

大阪城トライアスロン2026

2026トライアスロンエイジグループ・ナショナルチャンピオンシップシリーズ

ATHLETE GUIDE



「大阪城トライアスロン2026」は800名以上のエイジ選手が参加する大会です。観光客や市民が多数訪れる大阪城公園内と、周辺の公道を使用するため、さまざまな規制があります。安全・公正で楽しい競技を行うため、各種規則・スケジュール・コースを充分理解して参加してください。

体調と自己管理

大会参加にあたって、以下の事項を守ってください。

- 前日の睡眠不足・過度の飲酒を避ける。当日体調がすぐれない場合は、参加を辞退する。
- 当日は水分などを十分に補給し、脱水・暑熱対策を十分に行う。
- 競技中は自分の体調を把握し、無理をせずに完走を目指す。

審判員（TO）・医師・救護スタッフが「競技の続行が不可能」と判断した選手に対しては、本人の意思によらずその場で競技を中止させることがあります。

安全の最優先

安全が最優先です。警察官・警備員・TOの指示・誘導に従い、以下の事項を守ってください。

- 競技時以外（会場への行き帰り等）でも、バイクに乗車する時は必ずヘルメットを着用する。
- 大阪城公園内での、下見を含むバイク走行はできません。
- バイク・ラン競技では無理な追い抜きはせず、互いに譲り合いの気持ちを持つこと。

気象状況などにより、競技を安全に実施することができない場合は、競技の距離・内容を変更する場合があります。また競技の開始後でも、気象の急変等により競技の中止・中断・内容の変更を行う場合があります。

スポーツマンシップとマナー

- 他の選手・TO・ボランティア・観客などに対する暴言・暴力・威嚇的な言動を行った選手には、即時失格を含む厳格な対応で臨みます。
- コース上・トランジションエリアや、会場内のゴミを捨て・放置は禁止です。自分のゴミは必ず持ち帰ってください。

競技規則と理解度チェックテスト

出場者は「トライアスロンジャパン競技規則」「大阪城トライアスロン2026ローカルルール」（大会HP掲載）を理解して、事前に配信される理解度チェックテストを受験、合格することが参加の条件です。それぞれの規則をよく読み、テストを受験してください。**未受験・不合格の場合は参加ができません。参加を認めた場合でも、記録は出ません。**

※競技規則で不明・不安な点がある場合は、tech@optan.jpまでメールで問い合わせてください。

理解度チェックテスト（事前配信：未受験／不合格者は出場不可）

競技説明会に代わり、理解度チェックテストを実施します。「トリアスロンジャパン競技規則」「大阪城トリアスロン2026ローカルルール」「アスリートガイド」をよく読んでから、理解度チェックテストに回答、合格してから参加してください。
テストを受験、合格していないと受付ができません。また、出場が許可された場合でも記録は出ません。

ボディナンバーシール（事前送付）

両方の上腕外側に、ナンバーシールを貼付してください。ウェアによって見えなくなる場合は、前腕・太腿・ふくらはぎ等に。ウェットスーツで隠れても問題はありません。必ず事前に貼付してから来場してください。

来場時間

当日の公園内は各所で通行が制限されています。自分のウェアの受付時間・トランジションオープン時間を確認して、余裕をもって来場してください。理由が無く遅刻すると、出場することができません（振り替えはありません）

受付（出場登録）

- 受付は大会当日のみで、前日受付はありません。受付場所は大阪城公園内「太陽の広場」です。
- ウェアごとに決められた時間以外の受付はできません。
- 理由が無く受付時間に遅れた場合、また理解度チェックテストが未受験の場合は受付できません。
- レースナンバーと氏名を告げ、確認アプリの画面を提示してください。
- 登録の完了後にキットバッグを受け取り、その場で内容を確認して不足や間違いがあれば申し出てください。

<キットバッグの内容>

- ・レースナンバーカード：2枚
- ・ナンバーステッカー：ヘルメット用×2 バイク用×2 荷物預け用×1（リレーは3枚）
- ・スイムキャップ：1枚＝以下のグループごとの色を確認してください。

（スタンダード）

第1ウェーブ①（男子19～39歳）	No.1001～1153	白
第1ウェーブ②（男子40～49歳）	No.1154～1280	黄
第2ウェーブ①（男子50～59歳）	No.1281～1426	緑
第2ウェーブ②（男子60歳～）	No.1427～1487	青
第2ウェーブ②（女子）	No.1501～1557	赤

（スプリント/リレー）

第3ウェーブ①（男子16～49歳）	No.2001～2133	青
第3ウェーブ①（リレー）	No.3001～3026	橙
第3ウェーブ②（男子50歳～）	No.2134～2230	白
第3ウェーブ②（女子）	No.2501～2539	ピンク

- ・参加記念Tシャツ
- ・協賛社提供品/パンフレット（リレーはそれぞれ人数分）

更衣（太陽の広場内 更衣テント）

公園内での更衣は禁止します。更衣は専用のテント内で行ってください。テント内に荷物等の私物は置けません。

荷物預かり（太陽の広場内 荷物預かりテント）

- 競技に使う用具以外の荷物は、荷物預かりテントに預けてください。**トランジションエリアの中には置けません。**
- 預け入れは1人1個に限ります。複数の荷物はひとまとめにして収納してください。
- 荷物にはナンバーステッカーを貼付して、引き取りの際は必ずレースナンバーカードを提示してください。
- ※貴重品・壊れやすい物などはお預かりできません。

レースナンバー

- バイク競技時には後方、ラン競技時には前方からはっきり見えるように装着してください。
- ※安全ピンを配布しますが、安全上レースナンバーベルトの使用を推奨します。
ナンバーベルトを使用する場合は、種目によって1枚を背面から前面に回して使えます。
- トランジションエリアの入退場・荷物受け渡しの際に必要です。フィニッシュ後も手元に置いてください。**

ヘルメットステッカー（2枚）

前面と左側面に貼ってください。



バイクステッカー（2枚）

下図を参考にして、サドル下の左右両側に貼ってください。



バイクセッティング（トランジションエリア）

- ウェーブごとに指定された時間以外は、理由を問わずエリアに入れません**（出入口を閉鎖します）
- エリアに出入りする際は、レースナンバーカードの提示が必要です。
- 選手のみが入場可能です。家族・応援者・コーチなど部外者は入れません。
- 競技に必要なない装備（スタンド・ライト・カメラ・スマートフォン）の装着はできません。**
- 競技備品以外のもの（荷物バッグ・かご・キャリーケース・大型クーラボックスなど）の持ち込みはできません。
- バイクラックに表示されたレースナンバー側に、ハンドルが来るようにサドルを掛けます。**

○**ヘルメットのストラップは必ず外した状態でセッティングしてください。**



競技（スイム）

スイムスタンバイ（スタンバイエリア）

- ルールに適合したウェットスーツと、受付で渡されたスイムキャップの着用が必須です。
- ウェーブごとに決められた時間に来場して、アンクルバンドを受け取ってください。
- 今大会は、安全性の確保のため、水温等にかかわらず「ウェットスーツの着用を義務」としています。ルールに適合したウェットスーツの着用をお願いします。

アンクルバンド（計測チップ）

- 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どうか、確認してください。
 - 銀色の面を表にして足首にぴったり巻いてから、脱落防止のゴムバンドを巻いてください。
 - ウェットスーツはアンクルバンドの上にかぶせ、スーツを脱ぐときに外れないよう注意してください。
- ※アンクルバンドが競技中に外れると、計測ができないため失格になり、記録が出ません。



チェックイン（スタートエリア）

- アンクルバンドを装着して、スタートエリアの計測ポイントを通過（チェックイン）してください。
- チェックイン後はスタートエリアから出られません。メガネ置きスペースを設置します。

スタートと競技

- スイムスタートは各ウェーブの①/②グループごとに、5分間隔のスタートです。
- スタート直後は混雑します。無理をせず、自分の泳力に応じた位置取りで泳いでください。
- 競技の途中で小休止できます。救護を必要とする場合は、片手を頭の上で振って救助を求めてください。
- 制限時間内であっても、審判員・ライフセーバーが安全な競技の続行ができないと判断した選手には、競技終了の宣告をすることがあります。

制限時間（スイム）

スタンダード	(750m×2周)	25分（1周目） / 45分（2周目）
スプリント／リレー	(750m×1周)	30分

スイムスキップ

- スタート時に棄権（スキップ）を選択して、バイクとラン競技だけの参加を認めます。ただし記録は出ません。体調がすぐれないと感じた時は、無理をせずスイムスキップを選択してください。
- スキップ希望者はスタートまでにスイムTOに申告してください。途中棄権やタイムオーバー後の申告はできません。
- リレー競技はスイムパートの選手が途中棄権・タイムオーバーの場合でも、バイクからのスタートが可能です。ただし記録は出ません。
- スキップ後の競技については、ウェーブごとに下記のスタート時間を指定しています。スタートはトランジションエリア内リレーゾーンからです。トランジションTOの指示に従ってください。

スイムスキップ バイクスタート時間（一斉）

第1ウェーブ 12:15

第2ウェーブ13:05

第3ウェーブ14:25

第1トランジション（T1：スイム→バイク）リレー以外

- ウェットスーツ・スイムキャップなどの用具は、エリア内の各自スペースからはみ出さない地面に置いてください。
（ラックに掛けることは禁止です）
- ヘルメットをかぶってストラップを留めてから、バイクをラックから外します。エリア内ではバイクに乗車はできません。
- 乗車ラインを越えて、しばらく進んでから乗車してください。

第1トランジション（T1：スイム→バイク）リレー

- バイクパートの選手は、スイムの選手がスタートした後、競技の準備をしてエリア内のリレーゾーンで待機してください。
- スイムの選手からアンクルバンドを受け取って装着してください。スイムの後に続けてバイクも競技を行う選手は、エリア内の各自スペースへ進んでください。
- 乗車ラインを越えて、しばらく進んでから乗車してください。

バイク競技

- コース上はキープレフトで、**ドラフティング行為は禁止です。また、公園内のコースは全て追い越し禁止です。**
- コース幅の狭い箇所が多数あります。常に前方を確認して車間距離を十分に保ち、追突に注意してください。
- 前走者を追い越すときは「後方確認～声をかけて～右側から」。追い越した後は十分な距離をとってから、左側へ戻ってください。急な車線変更は大変危険です。
- 急に停車して物を拾う、逆走などの行為は危険です。やむを得ず停車する場合は、後方を確認してから左側に寄って停車してください。**
- 「バイクコース注意箇所」を参照して、コースの特性を理解してください。

制限時間（スイムスタートからバイク終了まで）

スタンダード	（玉造筋コース 9周）	2時間30分	
スプリント/リレー	（玉造筋コース 4周）	1時間25分	※15分前に周回関門あり

第2トランジション（T2：バイク→ラン）リレー以外

- 降車ラインの手前で降車してしばらく歩き、ラインを超えてください。
- バイクをラックにかけてから、ヘルメットのストラップを外してください。

第2トランジション（T2：バイク→ラン）リレー

- 降車ラインの手前で降車してしばらく歩き、ラインを超えてください。
- ランの選手は、バイクの選手がフィニッシュするまでに準備をして、エリア内のリレーゾーンで待機してください。
- バイクの選手からアンクルバンドを受け取って装着してください。バイクの後に続けてランも競技を行う選手は、エリア内の各自スペースへ進んでください。

競技（ラン〜フィニッシュ）

バイクスキップ（リレーのみ）

- バイクの選手が途中棄権・タイムオーバーの場合、ランからのスタートが可能です。ただし記録は出ません。
- トランジション審判の指示に従い、リレーゾーンからランをスタートしてください。

バイクスキップ ランスタート時間（一斉） 15 : 25 ※リレーのみ

ペナルティボックス

- タイムペナルティを宣告された選手は、ラン競技中にペナルティボックスに入らなければなりません。
- ペナルティボードにレースナンバーを掲示しますので、各自で確認して自主的にボックスに入ってください。
TOから選手への誘導はありません。**ペナルティボックスに入らずフィニッシュした該当選手は失格となります。**

ラン競技

- ランコースは右側走行です。裸足や競技に適さない履き物での参加はできません。
- コース上にエイドステーションを1か所設置します。エイドステーションで提供するのは水だけです。
- 使用した紙コップなどはエイドステーション付近に設置したゴミ箱を利用してください。公園内や公道への投げ捨ては、ペナルティの対象とします。
- コース上に歩行者の横断ポイントがあります。急な横断に備えて、前方を十分に確認して走行してください。**

スタンダード（公園内コース 5周）

スプリント/リレー（公園内コース 3周）

フィニッシュ

- 本人確認のため、レースナンバーが前から見えるようにフィニッシュしてください。サングラスを外すことを推奨します。
- 安全上の理由により、同伴ゴールはできません。アンクルバンドは自分で取り外して回収ボックスに入れてください。

制限時間（スイムスタートからランフィニッシュまで）

スタンダード：3時間40分

スプリント/リレー：2時間05分

表彰対象（当日）

・スタンダード	（一般：総合）	男子1～3位	女子1～3位
・スプリント	（一般：総合）	男子1～3位	女子1～3位
・スプリント	（高校生：総合）	男子1～3位	女子1～3位
・リレー	（男子チーム）	1～3位	（女子チーム） 1～3位
	（混合チーム）	1～3位	

・スタンダード（大阪府選手権/府民体育大会） 男子1位 女子1位

※各年齢カテゴリーの優勝者には、後日記念品を送付します（当日の表彰はありません）

バイクピックアップ（トランジションエリア）

- ウェーブごとに指定された時間以外は、エリア内に入れません。**ピックアップにはレースナンバーカードが必要です。**
- TOがバイクのナンバーシールとナンバーカードを照合します。エリアを出るまではシールを剥がさないでください。
- 他の選手の荷物との取り間違い、忘れものに注意してください。エリア内にゴミ、不要品を放置することは厳禁です。

荷物引き取り（荷物預りテント） ※16時50分まで

レースナンバーカードを提示し、荷物を受け取ってください。必ず16時50分までに引き取りをお願いします。

落し物・忘れ物

- 落し物・忘れ物は、荷物預り近くのテントで保管します。大会の終了後は大会事務局で対応します。
- 保管期間は、大会の当日から1か月間です。ただし貴重品については、速やかに警察に引き渡します。

大阪城トライアスロン大会事務局 平日10時～17時（土日祝は除く）
TEL 080-8944-1146 E-mail castle@optan.jp

会場までのアクセス

公共交通機関

- 【大阪メトロ】 各線「森ノ宮」「大阪ビジネスパーク」駅から徒歩5分
- 【JR西日本】 大阪環状線「森ノ宮」「大阪城公園」から徒歩5分
- 【京阪電車】 京阪本線「京橋」駅から徒歩15分

自家用車で来場される方へ

※選手用の駐車場はありません。また大会当日は、大阪城公園内の駐車場は利用できません。周辺の駐車場を検索してご利用ください。

当日スケジュール

時間	全体	備考
6:45～	受付開始（エリート）	
8:00～	交通規制開始	玉造筋・OBP周辺
8:15～	スイムスタート（エリート女子）	
16:00	交通規制解除	玉造筋周辺
16:15	全競技終了	

時間	第1ウェーブ（スタンダード） グループ①（男子19～39歳）②（男子40～49歳）	備考
9:30～10:00	出場登録受付	
10:00～10:30	バイクセッティング	指定された時間のみ
11:00～11:35	アンクルバンド配布～スイムウォームアップ	
11:35/11:40	スイムスタート（グループ ① ② ごとに 5分間隔）	
15:15/15:20	ラン関門	
15:20頃～	バイクピックアップ	指定された時間のみ

時間	第2ウェーブ（スタンダード） グループ①（男子50～59歳）②（男子60歳～/女子全員）	備考
10:55～11:25	出場登録受付	
11:25～11:55	バイクセッティング	指定された時間のみ
11:55～12:30	アンクルバンド配布～スイムウォームアップ	
12:30/12:35	スイムスタート（グループ ① ② ごとに 5分間隔）	
16:10/16:15	ラン関門	
16:05頃～	バイクピックアップ	指定された時間のみ

時間	第3ウェーブ（スプリント/リレー） グループ①（男子16～49歳）②（男子50歳～/女子/リレー）	備考
11:45～12:15	出場登録受付	
12:15～12:45	バイクセッティング	指定された時間のみ
13:25～14:00	アンクルバンド配布～スイムウォームアップ	
14:00/14:05	スイムスタート（グループ ① ② ごとに 5分間隔）	
16:05/16:10	ラン関門	
16:05頃～	バイクピックアップ	指定された時間のみ

- 公園内のコースはすべて追い越し禁止です。
- 公園に出入りする地点で事故が多発しています！
十分に減速して、周囲を確認してから出入りしてください。
- 公園外のコースは直線とUターンの繰り返しです。
オーバースペースに充分注意してください。
- 周回数は自己で管理してください。周回不足は記録が出ません。

スタンダード：9周回 スプリント/リレー：4周回

