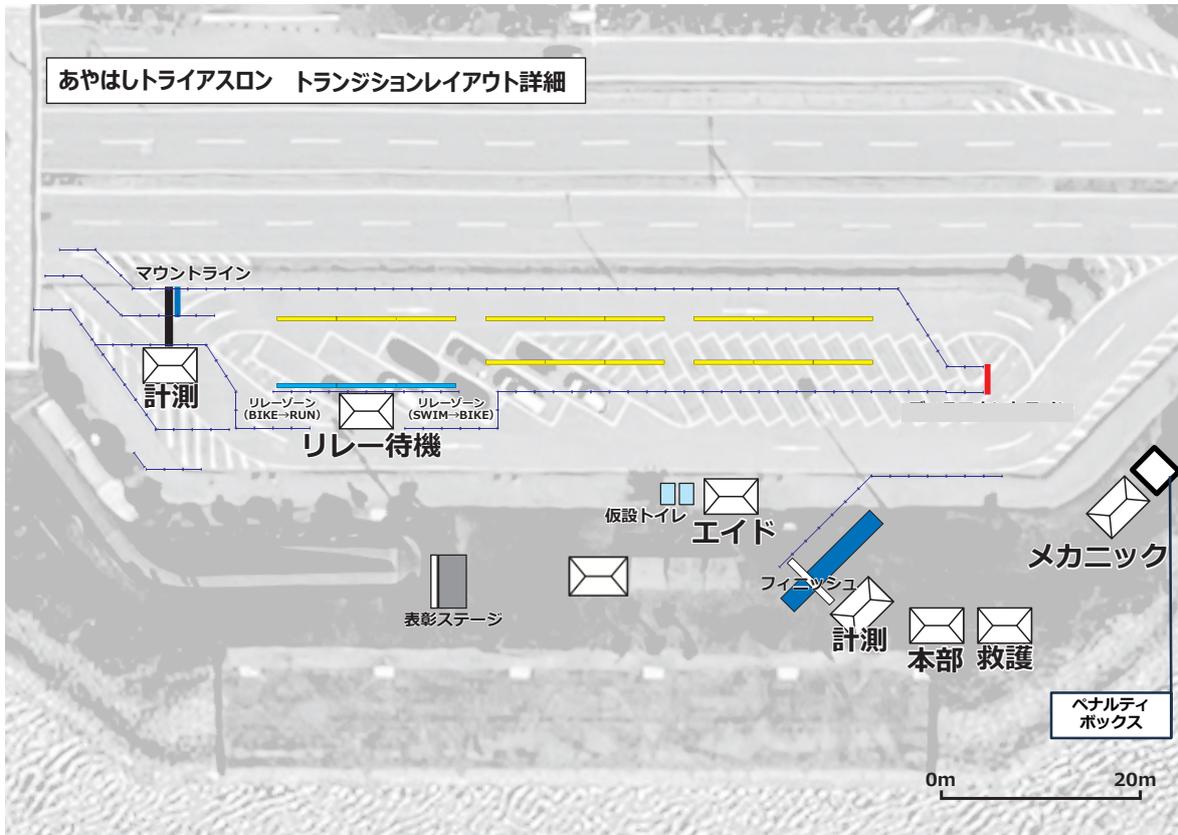
スイム→バイク



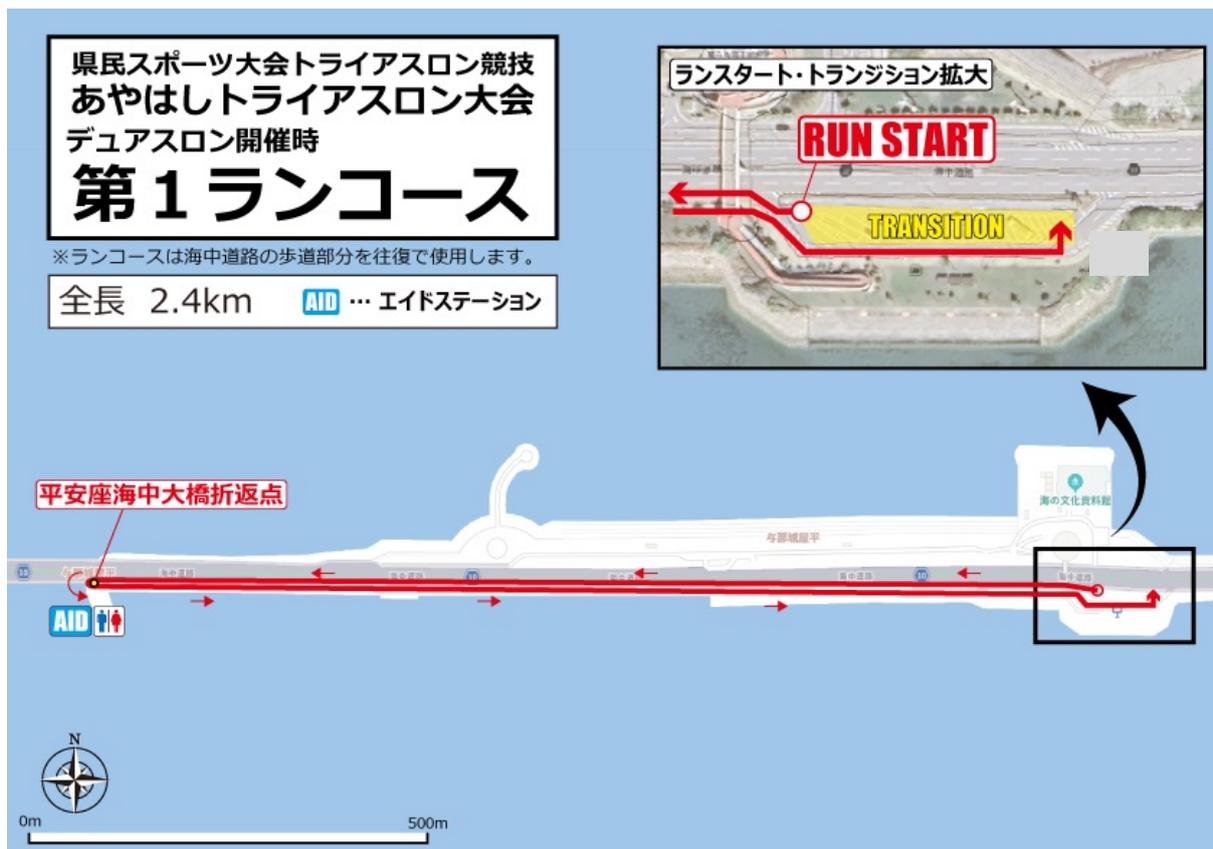
バイク→ラン



フィニッシュ会場MAP



※デュアスロン 第1ランコース



支給物、持参品、情報発信

事前送付物

事前送付物はありませんが、メールでのご案内は送付されます。
大会公式WEBのニュース及びアスリートガイドを必ずご確認ください。

大会受付

レースナンバー	2枚/裏面の個人情報欄をご記入ください。※安全ピンの使用は禁止 男子・リレー：黒文字 / 女子：赤文字 国スポ選考選手：赤ライン / 国スポ&日本選手権選考選手：黄色背景+赤ライン リレーチーム：青のライン
バイク・ヘルメットステッカー	一体型1枚（バイク：右側面、ヘルメット：正面、右側面）
スイムキャップ	1枚
リストバンド	スイム会場入場前にウェーブ判別のためのリストバンドを着用ください。 1W（選考選手）：赤 / 1W：白 2W：黄色 3W（リレー）：青
計測用アンクルバンド	フィニッシュ後、リタイヤ時要返却
参加Tシャツ	エントリー時にご登録いただいたサイズを配布いたします。販売はありません。

持参品についての注意

本人と確認できるもの	運転免許証等、写真付きのもの。本人確認ができない場合は参加できません。
帽子・サングラス	25度以上が予想されますので、暑さ対策として推奨します。
ウェットスーツ	トライアスロン用で体に合ったサイズのものをご準備ください。
アスリートガイド（本誌）	プリントアウトするか、タブレット、スマホ等で確認できるようにしましょう。

完走

完走賞	完走賞は大会終了後に大会公式WEBからダウンロードください。
フィニッシャータオル	時間内に完走した方には、フィニッシュゲート通過後にお渡しいたします。

忘れ物や落とし物

紛失物などの届けがあった場合は、大会本部で管理いたします。

大会終了後は、1ヶ月間は大会事務局で保管しておりますので、お問い合わせください。

競技規則

1 競技規則

- ①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。
異議申し立てについては選手が競技終了30分以内に書面にて申し出ること。
- ②競技者が健康上危険と判断される場合、審判は強制的に中止させる権限を持ちます。
マリンレスキュー、船舶乗船者、大会スタッフ審判と同等の権限を持ち、宣告を受けた選手はその指示に従わなければなりません。

2 制限時間・リタイア・スキップ

- ①各種目には制限時間を設けます。
- ②制限時間内でも以下の場合、リタイアを勧告します。
健康上問題があると、審判団・主催者が判断した場合/運営上、支障が出ると判断した場合/勧告を受けたら、競技は継続できません
- ③スイム競技はスタート前もしくは1周回の終了後にスキップできます。
(バイクスタート時間は審判員の指示に従ってください)
リレーの部でスイムの選手がリタイアもしくは制限時間に間に合わなかった場合もスキップ同様、バイクスタートは審判員の指示に従ってください。

3 トランジション

- ①トランジションエリアへは、選手以外は立ち入り禁止です。また、ゴール後の選手でも、バイク競技終了まで立ち入りを禁止します。
- ②トランジションエリアは、競技コースの一部で、エリア内は乗車禁止です。
- ③ヘルメットのストラップは、ラックからバイクを外す前にしっかり締めてください。
フィニッシュ後は、バイクをかけてからストラップを外してください。
- ④ウェアは必ず着用してください。競技中はもちろんのこと、競技前後や会場内外での上半身裸はご遠慮ください。
- ⑤バイクの乗車・降車ラインを守ってください。
【バイクの乗降車方法】
乗車の場合:選手の足が乗車ラインを越えて、完全に片足の裏全体が地面に着いていること
降車の場合:選手の足が降車ラインの手前で、完全に片足の裏全体が地面に着いていること

4 スイム

- ①ウエットスーツ及びラッシュガードの着用を推奨します(海洋危険生物対策のため)
- ②計測アンクルバンドの着用を確認してください。
- ③支給されたスイムキャップを必ず着用してください。
- ④スタート前にスタート前地点、折り返し地点、周回方法を必ず確認してください。
- ⑤ブイなどに捕まっても構いません。ただし、それを伝って進むことは禁止です。
- ⑥スイム競技を中断する場合は、陸に向かって手を振って、係員に「リタイア」の意思を表示ください。

5 バイク

- ①レース中、ウォーミングアップ、バイクに乗車する際には必ず競技用ヘルメットを着用し、ストラップを締めてください。
- ②ひび割れ、表面の不良及びストラップの不良などのあるヘルメットの使用は禁止です。
規定のヘルメットをかぶって全体的に偏りなく、少し圧迫感があるくらいのもので、ストラップは止めた状態で指が横に2本入るきつさ、頭を前後左右に強くふってずれない程度に調整してください。
- ③自転車はスポーツ車(ロードレーサー)で、ヘルメットを着用すること。クリップオンバー(DHバー)の装着は可能ですが、国スポ・日本選手権選考選手はTTバイクの使用は禁止する。
- ④ペットボトルをバイクに装着することはできません。必ずバイクボトルをご使用ください。
- ⑤ヘッドフォン類、通信機器、携帯音楽プレイヤーなどの携帯は失格とします。
- ⑥ウェアは必ず着用してください(前開きウェアでも着用可能ですがジッパーを下げないでください)
- ⑦コースは周回コースです。選手自身で周回数を確認してください。
- ⑧交通規則を守り、バイク走行中はキープレフト(道路の左端を走ること)を守ること。
※「追い越しは右から」を遵守してください。(対向車に注意)
- ⑨ドラフティング走行・集団走行・伴走は禁止です。国スポ・日本選手権の選考選手も違反の場合はペナルティを与えます。

※バイクコースは対面交通走行となります。キープレフトを遵守ください。

競技規則

6 ラン

- ①音楽プレイヤーなど、ヘッドフォンを付けての競技は失格とします。
- ②ウェアは必ず着用してください(前開きウェアでも着用可能ですが、ジッパーは下げないでください。)
- ③ランの前半はコース右側を走る対面通行ですが、中間点から後半はコースの左側を走る。コース表示に沿って走るように注視ください。
- ④ペナルティボックスを設けます。違反があった場合は、ナンバーが表示されます。各自で確認し、ペナルティボックスに入りタイムペナルティを受けてください。

7 リレー

- ①リレー競技では、アンクルバンドをバトンのように引継ぎます。
- ②引継ぎの場所はトランジション内にあるリレー待機所となります。
- ③次の走者はリレー待機所で待機し、前の走者からアンクルバンドを引継ぎます。
- ④次の走者がアンクルバンドの取り外しを手伝うことは出来ません。
- ⑤次の走者以外がトランジションに入ることを禁止します。前の走者は引き渡し終了後に、速やかに出てください。
- ⑥それぞれの種目での棄権者、あるいは未完走者が出た場合、次の走者は記録なし、表彰対象外での続行となります。スタートのタイミングについては審判員の指示に従ってください。

8 フィニッシュ

- ①フィニッシュ時にはレースナンバーを前面に整えてください。サングラスを外すことを推奨します。
- ②ご家族、ご友人など、選手以外の方とのゴールでは、他の選手の妨害にならないようご注意ください。

9 ペナルティ

- ①トランジション入口付近にペナルティボックスを設置します。
違反を行った選手のレースナンバーはペナルティボックス入口に掲示されます。
ラン競技中に選手自ら確認して入ってください。
- ②以下3つのいずれかに違反した場合は、3分間のペナルティを与えます。
 - ・受付やトランジションに遅れた場合
 - ・他の選手へ危険が及ぶと予測されるドラフティング行為や違反があった場合
 - ・ボトルやコップ、補給食などのゴミの投棄やレースナンバーの乱れがあった場合
- ③以下3つのいずれかに違反した場合はDSQ(失格)となります。
 - ・ペナルティを受けずにフィニッシュした場合
 - ・ショートカットを行った場合
 - ・大会スタッフや関係者などへ暴言、暴力をふるった場合

10 競技内容の変更・中止及び中断

- ①気象状況などにより、大会開催が危険と判断される場合は、主催者よりコース・距離などの変更または中止を発表します。※スイム競技中止により、デュアスロンへ変更する場合があります。
- ②競技内容の変更または中止の場合でも、参加費の返金はいたしません。

11 緊急時の対応

- ①緊急時、救急車などの緊急車両が入る際は、競技中でも一時的に競技を止めて、緊急車両を優先して運行します。選手が止まっている時間も競技時間に含まれます。
- ②大会開催中、変調をきたした選手を見かけた場合は、すぐに係員へお知らせください。

12 各種情報

大会開催判断など、詳細は下記をご確認ください。

【あやはしトライアスロンHP】 <https://ayahashi.okinawa-tu.jp>

【JTU 規則と今年度の主な変更点抜粋】

https://archive.jtu.or.jp/jtu/pdf/JTU_COMPETITIONRULES_20190122.pdf

- ・スイム終了からトランジション(T1)までにウェットスーツを完全に脱ぐことを禁止。
- ・自転車のブレーキレバーの傾斜角は10度以内。
- ・ドラフトゾーンは12m、滞在可能時間は25秒。
- ・ドラフティング違反のペナルティは1分。

撮影について

- ・大会で許可したメディアで撮影を行います。撮影した画像・映像は大会の広報などを目的に使用されます。大会終了後に、ホームページで大会で撮影した画像を公開いたします。
- ・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。
- ・大会が撮影を依頼した選手以外の、競技中の撮影行為は禁止しております。無断で撮影した場合はペナルティの対象となります。

大会保険について

競技団体公認の大会保険に加入しています。競技中の負傷等に対する主催者の補償は、大会において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。次の補償内容を必ずご確認くださいのうえ、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。（感染症には対応していません）
 また、都道府県競技団体・学連登録会員には、大会保険とは別に会員自動付帯の傷害保険（トライアスロン安全保険）が付与されています。
 詳しくは、下記「JTU公認トライアスロン保険・補償制度」をご確認ください。
<https://www.itu.or.jp/join/insurance/>

<傷害保険>AIG保険株式会社

<賠償保険>あいおいニッセイ同和保険会社

給付内容	傷害	熱中症担保	細菌性食中毒
死亡保険金	1,000万円	1,000万円	1,000万円
後遺障害保険金	40万円～ 1,000万円	40万円～ 1,000万円	40万円～ 1,000万円
入院日額（180日限度）	5,000円	5,000円	5,000円
通院日額（90日限度）	2,500円	2,500円	2,500円
手術	50,000円	50,000円	50,000円
外来手術	25,000円	25,000円	25,000円

施設賠償保険	1名	1事故
身体障害	1億円	1億円
財物損壊	—	1億円

【問い合わせ】

株式会社 リスク・ソリューションズ
 担当：林 則子
 TEL: 03-3585-5585
 E-mail: hayashi@risk-solutions.co.jp

怪我をした場合は、一度大会事務局にご相談ください。

あやはしトライアスロン大会事務局

E-mail: ayahashi@okinawa-tu.jp

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でお問い合わせください。お問い合わせの際、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。

ドーピングコントロール

今大会では、日本アンチ・ドーピング規程(日本アンチ・ドーピング機構<以下JADAと示す>ホームページ <https://www.playtruejapan.org/>より入手可能)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。ドーピング検査の対象となった競技者は、競技終了後、通告を受けます。通告者(ドーピング検査員、シャベロン)の指示に従ってください。尿もしくは血液または両方の検体提供の拒否または回避をすることは違反行為とみなされることがあります。検査の過程は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。

競技中に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。

災害等への対応

- ・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。状況により安全な場所へ避難が必要です。
- ・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)、防災無線等の情報にご注意ください。

キャンセルポリシー

- ①エントリー後大会出場を自己都合で辞退する場合、エントリー費は返金いたしません。
選手支給品を後日郵送いたします。
- ②出場辞退は、必ずメールでご連絡ください。電話でのご連絡は受付けませんのでご注意ください。
- ③第三者へのエントリー権利を譲渡することはできません。ただし、リレーメンバー変更は可能とします。
変更を希望する場合は、6月5日(木)までに必ずメールでご連絡ください。
期日以降のメンバー変更はできませんのでご注意ください。
なお、スタートリストや選手支給品はエントリー時の出場者情報に基づきます。
- ④主催者都合により大会を変更・中止する場合、原則としてイベント開催日までに主催者よりメールまたは主催者が定める方法で連絡いたします。中止・不参加の場合のエントリー費は返金いたしません。
- ⑤荒天などにより、競技を短縮・変更・中止する場合がありますが、エントリー費は返金いたしません。

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。
※1)、2)については、応援の方もご注意ください。
- 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、ローカルルールの急な変更等があった場合は、スタート前にアナウンスします。
- 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)アンクルバンドの返却漏れがあった場合は、大会本部まで必ずご返却ください。紛失した場合、実費を請求させていただきます。
- 10)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。