



第40回長良川国際トライアスロン大会
2026全国中学生トライアスロン大会

Athlete's Guide



AGE GROUP 2026
NATIONAL CHAMPIONSHIP SERIES



ご挨拶

このたびは「第40回長良川国際トライアスロン大会」、併催「2026全国中学生トライアスロン大会」に参加お申込みいただきありがとうございました。最新スケジュール、注意事項をまとめましたのでご確認ください。
（コース・選手名簿等は大会ホームページでご覧になれます）
長良川を泳ぐスイム（水温29℃前後）、バイク、ランは木曽三川公園河川敷（フラット）を走るコースです。水分補給をしっかりと、大会当日までケガや体調に気をつけてトレーニングに励んでください。スタッフ一同、みなさまの笑顔にお会いできることを楽しみにしています。ご不明な点がございましたら事前に大会事務局へご連絡いただくか、お近くの審判、スタッフに遠慮なくお尋ねください。
なお事故防止のため、バイクコースの横断はできません。スイム観戦エリアの出入は、トランジション南側のランコース横断箇所のみとなりますが、スタッフの指示にて安全に横断いただくようご協力をお願いいたします。

2026年7月7日 実行委員会一同

大会概要

大会名称	第40回長良川国際トライアスロン大会 2026全国中学生トライアスロン大会 第5回日本U23スプリントトライアスロン選手権（2026/長良川） 第28回日本ジュニアトライアスロン選手権（2026/長良川）－JOCジュニアオリンピックカップ－
開催日程	2026年7月25日（土）～26日（日） 7月25日（土）：受付（エイジ、中学生）、U23SP/ジュニア選手権 受付・競技説明会 7月26日（日）：受付（エイジ、中学生）、 競技（U23 SP/ジュニア選手権、エイジSD・SP、パラ、中学生）
競技会場	岐阜県海津市（国営木曽三川公園・アクアフィールド特設トライアスロン会場）
主催	長良川国際トライアスロン大会実行委員会 構成団体：中日新聞社、（公社）トライアスロンジャパン、国土交通省中部地方整備局、 （一財）公園財団木曽三川公園管理センター、海津市
共催	中日新聞社、（公社）トライアスロンジャパン
後援	海津市、海津市教育委員会、スポーツ庁（調整中）（公財）日本オリンピック委員会（JOC）、 （公財）岐阜県スポーツ協会、（一財）公園財団木曽三川公園管理センター、 国土交通省中部地方整備局（調整中） 他
主管	（一社）岐阜県トライアスロン連合
協力	海津市消防本部、岐阜県スポーツドクター協議会、スポーツ鍼灸セラピー岐阜、 （公社）トライアスロンジャパン東海ブロック協議会、（特非）愛知県ライフセービング協会 他
協賛	ローソン、味の素、Champion System Japan、フォトクリエイト
競技内容	・エリート部門（スプリントディスタンス：スイム750m、バイク20km、ラン5km） - ジュニア - U23（SP） ・エイジ部門 - スタンダードディスタンス（スイム1500m、バイク40km、ラン10km） 岐阜県選手権 - スプリントディスタンス（スイム750m、バイク20km、ラン5km） ・パラ部門（スプリントディスタンス（スイム750m、バイク20km、ラン5km） ・中学生部門（スーパースプリントディスタンス：スイム375m、バイク10km、ラン2.5km） - 一般 - チャレンジ



各種注意事項

- ・レースナンバーやステッカー、スイムキャップなど事前の送付物はありません。本アスリートガイド（最終案内）、競技説明動画を各自ご確認の上、大会会場にお越しください。
- ・申込時の記入項目のうち、氏名、性別、年齢区分、所在都道府県市町名は選手名簿などにより広く周知されることをご了解下さい。その他の記入項目につきましては担当の大会事務局員と緊急医療従事者のみの内部扱いとなります。
- ・雨天決行です。注意報・警報発令の際は距離短縮・中止する事もあります。大会HPを注視ください。
- ・**長良川サービスセンター西臨時駐車場**ならびに**河川敷臨時駐車場**が利用できます。
河川敷駐車場は長良川大橋下流の河川敷より進行ください。（P11、P12参照）
オープンは**午前5時30分**です。
入場時間前に交通の妨げとなる車列を作らないよう協力ください。
近隣の迷惑となりますので路上駐車は絶対にお止めください。
- ・ゴミは各自で持ち帰して下さい。

重要注意と安全義務

1. 安全を最優先で大会を開催します。スタッフ、ボランティアの指示、誘導に従ってください。
2. 体調不良などにより競技続行が不可能と判断された選手は競技を続行することができません。
3. バイク、ランコースとも一般の方のふいの飛び出し、コース横断がある場合があります。
常に前方に注意し走行ください。＊競技以外の時も自転車に乗るときは必ずヘルメットを着用ください。
4. 社会のルールマナーを守り、スポンサー・ボランティア・地域の方々に感謝の気持ちを持ち、トライアスリートとして恥ずかしくない行動をとりましょう。
5. 主催者は安全確保、その他の理由により、競技内容の変更、中止を決定することがあります。
ご了解ください。
6. 大会はトライスロンジャパンルール及び長良川国際トライアスロンルールにより実施されます。
7. 参加資格を委譲することはできません。医療対応が発生した場合、大会傷害保険適用不可などの重大問題となることをご理解下さい。

安全関連資料

■ 熱中症対策

<https://www.jtu.or.jp/news/2013/06/13/11340/>

■ 大会直前準備、大会前日、当日、競技の特性詳細

[大会直前](#) [大会前日](#) [大会当日](#)

[バイクチェックシート](#) ※シート提出の必要はありません。

[競技の特性](#) [競技関連Q&A](#)

■ 大会参加者への基本注意事項

<https://www.jtu.or.jp/news/2013/03/18/11233/>

公式スケジュール（7月7日現在）

7月25日(土)

14:00-16:00	アンチ・ドーピングアウトリーチ活動	長良川サービスセンター 3階研修室
13:30-14:00	上田藍選手セミナー（エイジ&中学生対象）	長良川サービスセンター 3階ミーティングルーム
14:00-16:30	エイジ・中学生 受付	長良川サービスセンター 3階研修室
14:30-15:00	U23スプリント/ジュニア選手権 受付	長良川サービスセンター 3階研修室
15:00-15:50	U23スプリント/ジュニア選手権 競技説明会 ※参加必須	長良川サービスセンター 3階ミーティングルーム
16:00-16:30	上田藍選手セミナー（選手権対象）	長良川サービスセンター 3階ミーティングルーム

7月26日(日)

6:00-7:15	エイジグループ（SD・SP・パラ） 受付、バイクチェックイン	木曽三川公園河川敷 受付・トランジションエリア
6:00-11:00	バイクメカニックサービス	木曽三川公園河川敷
8:00-14:00	アンチ・ドーピングアウトリーチ活動	木曽三川公園河川敷
6:45	ジュニア選手権男子スタート	木曽三川公園アクアフィールド特設 トライアスロンコース スイムスタートエリア
7:30	U23スプリント/ジュニア選手権女子スタート	
7:50-8:00	エイジスタートセレモニー	
8:00	第1ウェーブスタート（44歳以下 男子）	
8:02	第2ウェーブスタート（45-59歳 男子）	
8:04	第3ウェーブスタート（60歳以上 男子&女子）	
8:30	第4ウェーブスタート（エイジSP・パラ）	
8:45-9:45	中学生受付、バイクチェックイン	木曽三川公園河川敷 受付・トランジションエリア
9:00	U23SP女子・ジュニア選手権男女 メダルセレモニー	木曽三川公園河川敷表彰ステージ
10:30	中学3年生男子スタート	木曽三川公園アクアフィールド特設 トライアスロンコース スイムスタートエリア
10:40	中学2年生男子スタート	
10:50	中学1年生男子スタート	
11:00	中学生女子スタート	
11:30	U23スプリント選手権男子スタート	木曽三川公園河川敷表彰ステージ
11:45	エイジSD・SP男女総合、岐阜県選手権メダルセレモニー	
12:40	パラ・中学生メダルセレモニー（中学生全員参加） ※終了後写真撮影	
13:00	U23SP男子メダルセレモニー	
13:15	クロージングセレモニー	

・受付は前日、当日いずれかで行ってください。大会当日は混雑が予想されます。前日の受付を推奨します。

前日受付を済まされた方は、当日直接トランジションエリアへお越しください。

当日受付の場合は時間に余裕を持ってスタート時間に間に合うようお越しください。

・エイジ年代別表彰式は順位が確定次第、順次実施します。会場でののご案内をご確認ください。

・前日、当日ともに**17時完全退園**となりますので、ご協力をお願いします。



会場・施設のご案内

■ 国営木曽三川公園 ・ 長良川サービスセンター
〒503-0628岐阜県海津市海津町福江字角山1202-2
(TEL0584-54-2075 FAX0584-54-2075)
<http://kisosansenkoen.jp/~nagaragawa/index.html>

- ・ 自動販売機はありますが食事施設はありません。選手のみなさまには昼食の準備があります。
- ・ 河川敷には日陰がありません。各自日傘、パラソルなど日よけをご用意下さい。テント、パラソルなどを利用される際は、隣の方との距離を十分とってください。

更衣室・シャワー・コインロッカー・休憩所

- ・ サービスセンター内施設をご利用ください。（ご家族、応援の方も利用できます）

トイレ

サービスセンター内、河川敷のトイレが利用できます。

メディカルルーム

選手以外の方でもご気分が悪くなったり、ケガをされたりした場合にはメディカル（医療）テントへお越しください。

貴重品預かり

受付にて貴重品をお預かりします。

大きさはA 4 サイズの封筒に入る範囲とさせていただきます。（鍵・財布・携帯まで）

*お戻しの際には、レースNoを提示ください。*お戻しは、大会本部になります。

*トランジション内に置けない大きな荷物はサービスセンター内コインロッカーをご利用ください。

こちらは 自己管理となります。

紛失、盗難の際には大会側は一斉責任を負いませんのでご注意ください。



バイクメカニック

当日メカニックサービスの用意はありますが、混雑が予想されます。会場にお越しの前に自転車チェックシートでチェックし、整備不良がないようしっかり準備をお願いします。メカニックサービスでの部品交換などは一部有料ですので予めご了承ください。

※ウェットスーツの劣化や破損、サイズ不一致が見受けられます。こちらも事前に確認し会場にお越しください。

競技説明

オンライン説明を実施します。長良川国際トライアスロン大会HPをご覧ください。

受付

場所：長良川サービスセンター 3 階研修室（7/25(土)、河川敷テニスコート内受付テント（7/26(日)）

本人確認をさせていただきますので、2026年度競技団体会員登録証もしくは免許証など身分証明書を忘れずに持参ください。

※受付は前日もしくは当日のいずれか 1 回で大丈夫です。

※エイジと中学生とでは、当日受付時間が異なりますのでご注意ください。

支給物について

スイムキャップ、ボディーナンバーシール（2枚）、レースナンバー（2枚）、ヘルメットステッカー（3枚）、バイクステッカー（1枚）、その他

※参加記念品はエントリーの際に申し込まれた方のみとなります。

※計測用のアンクルバンドはスタート前にお渡しします。

車検・ヘルメット検査

車検・ヘルメット検査は実施しません。サイクルメーターの装着を推奨します。各自の責任において、良く整備された自転車・ヘルメットを使用してください。安全上の理由からカゴや足のついた自転車は使用できません。

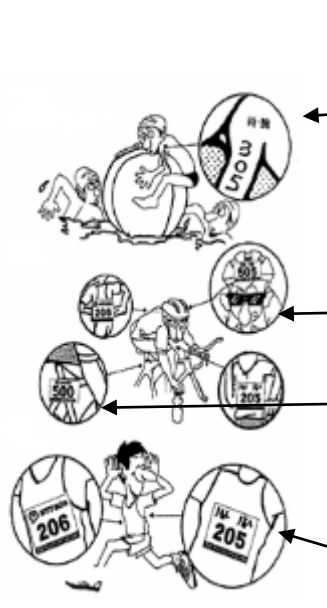
ご不安な場合は事前にお問合せください。

* 整備不良、規格違反が判明した場合、競技に参加できない場合もあります。

* バイクメカニックを準備しています。質問・不安等なんでもお気軽にご相談ください。

部品交換等は実費となります。

ステッカー類の貼付



ボディーナンバーシールは両腕に各自でお貼りください。
半袖シャツなどで隠れてしまう場合は前腕もしくは
足の良くみえる位置に貼ってください。
(失敗した場合は、マジックでお書きください。)
※ボディーナンバーシールの貼り方(動画)
<https://www.youtube.com/watch?v=4N2loBgbFtE>

ヘルメットステッカーは正面と左右に！

バイクステッカーは右側

レースナンバーは2枚です。バイク時は背面、ランでは前面に。
レースナンバーベルトを使用する場合は1枚でもOKです。

*レースナンバー、ステッカー類の加工・変造は禁止します。

スタート地点

- ・計測用アンクルバンド(各スタートの15分前頃からスタートエリアにて順次配布します)
- 1) 受け取ったアンクルバンドが自分のレースナンバーと一致しているか確認して下さい。
- 2) 銀色の面がおもて、黄色いジャージ面がウラとなるように、左右どちらかの足首に巻いてください。
- 3) 安全のため、付属のゴムバンドをその上から装着してください。
- 4) アンクルバンドの上からウェットスーツをかぶせてください。
 - *アンクルバンドはフィニッシュ時に選手自ら外し返却してください。
 - 紛失は実費徴収させていただきますのでご注意ください。
 - *計測用のアンクルバンドを受取った後、各ウエイブの表示に従い整列してください。



メガネ預かりについて

メガネ預かりはスイムスタート/ポンツーン入口に用意します。取り間違えの無いようお気を付けください。

スイムウォーミングアップ

- ・体調管理、パフォーマンス向上のため必ずウォーミングアップを行ってください。
各ウェイブ15分前からスイムウォーミングアップが可能です。
 - ・一度入水するとスタートまで退水できませんのでご注意ください。
 - ・ウォーミングアップエリアからスタートまで30mほどありますので、時間に余裕を持ってスタート地点へお並びください。
- * 水温29℃前後が予想されます。ウェットスーツは着用義務ではありません。**

競技上の注意点など

オンライン競技説明会を必ずご確認ください。

競技中に接触事故が発生した場合

※重大な事故が起きています！

- ・追い抜いた選手が急な車線変更を行うことによって、後方の選手の前輪と接触、落車するという事故が起きています。
- ・* 追い越しをした選手は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。
- ・* Uターン箇所ではインコースからの追い越しなど、無理な追い越しはしないでください。
- ・他の選手への思いやりの気持ちを忘れずに、事故のない安全な走行をお願いします！
- ・競技中に万が一接触事故などがあった場合、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。

フィニッシュ後

大会記念タオルを受取り後、アンクルバンドはフィニッシュ時に選手自ら外し返却してください。

メダルセレモニー（表彰式）

- ・入賞者を公式掲示板（フィニッシュエリア付近）に張り出します。
対象者の方はメダルセレモニー会場へご集合ください。
- ・メダルセレモニーに出席できない場合は事前に本部まで賞状等を取りに来てください。
無断で欠席された場合、副賞は送付いたしません。

表彰会場：河川敷テニスコート内 表彰ステージ

表彰時間：11:45 エイジSD・SP男女総合、岐阜県選手権メダルセレモニー

12:40 パラ・中学生メダルセレモニー（中学生全員参加）※終了後写真撮影

※エイジ年代別（SD・SP）は順位確定次第随時行います。会場アナウンスをお聞きください。

表彰カテゴリー

- ・エイジ（SD）：男女総合各1～3位、エイジ年代別男女1～3位（～19歳、以降5歳毎）
※男女総合1～3位は除く）
- ・岐阜県選手権：エイジ参加者のうち岐阜県連合登録会員 男女各1位
- ・エイジ（SP）：男女総合各1位、エイジ年代別男女1位（～19歳、以降5歳毎）
※男女総合1位は除く）
- ・パラ：各カテゴリー男女各1位
- ・中学生：各学年男女1-3位
- ・中学生チャレンジ：総合男女1位



公式記録と完走証

- ・公式記録は大会HPに掲載します。郵送はいたしません。
- ・完走証は大会HPよりダウンロードいただけます。（大会終了後数日お待ちください）

忘れもの

- ・大会事務局へメールでお問い合わせください。
- ・確認出来次第、着払いにてお送りします。

盗撮・盗難防止について

- ・競技会場で自転車を狙った盗難事件が多発しています。放置したりしないよう自己管理ください。
- ・会場内での置き引きも発生しています。貴重品は受付にてお預かります。
- ・不審な人物を見かけた場合には大会スタッフまで通報してください。
- ・会場内で不審な撮影を行っている人は見かけた際は、大会本部へご連絡ください。

医療

- ・万一に備えて「健康保険証」は必ず持参ください。
- ・競技中の傷病処置は医療班が担当します。但し、医療班の判断により、救急車などで緊急病院に搬送された場合、その治療費は全て個人負担となります。
- ・競技中の負傷などに対する実行委員会の補償は、大会において加入する保険の適用範囲内です。（手術、検査、治療は対象外です。）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確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険加入ください。
- ・**熱中症は生死にかかわる場合があります。前日の飲酒は控え、大会前日より水分補給をこまめに行いましょう！**

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。（引受保険会社：三井住友海上火災保険株式会社）
競技中の負傷など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確認のうえ、不足と思われる方は、各自において別途保険に加入ください。（感染症には対応していません）
また公益社団法人トライアスロンジャパンでは、2024年度から全ての登録会員を対象に「トライアスロン安全保険」を自動付帯しています。

環境対策

- ・マイカーでお越しの方は、環境負荷軽減のためにも「乗り合わせ来場」、「アイドリングストップ」にご協力ください。
- ・競技中のボトル、紙コップは所定の場所（エイドステーション等）に捨ててください。投げ捨ては禁止です。
- ・会場周辺は住宅地となっています。上半身裸での移動はご遠慮ください。



熱中症対策について

- 1) 体調の良い状態で参加ください。・・・風邪気味や身体がだるい、疲労を感じる場合は参加を見合わせましょう。
- 2) レース前日より喉の渇く前にこまめに水分を補給しましょう。
(水分ローディングの奨励) また塩分も普段より多めに摂取ください。(塩タブなど)
- 3) レース前夜はアルコール摂取を控え、早めに就寝、睡眠時間を十分に取しましょう。
- 4) レース前は可能な限り風通しの良い日陰に入りましょう。
- 5) レース中はもとより開始前から水分を補給しましょう。(15分～20分毎に50ml程度)
※ペットボトルを一気に飲みほすような飲み方ではなく、少しずつ飲む。
※水分だけではなくスポーツドリンクなどで塩分も合わせて補給する。
- 6) エイドステーションでは飲むだけではなく身体に水をかけ体温の上昇を抑えましょう。
- 7) レース中はランニングキャップなどを被り直射日光から頭部を守りましょう。
- 8) レース終了後も日陰に入り水分補給に努めましょう。

最後に・・・

トライアスロンは、選手一人一人の優しい気持ちで成り立っています！

違法駐車やバイクでの移動時の併走、信号無視、その他規則・ルール違反、コースや会場へのゴミの放置等は今後の大会存続にも影響します。

必ずルールを守り、安全で楽しい大会になるよう選手のみなさまのご協力をお願いいたします。
安全第一をモットーに、トライアスロンを謳歌してください。

みなさまの御健闘をお祈りいたします。

安全関連参考資料(トライアスロンジャパン、愛知県トライアスロン協会資料)

■ 熱中症対策

<https://www.jtu.or.jp/news/2013/06/13/11340/>

■ 大会直前準備、大会前日、当日、競技の特性詳細

[大会直前](#) [大会前日](#) [大会当日](#)

[バイクチェックシート](#) ※シート提出の必要はありません。

[競技の特性](#) [競技関連Q&A](#)

■ 大会参加者への基本注意事項

<https://www.jtu.or.jp/news/2013/03/18/11233/>

本大会に関するお問い合わせ先

長良川国際トライアスロン大会事務局

TEL 090-8132-8293(大会当日の本部電話兼用)

e-mail: info@nagaragawa-triathlon.jp



アンチ・ドーピング アウトリーチ活動について

今大会では、TRIJアンチ・ドーピング委員会がドーピング防止啓発活動の一環として、アウトリーチ活動を行います。

以下時間・場所にてドーピングに関するクイズの実施、ドーピングに関する使用可能な薬の相談などを実施しています。

7月25日(土) 14:00～16:30 受付横

7月26日(日) 8:00～14:00 大会表彰ステージ横

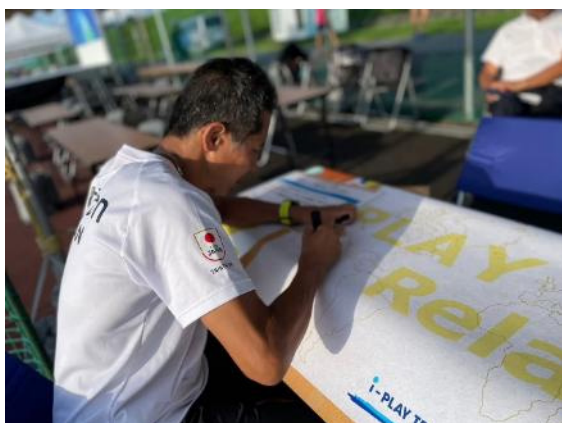
またブースにて、

「あなたが思うリアルチャンピオンとは？」

「勝つ」だけではないスポーツの価値を考えよう」

と題し、ポスターへあなたが考えるリアルチャンピオンやスポーツの価値について書き込むスペースを設置します。

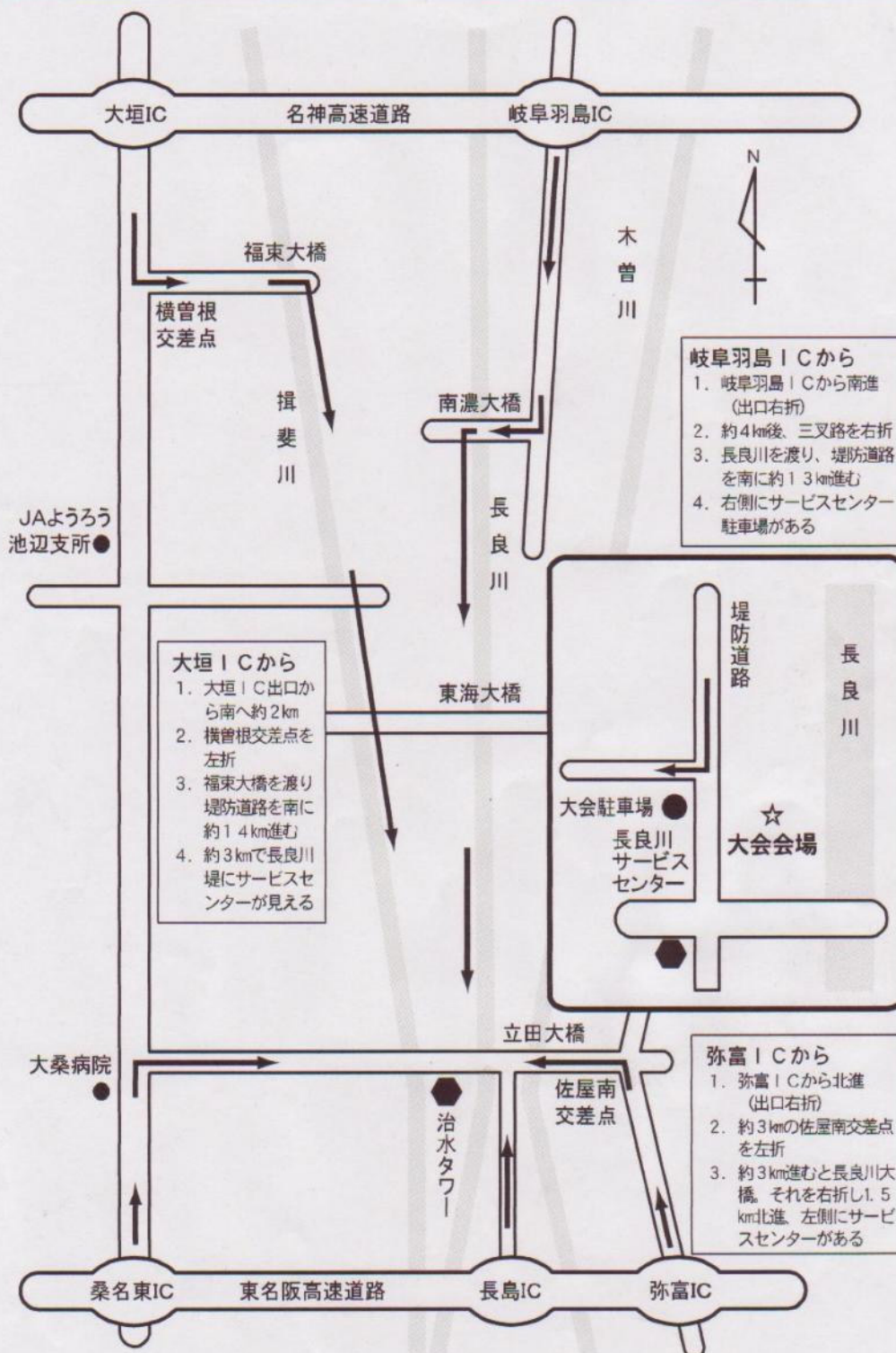
昨年の様子です。



アウトリーチブースは選手だけでなく、コーチや保護者の皆様もご活用頂けます。
是非この機会にアンチ・ドーピングについて考えてみましょう。



交通案内図



<長良川サービスセンター西臨時駐車場経路>



<木曽三川公園内河川敷臨時駐車場経路>

