

# Triathlon 2006

## トライアスロンの競技規則について

(JTU競技規則より抜粋)

### ルールのあらまし

- 1 ルールの主題は、フェアプレー精神、公正で安全な競技、自分で守る健康と安全、そして一般良識である。
- 2 完走するために、コースを知り、そこに適用されるルールと交通規則を守る。
- 3 ドーピングは、すべてのオリンピック競技と同様に禁止。カゼ薬や栄養剤にも注意。
- 4 ドラフトゾーンやトランジション・スペースなど「競技スペース」を守る。特別ルールを除き、他の競技スペースには入れない。
- 5 競技者の資格は、JTU加盟団体に登録して取得する。日本学生トライアスロン連合へは直接登録。

### アスリートの心得

- 1 大会は予測できないことの連続である。波や風、暑さ寒さ、観客や車の飛び出し、見えなくぼみ。危険を察知し、適切な判断で競技する。
- 2 日頃の練習と健康管理。早めの水分補給。マイペース。リタイアの勇気を持つ。

### 一般交通から学ぶ

- 1 競技は車の運転と同じ＝競技者は運転手。審判員は警察官。大会上訴委員会は裁判所である。前方注意。車間距離とキープレフト。追越し車線。悪路や渋滞での減速。徐行と加速、ゆずりあいの精神で安全運転。
- 2 危険走行への警笛。追越しは、後方確認、合図、車線変更で一気に。左折の合図で確認し左車線に戻る。
- 3 違反での停止命令と罰則。事故の届け出。裁判での事情説明。保険の適用。ケガ人発見での救助活動。大会と同じである。

### 練習中の注意

- 1 ヘルメットは必ずかぶる。
- 2 練習中の事故をなくすために、並んで走らない。信号は絶対に守る。
- 3 競技用と一般の自転車スピードの違いが、運転手を迷わせ、事故の原因となる。

### ウェアと用具

- 1 スイムでは、スイムキャップ、ゴーグルそしてウェットスーツを着用。バイクでは、規定のヘルメットと用具。ランではシューズを着用。仮装は適当でない。
- 2 レースナンバーは、四隅を留める。全面が見えるよう気を配る。折り曲げ、変造は禁止。ナンバーベルト使用では、レースナンバーが極端に下にならないよう配慮。
- 3 サングラスは、透明度の高いものが良い。トンネル内、雨天時の視力低下に注意。

- 4 規定のボディナンバーを記入。顔や体に文字を書き込まない。クリーム類は透明のものを使用。タツシーリングは禁止。
- 5 音響・通信機器の使用は禁止。一般的でない用具は、事前に相談する。
- 6 パーティでは、帽子を脱いで、シューズ着用。服装は整えて出席する。
- 7 競技用具は、基準に沿ったものを使用する。競技者の責任で整備し、競技中の損傷には適切な対応を行う。競技用具は、指示に従い検査を受ける。

#### スムーズな競技とリタイア

- 1 危険・妨害行為は禁止。相手の優先コースを判断し、スムーズで安全な流れを守る。
- 2 リタイアは、スタッフに伝え、大会本部にも連絡する。

#### スイム（水泳）

- 1 コースブイの外側を、他泳者とぶつからないように泳ぐ。ブイにつかまって小休止ができる。ブイをつかんでの泳ぎは禁止。
- 2 救助の合図は、競技を停止し「片手を頭の上で振り、声を出して救助を求める」。水上では救助に時間がかかることを忘れない。
- 3 ウェットスーツは推奨される。低温や波のあるときは着用義務となる。厚さ5ミリ以内、特殊加工は禁止。日本選手権では、水温20度以上で安定しているとき着用禁止。

#### トランジションエリア

- 1 用具を交換する、競技コースの一部。エリア内は乗車禁止。ペダル片足走行も禁止。
- 2 ヘルメットのストラップは、ラックからバイクをはずす前にしっかりと締める。フィニッシュ後は、バイクをかけてからストラップをはずす。
- 3 前輪の先端が、「乗車ラインを越えてから乗る」「降車ラインを越える前に降りる」。

#### バイク（自転車）

- 1 バイクは体に合ったもの、ドロップバーが基本。バイクフレームはクラシックタイプが基準となる方向性。日本選手権やエリート部門では、エアロバーが、ブレーキレバーの先端をつないだ線を越えないものと規定。一般にも尖った先端は改善される方向にある。
- 2 乗車して競技することが基本。押す・持ち上げる・担ぐも許可。後続のじゃまにならないよう注意する。
- 3 規定のヘルメットを深くかぶり、ストラップをあごにかかるように締める。
- 4 規制されたコースでも、交通規則を守る。表示板、コーン、大会スタッフ、警察官の指示に従い競技する。
- 5 《前方注意・車間距離の確保》は、重要な義務。転倒や急ブレーキ、相手の動きに注意。エアロバーでは、視界が狭まりブレーキが遅れる。
- 6 キープレフト：左側走行（左端から1m、コース幅の左側1/3以内基準）で競技する。コース右側は追い抜きスペース。
- 7 追越しは、後ろを確認し、前走者の右側から。センター寄りの走者には注意を与える。不安があれば「一声かけて追越す」と効果的。
- 8 ドラフティング走行・集団走行・併走は禁止。特別レースでのみ許可。
- 9 近づきすぎたり並んでいたりすると、ストップアンドゴー・ルール（SGルール）が適用される。「警告シグナル レースナンバーのコール ストップ指示」を受けたら、安全確認後、左端に止まる。降車してバイクを両手で持ち上げる。審判の「ゴー」の合図でレースを再

開。タイムペナルティーも併用して適用される。

#### <ドラフティングルール>

- 1 ドラフティングは、前走者や車の後ろを風よけにして、楽に走ろうとすること。競技者は、他競技者からのドラフティング走行違反を拒否することができる。
- 2 ドラフトゾーンは、バイク後輪の最後部を起点に、後方5m、両サイドに各1m、計2mの範囲。追い抜き時間は15秒以内。車からは35m以上離れる。
- 3 自転車幅は2m以内。エリート、一般とも2台半から3台分の車間距離をあける。
- 4 ドラフトゾーンへ入れるのは、15秒(共通)以内に追越せるとき。そして減速が必要なエイドステーション付近、トランジション出入り口、折り返し地点。

#### <バイク追越しの決まり>

- 1 安全に素早く追越せると判断したら、後方確認、右手をあげ、右側から追越しに入る。センターラインは越えない。
- 2 追越したら、再度後ろを確認。左手で合図し、キープレフト走行に戻る。
- 3 追越し中は、《追い抜く意志を持って、前進している》ように見えなければいけない。ピタリと接近し、静止しているように見えると、規定タイム内でも警告を受ける。
- 4 前輪先端が、先行する前輪の先端よりも前に出たときに「追越した」と見なす。
- 5 追越されたら、すぐ抜き返したり、背後に付いてはいけない。後退しているように見えなければ注意を受ける。15秒以内に後方5mまで下がる。

#### ラン(ランニング)

- 1 車に気をつけてキープレフトで走る。マイペースで、一休みもできる。
- 2 追越しは前走者の右側から。一声かけると安心。
- 3 最後は、フィニッシュラインを走り抜く。エリートの意図的な同着は失格。同伴/伴走フィニッシュは、事前に許可された大会で、規定により認められる。
- 4 総合フィニッシュでは、サングラスをはずす。

#### エイドステーション

- 1 エイドステーションでは、スピードを抑えて補給を受ける。左手で合図しスタッフにお願いする。
- 2 スタッフは、止まって渡し、走らない。競技者が注意して受け取る。
- 3 エイドステーション以外での支援は禁止。

#### ペナルティー

- 1 違反や危険が予想されるときは、注意(短音の連続/口頭)を受ける。
- 2 注意に従わないと警告が出る。「警告音:短音2回の連続。イエローカード/フラッグ。レースナンバーのコール」による。
- 3 ドラフティング違反以外でも競技停止指示を受ける。ランやトランジションで「ストップ!」や「手をあげての合図」があったら止まる。指示を受け、再スタート。ボトルの不当投棄やレースナンバーの乱れでも適用される。
- 4 失格の宣告は、「警告音:長音の連続。レッドカード提示/フラッグを振る。レースナンバーをコールする」のいずれかによる。宣告なしでも失格がありえる。
- 5 競技中に失格を出されても、状況がよくなれば続けて競技できる。罰則が免除されるものではないが、レース後、審判長に事情説明することができる。
- 6 ペナルティーの最終裁定は、審判長が行い、「公式掲示板」で告知する。

#### 抗議と上訴

- 1 抗議は、競技者か代理人が、審判長に口頭で行う。裁定に納得できないときは、書面で抗議する。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できない。
- 2 抗議できる時間は、記録について30分以内。他競技者、役員、運営について、フィニッシュ後60分以内。競技コースは、スタート24時間以上前に行う。
- 3 上訴は、審判長裁定に再考を求めると行う。上訴者は、預託金を納め書面を提出する。大会上訴委員会の聴聞会で説明し、裁定を受ける。預託金は、上訴が受け入れられたら返される。裁定に不服ならば、理事会や総会に上訴することができる。
- 4 注意や警告を受けたら、終了直後に審判長への状況説明をすることができる。自らのルール違反についても同様とする。

#### 審判員（マーシャル）

- 1 競技者がルールを忘れてしまいそうになったとき、審判員はルール違反を出さないように水先案内人になろうとする。競技者の自覚と自己管理、そして審判員の相互協力が良いレースをつくる。
- 2 “ 審判員の審判は競技者 ” である。気づいたことは、大会を管理する競技団体に報告する。

#### ボランティア・スタッフ

- 1 大会はボランティアが支えている。不慣れなためにうまくいかないことがあるかもしれない。それでもニッコリ、「ありがとう」といえたら、声援はもっと大きくなるに違いない。
- 2 「来年もまた来てください」といわれるアスリートになってほしい。審判員も同じことである。

#### 大会の成功と継続のために

- 1 大会では、運営も審判も難しい。＜大会を楽しむ権利と運営に協力する義務＞。シーズンが終わって稲刈りのときにボトルが出てきたら、大会は続かない。
- 2 “ 競技者の思い ” を主催者に伝える方法を明確にし、大会の改善につなげたい。競技者と主催者がたがいに納得し、観客も楽しめる大会としたい。