



2024年度審判講習会

トライアスロンの予備知識

一社) 栃木県トライアスロン協会
競技審判委員会

1. トライアスロンとは

トライアスロンとは？

スイム（水泳）



バイク（自転車）



ラン（ランニング）



水泳（スイム）・自転車（バイク）・ランニング（ラン）の3種目を連続して行うことから、ラテン語の“3”「トライ」と競技の「アスロン」を組み合わせトリアスロンとなった

❌ トライアスロンは必ずスイムから始めます

ひとことで言うと危険な順です。ランであれば立ち止まれば危険が少ない。

❌ 国内のマルチスポーツはJTUが統括し、JTUの競技規則に準じて開催されます。

2. トライアスロンの他

それでは

ラン (ランニング)



バイク (自転車)



ラン (ランニング)



この競技名は？

デュアスロン

こちらは

スイム (水泳)



ラン (ランニング)



この競技名は？

アクアスロン

3. トライアスロンの歴史

世界初のトライアスロン大会は？

出典：JTUマガジン

1974年、アメリカ・カリフォルニア州サンディエゴで、サンディエゴ・トラッククラブのメンバーたちが、ラン4.5km、バイク8km、スイム0.4km、ラン3.2km、スイム0.4kmで最初の”トライアスロン”大会を開いた。

ハワイではありません

”アイアンマン”レースとは？

1978年、ハワイのワイキキ2.4マイル・ラフウォータースイム(3.86km)、アラウンド・オフ112マイル・バイクレース(180km)、ホノルルマラソン(42.195km)と同じ距離をそれぞれスイム、バイク、ランに設定し、15人の参加でトライアスロンが行われた。

国内初のトライアスロン大会は？

1981年、鳥取県の皆生温泉で最初の大会が開かれた。
1985年には、沖縄県宮古島、滋賀県びわ湖で長距離タイプ、
熊本県天草では51.5kmの大会が開催された。

日本初の51.5

皆生トライアスロンの歌の作詞作曲は 第1回優勝者：高石ともや

皆生の海は鉄人たちがはじめての夢に挑んだ海、見知らぬ国へ
旅立つように夜明けの波を越えてゆく（歌詞）



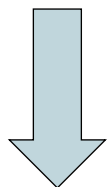
高石ともや
第1回皆生トライアスロン優勝

4. トライアスロンの組織（国際）

1989 国際トライアスロン連合 設立



ITU (International Triathlon Union)

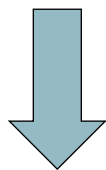


名前を変更

2020 ワールドトライアスロン

本部(スイス・ローザンヌ)

WT (World Triathlon)



略称を変更

TRI (World Triathlon)



国際オリンピック委員会
(IOC)
もここ

5. トライアスロンの組織（日本）

1984年～1986年にかけて

- 複合耐久種目全国連絡協議会設立。
- 全国トライアスロン協議会設立
- 日本トライアスロン協会設立。
- 日本トライアスロン連盟設立。

1994年 日本トライアスロン連合設立



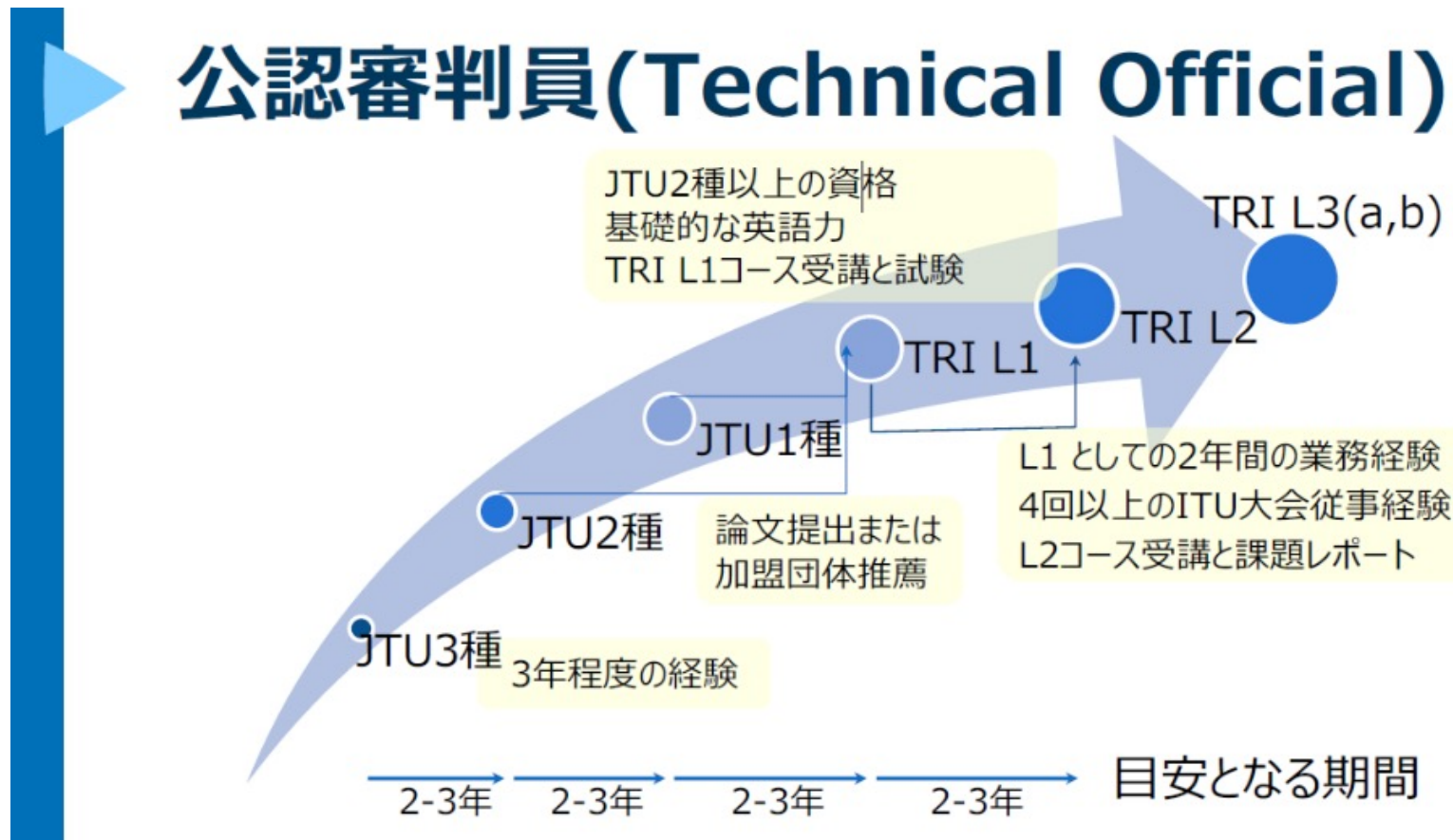
JTU (Japan Triathlon Union)

※オリンピックの窓口をひとつにするため

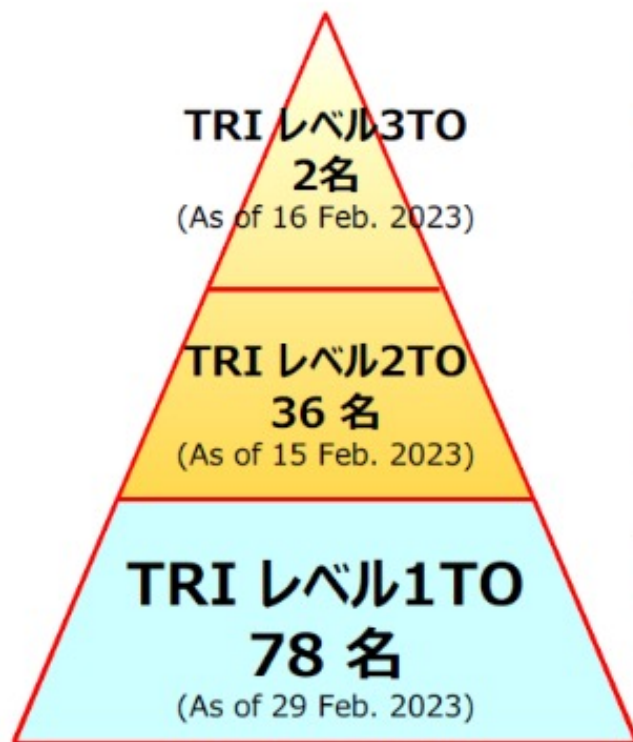
6. トライアスロンの審判資格

トライアスロン審判資格

- 1種審判員：全国大会の審判長ができる、日本トライアスロン連合で認定
- 2種審判員：都道府県大会レベルの審判長ができる、都道府県協会認定
- 3種審判員：大会の審判ができる、都道府県協会認定



7. 国際審判員資格



<要件>

- 審判技量、知識、経験
- 英語力、コミュニケーション力

育成方針:

- 自費TO派遣プログラムによる海外への審判員派遣
- L2テクニカルセミナーへの審判員派遣
- TRIイベントへの技術代表派遣

育成方針:

- 認定TO教育プログラム (JTUによるL1認定)
- L1テクニカルコースの国内開催
- 国内TRIイベントでの審判業務機会の提供

ぜひ皆さんも国際審判員資格を目指してください

8. トライアスロンの距離

ロングディスタンス

ハワイ、アイアンマンレース	スイム : 3.8 Km	バイク 180Km	ラン 42.195 Km
宮古島トライアスロン	スイム : 3.0 Km	バイク 123Km	ラン 35.0 Km
佐渡島トライアスロン	スイム : 4.0 Km	バイク 190Km	ラン 42.2 Km

ショートディスタンス

オリンピックディスタンス	スイム : 1.5 Km	バイク 40 Km	ラン 10 Km
スプリントディスタンス	スイム : 0.75Km	バイク 20 Km	ラン 5 Km

参考 : 栃木県大田原キッズトライアスロン

小学校1~3年生	スイム : 25 m	バイク 1200 m	ラン 400 m
小学校4~6年生	スイム : 50 m	バイク 2400 m	ラン 800 m

9. 最後にお願

誤解です



トライアスロンは、誰でもゴールできる楽しいスポーツです

鉄人レースと呼ばないようにしましょう



皆さんも、ぜひ長〜く楽しんで下さい！



一般社団法人栃木県トライアスロン協会

TOCHIGI TRIATHLON ASSOCIATION

