

1. ウェーディングレース (Wading Race)

(1) 競技人数

1 名

(2) 使用器材

なし

(3) 1 レースの最大競技者数

20 名

(4) コース

① ブイの位置

ブイは、子供の膝の深さに 3 つの目立つ色のブイを配置し、浜と平行に約 36m とする。

② スタートライン

スタートラインは、ラインの中間に第 1 ブイが位置するように、水際から 5m の浜に設定する。ラインの長さは約 20m で、両端にポールを立てる。

③ フィニッシュライン

フィニッシュラインは、ラインの中間に第 3 ブイが位置するように、水際から約 15m の浜に設定する。ラインの長さは約 5m で、両端に緑旗を立てる。

(5) 競技の方法

① 競技者は浜のスタートラインから海に向かって走り、3 つのブイを左から右に回って浜へ戻り、フィニッシュラインへ向かう。

② 競技者は、フィニッシュラインを海側から通過する。

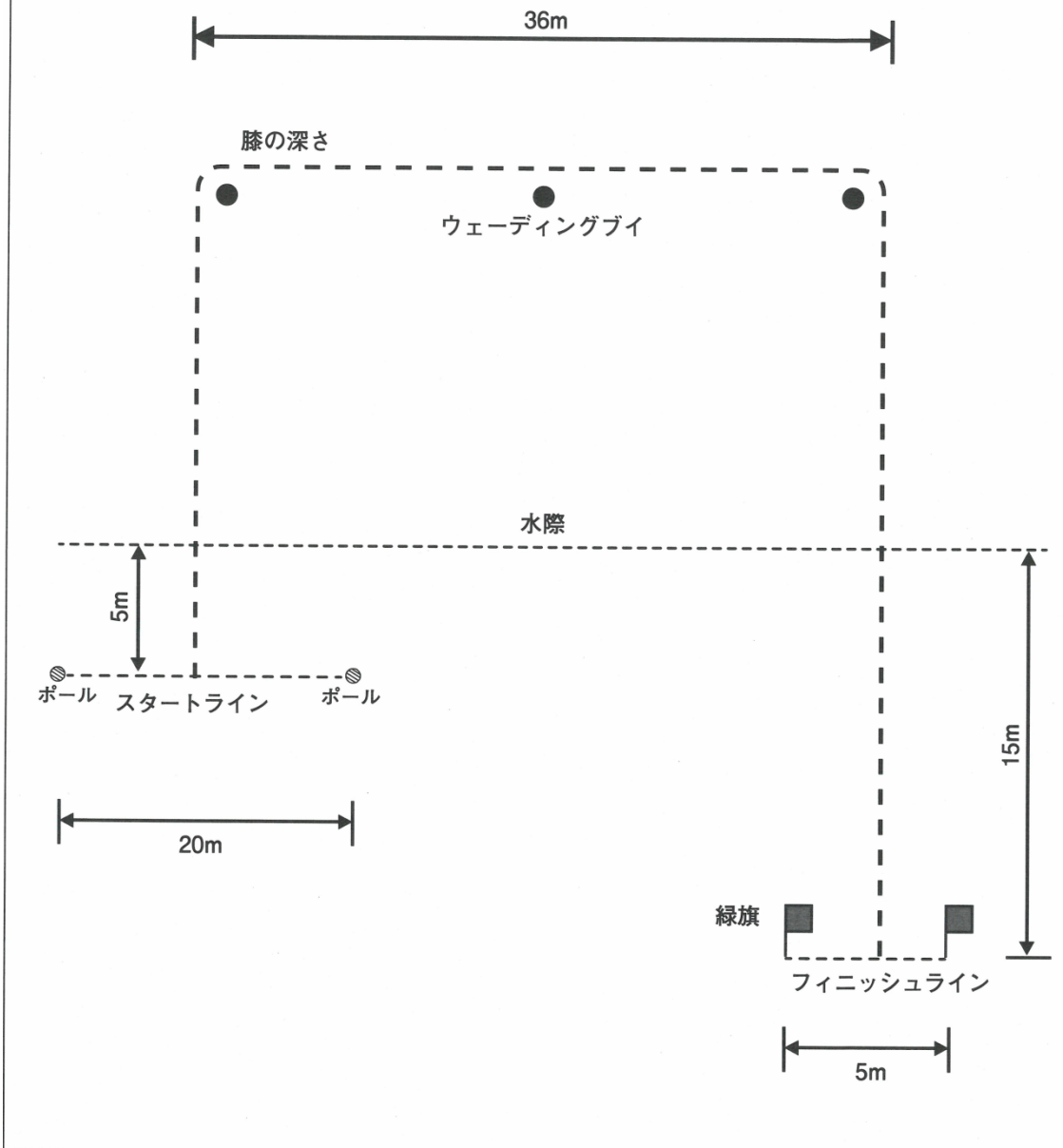
③ 着順はフィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。競技者は体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。

(6) 失 格

総則 (共通・オーシャン競技総則) の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

① 規定された通りにコースを終了しなかった場合 (DQ12)。

ウェーディングレース



2. ランスイムラン (Run-Swim-Run) 3-4年生

(1) 競技人数

1名

(2) 使用器材

なし

(3) 1レースの最大競技者数

32名

(4) コース

① ブイの位置

スイミングブイは、約50m沖合に20m間隔で2点配置し、コースは、約50m走り、約120m泳ぎ、約50m走りゴールするようにする。

② スタート・フィニッシュライン

スタートラインとフィニッシュラインは同じ。ラインの長さは約30mで、両端に緑旗を立てる。折返し点浜を折返す際、折返しの旗は緑／黄旗とする。

(5) 競技の方法

① 競技者はスターターの合図で走り始め、折返し旗を回って入水し、スイミングブイを左から右へ回って泳ぐ。

② 競技者は浜まで泳いで戻り、折返し旗を走って回り、フィニッシュラインを通過する。

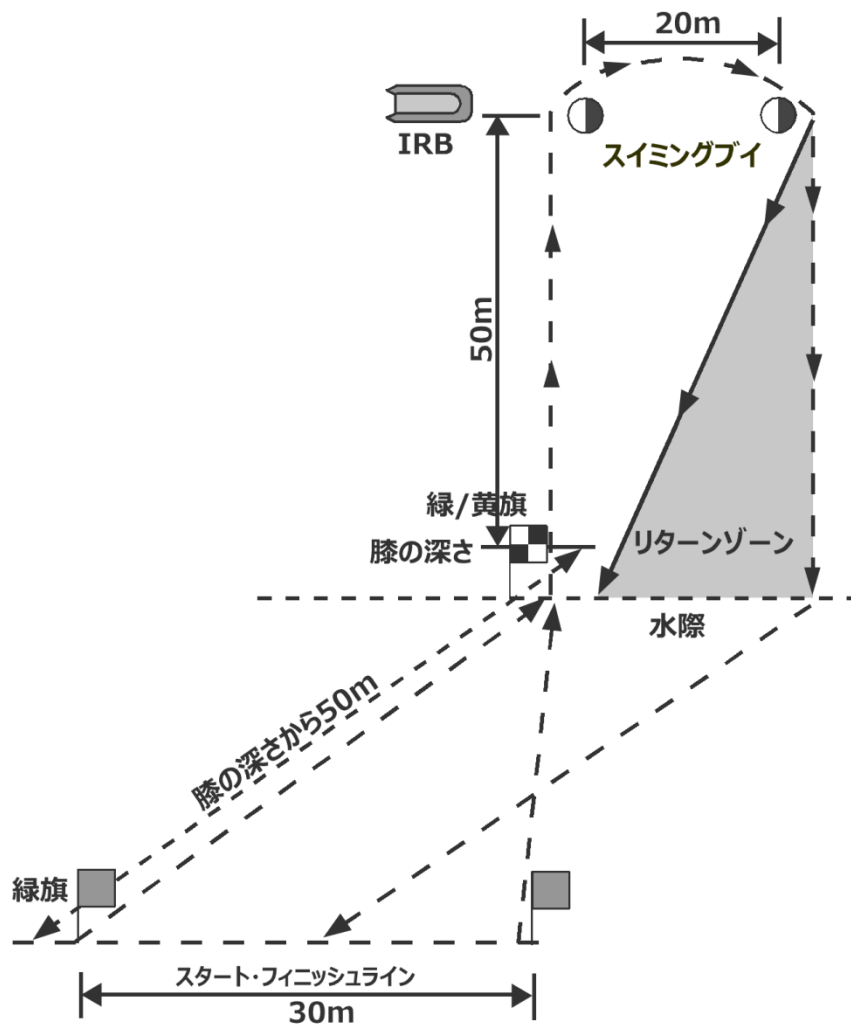
③ 着順はフィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。競技者は体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。

(6) 失格

総則（共通・オーシャン競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

① 規定された通りにコースを終了しなかった場合（DQ12）。

ラン・スイム・ラン 3-4年生



3. ランスイムラン (Run-Swim-Run) 5.-6 年生

(1) 競技人数

1 名

(2) 使用器材

なし

(3) 1 レースの最大競技者数

32 名

(5) コース

③ ブイの位置

スイミングブイは、約 70m 沖合に配置し、コースは、約 100m 走り、約 190m 泳ぎ、約 100m 走りゴールするようにする。

④ スタート・フィニッシュライン

スタートラインとフィニッシュラインは同じ。ラインの長さは約 30m で、両端に緑旗を立てる。折返し点浜を折返す際、折返しの旗は緑／黄旗とする。

(5) 競技の方法

④ 競技者はスターターの合図で走り始め、折返し旗を回って入水し、スイミングブイを左から右へ回って泳ぐ。

⑤ 競技者は浜まで泳いで戻り、折返し旗を走って回り、フィニッシュラインを通過する。

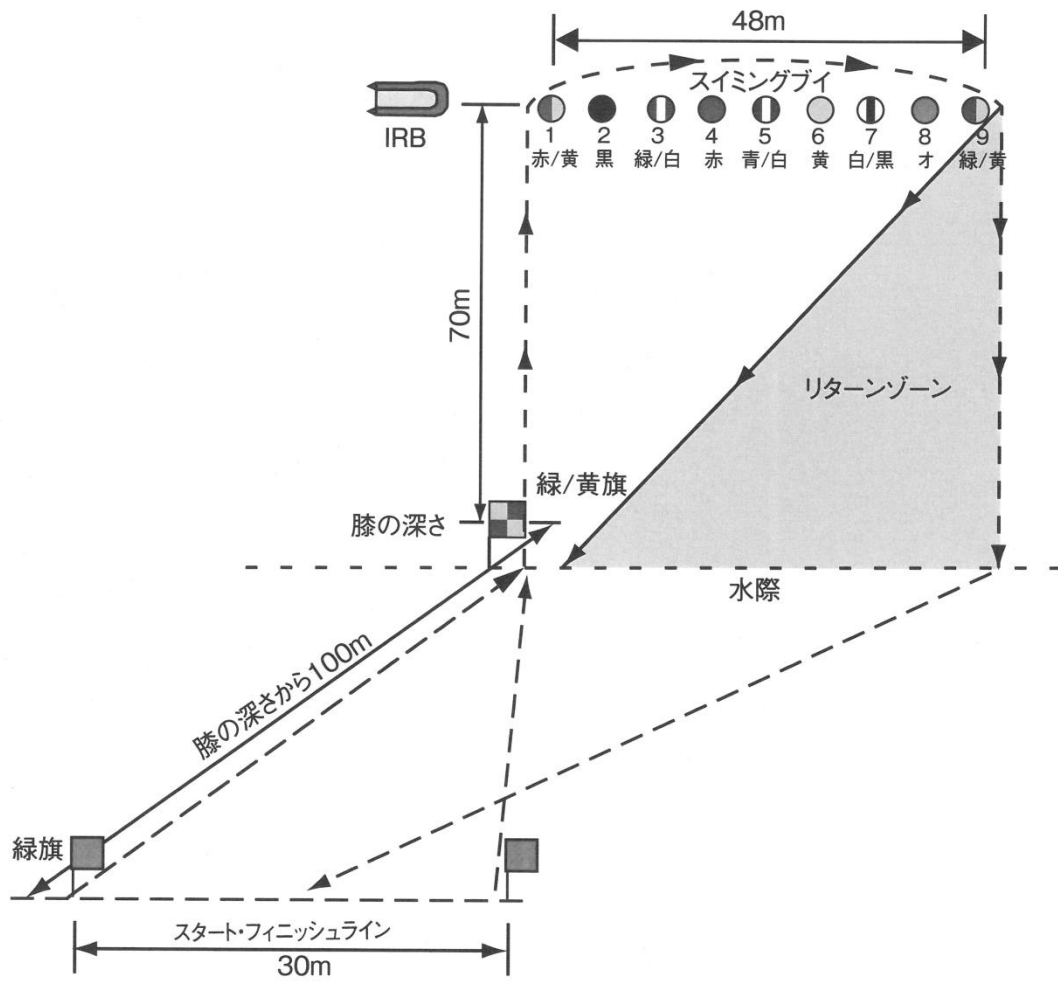
⑥ 着順はフィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。競技者は体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。

(6) 失 格

総則（共通・オーシャン競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

② 規定された通りにコースを終了しなかった場合 (DQ12)。

ランスイムラン



4. ビーチフラッグス (Beach Flags)

(1) 競技人数

1 名

(2) 使用器材

バトン

(3) 1 レースの最大競技者数

16 名

(4) コース

- ① コースは、スタートラインからバトンまで約 15m とし、競技者が 1.2m の間隔で整列できる幅を確保する。
- ② バトンはスタートラインと平行して、一列に配置し、競技者と競技者の間、または等間隔に位置するように立てる。
- ③ バトンは砂の上に約 2/3 が見えるよう、立てた状態に設置する。
- ④ スタートライン両端にはポールを 2 本立て緑旗をつける。

(5) 競技の方法

① スタートの姿勢

- (ア) 競技者は指定されたコースで、体がスタートラインに対して 90° になるようにしてうつ伏せの姿勢になり、両足のつま先をスタートラインに乗せかかまたは、足のいずれかの部分を合わせる。
- (イ) 指先が手首に触れるように両手を重ね、頭を上げておく。
- (ウ) 肘と肘を結んだラインが体の正中線に対して 90° になるようにし、腰と胃部が砂につく姿勢をとる。
- (エ) 競技者はスタートエリアの砂をならす、平らにする、押し固めてもよいが、砂を盛り上げること、掘ること、すくうことをしてはならない。また、砂の傾斜を不当に変更してはならない。ただし、つま先で砂を掘ってもよい(つま先を砂に埋め込む)。

② スタートおよびランスルー

- (ア) スターターの長いホイッスルの後、競技者はスタートの準備をする。
- (イ) スターターの「コンペティターズ・レディ (Competitors Ready)」の号令で、競技者はスタートの姿勢をとる。
- (ウ) スターターの「ヘッズ・ダウン (Heads down)」の号令で、競技者は速やかに顎を両手の上に乗せる。
- (エ) 全ての競技者が静止した状態になったら、ホイッスルでスタートの合図をする。
- (オ) スタートの合図の後、立ち上がり、走ってバトンを取る (ランスルー)。バトンは競技者の数より少なくし、取り損なった競技者は除外される。

③ 不正スタート

スターターの「コンペティターズ・レディ (Competitors Ready)」の号令で競技者がスタートの姿勢をとった後およびスタートの合図の前に、次のような動作を起こした場合は不正スタートとして除外される。

(ア)適切な時間内でスターターの号令に従わない場合。

(イ)「ヘッズ・ダウン」の号令の後、スタート合図の前に、体の一部が砂から上がるまたは、スタートの動作を始めた場合。

不正スタートが宣告される前にスタートの合図がされた場合、競技者を呼び戻し、再スタートを行なう。その際、競技者を呼び戻すための合図は、スタートと同じ合図等を繰り返し行なう。不正スタートにより除外となっても、それ以前のレースで獲得した点数または順位は保持できる。ただし、失格の場合、得点または順位を失う。

- ④ ランスルーにおいて競技者が失格または除外となった場合、残りの競技者とバトンの位置は再抽選をせずに整列し直す。ランスルーは、公正なスタートを切るまで、不正スタート時の並び順が有効なまま続行される。
- ⑤ コース決めの抽選は、次のラウンドに進むまで行なわない。ただし、準決勝、決勝の各ヒートで競技者が 8 名以下になった場合、各ランスルーの後にコース決めの抽選を行なう。
- ⑥ 各ランスルーで除外される競技者数は 3 名を越えないものとする。
- ⑦ 2 名以上の競技者が同時に 1 本のバトンを取った場合、かつ審判員がどちらかの競技者が先にバトンを取ったか判定できない場合、掴んだバトンの位置に関係なく、関係競技者間でのランオフを行なう。同様に、バトンが砂の中に消失した場合はランオフを行なう。バトンが砂の中に消失したことが明らかな場合、審判員はバトンが消失したことを合図 (ホイッスルまたは口頭で) によって伝え、ランスルーは終了する。
- ⑧ 各ランスルーとランオフは別々の区分として判定する。ある区分における反則行為が後続の区分に持ち越され、不利になることはない。不正スタートをした競技者、他の競技者の進路を妨害した競技者は除外される (失格とはならない)。
- ⑨ 競技者は、他の競技者の妨げとならなければ、バトンを掴むため、位置を獲得するために胴体を使ってもよい。他の競技者の前に肩や胴体を割り込ませてもよいが、その位置を確保するために手、腕、足、または脚を使用してはならない。競技者が正当な方法で前方の位置を獲得し、正常な走行をしている場合、後方の競技者は前方の競技者を回りこまなければならない。競技者は、後方にいる競技者の前を横切ってもよい。2 名またはそれ以上の競技者に故意の妨害が認められた場合、最初に手、腕、足または脚を使った競技者は除外となる。

※ 「妨害行為」とは、「手、腕、足、または脚を使って他の競技者の進路を妨害

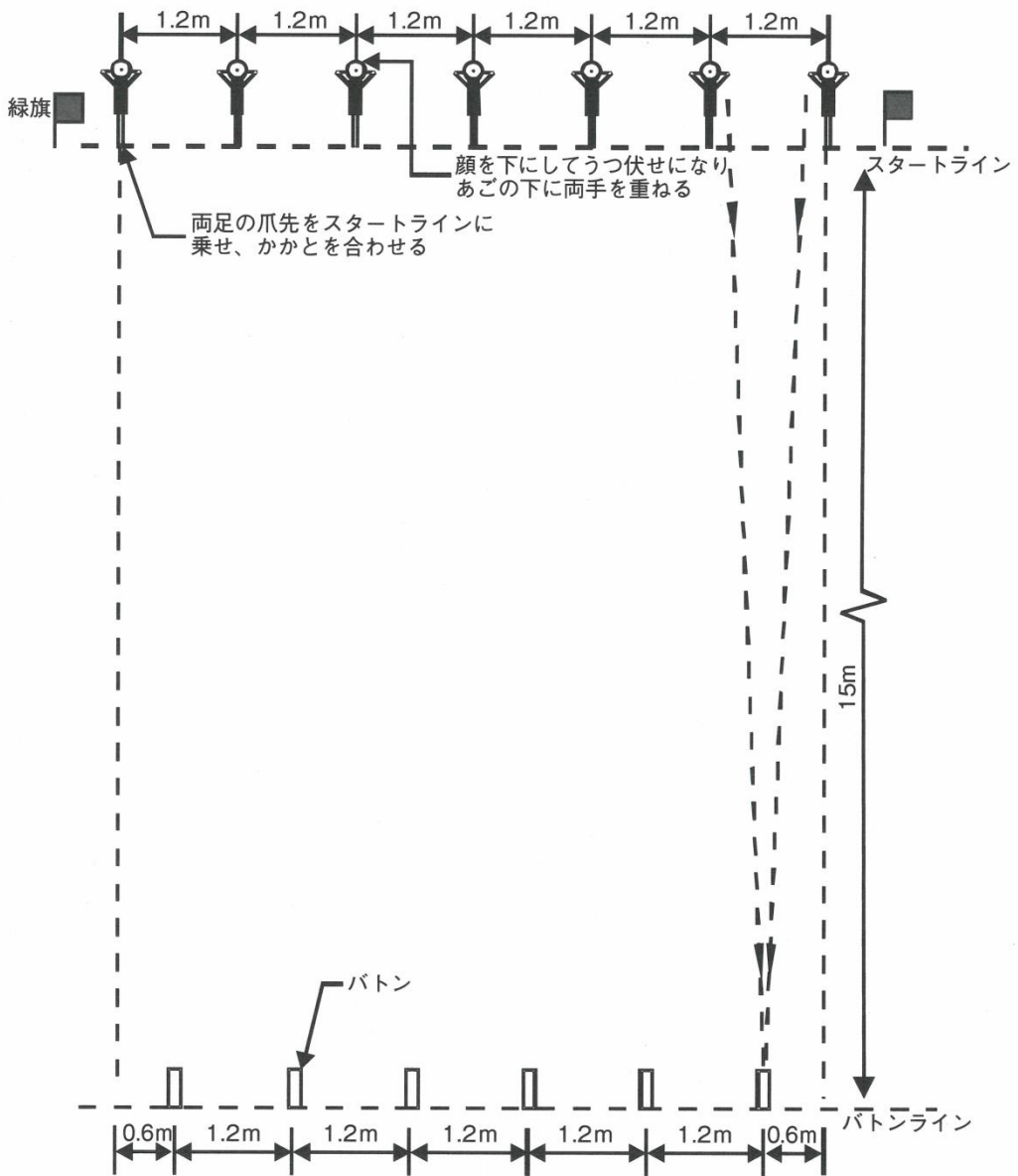
すること」である。

(6) 失 格

総則（共通・オーシャン競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ① 規定された通りにコースを終了しなかった場合（DQ12）。
- ② 1名の競技者が2本以上のバトンを取った場合、または他の競技者がバトンを取
ることを妨げた場合（バトンを横たえたり、目に触れないように覆うことも含む）
（DQ11）。

ビーチフラッグス



5. ニッパーボードレース (Nipper Board Race) 3-4年生

(1) 競技人数

1名

(2) 使用器材

ニッパーボード

(3) 1レースの最大競技者数

16名

(4) コース

① ブイの位置

約70m 沖合に配置されたスイミングブイ（連ブイ）を使用する。

② スタートライン

スタートラインは、第1ブイがラインの中央に位置するように設置し、水際から約5mの浜に設定する。ラインの長さは約30mで、両端にポールを立てる。

③ フィニッシュライン

フィニッシュラインは、ラインの中間に第9ブイが位置するように水際から約15mに設定する。ラインの長さは約20mで、両端に緑旗を立てる。

(5) 競技の方法

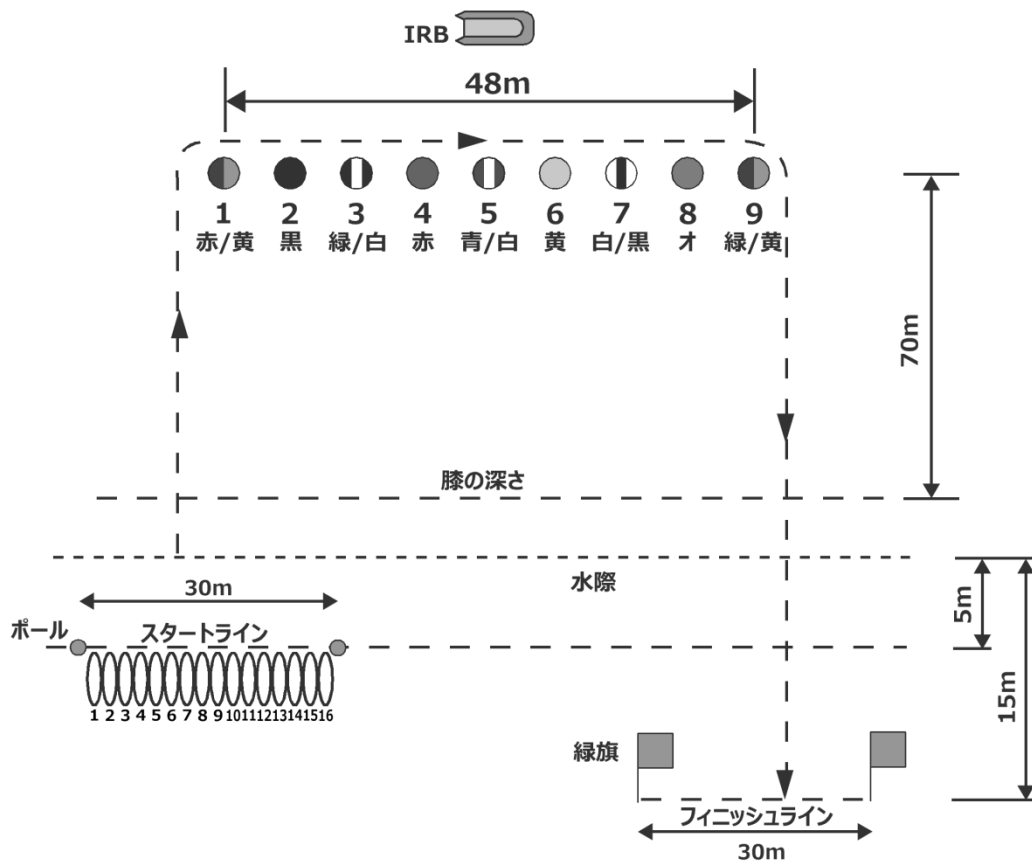
- ① 競技者は、ニッパーボードを保持しスタート位置につく。各競技者間は、約1.5mの間隔をとる。
- ② スターターの合図で、競技者はニッパーボードを漕いで指定されたブイを左から右へ回って浜に戻る。
- ③ ゴールは競技者がニッパーボードと共にフィニッシュラインを海側から通過する。
- ④ 着順は、フィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。競技者はニッパーボードを保持し、体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。
- ⑤ 競技者は、ニッパーボードから離れたり操作できなくなっても、再度それらを確保できれば失格にはならない。
- ⑥ 競技者は、他の競技者のニッパーボードを掴んだり、故意に進路を妨害してはならない。
- ⑦ 競技中、ニッパーボードの交換が必要な場合は、スタートラインから再スタートすれば交換することができる。ただし、他の競技者の進路を妨害してはならない。また、交換する場合、ハンドラーが別のニッパーボードをスタートラインまで運ぶことは認められる。ハンドラーは（ジュニア）共通競技総則に準じる。

(6) 失格

総則（共通・オーシャン競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ① 規定された通りにコースを終了しなかった場合（DQ12）。

ニッパーボードレース 3-4年生



6. ニッパーボードレース (Nipper Board Race) 5-6 年生

(1) 競技人数

1 名

(2) 使用器材

ニッパーボード

(3) 1 レースの最大競技者数

16 名

(4) コース

④ ブイの位置

2 個のブイを約 90m 沖合に約 50m 間隔で配置する。もう 1 個のブイは、2 個のブイから約 10m 沖合の 2 個のブイの中間に配置し、3 個のブイで三角形をつくる。

⑤ スタートライン

スタートラインは、第 1 ブイがラインの中央に位置するように設置し、水際から約 5m の浜に設定する。ラインの長さは約 30m で、両端にポールを立てる。

⑥ フィニッシュライン

フィニッシュラインは、ラインの中間に第 3 ブイが位置するように水際から約 15m に設定する。ラインの長さは約 20m で、両端にコースブイと同じ色の旗を立てる。

(5) 競技の方法

- ⑧ 競技者は、ニッパーボードを保持しスタート位置につく。各競技者間は、約 1.5m の間隔をとる。
- ⑨ スターターの合図で、競技者はニッパーボードを漕いで指定されたブイを左から右へ回って浜に戻る。
- ⑩ ゴールは競技者がニッパーボードと共にフィニッシュラインを海側から通過する。
- ⑪ 着順は、フィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。競技者はニッパーボードを保持し、体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。
- ⑫ 競技者は、ニッパーボードから離れたり操作できなくなっても、再度それらを確保できれば失格にはならない。
- ⑬ 競技者は、他の競技者のニッパーボードを掴んだり、故意に進路を妨害してはならない。
- ⑭ 競技中、ニッパーボードの交換が必要な場合は、スタートラインから再スタートすれば交換することができる。ただし、他の競技者の進路を妨害してはならない。また、交換する場合、ハンドラーが別のニッパーボードをスタートラインまで運ぶこ

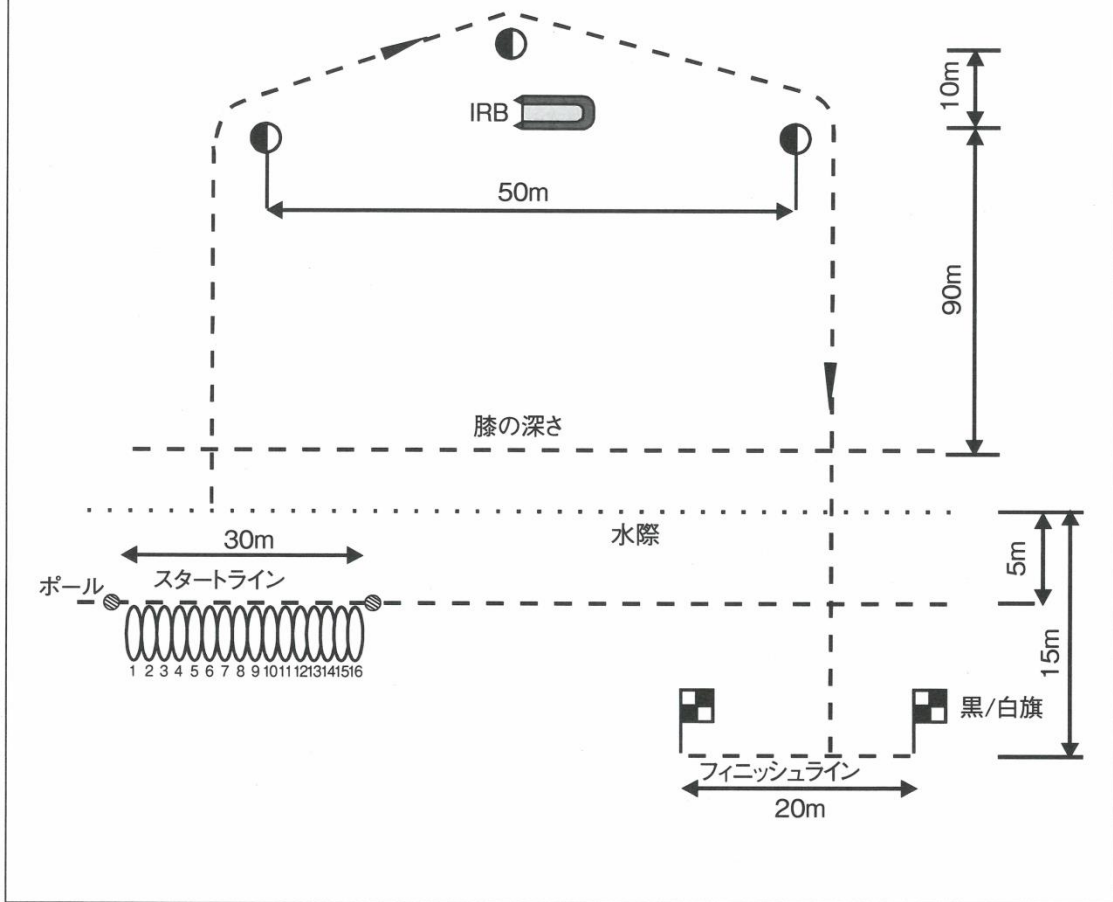
とは認められる。ハンドラーは（ジュニア）共通競技総則に準じる。

(6) 失 格

総則（共通・オーシャン競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ② 規定された通りにコースを終了しなかった場合（DQ12）。

ニッパーボードレース



7. ニッパーボードリレー (Nipper Board Relay)

(1) 競技人数

競技者 3 名、ハンドラー 3 名以内

(2) 使用器材

ニッパーボード

(3) 1 レースの最大競技者数

16 チーム

(4) コース

① ブイの位置

2 個のブイを約 90m 沖合に約 50m 間隔で配置する。もう 1 個のブイは、2 個のブイから約 10m 沖合の 2 個のブイの中間に配置し、3 個のブイで三角形をつくる。

② 折返し点

浜の折返し旗 2 本を水際から約 20m の浜に立てる。

③ スタートライン

スタートラインは、ラインの中心が第 1 ブイと向かい合うように水際から約 5m の浜に設定する。ラインの長さは約 30m で、両端にポールを立てる。

④ チェンジオーバーライン

チェンジオーバーラインはスタートラインと同じ。

⑤ フィニッシュライン

水際に対して垂直で、第 2 折返し旗（緑／黄旗）から約 14m に設定する。ラインの長さは約 5m で、両端に緑旗を立てる。

(6) 競技の方法

① 以下を除きニッパーボードレースに準じる。

② 第 1 競技者は、ニッパーボードレースと同様の手順でスタートし指定されたブイを左から右へ回って浜へ向かい、ニッパーボードを水際に残し 2 本の折返し旗を回って、チェンジオーバーラインで待機している第 2 競技者にタッチする。

③ 第 2 競技者は、第 1 競技者と同じコースをとり、チェンジオーバーラインで待機している第 3 競技者にタッチする。

④ 第 3 競技者は、第 1、第 2 競技者と同じコースをとり、フィニッシュラインを通過する。

⑤ 競技者は、ニッパーボードから離れたり操作できなくなっても、再度ニッパーボードを確保し操作できれば失格にはならない。ただし、最終ブイを回るまではニッパーボードを漕いでいなければならない。最終ブイを回った後は、ニッパーボードから離れたままでも競技を継続することができる。

- ⑥ ハンドラーは（ジュニア）共通競技総則に準じる。
- ⑦ 全ての競技者のスタート位置は、次のように指定された位置とする。第1および第3競技者は、抽選によって決定した以下のコースとする。

第1および第3競技者のスタート位置	1	2	3	・・・	14	15	16
第2競技者のスタート位置	16	15	14	・・・	3	2	1

それに対して、第2競技者は、第1および第3競技者のコースの左右を入れ替える。例えば、16チームが参加するレースで、抽選により1コースと指定された場合、第1競技者は1の位置からスタート、第2競技者は16の位置からスタート、第3競技者は1の位置からスタートとなる。

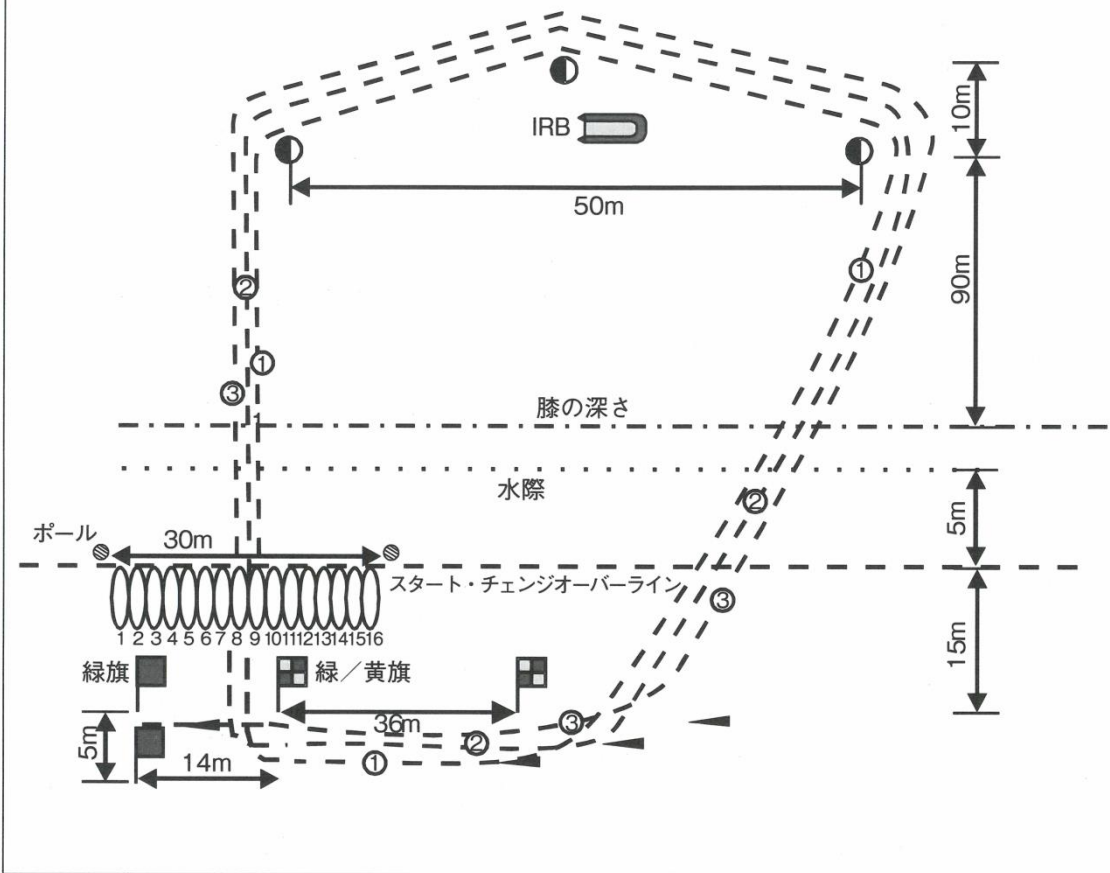
- ⑧ 競技者は、他の競技者のニッパーボードを掴んだり、故意に進路を妨害してはならない。
- ⑨ ハンドラーは競技中、同じチームのニッパーボードが、他のチームまたは競技者の進路を妨害しないように配慮しなければならない。浜の混雑とニッパーボードの損傷を回避するため、ニッパーボードは可能な限り速やかに水際から除去しなければならない。
- ⑩ 同じクラブから複数のチームが出場する場合、各チームは識別ができる数字や文字を上衣に入れるか腕や脚に書くこと。
- ⑪ 着順はフィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。競技者は体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。

(6) 失 格

総則（共通・オーシャン競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ① 規定された通りにコースを終了しなかった場合（DQ12）。

ニッパーボードリレー



8. タップリンリレー (Taplin Relay) 小4以下

(1) 競技人数

競技者 3 名 (スイマー、ニッパーボードパドラー、ランナー)
ハンドラー 2 名以内

(2) 使用器材

ニッパーボード

(3) 1 レースの最大競技者数

16 チーム

(4) コース

① ブイの位置

スイミングブイは干潮時における膝の深さの地点から約 50m 沖合に配置する。
ボードブイは約 70m 沖合に配置されたスイミングブイ (連ブイ) を使用する。

② 折返し点

浜の折返し点に旗 2 本を立てる。第 2 折返し旗は第 2 スイミングブイと、第 1 折返し旗は第 8 スイミングブイと向かい合い、両方とも水際から約 20m の浜に立てる。

③ スタートライン

スタートラインは、ラインの中心が第 1 スイミングブイと向かい合うように水際から約 5m の浜に設定する。ラインの長さは約 30m で、両端にはポールを立てる。

④ チェンジオーバーライン

チェンジオーバーラインはスタートラインと同じ。

⑤ フィニッシュライン

2 本の旗を 5m の間隔を空けて設置する。フィニッシュラインは 1 本目の折返し旗から約 50m 離れた位置に、水際と垂直の角度で設置する。

(5) 競技の方法

- ① 本競技は、スイム区間、ニッパーボード区間、ラン区間のコースとし、リレー形式で行なわれる。
- ② タップリンリレーの各区間の順序は、競技会前に抽選によって決定され、ただしラン区間は、最終区間とする。
- ③ 各区間の競技は、原則としてニッパーボードレース、サーフレース、ビーチスプリントに準じる。
- ④ スイム区間：スイマーは、スタートからチェンジオーバーラインまでに、スイミ

ングブイを回り、浜に戻り2本の折返しを回り、チェンジオーバーラインで待機するニッパーボードパドラーにタッチする。

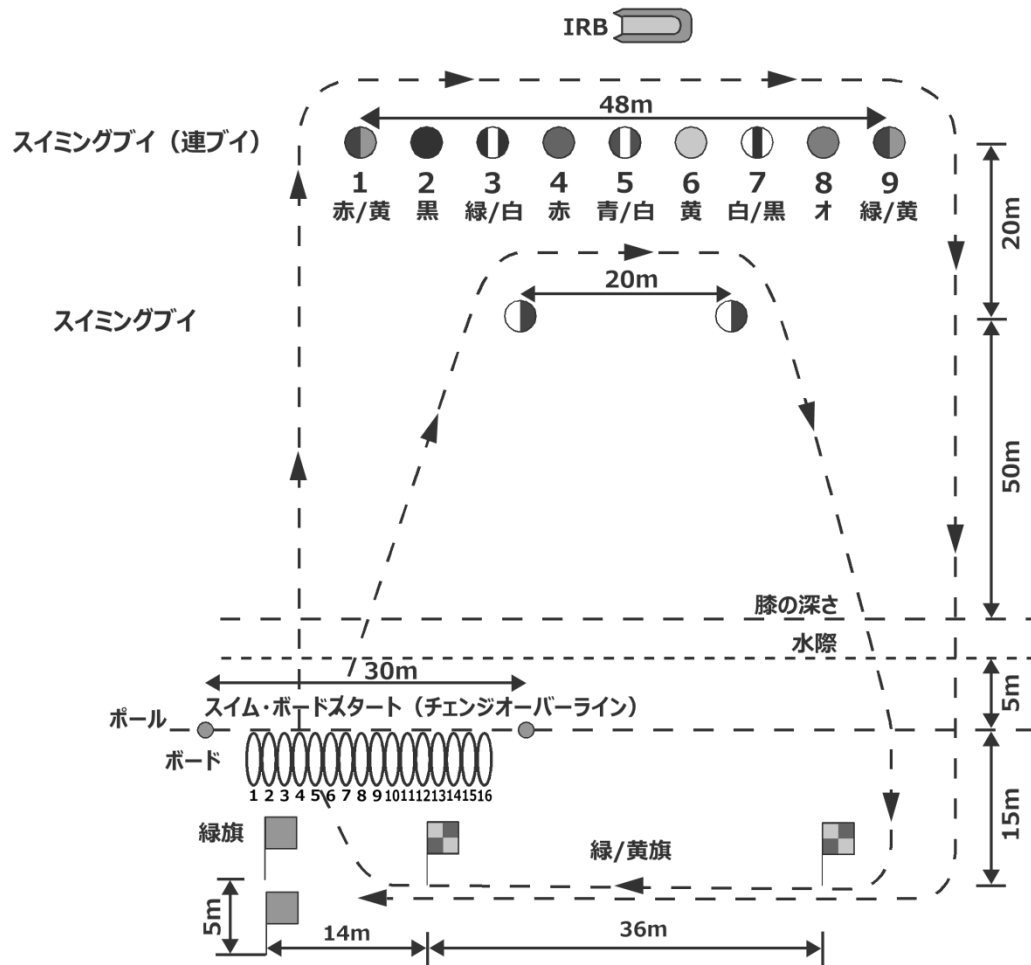
- ⑤ ボード区間：ニッパーボードパドラーは、スタートからチェンジオーバーラインまでに、ボードブイを回り、ボードを水際に残して浜に戻る。2本の折返し旗を回る。
- ⑥ 第2競技者は、水際で待機するランナーにタッチする。ランナーにタッチする場所は、最終のスイミングブイを回った後から第1折返し旗を回る前までであれば、チームの裁量で自由な位置で行なってよい。
- ⑦ ラン区間：ランナーは、第1折返し旗を回り、2本目の折返し旗の陸側を通過し、フィニッシュラインの両端に設置された旗の間を通過しゴールする。
- ⑧ 競技者は、指定されたコースからスタートしなければならない。
- ⑨ 着順は、フィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。競技者は体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。
- ⑩ 競技者は、最終ブイを通過するまではニッパーボードを保持していなければならない。最終ブイから戻る途中でニッパーボードが離れても失格とはならない。ブイに向かう途中でニッパーボードが離れても失格とはならないが、この場合は、ニッパーボードを回収し、保持した状態でコースの最終ブイを通過し、コースを終了する。

(6) 失 格

総則（共通・オーシャン競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ① 規定された通りにコースを終了しなかった場合（DQ12）。

タップリンリレー 小4以下



9. タップリンリレー (Taplin Relay) 小6以下

(1) 競技人数

競技者 3 名 (スイマー、ニッパーボードパドラー、ランナー)
ハンドラー 2 名以内

(2) 使用器材

ニッパーボード

(3) 1 レースの最大競技者数

16 チーム

(4) コース

① ブイの位置

スイミングブイは干潮時における膝の深さの地点から約 70m 沖合に配置する。
ボード区間のブイはスイミングブイから約 20m 沖合に約 50m 間隔で配置する。
もう 1 個のブイは、2 個のブイから約 10m 沖合の 2 個のブイの中間に配置し、
3 個のブイで三角形をつくる。

② 折返し点

浜の折返し점에旗 2 本を立てる。第 2 折返し旗は第 2 スイミングブイと、第 1 折返し旗は第 8 スイミングブイと向かい合い、両方とも水際から約 20m の浜に立てる。

③ スタートライン

スタートラインは、ラインの中心が第 1 スイミングブイと向かい合うように水際から約 5m の浜に設定する。ラインの長さは約 30m で、両端にはポールを立てる。

④ チェンジオーバーライン

チェンジオーバーラインはスタートラインと同じ。

⑤ フィニッシュライン

2 本の旗を 5m の間隔を空けて設置する。フィニッシュラインは 1 本目の折返し旗から約 50m 離れた位置に、水際と垂直の角度で設置する。

(5) 競技の方法

- ⑪ 本競技は、スイム区間、ニッパーボード区間、ラン区間の合計約 670m のコースとし、リレー形式で行なわれる。
- ⑫ タップリンリレーの各区間の順序は、競技会前に抽選によって決定され、ただしラン区間は、最終区間とする。
- ⑬ 各区間の競技は、原則としてニッパーボードレース、サーフレース、ビーチスプリントに準じる。

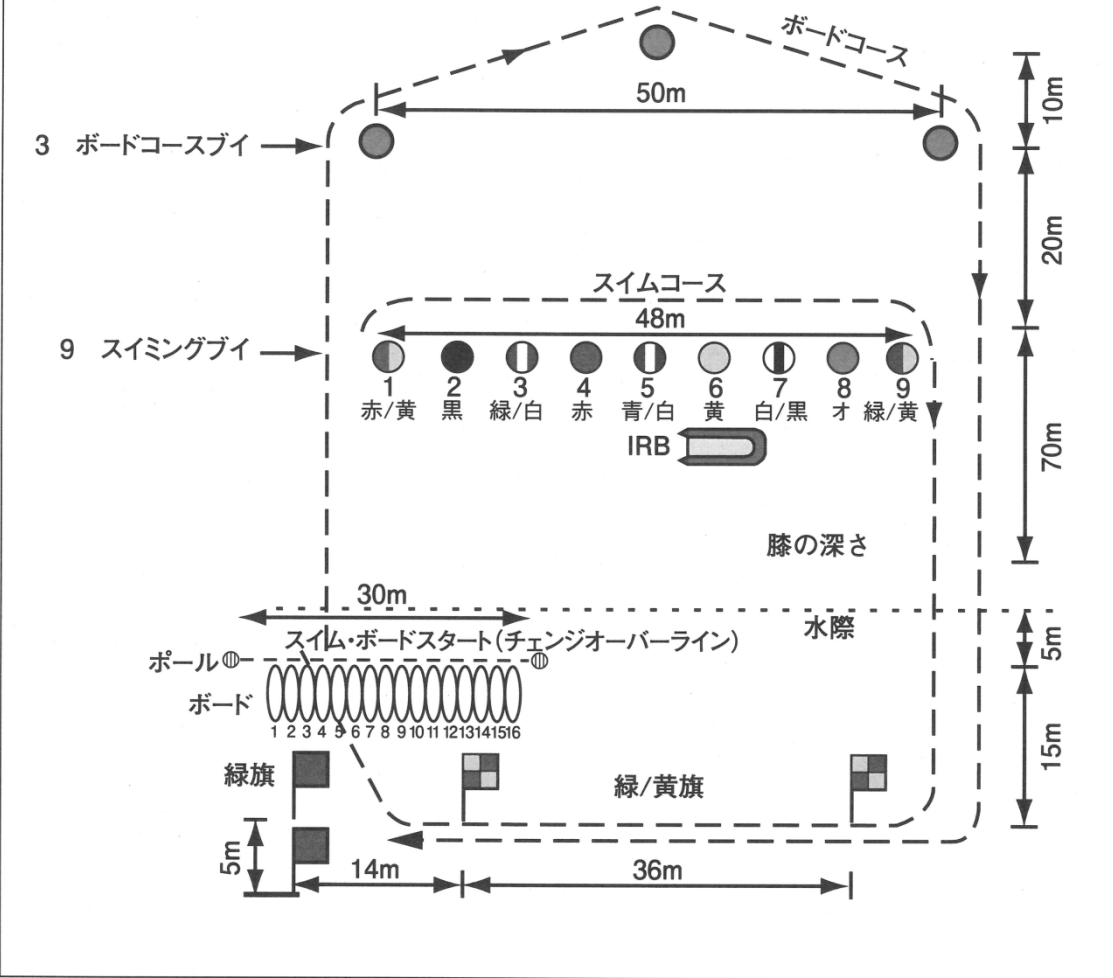
- ⑭ スイム区間：スイマーは、スタートからチェンジオーバーラインまでに、スイミングブイを回り、浜に戻り2本の折返しを回り、チェンジオーバーラインで待機するニッパーボードパドラーにタッチする。
- ⑮ ボード区間：ニッパーボードパドラーは、スタートからチェンジオーバーラインまでに、スイミングブイおよび3つのボードコースブイを回り、ボードを水際に残して浜に戻る。2本の折返し旗を回る。
- ⑯ 第2競技者は、水際で待機するランナーにタッチする。ランナーにタッチする場所は、最終のスイミングブイを回った後から第1折返し旗を回る前までであれば、チームの裁量で自由な位置で行なってよい。
- ⑰ ラン区間：ランナーは、第1折返し旗を回り、2本目の折返し旗の陸側を通過し、フィニッシュラインの両端に設置された旗の間を通過しゴールする。
- ⑱ 競技者は、指定されたコースからスタートしなければならない。
- ⑲ 着順は、フィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。競技者は体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない。
- ⑳ 競技者は、最終ブイを通過するまではニッパーボードを保持していなければならない。最終ブイから戻る途中でニッパーボードが離れても失格とはならない。ブイに向かう途中でニッパーボードが離れても失格とはならないが、この場合は、ニッパーボードを回収し、保持した状態でコースの最終ブイを通過し、コースを終了する。

(6) 失 格

総則（共通・オーシャン競技総則）の違反に加えて、次のような場合は失格となる。

- ② 規定された通りにコースを終了しなかった場合（DQ12）。

タップリンリレー



※下記については、JLA 競技規則と異なる事項であるので確認すること。

◇ 共通競技総則

ハンドラー

- (1) ハンドラーは、自クラブの 13 歳以上(小学生を含まない)の関係者から選出されなければならない。ただし、出場確認時までにチーフレフリーが特別に認めた場合、自クラブ以外の 13 歳以上(小学生を含まない)の関係者からハンドラーを選出することができる。
- (2) ハンドラーは、自クラブのキャップを着用しなければならない。
- (3) ハンドラーは競技中、他の競技者の進路を妨害しないように自クラブの競技者の器材を準備・回収しなければならない。また、ハンドラーは、競技規則に規定されている以外の助力を競技者に与えてはならない。

◇ 器材の規格

ニッパーボード規格

- 1) 重量 4.0Kg 以上
- 2) 全長 2.0m 以下