日本ライフセービング協会

コンペティション・ルールブック

JLA 競技規則 2025 年版

（2025.09.01 版，2025.08.01 公開）

付録

ジュニア/ユース競技

Appendix

JLA Competition Rule Book

Ocean Events for Junior/Youth Age Group,

2025 Edition

目次

Appendix　ジュニア/ユース競技 1
A1. ジュニア/ユース競技の一般規則 1
A1.1　年齢区分 1
A1.2　ハンドラー及びマネキンハンドラー 1
A1.3　器材 1
A1.4　競技者数の制限（サーフ種目に限る） 2
A2. ジュニア/ユース競技種目 2
A2.1　障害物スイム — 50 m 3
A2.2　ジュニアチューブスイム — 50 m 4
A2.3　レスキューチューブトウ — 50 m, 100 m 5
A2.4　レスキューチューブリレー — 4×50 m 7
A2.5　ウェーディングレース 9
A2.6　ランスイムラン 11
A2.7　ニッパーボードレース 13
A2.8　ニッパーボードリレー 19
A2.9　タップリンリレー 22
JLA 競技規則 編著者・協力者の履歴 29

Appendix　ジュニア/ユース競技

A1.　ジュニア/ユース競技の一般規則

このジュニア/ユース競技規則は，ILS 競技規則に掲載されている競技種目をもとに，それをジュニア及びユース向けに作成したものである。規則と失格（DQ コードを含む）については，ジュニア/ユース競技規則で特に規定されていない限り，競技規則本文に拠るものとする。

A1.1　年齢区分

JLA が主催する競技会において，ジュニア及びユースの競技者の年齢及び適格年齢群は，当該競技者が競技に参加する日を基準に，以下を基本とする。

ジュニア：競技会が行われる翌年の 4 月 2 日時点において，学校教育法（昭和 22 年法律第 26 号）第 17 条第 1 項に規定された保護者による就学義務が発生する年齢に達していること。

尚，**U8** は小学 1 年生及び 2 年生に相当，**U10** は小学 3 年生及び 4 年生に相当，**U12** は小学 5 年生及び 6 年生に相当する。

ユース（U15）：競技会が行われる翌年の 4 月 2 日時点において，学校教育法第 17 条第 2 項に規定された保護者による就学義務が発生する年齢に達していること。

ユース（U18）：競技会が行われる翌年の 4 月 2 日時点において，学校教育法第 17 条第 2 項に規定された保護者による就学義務が発生する年齢を超過していること。ただし，超過は 3 歳以下とする。

A1.2　ハンドラー及びマネキンハンドラー

ハンドラー及びマネキンハンドラーの規則は，原則として競技規則本文に拠るものとする。但し，ジュニア種目に限り以下の通りとする。

A.　ハンドラーは，競技者のチームの 12 歳以上（上記ジュニア競技に参加できる年齢を含まない）の関係者から選出すること。「関係者」とは，当該競技者が所属する団体の 12 歳以上（上記ジュニア競技に参加できる年齢を含まない）の競技者，チームマネージャー，コーチ，指導者，保護者等を指し，当該競技会にエントリーをしていない者でもよい。なお，チーフレフリーが承認すれば，当該競技者が所属する団体とは別の団体の関係者がハンドラーを務めてもよい。

B.　ハンドラーは，競技者のチームの競技用キャップを着用することは求められていない。

C.　視認性に優れたベストを着用すること。

D.　ハンドラーは競技中，ハンドラー自身及びハンドラーが扱う器材が，他の競技者を妨害しないようあらゆる努力を尽くすこと。

E.　オフィシャルの全ての指示に従うこと。

A1.3　器材

競技で使用する器材は，競技規則本文「S8 設備及び器材の規格と検査手順」を参照のこと。ニッパーボードは以下の通りとする。

(1) 重量　　4.0 kg以上

(2) 全長　　ジュニア用：2.0 m 以下，ユース（U15）用：2.7m 以下

ビデオカメラ：取り付けてはならない。

A1.4　競技者数の制限（サーフ種目に限る）

予選，準々決勝，準決勝，決勝を実施するかどうかはチーフレフリーが決定する。予選又は決勝における競技者の推奨最大人数は，下の表の数を超えないものとする。コンペティション委員会及びチーフレフリーだけが，判定の有効性，環境の条件，安全の配慮及び全競技者への公平性を十分に配慮した上で，当該最大人数の変更を許可できる。

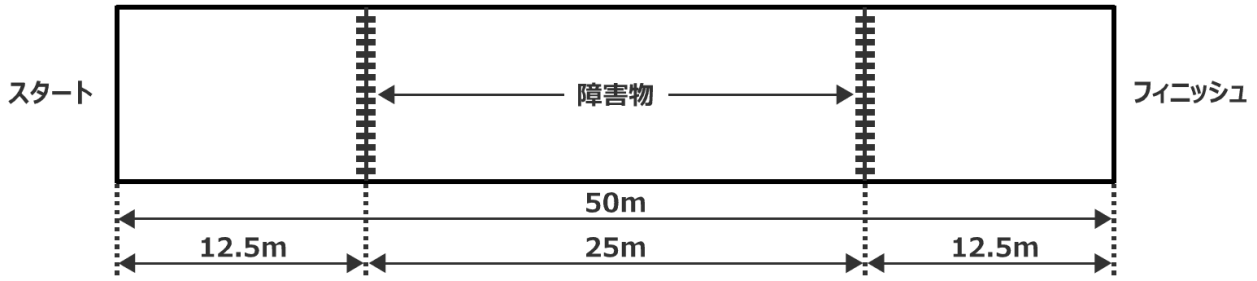
競技種目	最大競技者数/チーム数
ウェーディングレース	20 人
ランスイムラン	32 人
ニッパーボードレース	16 人
ニッパーボードリレー	16 チーム（1 チームあたり 3 人）
タップリンリレー	16 チーム（1 チームあたり 3 人）

A2.　ジュニア/ユース競技種目

この付録では，以下のジュニア競技及びユース競技の種目について述べる：

- 障害物スイム — 50 m,
- ジュニアチューブスイム — 50 m,
- レスキューチューブトウ — 50 m, 100 m,
- レスキューチューブリレー — 4×50 m,
- ウェーディングレース,
- ランスイムラン,
- ニッパーボードレース,
- ニッパーボードリレー,
- タップリンリレー。

A2.1　障害物スイム ― 50 m



A2.1.1　競技の説明

競技者は，音による合図で飛込みスタートし，水中の障害物の下を 2 回通過しながら 50 m 泳いで，プールのフィニッシュ壁/縁にタッチする。

注意：飛込みスタートで安全が十分に確保できない場合は，水中スタートでもよい。

A. 競技者は，飛込んでから又は水中スタートをした後，第 1 障害物までの間に；及び各障害物を通過した後に，水面に浮上しなければならない。

B. 競技者は各障害物の下から水面に浮上する際，プールの底を蹴っても押してもよい。「水面に浮上する」とは競技者の頭が水面を突き破ることを意味する。

C. 障害物に向かって泳ぐ，又は障害物にぶつかることは，失格となる行為ではない。

A2.1.2　器材

障害物：「S8 設備及び器材の規格と検査手順」を参照のこと。障害物は，全レーンにまたがってまっすぐな線を描くようにレーンロープと垂直に固定する。第 1 障害物は，スタートの壁から 12.5 m のところに設置し，第 2 障害物は逆の端から 12.5 m のところに設置する。2 つの障害物の距離は 25 m とする。

A2.1.3　失格

競技規則本文及び「A1 ジュニア／ユース競技の一般規則」の概要に加えて，以下の行為は失格になる：

A. 障害物の上を通過してしまった後，ただちに障害物の上または下を戻り，あらためて障害物の下を通過し直さなかった，

B. 飛込んだ後又は水中スタートをした後，障害物の下を通過する前に浮上しなかった，

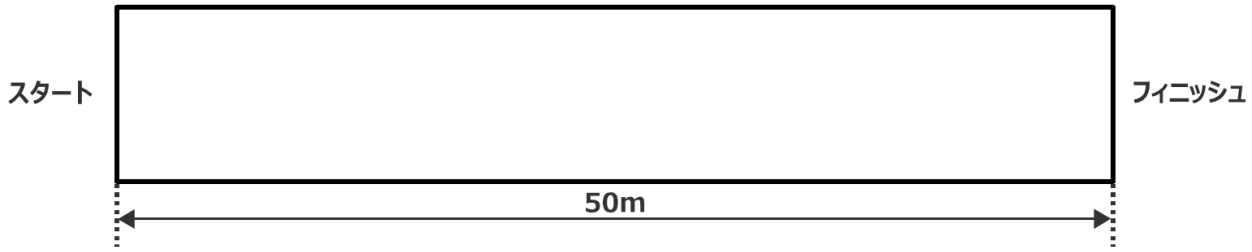
C. 各障害物を通過後，浮上しなかった，

D. 浮上する際，プールの付属品（レーンロープ，ステップ，排水管，水中ホッケーの設備等）を補助として用いた場合 ― ただし，プールの底は含まれない，

E. フィニッシュ壁/縁にタッチしなかった。

A2.2　ジュニアチューブスイム — 50 m

本競技種目の規則は，一般社団法人神奈川県ライフセービング協会が制定する同種目の競技規則を引用する。



A2.2.1　競技の説明

A. 競技者は，音による合図で飛込みスタートし，ジュニアチューブをつけて自由形で 50 m 泳ぐ。
注意：飛込みスタートで安全が十分に確保できない場合は，水中スタートでもよい。

B. 競技者は，出来るだけ速やかにレスキューチューブの紐を十分に伸ばした状態にしなければならない。

C. フィニッシュは，ジュニアチューブを正しく引いている状態で，はっきり見えるようにフィニッシュ壁/縁にタッチしなければならない。

A2.2.2　器材

スタート時のジュニアチューブ：スタートにおいて，ジュニアチューブ本体と紐は，競技者に指定されたレーン内に，競技者の判断で配置をする。競技者は，ジュニアチューブと紐が安全で正しく配置されるようにせねばならない。ジュニアチューブのクリップは外したままにしておく（オーリングにかけない）。

A2.2.3　失格

競技規則本文及び「A1 ジュニア／ユース競技の一般規則」の概要に加えて，以下の行為は失格になる：

A. 競技中に，プールの付属品（レーンロープ，ステップ，排水管，水中ホッケーの設備等）を補助に用いた場合 — ただし，プールの底は含まれない，

B. ジュニアチューブを正しく引いていない状態でフィニッシュ壁/縁をタッチした，

C. 競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュ壁/縁にタッチしなかった。

A2.3　レスキューチューブトウ — 50 m, 100 m

A2.3.1　競技の説明 — 50 m 短水路

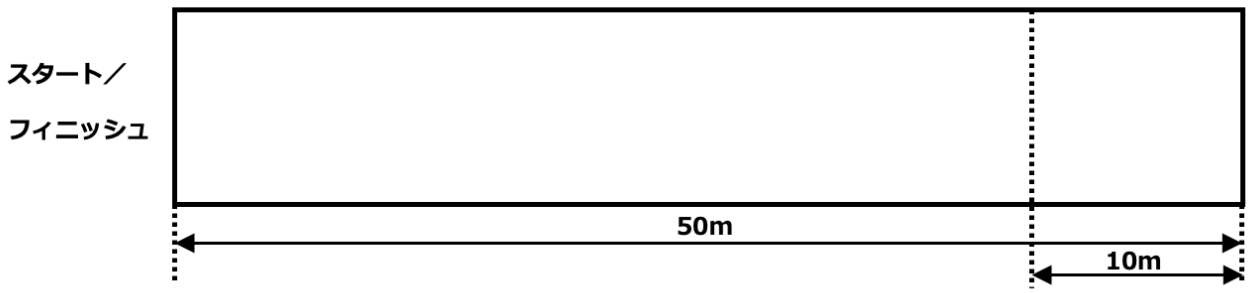
競技者は，レスキューチューブを装着して音による合図で飛込みスタート又は水中スタートし，自由形で 25 m 泳ぐ。折返し壁/縁に手でタッチした後，レスキューチューブのクリップを正しくオーリングにかけて，フィニッシュ壁/縁までそれを引っ張る。フィニッシュはレスキューチューブを正しく引いている状態で，はっきりと見えるようにフィニッシュ壁/縁にタッチする。

スタート時，レスキューチューブの本体と紐は，競技者の判断で指定されたレーン内に位置させる。ただし，競技者はレスキューチューブを付けたスタートが安全にできるようにしなければならない。

レスキューチューブのクリップ及びオーリングの部分が折返し壁/縁から 10 m チェンジオーバーゾーンを通過する前に，レスキューチューブのクリップは正しくオーリングにかけられ，且つ，レスキューチューブの紐は出来るだけ早く完全に伸びていなければならない。

競技者は，折返し壁/縁に手でタッチする前にレスキューチューブ本体に触れてはならない。また，競技者はレスキューチューブを付けたままクイックターンをしてはならない。

A2.3.2　競技の説明 — 100 m



A. 競技者は，レスキューチューブを装着し，音による合図で飛込みスタートし，自由形で 50 m 泳ぐ。
注意：飛込みスタートで安全が十分に確保できない場合は，水中スタートでもよい。

B. 競技者は，折返し壁/縁を手でタッチした後，プールの壁/縁から 10 m 以内でレスキューチューブのオーリングとクリップの部分を正しくつけ，フィニッシュまでそれを引っ張る。

C. 競技者は，折返し壁/縁から 10 m チェンジオーバーゾーンを通過する前に，出来るだけ速やかにレスキューチューブの紐を十分に伸ばした状態にしなければならない。

D. 折返し壁/縁をタッチした後，プールの壁から 10 m を越えたかどうかの判断は，レスキューチューブのクリップ及びオーリングの部分を基準とする。

E. 競技者は，スタート後，折返し壁/縁に手でタッチする前にレスキューチューブ本体に触れてはならない。

F. フィニッシュは，レスキューチューブを正しく引いている状態で，はっきり見えるようにフィニッシュ壁/縁にタッチしなければならない。

A2.3.3　器材

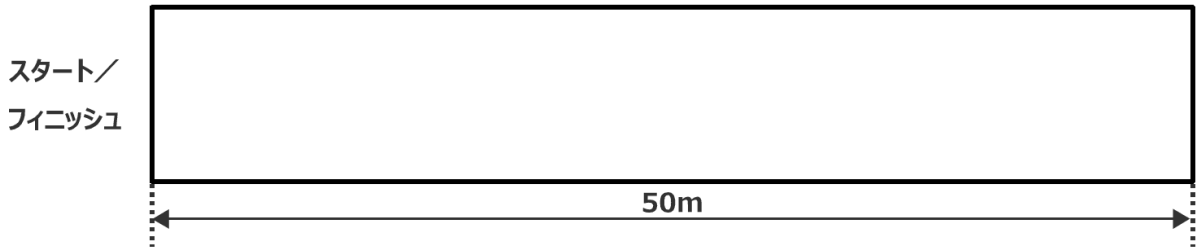
スタート時のレスキューチューブ：スタートにおいて，レスキューチューブ本体と紐は，競技者に指定されたレーン内に，競技者の判断で配置をする。競技者は，レスキューチューブと紐が安全で正しく配置されるようにせねばならない。レスキューチューブのクリップは外したままにしておく（オーリングにかけない）。

A2.3.3　失格

競技規則本文及び「A1 ジュニア／ユース競技の一般規則」の概要に加えて，以下の行為は失格になる：

A. 種目別の競技規則に違反した場合。
B. 競技者が折返し壁/縁にタッチする前に，レスキューチューブ本体に触れた場合，
C. レスキューチューブのクリップをオーリングに正しく付けなかった場合，
D. レスキューチューブのクリップをオーリングに付け，レスキューチューブの紐が完全に伸びる前に，レスキューチューブのクリップ及びオーリングの部分が 10 m ラインを越えた場合，
E. プールの水深が浅くてレスキューチューブのオーリングとクリップの部分を正しくつける間，競技者が立つことができる場合を除いて，プールの付属品（例えば，レーンロープ，ステップ，水中ホッケー設備等）を補助に用いた場合 — 但し，プールの底は含まれない，
F. レスキューチューブのクリップとオーリングの部分が途中で外れた場合，
G. レスキューチューブを正しく引いていない状態でフィニッシュ壁/縁をタッチした場合，
H. 競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュ壁/縁にタッチしなかった場合。

A2.4　レスキューチューブリレー ― 4×50 m



A2.4.1　競技の説明

競技者 4 人が順に 50 m ずつレスキューチューブを装着し泳ぐ。

A. **第 1 競技者：**第 1 競技者は，音による合図で飛込みスタートし，レスキューチューブを引いて自由形で 50 m 泳ぐ。
注意：飛込みスタートで安全が十分に確保できない場合は，水中スタートでもよい。

B. **第 2 競技者：**第 2 競技者は，少なくとも一方の手で折返し壁/縁に触れるか又はスターティングブロックを掴んで水中で待機し，ハーネスを受け取る。第 1 競技者が折返し壁/縁にタッチした後，折返し壁/縁から離れ，レスキューチューブを正しく装着し，50 m 泳ぎスタート/フィニッシュの壁/縁にタッチする。

C. **第 3 競技者：**第 3 競技者も第 2 競技者と同様に，少なくとも一方の手でスタート/フィニッシュの壁/縁に触れるか又はスターティングブロックを掴んで水中で待機し，ハーネスを受け取る。第 2 競技者が折返し壁/縁にタッチした後，折返し壁/縁から離れ，レスキューチューブを正しく装着し，50 m 泳ぎ折返し壁/縁にタッチする。

D. **第 4 競技者：**第 4 競技者も第 2 競技者及び第 3 競技者と同様に，少なくとも一方の手で折返し壁/縁に触れるか又はスターティングブロックを掴んで水中で待機し，ハーネスを受け取る。第 3 競技者が折返し壁/縁にタッチした後，折返し壁/縁から離れ，レスキューチューブを正しく装着し 50 m 泳ぎ，はっきりと見えるようにフィニッシュの壁/縁にタッチする。

E. 第 2 競技者は第 1 競技者が，第 3 競技者は第 2 競技者が，第 4 競技者は第 3 競技者が 50 m 泳ぎ，それぞれの壁/縁にタッチする前にレスキューチューブ，そのハーネス又は紐に一方の手で触れる又は掴んでもよいが，先行する競技者（第 2 競技者にとっての第 1 競技者，第 3 競技者にとっての第 2 競技者，第 4 競技者にとっての第 3 競技者）が縁にタッチするまで折返し壁/縁又はスターティングブロックに少なくとも一方の手を接触させておかねばならない。

F. 第 1，第 2，第 3 競技者は，それぞれの区間が終了したら，他の競技者を妨害することなく，直ちに指定されたレーンから退水しなければならない。退水後は，再度プールに入ってはならない。

A2.4.2　器材

スタート時のレスキューチューブ：スタートにおいて，レスキューチューブ本体と紐は，競技者に指定されたレーン内に，競技者の判断で配置をする。競技者は，レスキューチューブと紐

が安全で正しく配置されるようにせねばならない。レスキューチューブのクリップは外したままにしておく（オーリングにかけない）。

A2.4.3　失格

競技規則本文及び「A1 ジュニア／ユース競技の一般規則」の概要に加えて，以下の行為は失格になる：

A. 第 1，第 2，第 3 競技者が，それぞれ折返しの壁/縁にタッチする前に，第 2，第 3，第 4 競技者がスタートした場合，
B. 第 1，第 2，第 3 競技者が，それぞれ折返しの壁/縁にタッチする前に，第 2，第 3，第 4 競技者が壁/縁やスターティングブロックから離れた場合，
C. 競技中に，プールの付属品（例えば，レーンロープ，ステップ，排水管，水中ホッケー設備等）を補助に用いた ― 但し，プールの底は含まれない場合，
D. 第 4 競技者が，はっきりと見えるようにフィニッシュの壁/縁にタッチしなかった場合，
E. 1 人の競技者が，2 つ又はそれ以上の区間に出場した場合，
F. 競技者が，自分の区間を終了しプールから出た後に，再度プールに入った場合。

A2.5　ウェーディングレース

A2.5.1　競技の説明

A.　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，浜の（2 つの）フィニッシュフラッグの間を（通過して）フィニッシュする。

B.　競技者は，フィニッシュフラッグを海側から通過する。

A2.5.2　コース

以下の図に示すとおり，競技者は指示されたコースを完了する。スタートとフィニッシュを公平にするため，スタートラインとフィニッシュラインの配置は，全体的な海の状況に応じてチーフレフリーの判断で変更され得る。

A.　**ブイの位置：**子供の膝の深さに 3 つの目立つ色のブイを，第 1 ブイと第 3 ブイの間が約 36 m となるように配置する。

B.　**スタートライン：**2 本のポールの間の砂上に線を引く，又は，約 20m隔てた 2 本のポールの間に伸ばされた鮮やかな色のコードで明示する。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，水際から約 5 m の浜に設定する。

C.　**フィニッシュライン：**5m隔てた緑色（又はエリアカラー）の 2 本のフラッグの間のラインーは，ラインの中間に第 3 ブイが位置するように，水際から約 15 m の浜に設定する。

A2.5.3　判定

スタートの合図で，競技者はスタートラインからスタートし，他の競技者を妨害することなく水に入りブイまで走り，ブイを回って浜まで戻り，2 本の緑フラッグ（フィニッシュフラッグ）の間を通過してフィニッシュする。

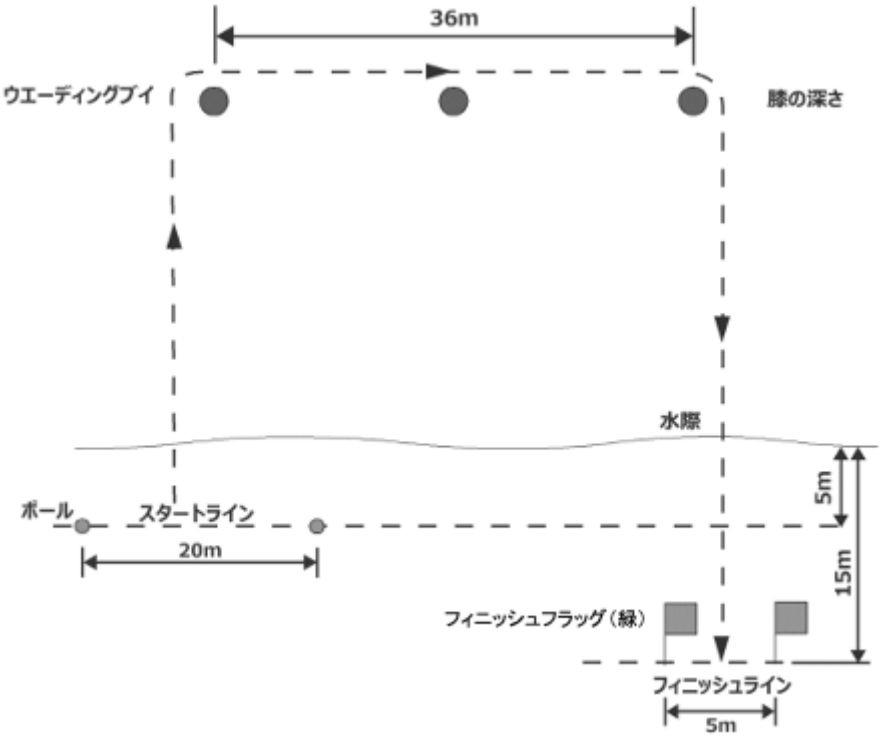
競技者は足で立ち体を起こした状態でフィニッシュせねばならない。フィニッシュはフィニッシュラインを通過する競技者の胸（の位置）で判定される。

複数のジャッジが，フィニッシュラインで競技者の着順を判定するだけでなく，競技の実施を観察するために配置される。

A2.5.4　失格

競技規則本文及び「A1 ジュニア／ユース競技の一般規則」の概要に加えて，以下の行為は失格になる：

A.　規定されたとおりにコースを完了できなかった場合



ウェーディングレース

（距離はおよその数値である）

注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，水面，流れ（surf,sweep）及びビーチの状況に応じて調整され得る。

A2.6　ランスイムラン

A2.6.1　競技の説明 — U10

競技者は，スタートラインから走り，ターニングフラッグ（turning flag）を左回りで通過し，入水してブイまで泳ぎ，2 つのスイミングブイを左から右へ回る。競技者は，浜まで泳いで戻り，ターニングフラッグを右回りで走って回り，フィニッシュラインに走って向かう。

A2.6.3　競技の説明 — U12

競技者は，スタートラインから走り，ターニングフラッグを左回りで通過し，入水してブイまで泳ぎ，ブイ全部を左から右まで回る。競技者は，浜まで泳いで戻り，ターニングフラッグを右回りで走って回り，フィニッシュラインに走って向かう。

注意：オフィシャルは，ターニングフラッグ及び/又はスイムブイを反対方向に回ってコースを実施するよう指示する場合がある。

注意：競技者は，ブイとブイロープに触れてもよいが，ブイロープを引いて自身の身体をコースに沿って移動させてはならない。

A2.6.3　コース — U10

以下の図に示すとおり，コースは，競技者が約 50m 走り，約 120m 泳ぎ，約 50m 走り，緑色（又はエリア色）の 2 本のフラッグの間をフィニッシュするようにレイアウトする。

A2.6.4　コース — U12

以下の図に示すとおり，コースは，競技者が約 100m 走り，約 180m 泳ぎ，約 100m 走り，緑色（又はエリア色）の 2 本のフラッグの間をフィニッシュするようにレイアウトする。

A2.6.5　判定

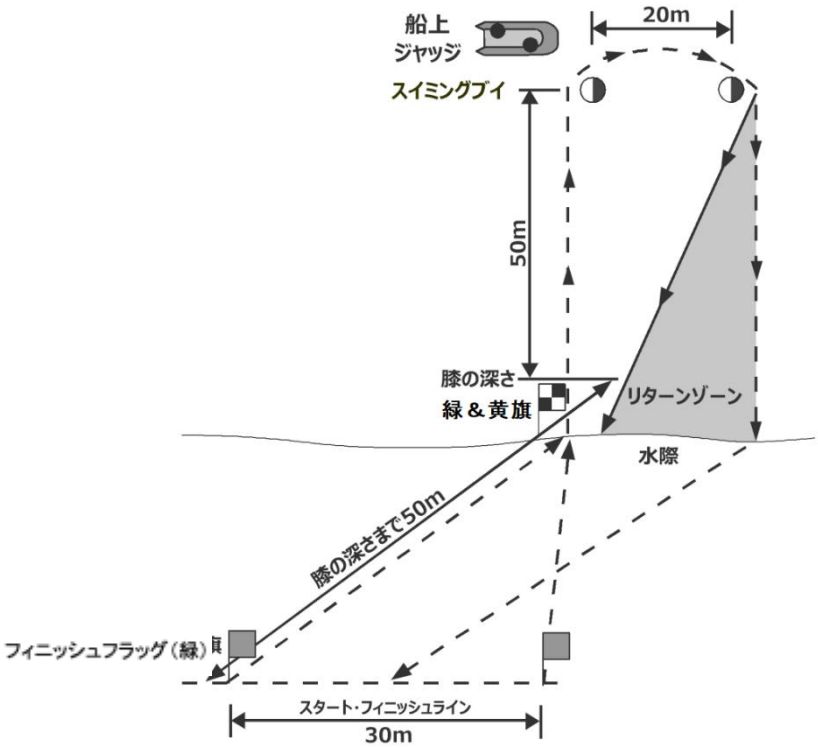
競技者は足で立ち体を起こした状態でフィニッシュせねばならない。フィニッシュはフィニッシュラインを通過する競技者の胸（の位置）で判定される。

複数のジャッジが，フィニッシュラインで競技者の着順を判定するだけでなく，競技の実施を観察するために配置される。

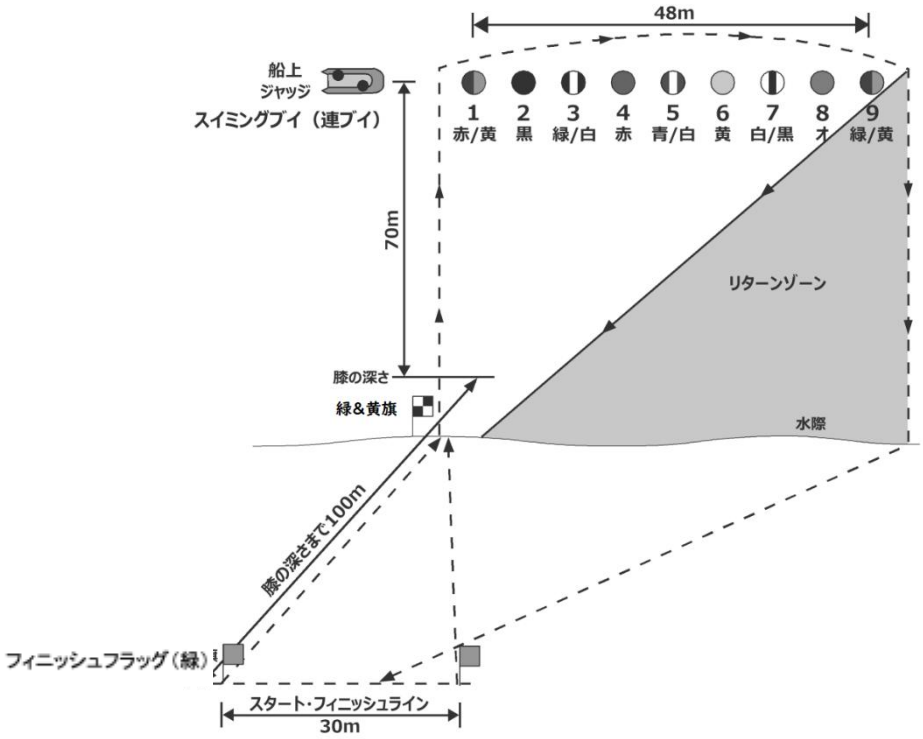
A2.6.6　失格

競技規則本文及び「A1 ジュニア／ユース競技の一般規則」の概要に加えて，以下の行為は失格になる：

A.　規定されたとおりにコースを完了できなかった場合



ランスイムラン　U10



ランスイムラン　U12

（距離はおよその数値である）

注意：ブイの配置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，水面、流れ（surf sweep）及びビーチの状況に応じて調整され得る。

A2.7　ニッパーボードレース

A2.7.1　競技の説明

A. 競技者は，ニッパーボードと共に，1.5 m の間隔を空けて，ビーチのスタートラインの上又は後ろに立つ。

B. 競技者は，スターターの合図で水に入り，ニッパーボードを漕いで，ブイで標（しる）されたコースをパドルし，浜に戻りフィニッシュラインを走って通過する。

C. フィニッシュは，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。

D. 競技者は，他の競技者のニッパーボードを掴む又はその他の妨害をしてはならず，また故意に進路を妨害してはならない。

A2.7.2　コース ― U8

コースのレイアウトは，以下の「ニッパーボードレース　U8」の図で詳細を示す。

スタートとフィニッシュを公平にするため，全体的な海の状況に応じてチーフレフリーの裁量で，ブイに対するスタートライン及びフィニッシュラインの配置を変更することができる。

A. **ブイ：**干潮時の膝の位置から約 20 m 沖合に，3 個のブイを約 20 m 間隔で配置する。

B. **スタートライン**は，2 本のポール間の砂上に描いたライン，又は 2 本のポール間の鮮やかな色のコード（紐）であり，水際から約 5 m の浜に設定する。スタートラインの長さは 30 m である。スタートラインの中央に第 1 ターニングブイが並ぶようにするが，全ての競技者が第 1 ブイを公平に通過できるよう，全体的な状況に応じてチーフレフリーの裁量で変更することができる。

C. **フィニッシュライン：**フィニッシュラインの中央に第 3 ブイが並ぶように，水際から約 15 m の浜に設定する。ラインの長さは約 20 m で，両端に緑フラッグを立てる。

A2.7.3　コース ― U10

コースのレイアウトは，以下の「ニッパーボードレース　U10」の図で詳細を示す。

スタートとフィニッシュを公平にするため，全体的な海の状況に応じてチーフレフリーの裁量で，ブイに対するスタートライン及びフィニッシュラインの配置を変更することができる。

A. **ブイ：**干潮時の膝の位置から約 70 m 沖合に，スイミングブイ（連ブイ）を配置する。

B. **スタートライン**は，2 本のポール間の砂上に描いたライン，又は 2 本のポール間の鮮やかな色のコード（紐）であり，水際から約 5 m の浜に設定する。スタートラインの長さは 30 m である。スタートラインの中央に第 1 ターニングブイが並ぶようにするが，全ての競技者が第 1 ブイを公平に通過できるよう，全体的な状況に応じてチーフレフリーの裁量で変更することができる。

C. **フィニッシュライン：**フィニッシュラインの中央に第 9 ブイが並ぶように，水際から約 15 m の浜に設定する。ラインの長さは約 20 m で，両端に緑フラッグを立てる。

A2.7.4　コース ― U12

コースのレイアウトは，以下の「ニッパーボードレース　U12」の図で詳細を示

す。

スタートとフィニッシュを公平にするため，全体的な海の状況に応じてチーフレフリーの裁量で，ブイに対するスタートライン及びフィニッシュラインの配置を変更することができる。

A. **ブイ：**2 個のターニングブイを約 50 m の間を隔て，干潮時の膝の位置から約 90 m 沖合に配置する。もう 1 個の「頂点」ブイは，2 個のターニングブイの中間及びそれから更に約 10 m 沖合に配置し，3 個のブイで弧を描くようにする。

B. **スタートライン**は，2 本のポール間の砂上に描いたライン，又は 2 本のポール間の鮮やかな色のコード（紐）であり，水際から約 5 m の浜に設定する。スタートラインの長さは 30 m である。スタートラインの中央に第 1 ターニングブイが並ぶようにするが，全ての競技者が第 1 ブイを公平に通過できるよう，全体的な状況に応じてチーフレフリーの裁量で変更することができる。

C. **フィニッシュライン：**フィニッシュラインの中央に第 3 ターニングブイが並ぶように，水際から約 15 m の浜に設定する。ラインの長さは約 20 m で，両端に緑フラッグを立てる。

A2.7.5　コース ― U15

コースのレイアウトは，以下の「ニッパーボードレース　U15」の図で詳細を示す。

スタートとフィニッシュを公平にするため，全体的な海の状況に応じてチーフレフリーの裁量で，ブイに対するスタートライン及びフィニッシュラインの配置を変更することができる。

A. **ブイ：**2 個のターニングブイを約 50 m の間を隔て，干潮時の膝の位置から約 150 m 沖合に配置する。もう 1 個の「頂点」ブイは，2 個のターニングブイの中間及びそれから更に約 10m 沖合に配置し，3 個のブイで弧を描くようにする。

B. **スタートライン**は，2 本のポール間の砂上に描いたライン，又は 2 本のポール間の鮮やかな色のコード（紐）であり，水際から約 5 m の浜に設定する。スタートラインの長さは 30 m である。スタートラインの中央に第 1 ターニングブイが並ぶようにするが，全ての競技者が第 1 ブイを公平に通過できるよう，全体的な状況に応じてチーフレフリーの裁量で変更することができる。

C. **フィニッシュライン：**フィニッシュラインの中央に第 3 ターニングブイが並ぶように，水際から約 15 m の浜に設定する。ラインの長さは約 20 m で，両端に緑フラッグを立てる。

A2.7.6　器材

ニッパーボード：「A1.3 器材」を参照のこと。ニッパーボードの交換は，競技者がスタートラインから再スタートすれば認められる。ニッパーボードの交換は，他の競技者を妨害しないのであれば，競技者のチームメンバーが代替ニッパーボードをスタートラインまで運んでもよい。

A2.7.7　判定

フィニッシュは，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コントロールした状態で，足で立ち体を起こした状態でフィニッシュせねばならない。

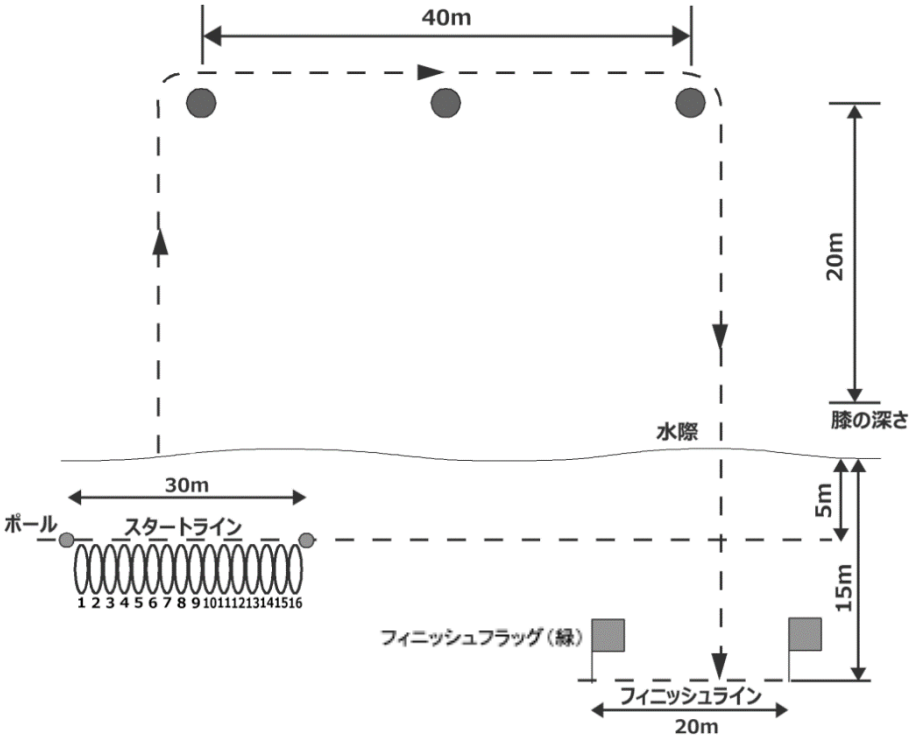
A2.7.8　クラフトのコントロール

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失格になることはない。レースを完了するには，競技者は自身のボード zZZzz 保持して（又は再度確保して）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せねばならない。

A2.7.9　失格

競技規則本文及び「A1 ジュニア／ユース競技の一般規則」の概要に加えて，以下の行為は失格になる：

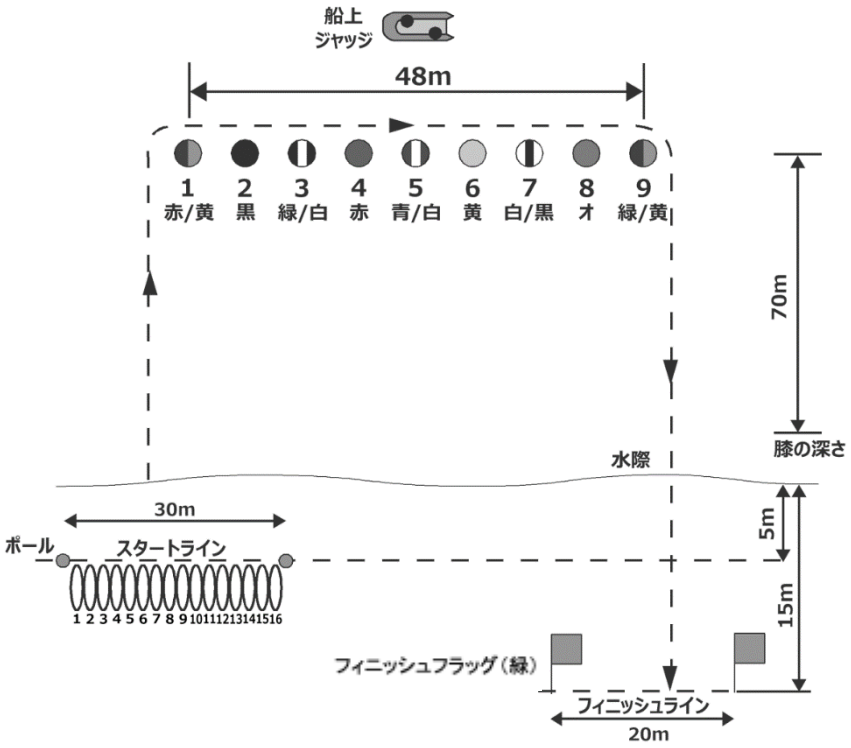
A.　規定されたとおりにコースを完了できなかった場合



ニッパーボードレース　U8

（距離はおよその数値である）

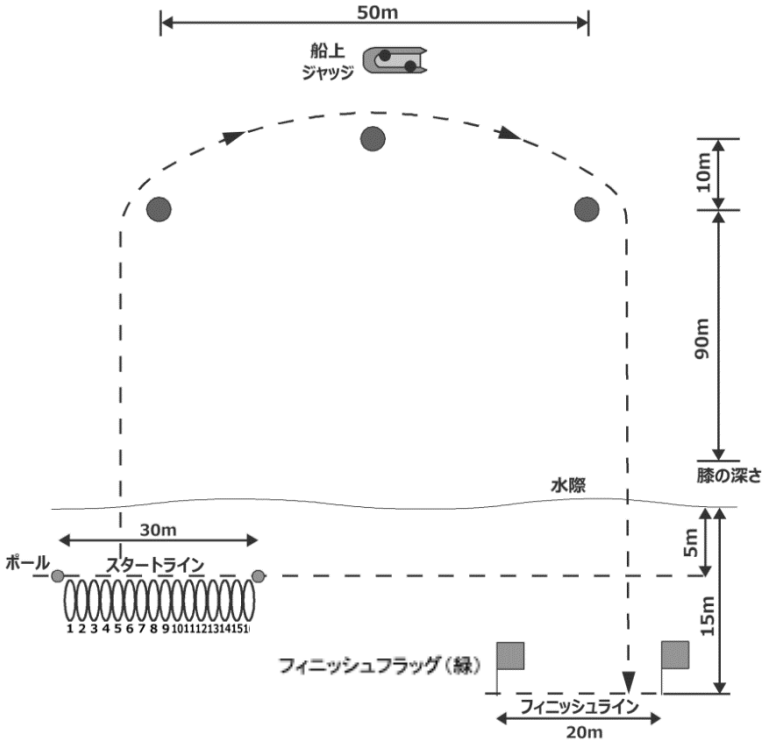
注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，面，流れ（surf, sweep）及びビーチの状況に応じて調整可能である。



ニッパーボードレース　U10

（距離はおよその数値である）

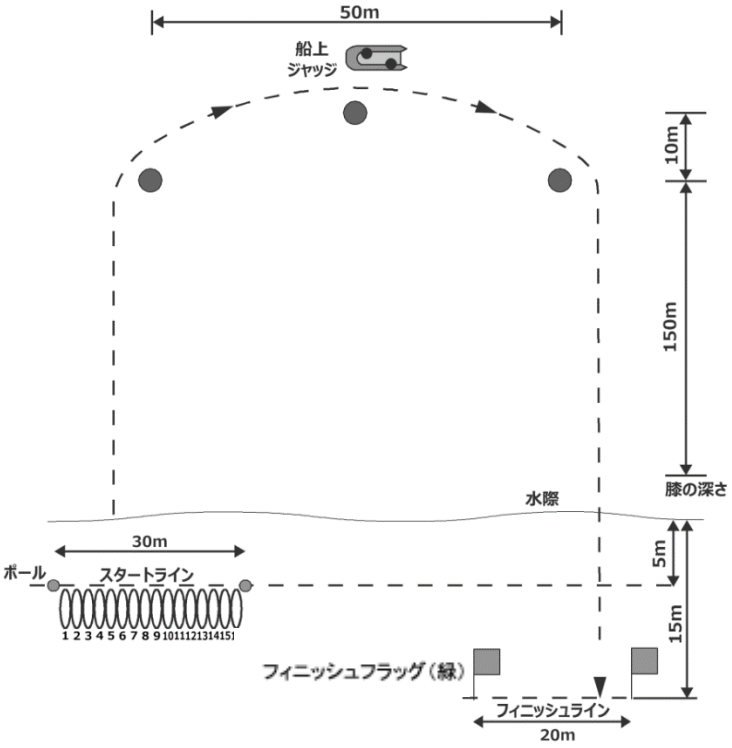
注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，面，流れ（surf, sweep）及びビーチの状況に応じて調整可能である。



ニッパーボードレース　U12

（距離はおよその数値である）

注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，面，流れ（surf, sweep）及びビーチの状況に応じて調整可能である。



ニッパーボードレース　U15

（距離はおよその数値である）

注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，面，流れ（surf,sweep）及びビーチの状況に応じて調整可能である。

A2.8　ニッパーボードリレー

A2.8.1　競技の説明

ニッパーボードリレー競技は，ニッパーボードレース競技の一般ルールの下で実施される。チームは 3 人で構成され，その 3 人は同じニッパーボードを使用してもよい。

A. **第 1 競技者：**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，ブイでマークされたコースを完了する。それから競技者は，（最終ターニングブイを回った後であればどこでも）ニッパーボードから離れてもよく，浜に戻り，ビーチを駆け上がり，2 本の緑＆黄ターニングフラッグを右回りに回って，指定されたボードチェンジオーバーラインで第 2 競技者にタグする。

B. **第 2 競技者：**第 2 競技者は，同じコースをとり，2 本のターニングフラッグを回って，指定されたボードチェンジオーバーラインで第 3 競技者にタグする。

C. **第 3 競技者：**第 3 競技者は，同じコースをとり，第 1 ターニングフラッグを回り，第 2 ターニングフラッグの陸側を通過し，2 本の緑のフィニッシュフラッグの間を通過してフィニッシュする。

D. ニッパーボードリレー競技において，第 2，第 3 競技者は，足をチェンジオーバーラインの上又は陸側に置いて待機する。第 2，第 3 競技者は，タグされた後，入水するのにスタートラインを越えなくてもよい。

E. ニッパーボードリレー競技の競技者は，指定された正しい位置から各自の区間を開始せねばならない。

F. 各チームの第 1 及び第 3 競技者は，抽選によって決定した位置からスタートする。それに対して，各チームの第 2 競技者は，スタート位置が抽選したものとは逆並びとなる。例えば，16 チームが参加するレースで，抽選により位置 1 と指定されたチームは，第 1 競技者は位置 1 からスタート，第 2 競技者は位置 16 からスタート，第 3 競技者は位置 1 からスタートする。

第 1 及び第 3 競技者のスタート位置	1	2	3	4	5	6	7	8	...16
第 2 競技者のスタート位置	16	15	14	13	12	11	10	9	…1

G. 競技者は，他の競技者のニッパーボードを掴んだり，その他の妨害をしてはならず，また故意に進路を妨害してはならない。

A2.8.2　コース

コースのレイアウトは，以下のニッパーボードリレーの図で詳細を示す。

スタートとフィニッシュを公平にするため，全体的な海の状況に応じてチーフレフリーの裁量で，ブイに対するスタートライン及びフィニッシュラインの配置を変更することができる。

A. **ブイ：**2 個のターニングブイを約 50 m の間を隔て，干潮時の膝の深さの位置から約 90 m 沖合に配置する。もう 1 個の「頂点」ブイは，2 個のターニングブイの中間及びそれらから更に約 10 m 沖合に配置し，3 個のブイで弧を描くようにする。

B. **折返し地点：**浜のターニングフラッグ 2 本を水際から約 15 m の浜に立てる。

C. **スタートライン：**スタートラインの中央に第 1 ターニングブイが並ぶように，水際から約 5 m の浜に設定する。ラインの長さは約 30 m で，両端にポールを立てる。

D. **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とする。
E. **フィニッシュライン：**水際に対して垂直で，第 2 ターニングフラッグ（緑&黄フラッグ）から約 14 m に設定する。ラインの長さは約 5 m で，両端に緑フラッグを立てる。

A2.8.3　器材

ニッパーボード：「A1.3 器材」を参照のこと。

A. ニッパーボードの交換は，競技者がスタートラインから再スタートすれば認められる。ニッパーボードの交換は，他の競技者を妨害しないのであれば，競技者のチームメンバーが代替ニッパーボードをスタートラインまで運んでもよい。
B. チームのメンバー又はチーフレフリーの承諾を得た他チームのメンバーは，チームメンバーが使用したクラフトが，レースしている他チーム又は競技者を妨害しないようにせねばならない。混雑及び器材破損を避けるため，ボードを可能な限り早く水際から回収すること。
C. 同一団体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又は文字を腕，脚，又は競技用キャップに入れること。

A2.8.4　判定

フィニッシュは，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。競技者は足で立ち体を起こした状態でフィニッシュせねばならない。

A2.8.5　クラフトのコントロール

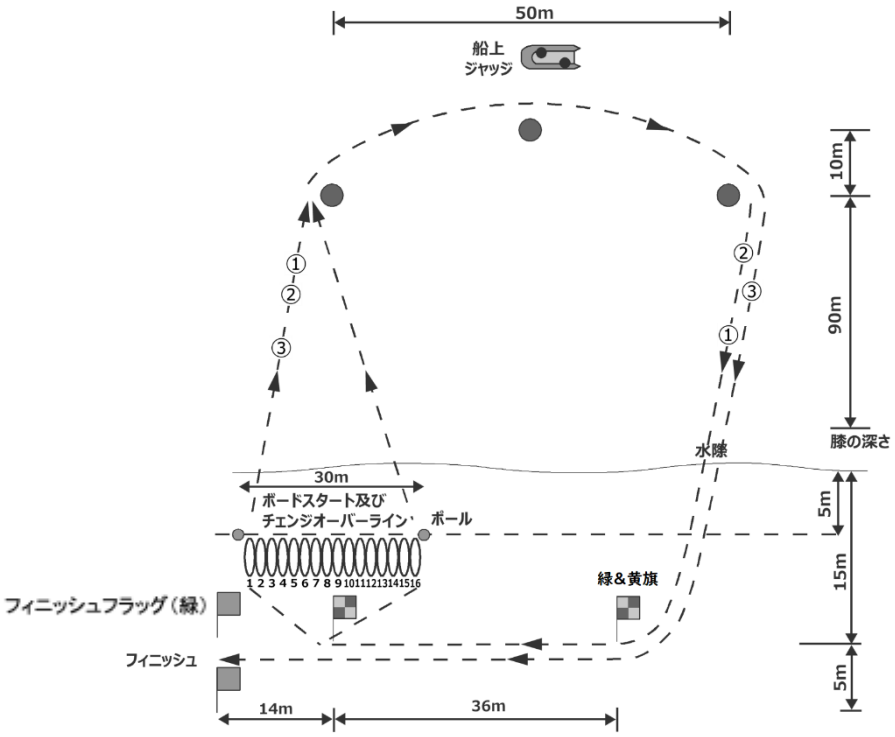
競技者は，再度ボードを確保してボードに接触したまま最終ブイを回りコースを完了するのであれば，沖に出る際にボードから離れたり操作できなくなってもよい。

競技者は，自分のボードをパドルして最終ブイを回らねばならないが，最終ブイ後の帰路では，ボードから離れたり操作できなくなっても，失格にはならない。

A2.8.6　失格

競技規則本文及び「A1 ジュニア／ユース競技の一般規則」の概要に加えて，以下の行為は失格になる：

A. 規定されたとおりにコースを完了できなかった場合



ニッパーボードリレー

（距離はおよその数値である）

注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，水面，流れ（surf,sweep）及びビーチの状況に応じて調整可能である。

A2.9　タップリンリレー

A2.9.1　競技の説明

競技者 3 人からなるチーム（スイマー1 人，ボードパドラー1 人及びランナー1 人）がコースをカバーする。区間の順番は各競技会の開始前のドロー（抽選）により決定される。。ラン区間は常に最終区間である。

ボードパドラーは，ジュニア及びユース（U15）はニッパーボードを，ユース（U18）はボードを，それぞれ使用する。

A. 本競技は，スイム区間，ボード（又はニッパーボード）区間，ラン区間のコースとし，リレー形式で行われる。

B. この節で述べられている相違を除き，各区間ではそれぞれ個別の一般的な競技種目規則（サーフレース，ボードレース又はニッパーボードレース，ビーチスプリント）が適用される。

C. 競技者は，ビーチの指定された正しい位置から自分の区間を開始せねばならない。

注意：第 2 競技者は，タグされた後，スタート及びチェンジオーバーラインを越える必要はない。

スイム→ボード→ランの順の場合，以下の通りとなる。各区間のコースは時計方向に回る。説明を簡単にするため，この競技の説明のドローは，スイム，ボード，及びランである。

D. **スイム区間：**スイマーは，ビーチからスタートして水に入り，それぞれ指定されたスイムコースブイを回り，浜に戻り 2 本の緑＆黄色のターニングフラッグを回り，足をスタート/チェンジオーバーライン上又はその陸側に置いてボード（又はニッパーボード）と共に待機するボードパドラーにタグする。

E. **ボード区間：**ボードパドラーは，ボード（又はニッパーボード）と共に水に入り，それぞれ指定されたボードコースブイを回り，浜に戻り 2 本のターニングフラッグを回り，水際又は水中で待機するランナーにタグする。浜に戻る際，ボードパドラーはボード（又はニッパーボード）を水際に残してよい。

F. **ラン区間：**ランナーは，第 1 ターニングフラッグを回り，2 本目のターニングフラッグの陸側を通過し，2 本の緑色のフィニッシュフラッグの間を通過しフィニッシュする。

注意 1：最終のターニングブイの浜側から浜の第 1 ターニングフラッグまでのどこでも競技者にタグしてよい。全てのタグは水面より上で，はっきりと見えるようにせねばならない。

注意 2：ランナーは戻ってくる競技者にタグをするため水に入ることが許され，ウェーディング，イルカ飛び（porpoise）/ダックダイブ（duck dive）*で海底から離れること，波に乗ることが可能で，且つ又，ターニングフラッグに向かって走ってもよいが，ランナーはいかなるときも泳いではならない（ここで泳ぐとは，波に乗るため又は波に乗り続けるための水面より上の腕の泳ぎ動作を含む）。

* 両足で海底を押して離れるのであれば，イルカ飛び/ダックダイブの動きの一部としての水面上での腕の動きは許される。

A2.9.2　コース ― U10

コースのレイアウトは，以下の「タップリンリレー　U10」の図で詳細を示す。

スタートとフィニッシュを公平にするため，全体的な海の状況に応じてチーフレフ

リーの裁量で，ブイに対するスタートライン及びフィニッシュラインの配置を変更することができる。

A. **ブイの位置：**スイム区間のスイムコースブイは干潮時における膝の深さから約 50 m 沖合に，2 個のブイを約 20 m 間隔で配置する。ニッパーボード区間のボードコースブイは約 70 m 沖合にスイミングブイ（連ブイ）を配置する。
B. **折返し地点：**浜の折返し点として，水際から約 20m に緑＆黄色のターニングフラッグ 2 本を立てる。第 2 ターニングフラッグは第 2 スイミングブイと，第 1 ターニングフラッグは第 8 スイミングブイと向かい合うように設置する。
C. **スタートライン：**スタートラインは，長さは e30m で，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 5 m の浜に引き，両端にはポールを立てる。
D. **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とする。
E. **フィニッシュライン：**水際に対して垂直で，第 2 ターニングフラッグから約 14m に設置する。ラインの長さは約 5 m で，両端に緑フラッグを立てる。

A2.9.3　コース ― U12

コースのレイアウトは，以下の「タップリンリレー　U12」の図で詳細を示す。

スタートとフィニッシュを公平にするため，全体的な海の状況に応じてチーフレフリーの裁量で，ブイに対するスタートライン及びフィニッシュラインの配置を変更することができる。

A. **ブイの位置：**スイム区間のスイムコースブイは干潮時における膝の深さの地点から約 70 m 沖合にスイミングブイ（連ブイ）を配置する。ニッパーボード区間のボードコースブイは，スイミングブイ（連ブイ）から約 20 m 沖合に，2 個のブイを約 50 m 間隔で設置する。もう 1 個の「頂点」ブイは，2 個のターニングブイの中間及びそれらから更に約 10 m 沖合に配置し，3 個のブイで弧を描くようにする。
B. **折返し地点：**浜の折り返し点として，水際から約 20m に緑＆黄色のターニングフラッグ 2 本を立てる。第 2 ターニングフラッグは第 2 スイミングブイと，第 1 ターニングフラッグは第 8 スイミングブイと向かい合うように設置する。
C. **スタートライン：**スタートラインは，長さは約 30m で，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 5 m の浜に引き，両端にはポールを立てる。
D. **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とする。
E. **フィニッシュライン：**水際に対して垂直で，第 2 ターニングフラッグから約 14m に設置する。ラインの長さは約 5 m で，両端に緑フラッグを立てる。

A2.9.4　コース ― U15

コースのレイアウトは，以下の「タップリンリレー　U15」の図で詳細を示す。

スタートとフィニッシュを公平にするため，全体的な海の状況に応じてチーフレフリーの裁量で，ブイに対するスタートライン及びフィニッシュラインの配置を変更することができる。

A. **ブイの位置：**ブイは干潮時における膝の深さの地点から約 120 m 沖合にスイミングブイ（連ブイ）を配置する。スイム区間及びニッパーボード区間共に，同じコースブイを使用する。

B. **折返し地点：**浜の折り返し点として，水際から約 20m に緑＆黄色のターニングフラッグ 2 本を立てる。第 2 ターニングフラッグは第 2 スイミングブイと，第 1 ターニングフラッグは第 8 スイミングブイと向かい合うように設置する。
C. **スタートライン：**スタートラインは，長さは約 30m で，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 5 m の浜に引き，両端にはポールを立てる。
D. **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とする。
E. **フィニッシュライン：**水際に対して垂直で，第 2 ターニングフラッグから約 14m に設置する。ラインの長さは約 5 m で，両端に緑フラッグを立てる。

A2.9.5　コース ― U18

コースのレイアウトは，以下の「タップリンリレー　U18」の図で詳細を示す。

スタートとフィニッシュを公平にするため，全体的な海の状況に応じてチーフレフリーの裁量で，ブイに対するスタートライン及びフィニッシュラインの配置を変更することができる。

A. **ブイの位置：**スイム区間のスイムコースブイは干潮時における膝の深さの地点から約 120 m 沖合にスイミングブイ（連ブイ）を配置する。ボード区間のボードコースブイは，スイミングブイ（連ブイ）から約 50 m 沖合に，2 個のブイを約 17 m 間隔で配置する。
B. **折返し地点：**浜の折り返し点として，水際から約 20m に緑＆黄色のターニングフラッグ 2 本を立てる。第 2 ターニングフラッグは第 2 スイミングブイと，第 1 ターニングフラッグは第 8 スイミングブイと向かい合うように設置する。
C. **スタートライン：**スタートラインは，長さは 30m で，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 5 m の浜に引き，両端にはポールを立てる。
D. **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とする。
E. **フィニッシュライン：**水際に対して垂直で，第 2 ターニングフラッグから約 14m に設置する。ラインの長さは約 5 m で，両端に緑フラッグを立てる。

A2.9.6　器材

ボード（高校生）：「S8 設備及び器材の規格と検査手順」を参照のこと。
ニッパーボード（小学生及び中学生）：「A1.3 器材」を参照のこと。
チームメンバーは，各クラフトのスタートエリアの傍にギアを置くこと。
破損したクラフトの交換：ボード（又はニッパーボード）は，破損又は航行不能でない限り，各区間を競技中に交換することはできない。チームメンバー/ハンドラーは，別の器材をスタートライン及びチェンジオーバーラインに別の器材を置くまでであれば，破損したクラフトの交換を補助できる。
器材の撤去：競技を安全に実施するため，チームメンバー及び/又はハンドラーは，他の競技者の進路を妨害しなければ，破損又は放棄された器材をレース中にコースから撤去することができる。
ハンドラー：競技者が属するチームメンバーが，当該競技者を補助する。登録されているチームコーチ 1 人又はマネージャー1 人又はその他登録されているチーム関係者 1 人は，ハンドラーとして機能することが認められている。チーフレフリーが認めた場合，チームメンバー以外の複数名がハンドラーとして機能してもよい。

ハンドラーは：

- 競技用キャップを着用することは求められていない，
- 視認性の高いベストを着用すること，
- 配置図又はオフィシャルの指示どおりにクラフトを配置する，
- ハンドラー自身及びハンドラーが扱う器材が，他の競技者を妨害しないようあらゆる努力を尽くすこと，
- オフィシャルの全ての指示に従うこと

。

服装：ビーチスプリントコースにおいて，チームのユニフォーム要件に準拠しているショートパンツ及びシャツは，競技者の裁量で着用してよい。

A2.9.7　判定

複数のジャッジが，競技の実施を観察し，フィニッシュラインで競技者の着順を判定するために配置される。

競技者は足で立ち体を起こした状態でフィニッシュせねばならない。フィニッシュはフィニッシュラインを通過する競技者の胸（の位置）で判定される。

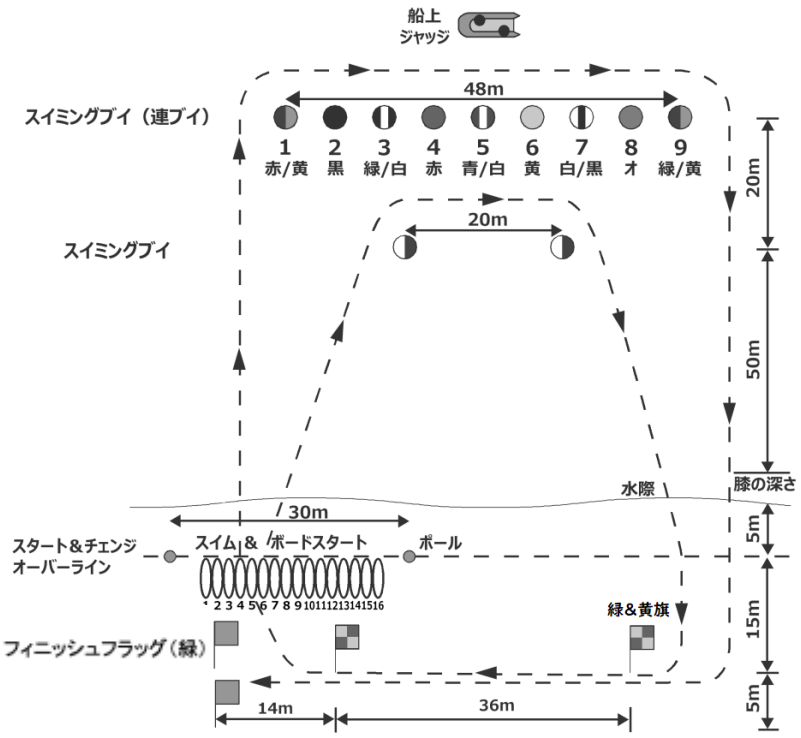
A2.9.8　クラフトとの接触

競技者は，最終ブイを通過するまではボード（又はニッパーボード）を保持していなければならない。最終ブイから浜に戻る途中でボード（又はニッパーボード）が離れても失格とはならない。最終ブイに向かう途中でボード（又はニッパーボード）が離れても失格とはならないが，この場合は，ボード（又はニッパーボード）を回収し，保持した状態で各区間の最終ブイを回り，コースを終了すること。

A2.9.9　失格

競技規則本文及び「A1 ジュニア／ユース競技の一般規則」の概要に加えて，以下の行為は失格になる：

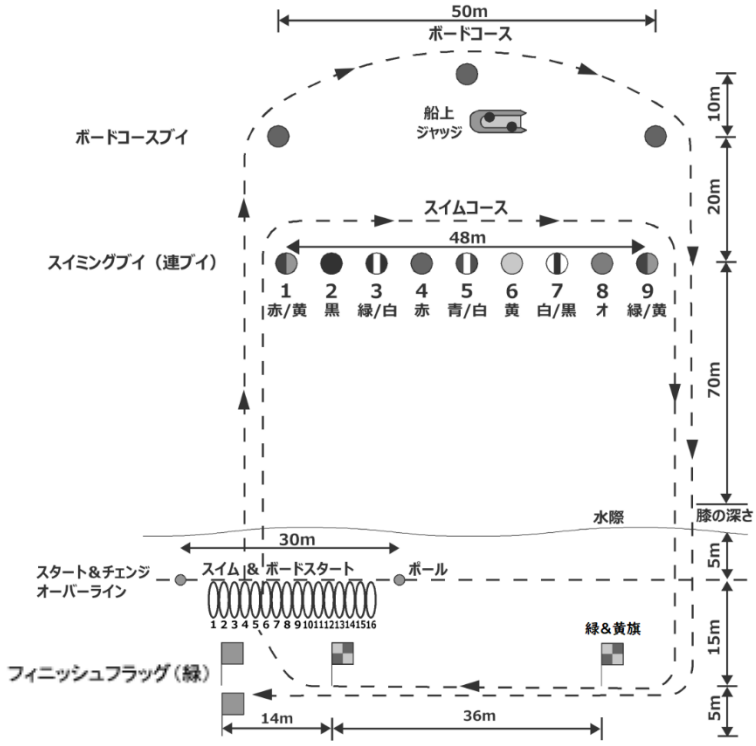
A.　規定されたとおりにコースを完了できなかった場合



タップリンリレー　U10

（距離はおよその数値である）

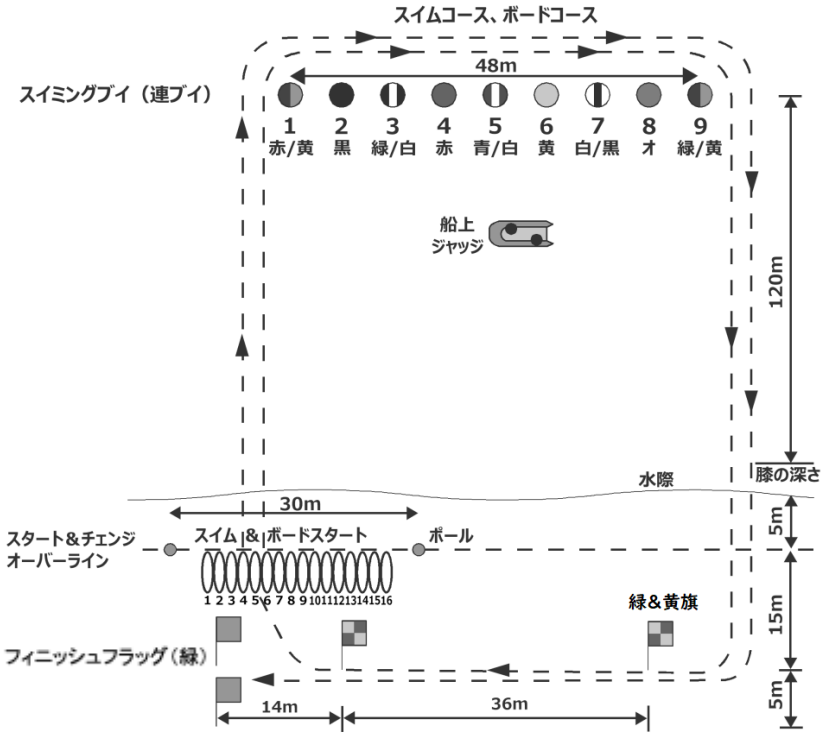
注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，水面，流れ（surf, sweep）及びビーチの状況に応じて調整可能である。



タップリンリレー　U12

（距離はおよその数値である）

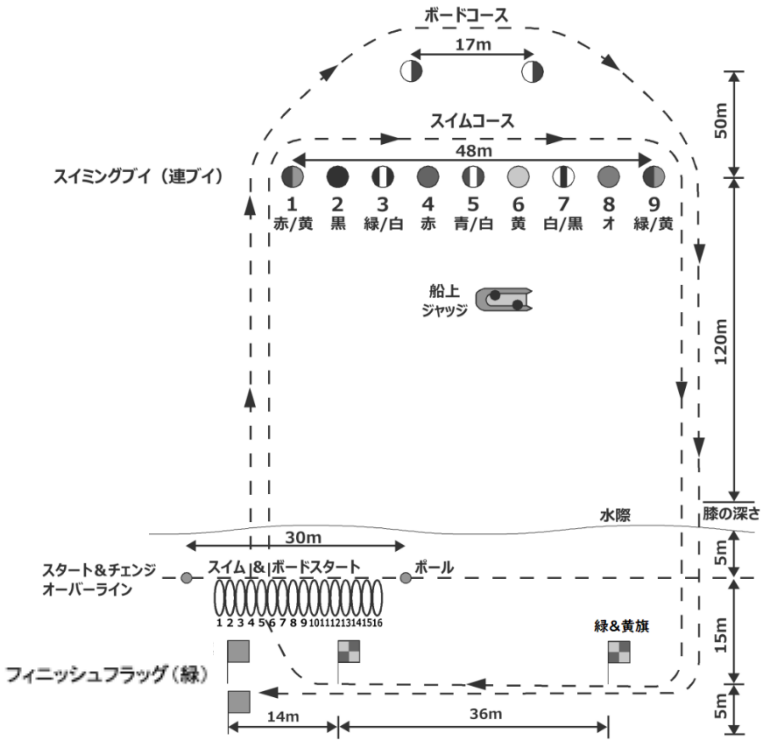
注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，水面，流れ（surf, sweep）及びビーチの状況に応じて調整可能である。



タップリンリレー　U15

（距離はおよその数値である）

注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，水面，流れ（surf, sweep）及びビーチの状況に応じて調整可能である。



タップリンリレー　U18

（距離はおよその数値である）

注意：ブイの位置に対するビーチの設定を含む競技アリーナのレイアウトは，水面，流れ（surf, sweep）及びビーチの状況に応じて調整可能である。

JLA 競技規則 編著者・協力者の履歴

2025.09.01 版：部分公開版では編著者・協力者の表示を省略する（後日公開の完全版にて表示予定）。

(End of Document)