

ルールが判ると もっと楽しく、もっと面白くなる 自転車競技



目 次

トラック・レース

競技場、自転車、服装	1
タイムトライアル	2
スプリント	3
チーム・スプリント	4
団体追抜競走	5
4000m 速度競走	6
ケイリン	7
エリミネーション・レース	8
ポイント・レース	9
個人追抜競走	10
スクラッチ	11
マディソン	12
オムニアム	13 ~ 14

ロード・レース

ロード・レースの自転車の規定、服装	15
ロード・レースの区分	16

マウンテンバイク

オリンピック・クロスカントリー	17
ダウンヒル	18

BMX	19
------------------	----

加盟団体名簿	20
---------------------	----

《自転車競技場》

- トラックレースが行われる「競技場の走路」は、特殊なアスファルト舗装がなされている。これはコーナー部のカント（角度）の設定、走行時の安定性を高める高度な平坦性などの、実現性に適しているからである。
- アスファルトの表面にはタイヤのスリップを防ぐ特殊な塗装が施されている。
- 海外においては板張り（木製）や、コンクリート製の

トラック競技場がある。日本にも、2011年秋に屋内板張り250m走路が完成した。

- 競技場の周長は、133m～500mと規定されている。日本国内においては、250m、333.33m、400m、500mの4種類があるが、最も多いのは400mである。ただし、世界選手権大会、オリンピックは250mトラックでのみ開催できる。

レーシング・ウェア

選手は、袖付きのジャージと短いパンツ（膝上までの短いもの）を着用する。ワンピース形式も認められるが、袖なしは禁止されている。

ヘルメット

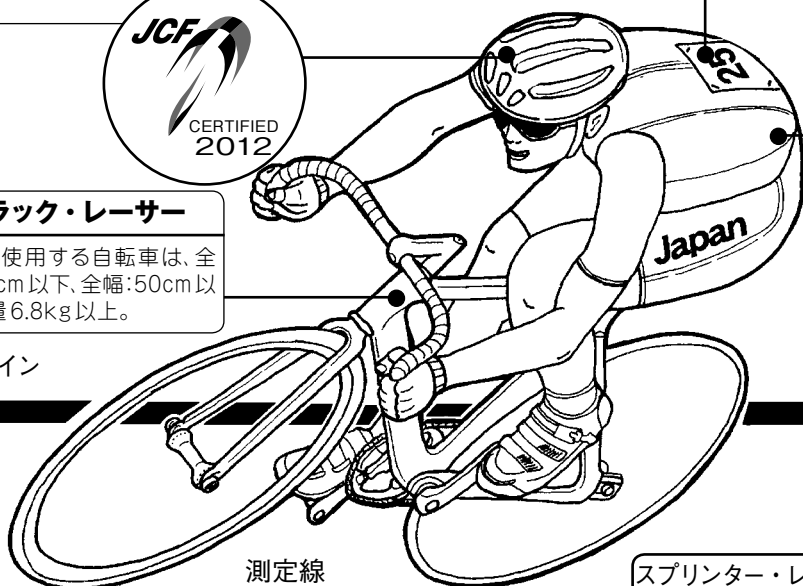
ヘルメットは、ガラス繊維、ポリエステル樹脂等で、耐水性、耐熱性、耐寒性に優れた材質で作られている。頭部に馴染み、不快感を与えない、左右の視野は105度以上、重量は2kg以下の軽量であること。なお、「JCF公認」の表示のあるものに限る。

ボディ・ナンバー

出走する選手は高さ：18cm、幅：16cmサイズのボディ・ナンバーを腰部に2枚（タイムトライアル系は1枚）を取り付ける。

トラック・レーサー

競技に使用する自転車は、全長185cm以下、全幅：50cm以下、重量6.8kg以上。



スプリンター・ライン

測定線

スプリンター・レーン

65cm

20cm

コーナー断面

ブルー・バンド

コーナー・ラバー・パッド

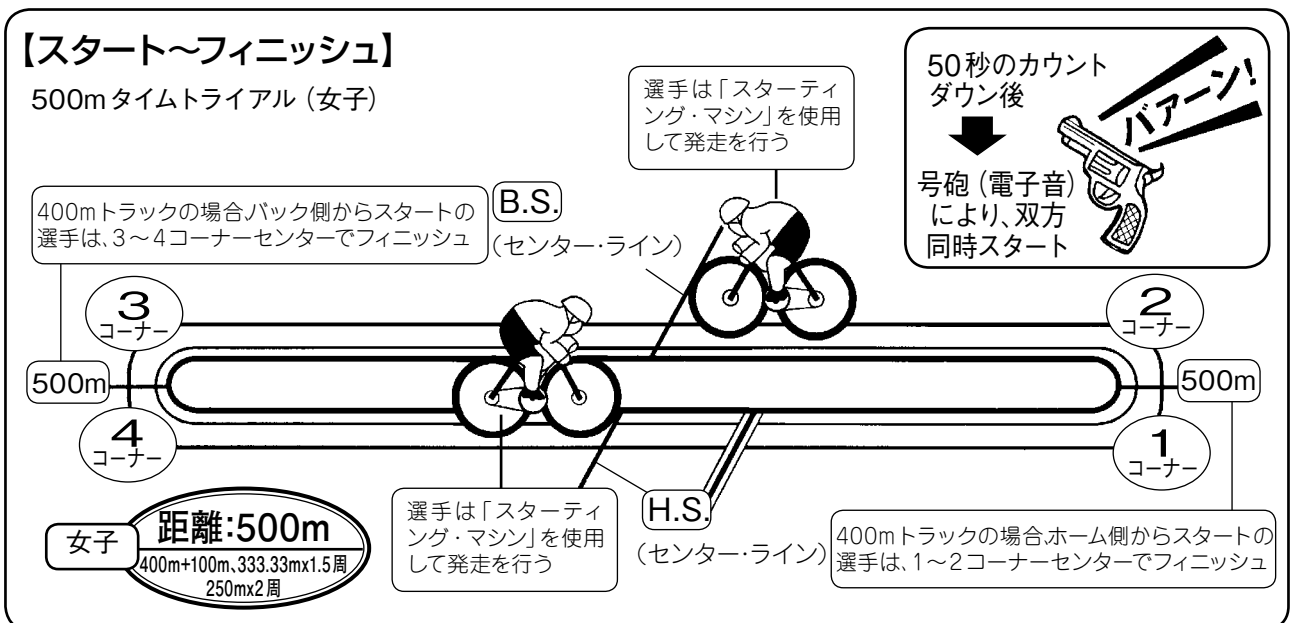
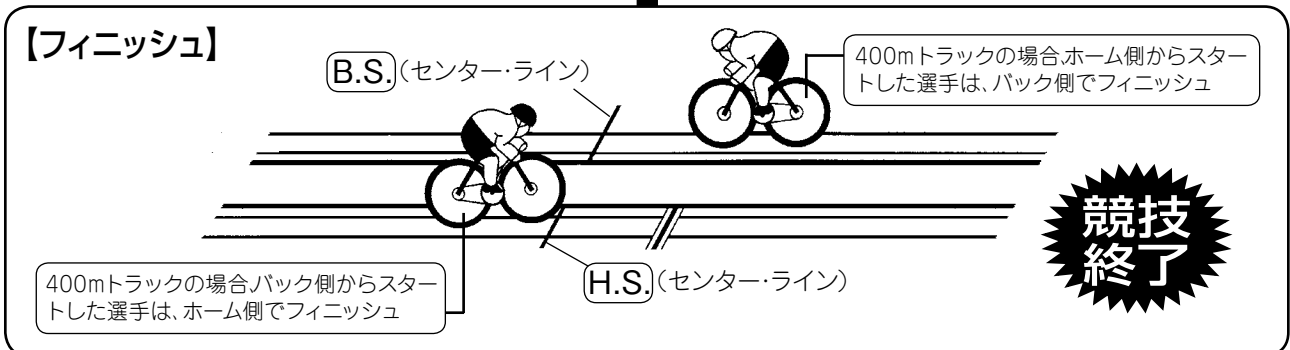
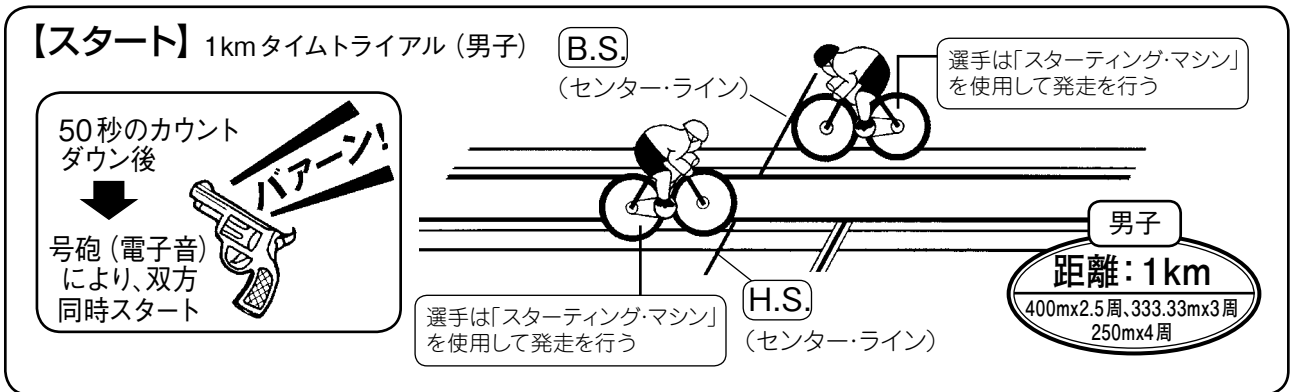
タイムトライアルにおいては、コーナー部分のブルーバンドに長さ：50cm、厚さ：8cm合成材のラバーパッドを5m間隔で置き、走行できないようにする。

コーナー部分

《コーナー部の傾斜》走行する選手が無理なく走行できるように、コーナー部は外側が高くなるような傾斜がつけられている。この傾斜は、コーナー半径が小さくなるほど、設計速度が大きくなるほど大きくなる。400mトラックで30°から34°ほど、250mトラックでは45°に達する。
 《設計速度》安全にコーナーを走れる計算上の最大速度。世界選手権やワールドカップを行う競技場では85km/h以上が求められる。

《競技ルール》

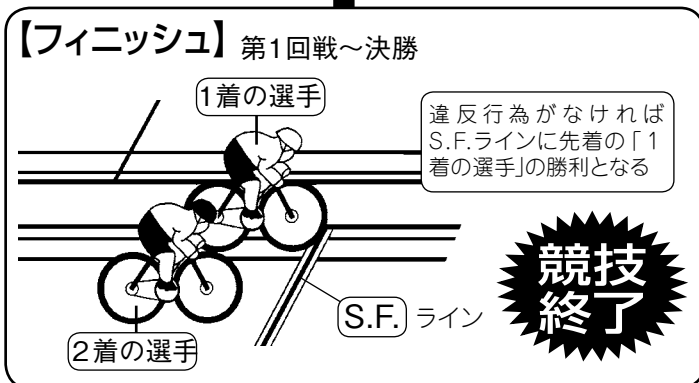
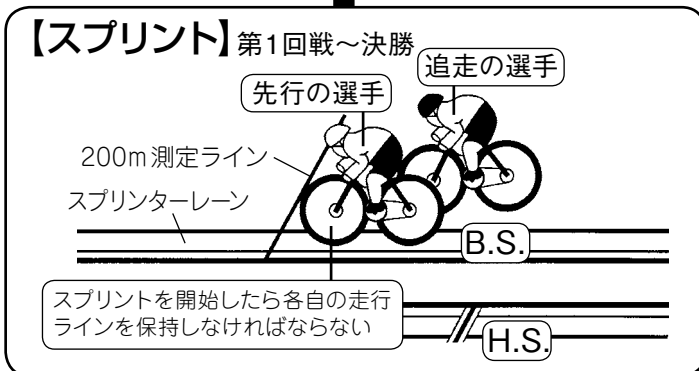
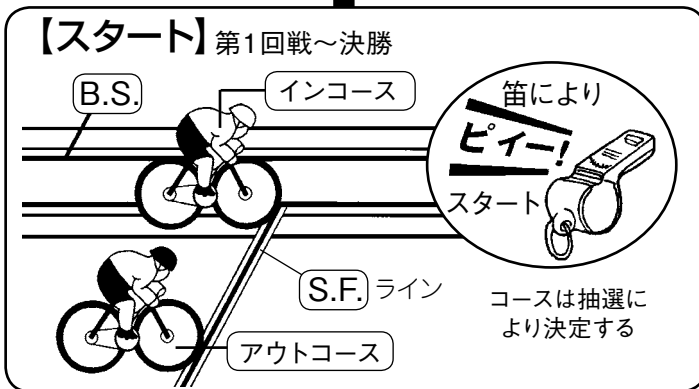
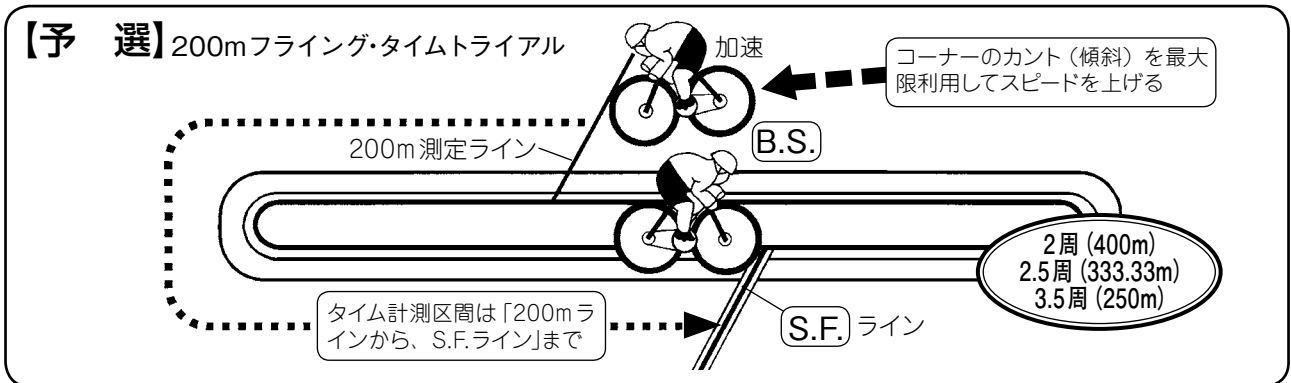
- 2名の選手が競技場のホームストレッチ・センターラインと、バックストレッチ・センターラインからそれぞれスタートする。(UCI規則では1名ずつ)
- 選手が自転車を「スターティング・マシン」にセット後、スタータが50秒のカウントダウンを開始する。30秒前→20秒前→10秒前→5→4→3→2→1→「号砲」により同時スタートし、計測が始まる。
- 男子は1kmを走行。400mトラックの場合、スタートした反対側のセンターラインにフィニッシュした時点で、計測がそれぞれ終了する。
- 出走を完了した全選手のタイムの優劣により順位が決定される。
- 自転車競技の最大の敵は空気抵抗で、速度の二乗に比例するといわれ、速度が早くなるほど風圧抵抗も大きくなる。この種目は「選手の力量を知る一つの目安」であるといわれる。
- タイムの計測は、電気時計が使用され1/1000秒まで測定される。



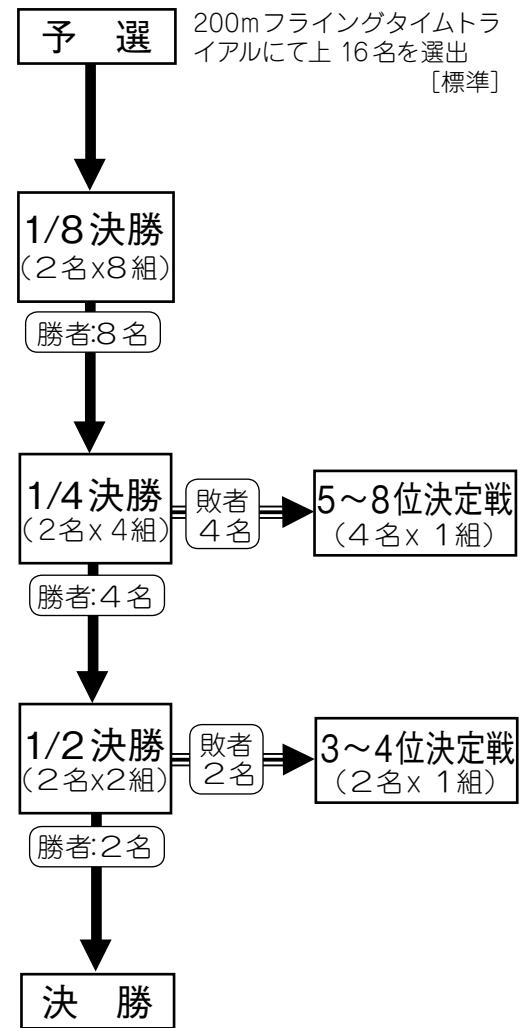
《競技ルール》

● 予選は、エントリー全選手により、1名づつフライングスタート(助走してスタート)して、競技場を2周または3周し、最後の200mのタイムを測定する。基本として上位タイム16名の選手が1/8決勝に出場する。(大会により異なる)

- 予選タイム上位16名が2名づつ(8組)で1/8決勝を行う(競技場を2周し、先着した選手の勝ちとなる)。
- 1/4決勝以降、決勝戦までは2回戦方式により、先に2勝した選手の勝ちとなる。2回戦で決着がつかない場合、3回戦目を行い優劣を決める。但し、5～8位決定戦は1回戦方式で行う。



【予選～決勝までの組合せ】(例)



競技の見方

チーム・スプリント

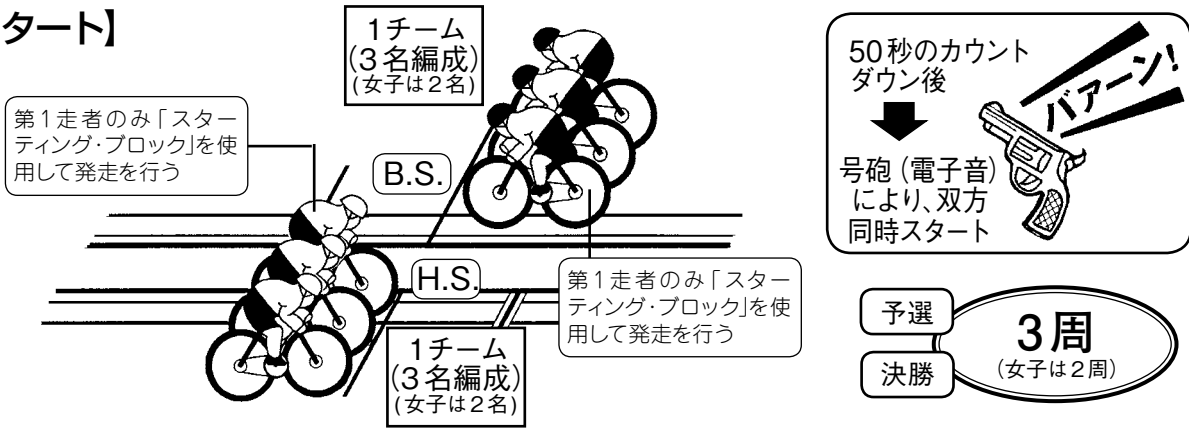
Team Sprint

○オリンピック種目(男・女)

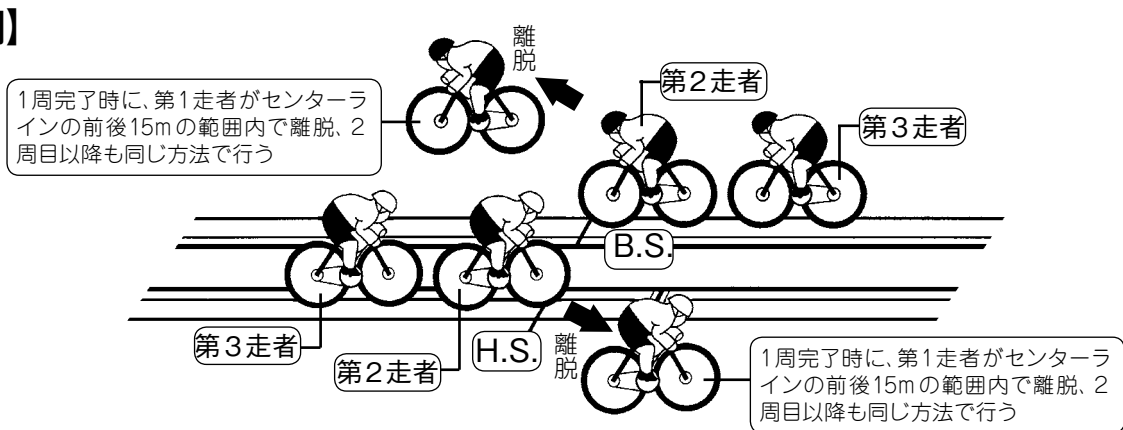
《競技ルール》

- 1チーム3名(女子は2名)の選手が競技場のホームストレッチ、およびバックストレッチ・センターラインから同時スタートし、競技場を3周(女子は2周)し、そのタイムを競う。
- 第1走者が自転車を「スターティング・マシン」にセット(残りの2名(女子は1名)の選手はアシスタントがホールド)、スタータが50秒のカウントダウンを開始する。30秒前→20秒前→10秒前→5→4→3→2→1→「号砲(電子音)」により同時スタートし、計測が始まる。
- 1周完了時、先頭を走行していた第1走者がチームから離脱し、続いて、第2走者が先頭を走る。2周完了時に、第2走者出走がチームから離脱。最終周回は第3走者が一人で走行し、センターラインにフィニッシュした時点で計測が終了する。
- 出走した全チームのタイム上位の1位、2位のチームで決勝が、3位、4位のチームで3～4位決定戦が、それぞれ行われる。5位以下は予選のタイムで順位が決定される。

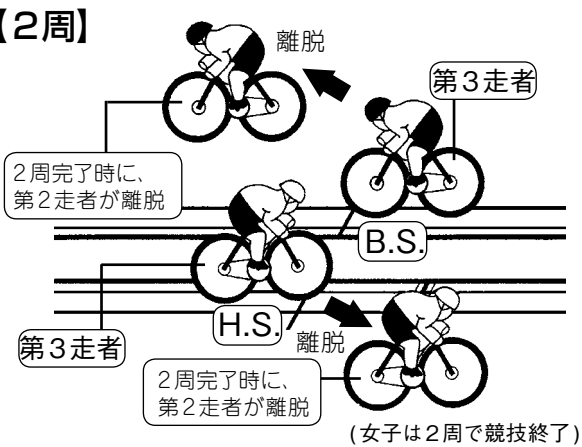
【スタート】



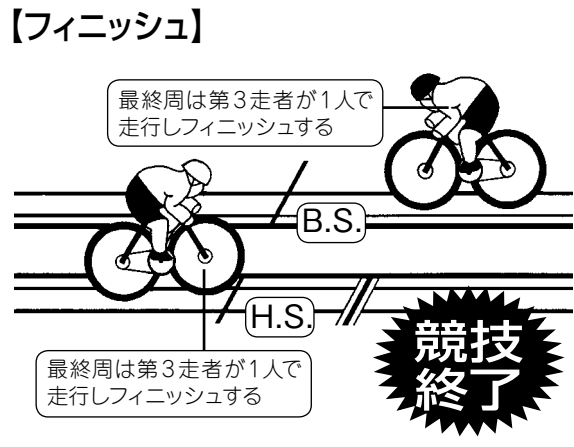
【1周】



【2周】



【フィニッシュ】



競技の見方

団体追抜競走 (男子4km)(女子3km)

Team Pursuit 4km(Men), 3km(Women)

○オリンピック種目(男・女)

《競技ルール》

- 1チーム男子4名、女子3名の選手が競技場のホームストレッチ、およびバックストレッチ・センターラインから、それぞれスタートする。
- 第1走者が自転車を「スターティング・マシン」にセット、残りの3名(女子は2名)の選手は、コミッセルがホルダーを行う。スタータが50秒のカウンタダウンを開始する。30秒前→20秒前→10秒前→5→4→3→2→1→「号砲(電子音)」により同時スタートし、計測が始まる。
- 競技場を10周(周長400m・男子の場合)し、それぞれのセンターラインに、3番目の選手がフィニッシュした時点で計測が終了する。
- 出走が完了した、全チームのタイムの上位1位、2位のチームで決勝が、3位、4位のチームで3～4位決定戦が行われる。

【スタート】

1チーム 男子4名(3名可) 女子3名

第1走者のみ「スターティング・ブロック」を使用して発走を行う

B.S.

第1走者のみ「スターティング・ブロック」を使用して発走を行う

50秒のカウンタダウン後

号砲(電子音)により、双方同時スタート

男子 距離:4000m (400m×10周, 333.33m×12周, 250m×16周)

女子 距離:3000m (400m×7.5周, 333.33m×9周, 250m×12周)

予選 決勝

【途中の周回】

風圧抵抗を少なくするため、車輪の間隔は20～30cm程度に詰めて走行する

B.S.

先頭の選手は過大な風圧を受けるため、途中で幾度か先頭交代を行い、タイムの向上を狙う

H.S.

先頭の選手は過大な風圧を受けるため、途中で幾度か先頭交代を行い、タイムの向上を狙う

【先頭交替】

先頭の選手がバンクの傾斜を利用して先頭交代を行う

バンク

最後尾

2番目の選手が先頭になる

【フィニッシュ】

3番目の選手のフィニッシュ時が、チームのタイムとして計測される

第3番目の選手

B.S.

H.S.

競技終了

《競技ルール》

- 数名以上の選手が、ホームストレッチのS.F.ライン上に横一列に並び、スタータの号砲により一斉にスタートする。
- 4,000mを走る間に、ホーム側と、バック側で定められた回数を先頭で通過(先頭責任)し、フィニッシュの順位を競う競技である。
- 順位決定に優先するのは、最終の着順ではなく、先

頭責任を完了した選手を優位とする。

- 先頭責任はホーム、バック両方で必要本数獲得しなければならない。したがって、先頭でフィニッシュしても、1位になるとは限らない。

先頭責任本数(400m競技場の場合)

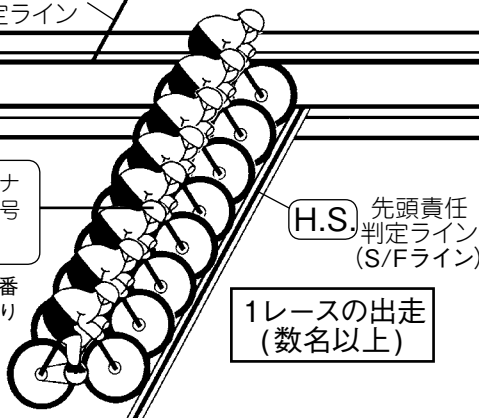
人数	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
本数	7	5	4	4	3	3	3	2	2	2

【スタート】

B.S. 先頭責任
判定ライン

判定を容易にするため、ボディナンバーとは、「ヘルメット番号キャップ」を着用する。

※スタートの並びは「ヘルメット番号キャップ」順ではなく、抽選により決定される。



予選

距離:4000m

決勝

400mx10周、333.33mx12周
250mx16周

スタータの

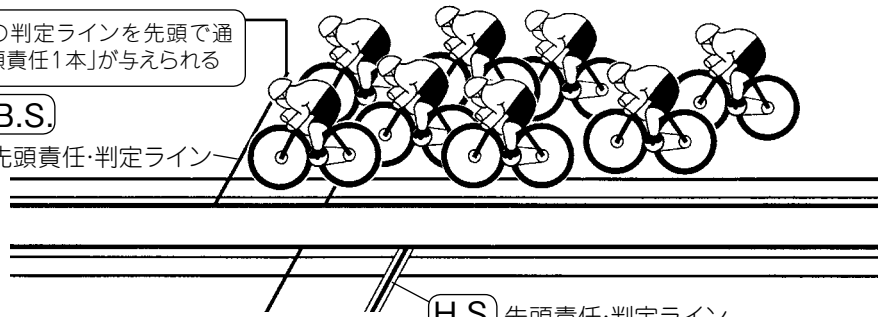


【バックの先頭責任】

バックストレッチの判定ラインを先頭で通過した選手に「先頭責任1本」が与えられる

B.S. 先頭責任・判定ライン

バック側の
先頭責任(400m)
総本数:10本

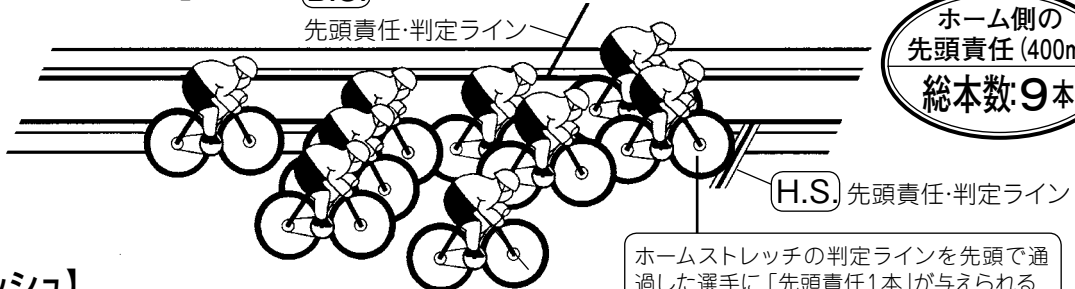


H.S. 先頭責任・判定ライン

【ホームの先頭責任】

B.S. 先頭責任・判定ライン

ホーム側の
先頭責任(400m)
総本数:9本



H.S. 先頭責任・判定ライン

【フィニッシュ】

ホームストレッチの判定ラインを先頭で通過した選手に「先頭責任1本」が与えられる

- 順位の決定は与えられた先頭責任を「完了」した選手のフィニッシュ着順による。
- 先頭責任未完了選手の順位は、与えられた「先頭責任により近い本数」を取得選手を優位とする。

競技の見方

ケイリン Keirin

○オリンピック種目(男・女)

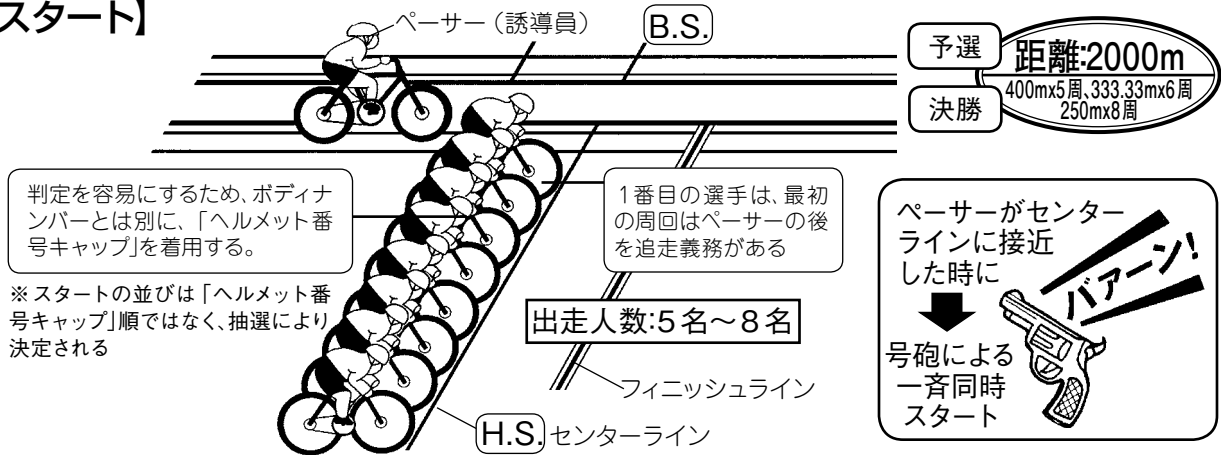
《競技ルール》

- 5～8名の選手が、スタートライン上に横一列に並び、ペーサー(誘導員)が、スタートラインに接近した時、スタータの号砲により一斉にスタートする。
- 2,000mの距離で行われ、スタート後、残り1.5周(周

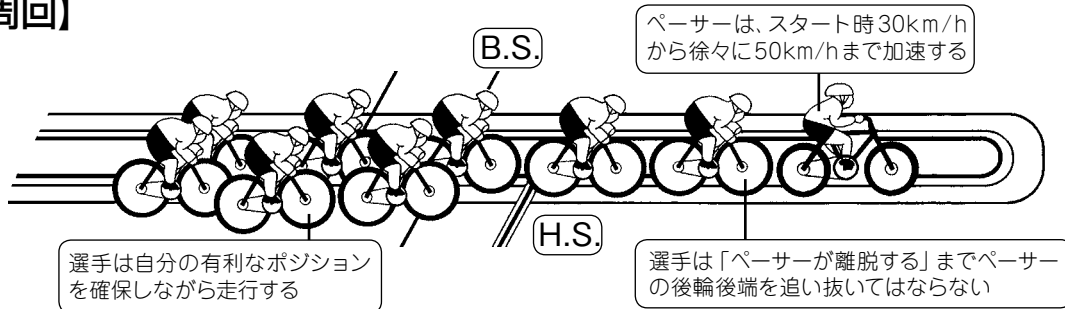
長400mの場合)でペーサー(誘導員)が離脱するまでの間、ペーサー(誘導員)を風避けにして走行し、離脱後は、選手だけのスプリント競走が行われる。

- フィニッシュラインを通過する着順によって順位が決定される。

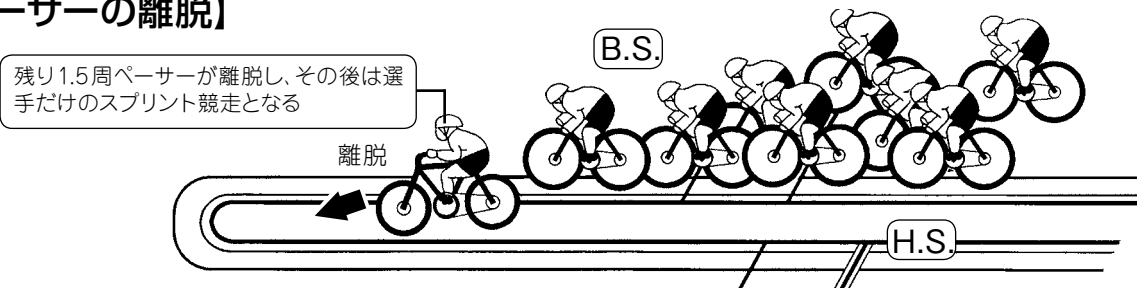
【スタート】



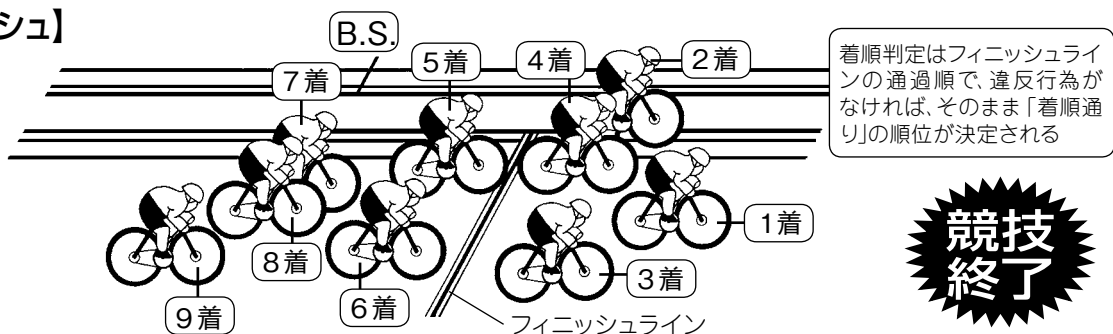
【途中の周回】



【ペーサーの離脱】



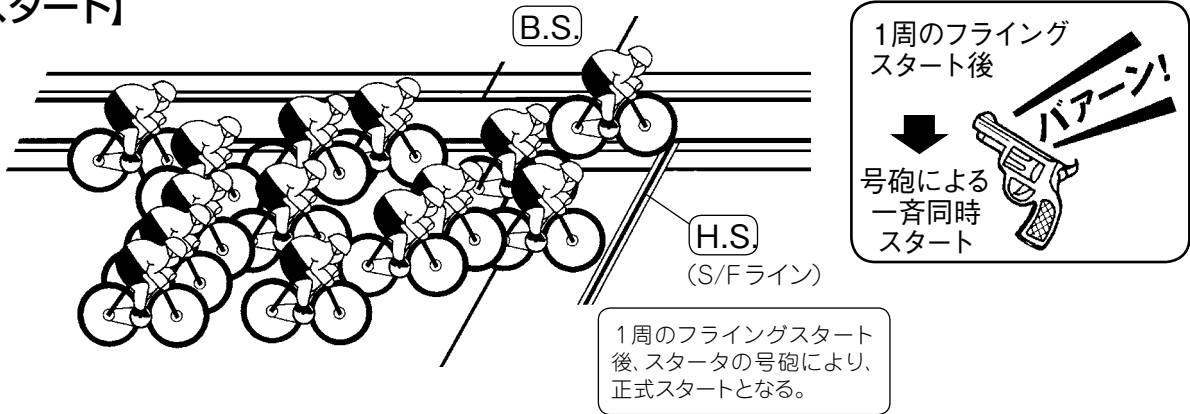
【フィニッシュ】



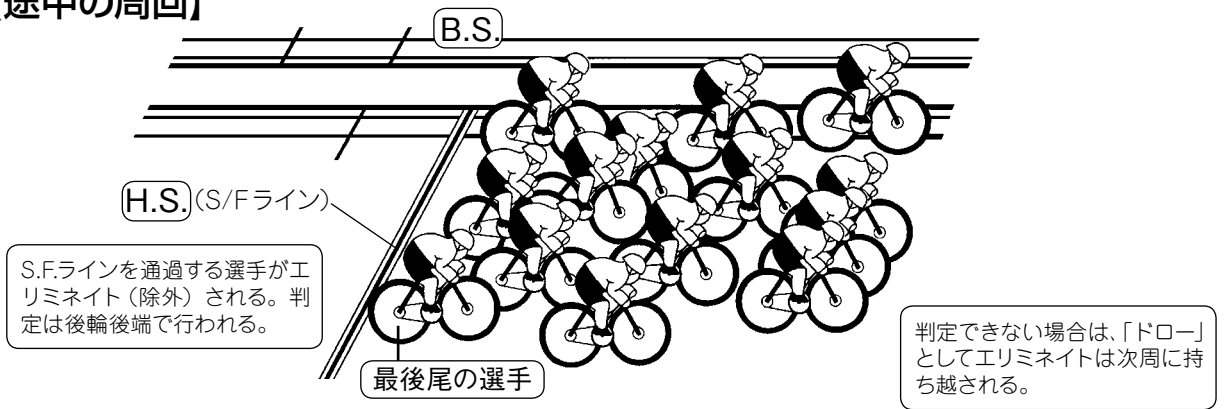
《競技ルール》

- スタートは、1周のフライングスタートで行われ、スタータの号砲により正式スタートとなる。
- 333.33m以上のトラックでは、毎週フィニッシュラインを最後尾（後輪後端で判定）で通過した選手が1名ずつエリミネイト（除外）される。
- 残り3名の3番目の選手がエリミネイト（除外）され、残り2名の選手が最後のスプリントが行われ、フィニッシュラインを通過する順（前輪前端で判定）で1位、2位が決定される。

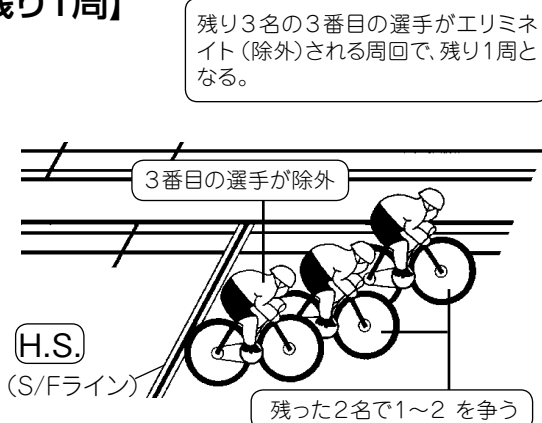
【スタート】



【途中の周回】



【残り1周】



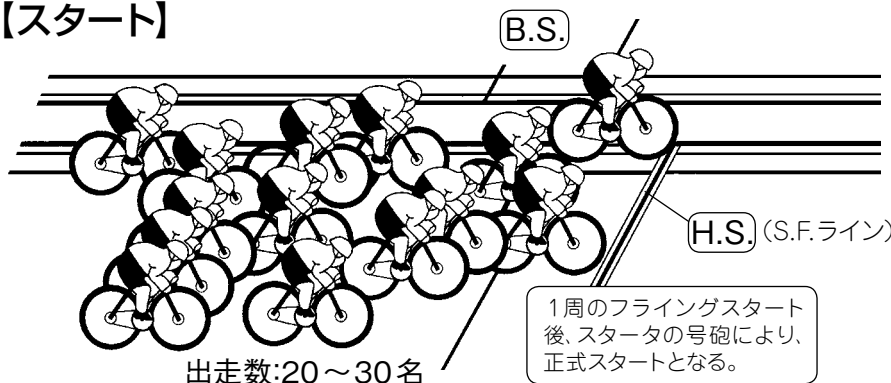
【フィニッシュ】



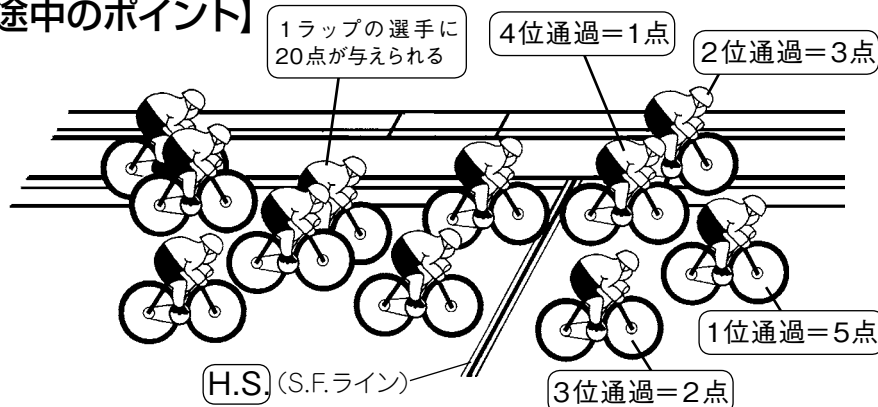
《競技ルール》

- スタートは、1周のフライングスタート後、スタータの号砲により正式スタートとなる。
- 距離は、国体においては、予選:16km (成年、少年とも)、決勝:24km (少年)、30km (成年)で行われる。2000mに一度、S.F.ラインを通過する選手にポイント (1位:5点、2位:3点、3位:2点、4位:1点)が、それぞれ与えられる。
- また、主集団を1ラップした選手には、通常ポイントとは別に20点のポイントが与えられる。最も多く得点を獲得した選手が優位となる。
- 得点と同じの場合、フィニッシュの着順で優劣をつける。

【スタート】



【途中のポイント】

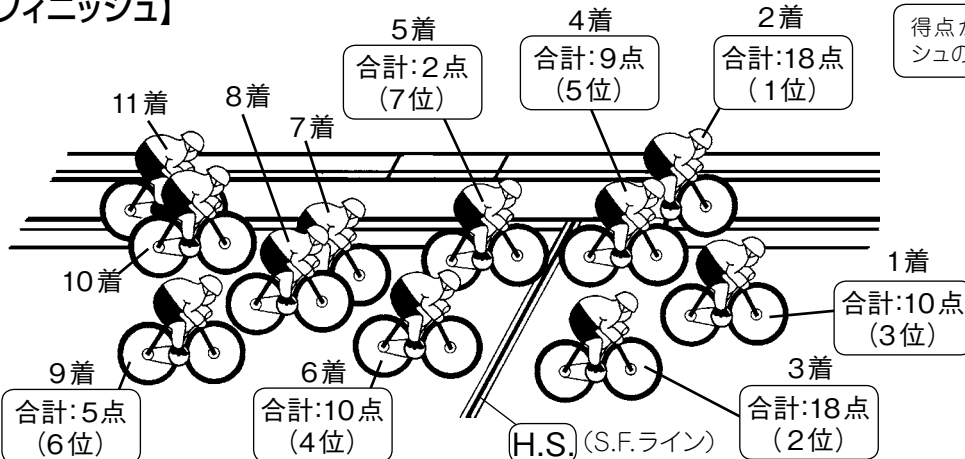


S.F.ラインを通過する順位に対し、1位:5点、2位:3点、3位:2点、4位:1点が与えられる

予選 距離:16km
400mx40周、333.33mx48周
250mx64周

決勝 距離:30km
400mx75周、333.33mx90周
250mx120周

【フィニッシュ】



得点と同じの場合、フィニッシュの着順で優劣をつける。

競技の見方

個人追抜競走(男子4km)(女子3km)

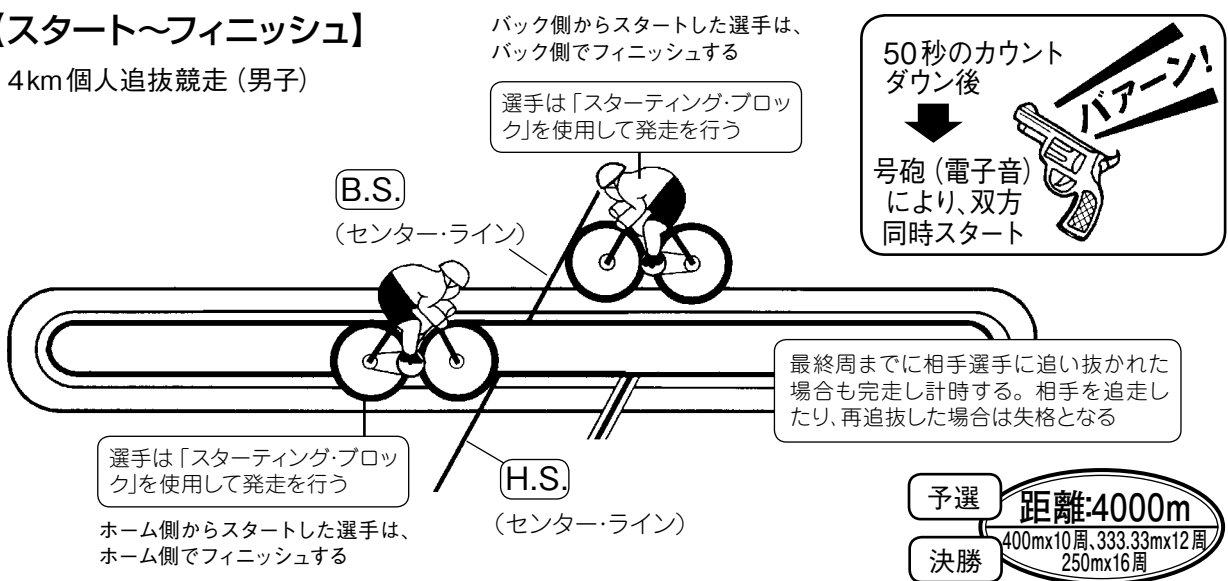
Individual Pursuit 4km(Men), 3km(Women)

《競技ルール》

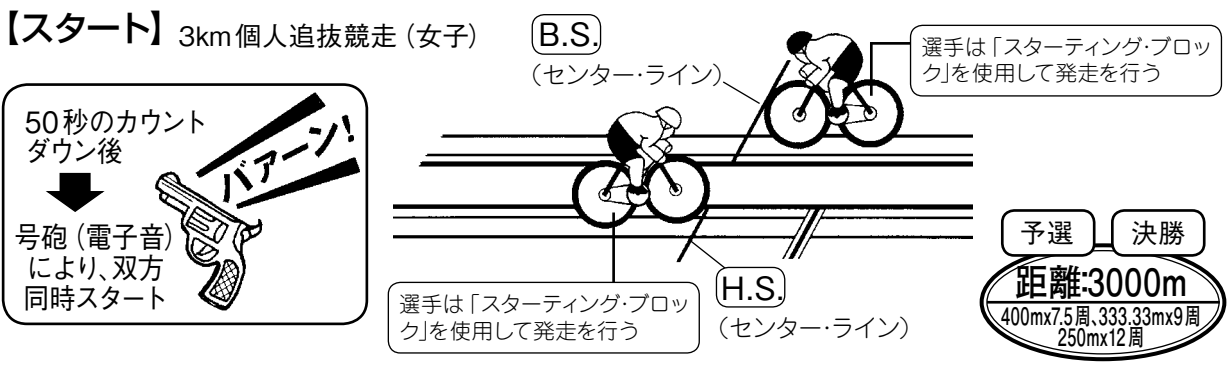
- 2名の選手が競技場のホームストレッチ・センターラインと、バックストレッチ・センターラインからそれぞれスタートする。
- 選手が自転車を「スターティング・マシン」にセット後、スタータが50秒のカウントダウンが開始される。30秒前→20秒前→10秒前→5→4→3→2→1→「号砲」により同時スタートし、計測が始まる。
- 400m競技場の場合は10周(4km:男子)し、それぞれのセンターラインにフィニッシュした時点で計測が終了する。
- 出走が完了した、全選手のタイムの上位1位、2位の選手で決勝が、3位、4位の選手で3~4位決定戦が行われる。
- 女子は3kmを走行。スタートした反対側のセンターラインにフィニッシュした時点で、計測がそれぞれ終了する。(ジュニア男子は3km、ジュニア女子は2km)

【スタート~フィニッシュ】

4km個人追抜競走(男子)

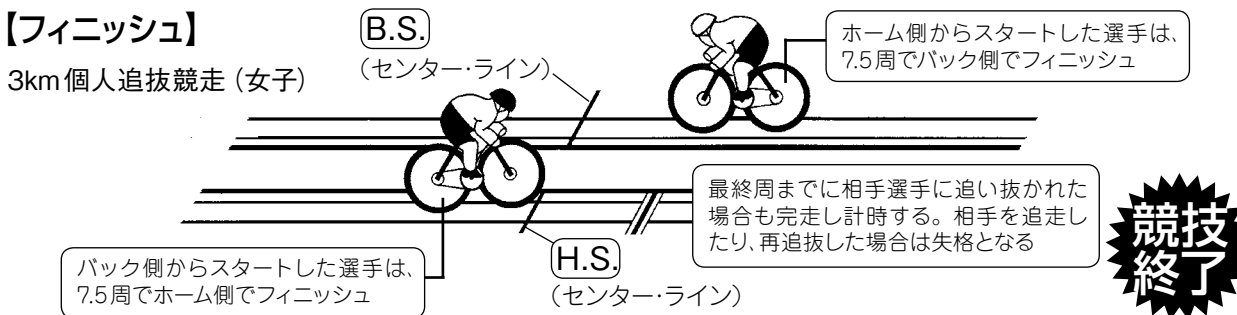


【スタート】 3km個人追抜競走(女子)



【フィニッシュ】

3km個人追抜競走(女子)



《種目の説明》

- スクラッチレースは、定められた距離を走りフィニッシュ順位を競う個人種目。中長距離の種目で、ひとこと言えば、トラック競技場で行うロードレースと考えるとわかりやすい。2002年からワールドカップ、2003年からは世界選手権種目とし採用されている。
- 距離はカテゴリーや大会によって異なるが、16kmから4kmの距離で競われる。国際大会では原則、男子エリートは決勝15km、予選10km。女子エリートと男子ジュニアは決勝10km、予選7.5km。女子ジュニアは7.5kmから5kmの距離で行われる。日本では各周長に対するため6km、8km、10kmで行われている。
- また、スクラッチとは、ハンディキャップなしで競技する意味で、中野浩一選手が世界選手権10連覇し

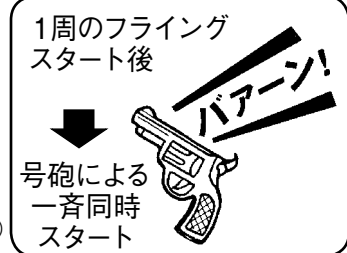
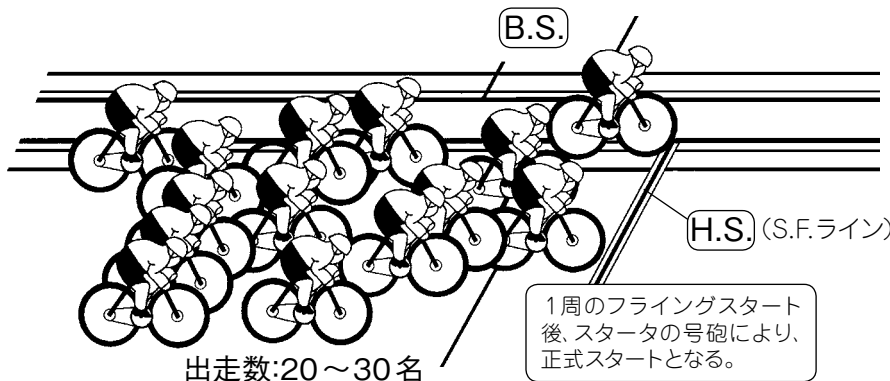
た種目名（スプリント←スクラッチ1985年の日本での呼称変更）を想像させるが異なる種目である。

- 時速50kmを超えるスピードでアタックが繰り返される。スピード感と迫力あるレース展開がみどころだ。

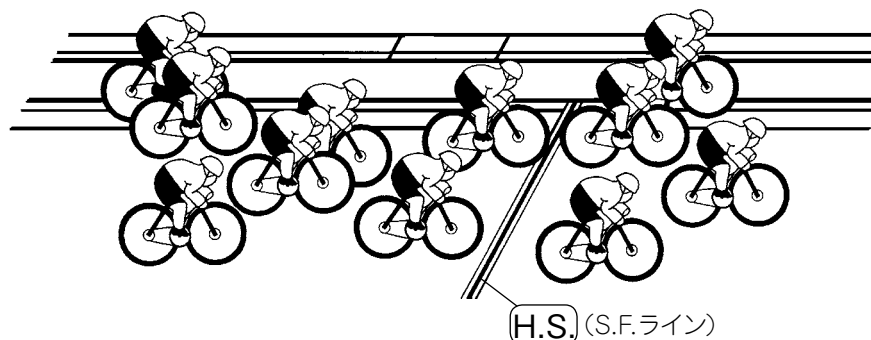
《競技ルール》

- スタートは、半数の選手が競技場の外柵に沿って並び、他の半数の選手は、スプリンターレーンに一直線に並び、一周のニュートラル・ラップの後、フライングスタートを行う。
- 主集団に一周ラップされたと判断されるとレースを降りなければならない。
- 最終順位は獲得周回を考慮に入れて、最終スプリントにより決定する。
- なお、認めらる事故にあった選手には、1300mに最も近いニュートラリゼーションが与えられるが、最後の1kmの間にはレースに戻ることはできない。

【スタート】



【フィニッシュ】



《競技ルール》

- 1チーム2名の競技者で構成され、ポイントレースと同様のルールで行われるが、競走に参加するのは1名の競技者である。
- スタートは、スタンディングスタートで、スタータの号砲に行われる。もう1名の競技者は、競技場のステイヤーラインより上方の自由な位置を走行しながら待機する。

同一チームの選手は、お互い体に触れるかタッチすることで随時交替ができる。

- 世界選以外では、エリート25km、ジュニア20kmで行われ、エリートは5回、ジュニアは4回S.F.ラインを通過する選手にポイント（1位：5点、2位：3点、3位：2点、4位：1点）が、それぞれ与えられる。3周遅れのチームは失格となる。

【スタート】

ステイヤーライン

エリート
距離:25km
400mx65周、333.33mx75周
250mx100周

同一チームの競技者は、ステイヤーラインの上方で走行しながら待機し、正式スタート後はチームメイトとタッチすることで交替できる

ホルダーに支えられスタンディングから
バーン!
号砲による
全員一斉
スタート

出走最多:20チーム

【途中交替】

交替

同一チーム内は
タッチすることで
自由に交替できる

【途中ポイント】

2位:3点

4位:1点

1位:5点

3位:2点

(S.F.ライン)

S.F.ラインを通過する順位に対し、1位:5点、2位:3点、3位:2点、4位:1点が与えられる

【フィニッシュ】

11着 合計:5点 (6位)

8着

7着

5着 合計:2点 (7位)

4着 合計:9点 (5位)

2着 合計:18点 (1位)

10着

9着

6着 合計:10点 (4位)

1着 合計:10点 (3位)

3着 合計:18点 (2位)

(H.S.) (S.F.ライン)

優劣は周回数が最優先される。周回数が同じ場合は獲得した得点の合計で順位を決定する。

競技の見方

オムニアム Omnium

○オリンピック種目(男・女)

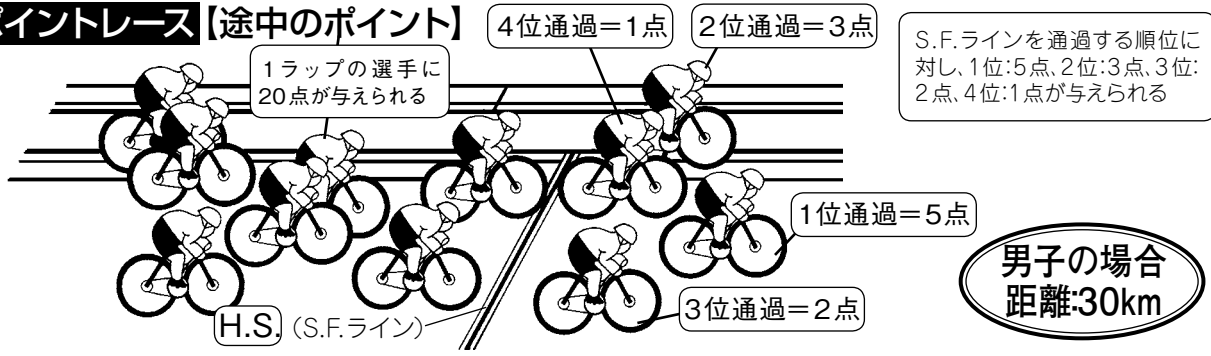
《競技ルール》

●2日間でフライングラップ(フライングスタートで1周のタイムを計測)、ポイントレース(男子30km、女子20km)、エリミネーション、個人追抜競走(エリート男

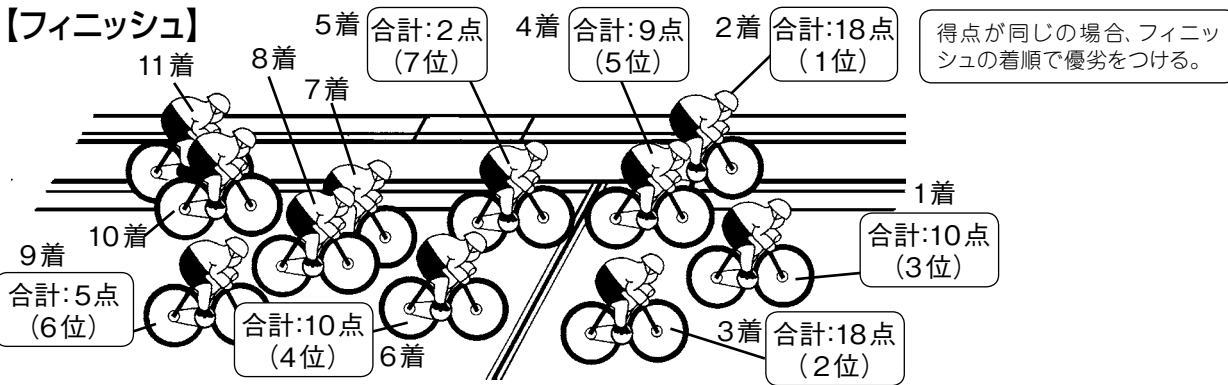
子4km、エリート女子3km)、スクラッチ、タイムトライアル(男子1km、女子500m)の6種目を行う競技。

●同点の場合、タイムトライアル競技の累積タイムにおいて最少の競技者を優位とする。

ポイントレース【途中のポイント】

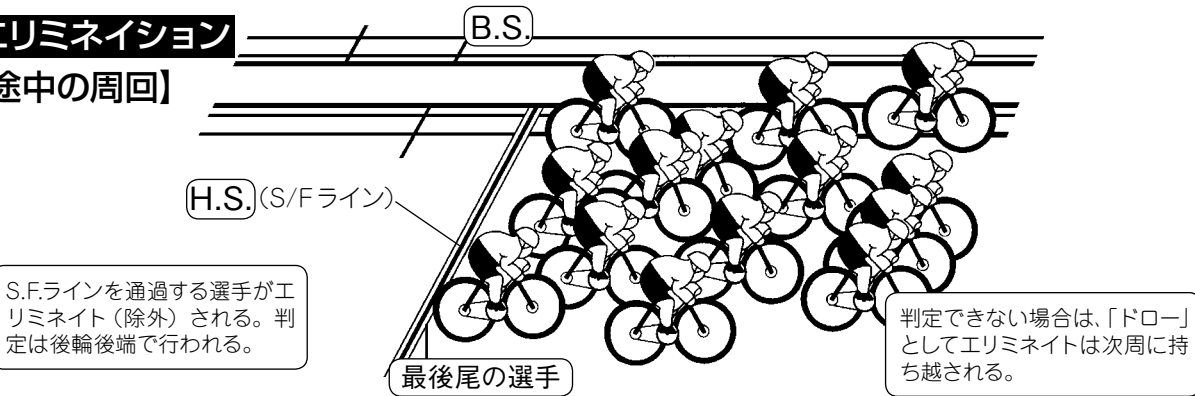


【フィニッシュ】

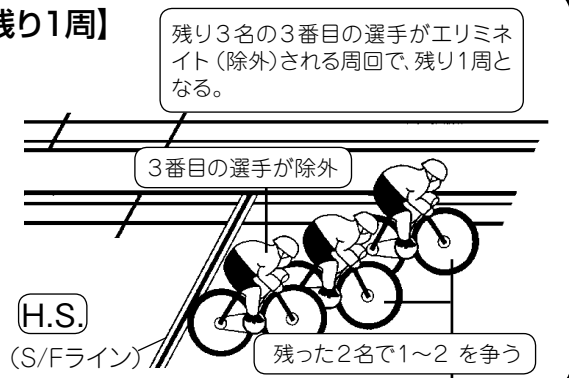


エリミネーション

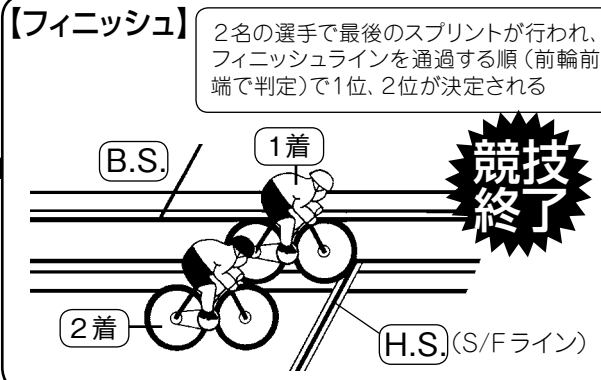
【途中の周回】



【残り1周】



【フィニッシュ】



個人追抜競走

スタート順は、エリミネーション
までの順位の逆順。

400mトラックの場合、バック側からスタート
した選手はバック側でフィニッシュ

選手は「スターティング・ブロッ
ク」を使用して発走を行う

50秒のカウント
ダウン後

号砲（電子音）
により、双方
同時スタート



(B.S.)
(センター・ライン)



最終周までに相手選手に追い抜かれた
場合も完走し計時する。相手を追走し
たり、再追抜した場合は失格となる

選手は「スターティング・ブロッ
ク」を使用して発走を行う

(H.S.)
(センター・ライン)

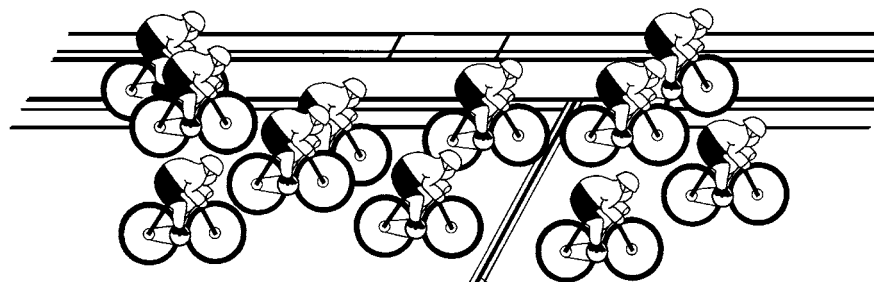
400mトラックの場合、ホーム側からスタート
した選手は、ホーム側でフィニッシュ

男子の場合
距離:4000m

スクラッチ

1周のフライングスタート
後、スタータの号砲により、
正式スタートとなる。

フィニッシュの着順で優劣を
つける。



(H.S.) (S.F.ライン)

タイムトライアル【スタート】

50秒のカウント
ダウン後

号砲（電子音）
により、双方
同時スタート



(B.S.)
(センター・ライン)

選手は「スターティング・マシン」
を使用して発走を行う

男子の場合
距離:1km

選手は「スターティング・マシン」
を使用して発走を行う

(H.S.)
(センター・ライン)

スタート順は、スクラッチ
までの順位の逆順。

【フィニッシュ】

(B.S.) (センター・ライン)

400mトラックの場合、ホーム側からスタート
した選手は、バック側でフィニッシュ

400mトラックの場合バック側からスタート
した選手は、ホーム側でフィニッシュ

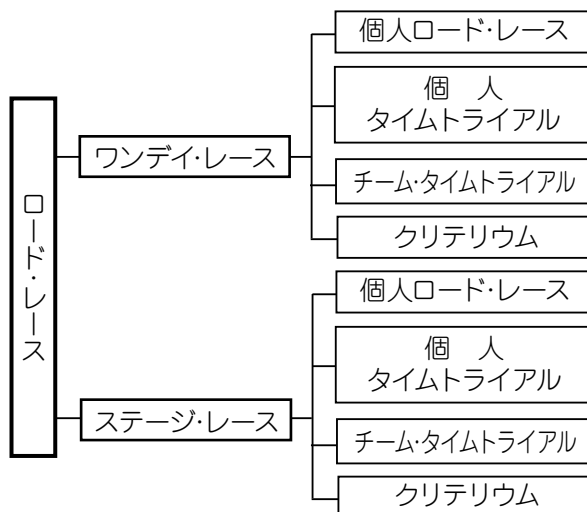
(H.S.) (センター・ライン)

競技
終了

《競技ルール》

- ロード・レースは、ワンデイ・レース（個人ロード・レース、個人タイムトライアル、チーム・タイムトライアル、クリテリウム）と、2日以上にわたって総合時間順位などを競う、ステージ・レースがあり、それぞれに見方や楽しみ方が違っている。
- 年齢、性別によってカテゴリーが区分され、走行距離などが定められている。
- ロードレースは号砲とともに一斉にスタートし、所定の距離を走破し、フィニッシュラインに到着した着順で順位が決定される。陸上競技のマラソンと比較されることが多いが、そのスピードと途中における駆け引きなどは、比べ物のならないほどスリリングで、かつエキサイティングな競技である。

《ロードレースの方法と区分》



ヘルメット



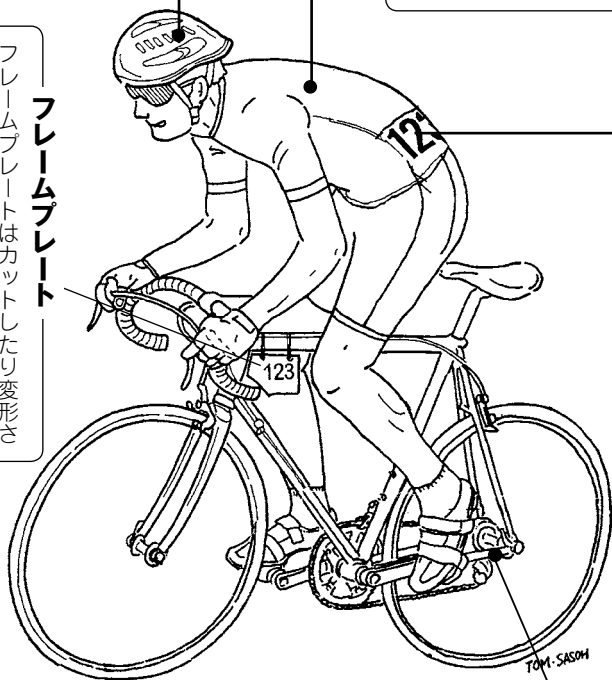
JCF公認シール

ヘルメットは、ガラス繊維、ポリエステル樹脂等で、耐水性、耐熱性、耐寒性に優れた材質で作られている。頭部に馴染み、不快感を与えない、左右の視野は105度以上、重量は2kg以下の軽量であること。なお、「JCF公認」の表示のあるものに限る。

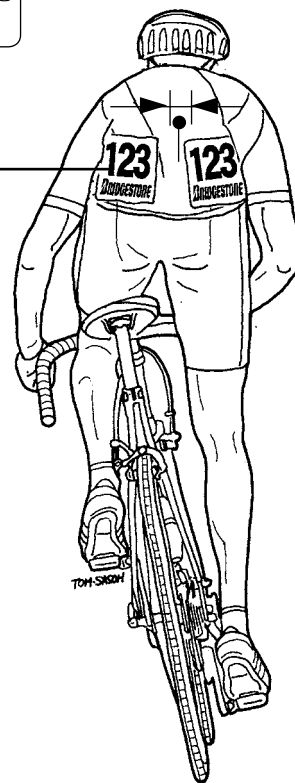
ジャージ/パンツ

選手は、袖付きのジャージと短いパンツ（膝上までの短いもの）を着用する。ジャージの腰部には、飲食料を入れるためのポケットがある。

フレームプレート
フレームプレートはカットしたり変形させてはならない。目視判定しやすい位置（通常はフレームの前部）に取り付ける。



ボディナンバー
ボディナンバーは安全ピンで四隅を止め、カットしたり折り曲げたり、変形させてはならない。5センチ以上離し、両腰に2枚取付ける。タイムトライアルの場合は1枚でよい。



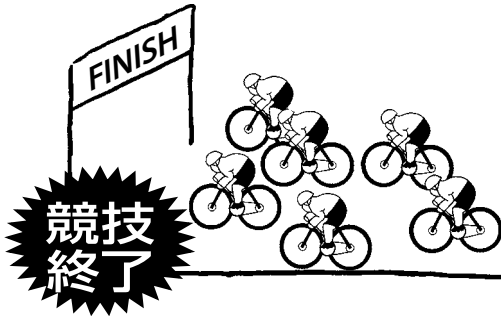
ロードレーサー

競技に使用する自転車は、「全長：185cm、全幅：50cm、重量は6.8kg」を下回らない事で前後同一車輪径である。18～20段変速でスピードを工夫しながら走行する。下り坂では時速70～80kmになる。

競技の見方

ロードレースの区分

個人ロードレース・タイムトライアル・クリテリウム (Men, Women)



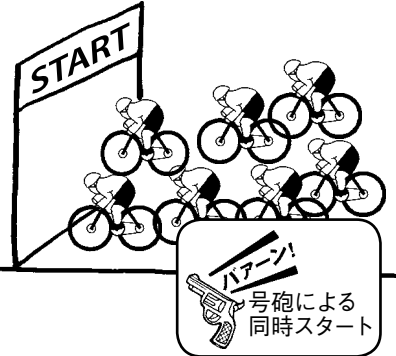
個人ロードレース ○オリンピック種目 (男・女)

- 交通規制された一般道路などを使用し、上り坂、下り坂などを取り入れたコース設定で行われる。最大距離は、カテゴリーによって異なるが、フィニッシュラインの通過着順で順位を決定する。
- 個人競技であるが、チームリーダーを勝利に導くための駆け引きなどがしばしば繰り返される。

《個人ロードレースのカテゴリー》

	カテゴリー (年齢)	最大距離
男子	ジュニア (17~18歳)	140km
	アンダー23 (19~22歳)	180km
	エリート (23歳以上)	280km
女子	ジュニア (17~18歳)	80km
	エリート (19歳以上)	140km

選手の力量が発揮できるようなコースレイアウトが望ましい



タイムトライアル ○オリンピック種目 (男・女 個人TT)

- 交通規制された一般道路などを使用し、平坦路でのコース設定で行われる。競技は、1名ずつ、時間差でスタートする、インディビジュアル・タイムトライアル (個人タイムトライアル) と、数名でスタートするチーム・タイムトライアル (団体) の2種類がある。

《チーム・タイムトライアル》

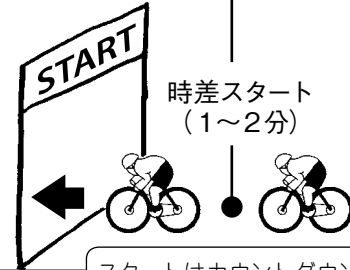
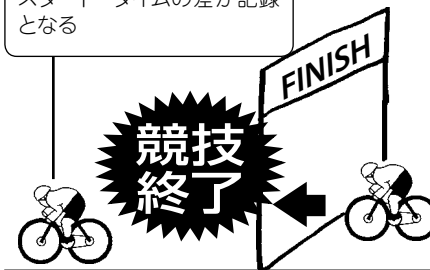
	カテゴリー (年齢)	最大距離
男子	ジュニア (17~18歳)	70km
	アンダー23 (19~22歳)	80km
	エリート (23歳以上)	100km
女子	ジュニア (17~18歳)	30km
	エリート (19歳以上)	50km

全選手がフィニッシュしないと順位が優劣が判らない。フィニッシュ・タイムとスタート・タイムの差が記録となる

スタート順は、前年度の成績などでシードされ、高ランキングの選手が最後尾スタートとなる。

《個人タイムトライアル》

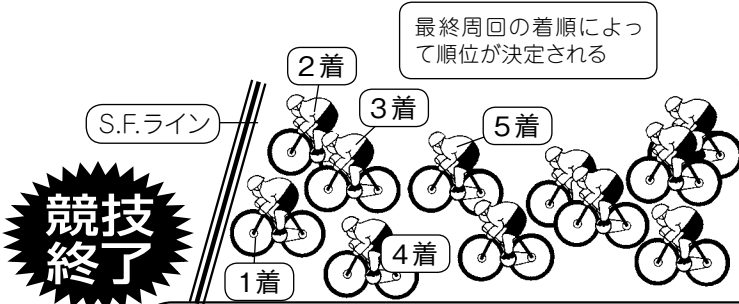
	カテゴリー (年齢)	最大距離
男子	ジュニア (17~18歳)	30km
	アンダー23 (19~22歳)	40km
	エリート (23歳以上)	80km
女子	ジュニア (17~18歳)	15km
	エリート (19歳以上)	40km



スタートはカウントダウンタイマーにより行われる

クリテリウム

- 交通規制された街中やサーキット場などを利用し、1周0.8km~10kmのコース設定で行われる。距離は、周長によって異なり、80km~150kmの距離で行われる。号砲で一斉スタートし、最終周回の着順で順位を決定する。これ以外に中間スプリントのポイントを加味し決定する方法もある。



最終周回の着順によって順位が決定される

サーキットの周長および最大距離

サーキット周長	最大距離
0.8km~1.9km未満	80km
1.6km~3.0km未満	110km
3.0km~4.0km未満	132km
4.0km~10.0km未満	150km



オリンピック・クロスカントリー

Olympic Cross-country, Mountain Bike Races

○オリンピック種目(男・女)

マウンテンバイクは、1970年代にアメリカで誕生したといわれている。自転車やアウトドア・スポーツが大好きな仲間達が改造自転車で山道を走り、遊んでいたのが、自然の中で楽しむという魅力から、後に専用自転車が作られ、レースなども行われ全世界に普及した。オリンピックでは1996年のアトランタから正式実施されている。



マウンテンバイクでの代表的な種目が「クロスカントリー」で、その中でもいくつかの種類があるが、マラソンのように一斉スタートで周回コースを規程周回走破して順位を競う、「オリンピック・クロスカントリー」を指すことが多い。

距離は、1周5km以上で、周回数は予想競技時間(男子2時間)にあわせた周回数を採用する。コースはそれぞれの開催地により山岳コース的なものから、比較的平坦なものまで特徴が異なる。コースには急坂や、1名しか走行できないような「シングルトラック」と呼ばれる部分なども組み合わされており競技者は、これらのコースの特徴を把握しそれぞれの得意とするセクションでの走りなどがレースを左右する。

以前は、競技開始後は全て競技者が修理などを行う規則であったが、現在、国際大会では、途中に設けられるピットのような「アシスタンス・ゾーン/フィード・ゾーン」で自転車の修理や、飲食物の提供を受けることができる。

クロスカントリーには、このほか、「マラソン」と呼ばれる60km以上で同様に競うもの、個人のタイムを競う「タイムトライアル」、より短い周回路で行われる「ショートサーキット」、数人で順次交代して競技する「チームリレー」、より長い時間を走行する「エンデュランス」などがある。



タイムを競うレース。距離は1.5～5km。トップレベルの選手では、コースによって最高時速90kmに達することもある。

ダウンヒルの競技方法はスキーからきている。代表的な「個人ダウンヒル」では、オフロードの下りのみのコースで、競技者は各自指定されたスタート時間にスタートして、個人のタイムを競う。コースの距離は1.5km以上で、計測には1/1000秒の精度で行われる。

競技では、30秒や1分などの間隔をおいてスタートする。ほぼ同じ力量の場合は、これで途中追いついたりすることはないが、世界選手権では、これらの不利を無くすために、決勝の前に同様の方法で競技を行う「シーディング」を行って決勝でのスタート順を決める。

コースには、それぞれ、スピードの区間、テクニックの区間(岩場やシングルトラック、ジャンプや崖のような所)など重点とするポイントが設定されており、下りとは言え技術と体力が問われる。

ダウンヒルには、このほか、集団で走行する「マストスタート」、短い距離の同じコースを4名で走行し着順で勝ち上がっていく「フォークロス」、平行なコースを走ってタイムの合計により勝ち上がっていく「パラレルスラローム」などがある。



BMX(バイシクル・モトクロス)は、1970年初頭にアメリカのカリフォルニアでの子ども達の遊びから発展してレースになったものである。

レースは、8人がゲートからスタートして300～400mのトラックを走行して順位を競う単純なもので、競技時間も1分程度だが、トラックには最低3つのコーナーと、ジャンプなどが設置されるので、テクニックが要求される部分もあり、その派手なアクションが少年の心をつかんだ。

BMXのレースでは、5才程度からクラスが分かれているが、大人もほぼ同じコース、また同じ車輪系(20インチ。ほかにクルーザークラスとして24インチもある)の自転車で競う。また、当初から安全面にもいち早く対応しており、自転車の要所にはパッド、選手はヘルメットやグローブなどの装備が義務づけられているところも、普及につながったとされている。

この競技も世界的な広がりを見せており、1982年には世界選手権大会が開催され、2008年北京よりオリンピックにおいても正式実施される。

●レース・フォーマット(標準的な競技方法)

8人ゲートとなっているために、8人以下の場合には3回走行による順位付けとなるが、参加人数が多い場合は予選などが行われる。人数に応じた配分がされた後、各組(「モト」と呼ばれる)で同じメンバーが3回走行し(3モト)その順位により、次のステージ(準々決勝や準決勝、決勝)に進む形となる。

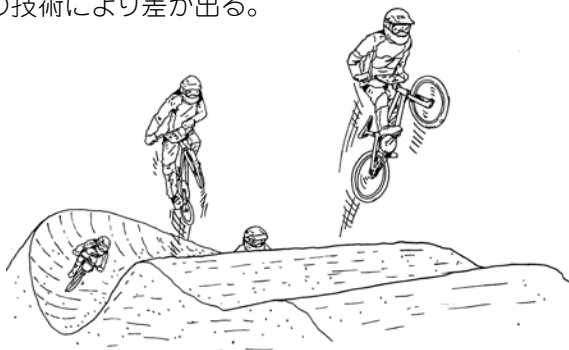
●装 備

ヘルメットはフルフェイス、またはオープンの場合にはマウス・プロテクション付きのもの。ウェアは長袖、下は長ズボンで耐摩擦素材のもの。半ズボンの場合は、別に膝とすねを固い素材でカバーするものを付ける。自転車のハンドルバー、フレームのトップチューブ、ステムにはパッドを装着する。

●ジャンプ

ジャンプの形状はいくつかの種類があり、それぞれのトラックにより配置や大きさなどが異なる。代表的なジャンプは、「ローラー」と呼ばれるシングルジャンプ。2つのジャンプを組み合わせた「ダブル」や、ジャンプの頂点が平坦になっている「テーブルトップ」、小さなジャンプと大きなものを組み合わせた「ステップアップ」といったものがある。

普通は大きく飛ぶよりも地を這うような通過が早いですが、「ダブル」などでは奥のジャンプの着地面まで飛ぶ方が早い場合もあり、それぞれ、体重移動などの技術により差が出る。



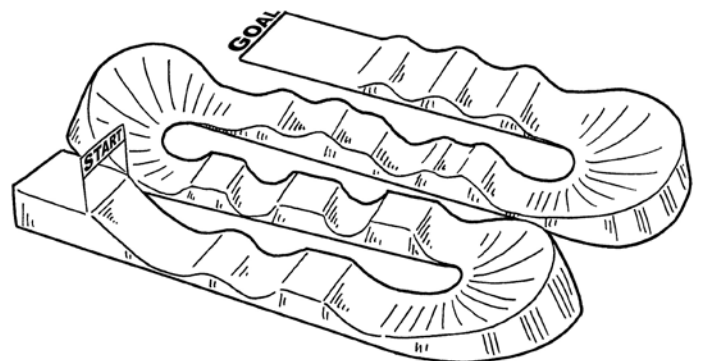
●スタート

トラックはオフロードであり短距離であること、最短の良い走行ラインを確保することが勝利へとつながることから、スタートが特に重要とされている。フライングを防止するために、電子制御のゲートが倒れるようになっている。スタンディング・スタートという、ゲートに前輪を押しつけてペダルに乗ったままの姿勢でスタートを待ち、合図とゲートの動きに合わせて一斉にスタートする方法をマスターする必要がある



●コーナー

特にバンクを付けてあるコーナーを「バーム」と呼ぶが、バーム走行でのライン取りは相手を追い抜くチャンスだ。



財団法人日本自転車競技連盟 加盟団体名簿

団体名	郵便番号	住 所	電 話	ファクシミリ
北海道自転車競技連盟	060-0004	北海道 札幌市 中央区北 4 条西 6-1-3 北 4 条ビル ツール・ド・北海道協会内	011-251-1187	011-232-4603
青森県自転車競技連盟	030-0913	青森県 青森市 東造道 1-6-1 青森県青森商業高等学校内 三上 様	017-736-6116	017-736-5188
岩手県自転車競技連盟	020-0172	岩手県 岩手郡 滝沢村 鶴飼字洞畑 56-29 (有) 浜 印刷 内 主濱 様	019-684-3569	019-684-3546
宮城県自転車競技連盟	989-6311	宮城県 大崎市 三本木坂本字青山 11 早坂 和広 様	0229-52-3173	0229-52-3173
秋田県自転車競技連盟	019-1701	秋田県 大仙市 神宮寺字神宮寺 79 細谷 孝二郎 様方	0187-72-3315	0187-72-3315
山形県自転車競技連盟	996-0051	山形県 新庄市 大字松本 370 山形県立神宮産業高等学校内 今田 様	0233-28-8777	0233-22-7111
福島県自転車競技連盟	963-6131	福島県 東白川郡 棚倉町大字棚倉字東中居 63 福島県立修明高等学校内 中野目 様	0247-33-3214	0247-33-7943
茨城県自転車競技連盟	105-0004	東京都 港区 新橋 3-5-1 サンパウロビル 3F (株) マトリックス東京営業所内	090-3509-4579	03-6278-7055
栃木県自転車競技連盟	321-0342	栃木県 宇都宮市 福岡町 1178	090-4374-1640	0287-37-2719
群馬県自転車競技連盟	371-0035	群馬県 前橋市 岩神町 1-2-1 (社) 日本競輪選手会 群馬支部内	027-232-1351	027-233-1505
(一社) 埼玉県自転車競技連盟	330-0854	埼玉県 さいたま市 大宮区桜木町 4-50	048-871-9443	048-871-9443
千葉県自転車競技連盟	290-0151	千葉県 市原市 瀬又 2107-1 石井 様方	090-3098-8188	043-291-0931
東京都自転車競技連盟	110-0015	東京都 台東区 東上野 3-1-14 横尾 様方	03-3843-4484	03-3843-4483
神奈川県自転車競技連盟	259-1209	神奈川県 平塚市 上吉沢 124 猪俣サイクル内	0463-58-0528	0463-58-0528
山梨県自転車競技連盟	400-0215	山梨県 南アルプス市 上八田 1299 山口 一樹 様方	080-5543-8650	
新潟県自転車競技連盟	959-0265	新潟県 燕市 吉田東町 16-1 県立吉田高等学校内 小柳 勝 様	0256-93-3225	0256-93-5455
長野県自転車競技連盟	390-0221	長野県 松本市 里山辺 3206-6 浅香 英二 様方	0263-34-1402	0263-34-1402
富山県自転車競技連盟	939-0667	富山県 下新川郡 入善町芦崎 89-6 浅倉 基 様方	0765-76-0025	0765-76-0025
石川県自転車競技連盟	920-0295	石川県 金沢市 直江町イ-12 シンコールビル内 高桑様	076-237-7710	076-237-1003
福井県自転車競技連盟	918-8037	福井県 福井市 下江守町 28 福井県立科学技術高等学校内 中梶 秀則 様	0776-36-1856	0776-36-1871
(一社) 静岡県自転車競技連盟	421-3301	静岡県 富士市 北松野 620-2 松村 正之 様方	0545-85-3128	0545-69-1828
愛知県自転車競技連盟	475-0024	愛知県 半田市 亀崎高根町 3-107-5 佐々木事務所内	0569-29-0487	0569-29-0487
三重県自転車競技連盟	515-8533	三重県 松阪市 久保町 1232 三重高等学校内	0598-29-2959	0598-29-6944
岐阜県自転車競技連盟	500-8389	岐阜県 岐阜市 本荘 345-19 岐阜工業高等学校自転車競技部内 葛谷 様	058-271-3151	058-271-3127
滋賀県自転車競技連盟	524-0022	滋賀県 守山市 守山 3-1-3 小西 良章様方	077-581-3318	077-581-3318
京都府自転車競技連盟	617-0002	京都府 向日市 寺戸町西ノ段 5 向日町競輪場内	075-933-4173	075-933-4173
大阪府自転車競技連盟	586-0086	大阪府 河内長野市 天野町 1304 関西サイクルスポーツセンター内(財) 自転車センター	090-8573-6045	0721-54-5671
兵庫県自転車競技連盟	652-0863	兵庫県 神戸市 兵庫区和田宮通 2-1-63 兵庫県立兵庫工業高等学校内 中野 様	078-671-1431	078-671-1435
奈良県自転車競技連盟	630-0131	奈良県 生駒市 上町 4600 奈良県立奈良北高等学校内 三好 泰彰 様	0743-78-3081	0743-78-3192
和歌山県自転車競技連盟	640-0115	和歌山県 和歌山市 つつじヶ丘 3-25-1 岡本 健 様方	090-9699-1719	073-454-3553
鳥取県自転車競技連盟	682-0044	鳥取県 倉吉市 小田 204 倉吉総合産業高等学校内 河田 拓也 様	0858-26-2851	0858-26-2852
島根県自転車競技連盟	690-0033	島根県 松江市 大庭町 242-2 吉野 勝雄 様方	090-2809-6725	0852-23-2194
岡山県自転車競技連盟	704-8191	岡山県 岡山市 東区 西大寺中野 16-21 山崎 範行 様方	086-942-0432	086-942-0432
広島県自転車競技連盟	731-0112	広島県 広島市 安佐南区東原 1-7-4-104 戸高 様方	082-874-5086	082-874-5086
山口県自転車競技連盟	754-0897	山口県 山口市 嘉川 4188 棟久 明博 様方	083-989-2773	083-989-2773
香川県自転車競技連盟	760-0063	香川県 高松市 多賀町 2-1-4 出本 様方	087-835-1283	087-835-1283
徳島県自転車競技連盟	770-0854	徳島県 徳島市 徳島本町 1-6 ナカニシ サイクル 内	088-625-2864	088-623-3675
愛媛県自転車競技連盟	791-8016	愛媛県 松山市 久万の台 1112 松山聖陵高等学校内	089-924-8783	089-926-2383
高知県自転車競技連盟	783-0006	高知県 南国市 篠原 1818-1 コーポスカイラク 106 サイクルスペース南国	088-855-7428	088-855-7428
福岡県自転車競技連盟	830-0052	福岡県 久留米市 上津町 2192 祐誠高等学校内 手島 様	0942-22-1238	0942-22-1239
佐賀県自転車競技連盟	840-0054	佐賀県 佐賀市 水ヶ江 3-1-25 龍谷高等学校内	0952-24-2244	0952-24-3828
長崎県自転車競技連盟	857-0134	長崎県 佐世保市 瀬戸越 4-16-9 小野寺 俊幸 様方	0956-40-6666	0956-40-6666
熊本県自転車競技連盟	860-0073	熊本県 熊本市 島崎 2-37-1 熊本市立千原台高等学校内 中田様	096-355-8006	096-355-8006
大分県自転車競技連盟	879-1504	大分県 速見郡 日出町大神 1396-43 大分県立日出町高等学校内	0977-72-2855	0977-72-2655
宮崎県自転車競技連盟	889-1901	宮崎県 北諸郡 三股町 榊山 15260 下村 守 様方	0986-51-2261	0986-51-2271
鹿児島県自転車競技連盟	893-2303	鹿児島県 肝属郡 錦江町 馬場 1553-1 木下 様方	0994-22-3239	0994-22-3239
沖縄県自転車競技連盟	900-0016	沖縄県 島尻郡 南風原町兼城 517-3	098-888-0064	098-888-0069
(一社) 全日本実業団自転車競技連盟	107-0052	東京都 港区 赤坂 1-9-15 日本自転車会館 2 号館 807	03-6277-8781	03-6277-8781
日本学生自転車競技連盟	150-8050	東京都 渋谷区 神南 1-1-1 岸記念体育会館内 412	03-3481-2369	03-3481-2369
全国高体連自転車競技専門部	760-0017	香川県 高松市 番町 2-9-30 香川県立高松工芸高等学校 機械科 堤谷孝章 様	087-851-4144	087-851-4146
日本プロフェッショナルサイクリスト協会	174-0046	東京都 板橋区 蓮根 3-14-29	03-5970-5771	03-5970-5773

●競技者登録について

(財)日本自転車競技連盟および加盟団体が行う競技大会に出場するには、競技者登録証(ライセンス)が必要です。

申請書に必要事項を記入の上、登録料を添えて各都道府県自転車競技連盟に登録申請の手続きを行ってください。

登録手続きが済みまると、競技者登録証(ライセンス)が発行されます。申請書等は都道府県自転車競技連盟から入手してください。

詳しくは、都道府県自転車競技連盟までご連絡ください。

競技者登録種別

JCF ライセンスの種別は以下のように分けられています。

■ プロフェッショナル

■ アマチュア

● エリート (23 歳以上)

● アンダー 23 (19 ~ 22 歳)

● ジュニア (18 歳以下)

■ ビギナー

上記以外の競技者

原則として 16 歳未満の競技者

※ 年齢は暦年(1/1 ~ 12/31)中に達する年齢で区分されます。



ルールが判るともっと楽しく、もっと面白くなる自転車競技

編集発行 財団法人 日本自転車競技連盟 広報委員会 シクリスムエコー
〒 107-0052 東京都港区赤坂 1-9-3 日本自転車会館内

制作協力 佐生 勉・高橋 博・田中 斉

許可なく複・転載をお断りします。ルールは変更される場合があります。

© Copyright 2012 by Japan Cycling Federation



この広報誌は、競輪の補助金を受けて作成しました。

<http://ringring-keirin.jp>