

# TriathlonJapan認定記録会 東京ブロック／中央大学会場 全体・競技説明資料

2026年2月22日(日) 開催

## 競技説明および全体説明～参加される皆様へ～

- この競技説明を**事前に必ず最後までご確認ください。**
- 2025年度から**使用できるスイムウェア・ランシューズの規定が変更になりました**のでご確認ください。
- 事前に公開されていた要綱から**スケジュールが変更となっています。**
- 当日スイム会場に来場された時点で、本資料の熟読・理解を確認します。
- 本資料を最後のページまで確認し、漏れなく対応をお願いします。

# 全体スケジュールと競技内容

## 全体スケジュール

時間	
08:15～10:30	第二体育館入り口：スイム受付開始／施設への入館開始
08:45～09:20※1	スイムウォーミングアップ
09:20～09:30	大会説明・スイム競技説明
09:30～11:30※2	スイムタイムトライアル(組ごとに召集があります)
11:50	スイム会場退館
11:50～13:15	休憩
13:15～	第二体育館入り口：ラン受付開始（競技場レーン内でのアップは14:00から）
14:00～14:30※3	競技場入場、ランウォーミングアップ
14:30～16:00※2	ランタイムトライアル（レースごとに召集があります）
16:45	ラン会場完全撤退

※1 指定レーンでのみスタート練習（飛込み）可能（09:05頃～09:20を想定）

※2 基本オンタイムで競技を行います。競技開始（タイムトライアル）時間は、スイム・ランのスタートリストを確認してください。

※3 競技開始の14:00以降はトラック内でのアップは出来ません。外周でのアップをお願いします。

## 年齢区分と競技距離

年齢区分	スイム	ラン
16歳以上（エリート含む）	400m	3000m
U15（13～15歳）	400m	1500m
U12（11～12歳）	200m	1000m
U10（9～10歳）	100m	800m

\* 上記は、2016年12月31日現在の年齢に基づく。

## 会場について

## 会場について

○スイム：中央大学多摩校舎第2体育館室内プール  
[公認25m×7レーン]

○ラン：中央大学多摩校舎陸上競技グラウンド  
[第3種公認競技場]

八王子市東中野742-1

(多摩モノレール「中央大学・明星大学駅」徒歩 10 分)

○駐車場のご用意はありませんので、**公共交通機関での来場**をお願いします。

## SWIMについて

## SWIM : 競技用具について

○スイムウェア

**FINA公認ウェア・練習用水着・トライースーツ**が使用可能

※ウェットスーツ・スイムスキン・ロングスパッツ・ネオプレン素材は使用禁止

○スイムキャップ

○ゴーグル

○タオル類

## SWIM : 受付

○受付時間 8:15~10:30

○プール内の下駄箱は使用できません。

外靴は**袋を持参**していただくか、

運営の用意する**ビニールシートに置いてください。**

## SWIM : アップ

### ○全レーンを利用したアップ **8:45~9:20**

○スタート練習(飛込み)は指定レーンのみ可能です。9:05頃~9:20を想定しています。

○計測開始後のアップについて

- 競技中は指定レーン(1・7レーン)でアップ・ダウンをしてしてください。
- 競技中の入退水はスタートと反対側より行ってください。
- 競技に影響しないよう泳いでください。飛込みは禁止です。

○計測終了後のダウンについて

- ダウンは可能ですが、11:50にはプールから完全撤収です。
- ご協力をお願いします。

## SWIM : 待機

○待機可能箇所はプールサイド、更衣室、建物通路です。

プールサイドで待機する際は計測および撮影、召集の邪魔にならないようにお願いします。

○プールサイドは**飲食禁止**です。

## SWIM : スタートコール

○召集された選手の名前を、各レーンで審判が確認します。

○スターターが「第 n 組の競技を開始します」とコールしたら飛び込み台の前、もしくは横に立ってください

○笛「ピッ、ピッ、ピッ、ピッ」：計測スタッフが準備を開始する合図です。

○笛「ピーツ」：選手はスタート台に上がり、飛び込みの構えに入ってください。

○「Take your marks」の掛け声で静止して下さい。（スターターは全員の静止を確認）

○全員静止を確認し、短い笛の合図「ピッ」という単音で競技開始（スタート）です。

（特例）入水してのスタートを認めます。最初の笛の合図で入水し、体の一部を壁につけた状態で待機、スタートタイミングは飛び込みスタートと同様です。

**注意）フライングをした選手はその場で失格となります。**

## SWIM : 周回数の確認

スイム競技(タイムトライアル)時間 **9:30 ~ 11:30**まで

○400mは最終周回に入る際に**モクヘリン（鐘）**を鳴らします。  
ですが、あくまで参考であり、周回数は自己責任です。

○**周回数は自身で必ず確認しながら競技をしてください。**

○周回数が足りない場合、認定に必要なタイムの計測ができない場合があります。  
その場合**DNF**となります。

## SWIM : 競技終了後

- 競技終了後の選手は適宜ダウンし、すみやかにスイム会場から退出してください。
- 更衣室および建物通路は12:00以降も待機場所として使用可能ですが、部活動の学生が優先です。配慮をお願いいたします。

## RUNについて



## RUN：競技用具について

16歳以上の  
エリート限定

### ○ランシューズ

本認定記録会において、**エリート（強化指定選手、および目指す選手）**として**出場する選手**は、以下の既定を適用します。

-シューズの靴底の厚さは「**40mm以下**」。

-長距離用のスパイクの使用は可能。

その場合靴底の厚さは「**20mm以下**」かつスパイクピンは「**9mm以下**」。

○16歳以上のカテゴリーで出場するエリート選手については、靴底の厚さの測定を行う場合があります。

○靴底の厚さが規定外（靴底の厚さが40mmまたは20mmより高い）の場合、参考記録となります。

## RUN：競技用具について

16歳以上の  
エリート限定

### ○ランシューズ

エリートとして出場する選手の方は、当日使用するシューズを「WAシューズリスト」で確認の上、参加してください。

WA承認シューズリスト

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

なお、認定記録会で使用が可能なシューズは、シューズリストの「Track」または「Road & RW」で「Y」と記載されているものになります。

また、シューズリストに記載のないシューズでも要件を満たしていれば使用可能です。

## RUN : 受付

○13:00から準備が出来次第、受付を行います。

**受付時間 : 13:15 ~**

- トラック内でのウォーミングアップは14時まで出来ません。
- 陸上競技場外周(土走路)は13時以前も使用可能ですが、部活動の学生が優先です。配慮をお願いいたします。
- 14:00~14:30まで競技場内（トラック）でのアップが可能です。
- 競技スタート30分前までに受付を終了してください。**過ぎた場合はDNFとなる場合があります。招集は競技スタート10分前にスタート地点で行います。
- 競技開始の14:30以降はトラック内でのアップは出来ません。外周でのアップをお願いします。

○**エリート選手は受付で申告**願います。

○受付で名前を確認し、**ナンバーと安全ピン**を渡します。

## RUN : アップおよび招集

○レース開始後のウォームアップは、計測に支障がない場所でおこなってください（トラック内レーン使用禁止）。

○フィールド内は立入可能ですが、競技中にトラックを横切らないようお願いします。

○招集は、レース開始予定時刻の10分前にスタート地点 8レーン外側で行います。

-U15以下は基本的に審判員が誘導します。

## RUN : 招集

○フィニッシュ地点は入り口(プール側)と反対側の直線です。



## RUN : スタート方法と周回数確認

ラン競技(タイムトライアル)時間 **14:30 ~16:00**

- 800mはスタンディングスタート、オープンレーンとします。
- スターターの「On Your mark」の掛け声でスタート姿勢をとります。
- 全員の静止状態を確認し、ピストル単音で競技スタートです。
- 800m以上の距離では、先頭走者に対して残り1周回で鐘を鳴らし、合図します。
- 周回板を表示しますが、**周回数は自身で必ず確認**してください。周回数が足りない場合、認定に必要なタイムの計測ができない場合があります。その場合DNFとなります。
- 3000mのフィニッシュは、周回遅れ選手との接触を避けるため、アウトレーン（4レーンより外側）でフィニッシュするよう協力をお願いします。

**注意）フライングをした選手はその場で失格となります。**

## 記録の発表と異議申し立て

- 認定級を含んだ**正式記録は、後日TMTUホームページ**に掲載します。
- ラン会場にて、スイム・ランの速報掲示予定です。  
掲示は**基本的に全競技終了後**になります。
- 掲示内容に異議申し立てがある場合は掲示後30分以内に連絡願います。
- ラン競技終了後は基本的に流れ解散になります。

## 質問等のお問い合わせ

- 参加選手が認定記録会参加にあたり事前に個別の質問がある場合には  
TMTU事務局までお問い合わせください。
- 認定記録会当日、会場では審判員などにお問い合わせください。
- TMTU事務局 tmtu@tokyo.email.ne.jp  
当日の連絡先090-8492-0791（福渡）