

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
チーム・パーシュート	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
個人パーシュート	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

クロスカントリー・オリンピック	17
ダウンヒル	18

BMX

レーシング	19
フリースタイル	20

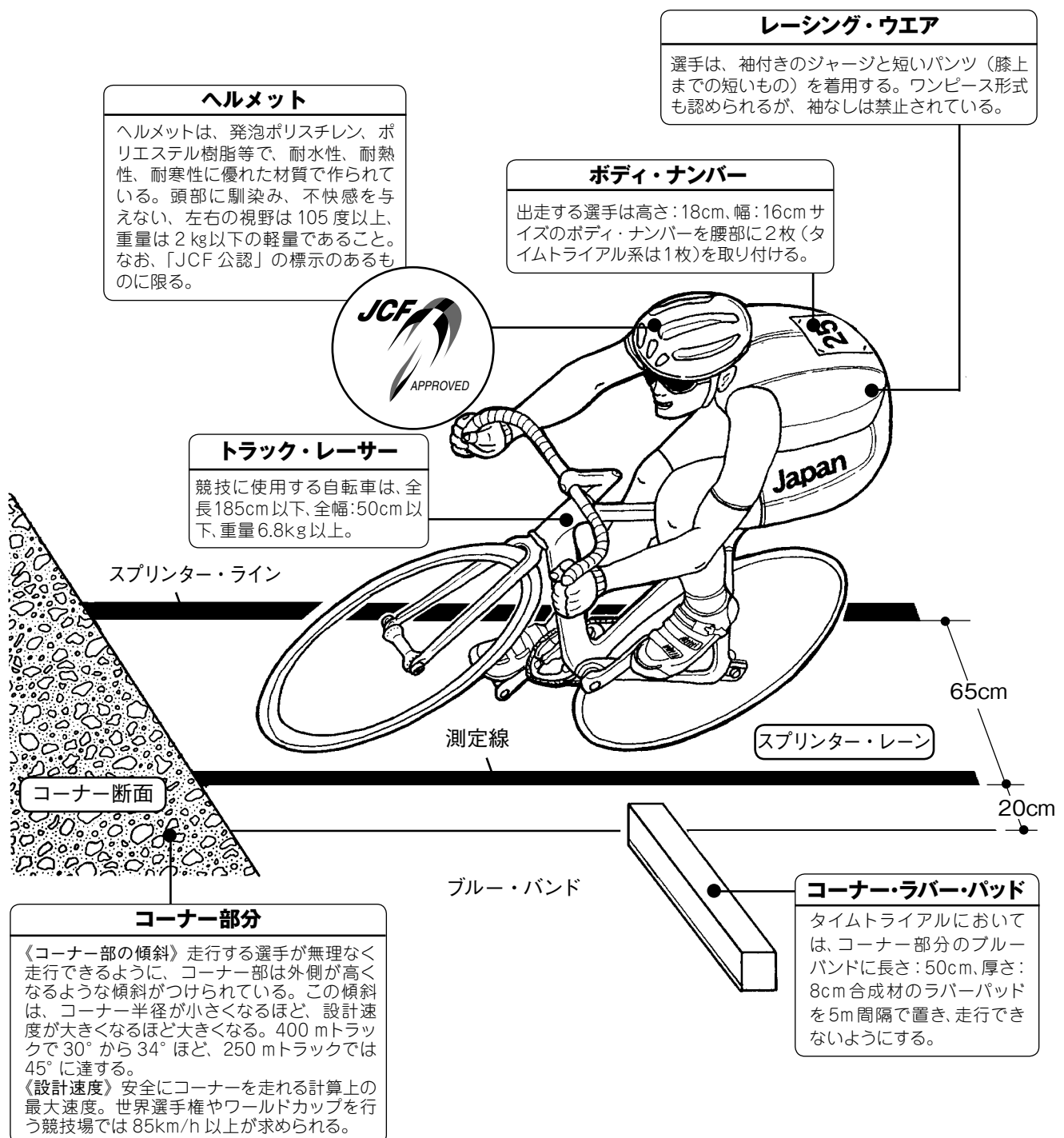
JCF 登録について	21
------------------	----

《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、世界的には板張り（木製）250mが標準。日本にも、2011年秋に屋内板張り250m走路が完成した。
- 日本においては、特殊なアスファルト舗装がなされている走路が多い。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。

- その他コンクリート製トラック競技場もある。
- 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。



競技の見方

タイムトライアル (男子1km)(女子500m)

1km Time Trial (Men), 500m Time Trial (Women)

- 1km および 500m タイムトライアルは、スタンディング・スタートの個人タイムトライアルとして行う。

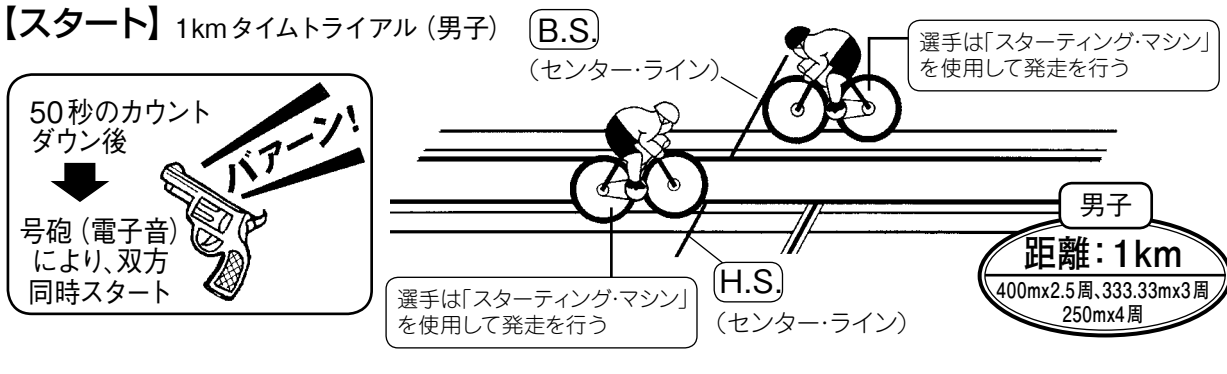
《競技ルール》

- 予選では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。(決勝では1名づつ)
- 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→

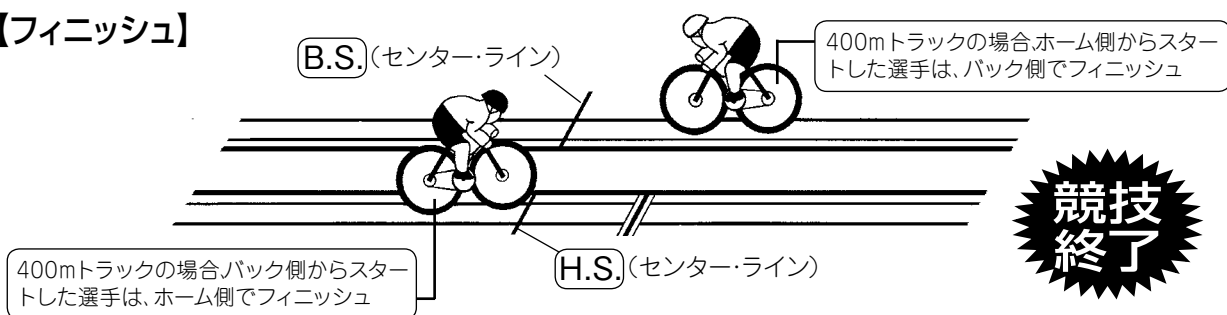
「号砲」により同時スタートし、計測が始まる。

- 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。
- 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、速度が速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。

【スタート】 1km タイムトライアル (男子)

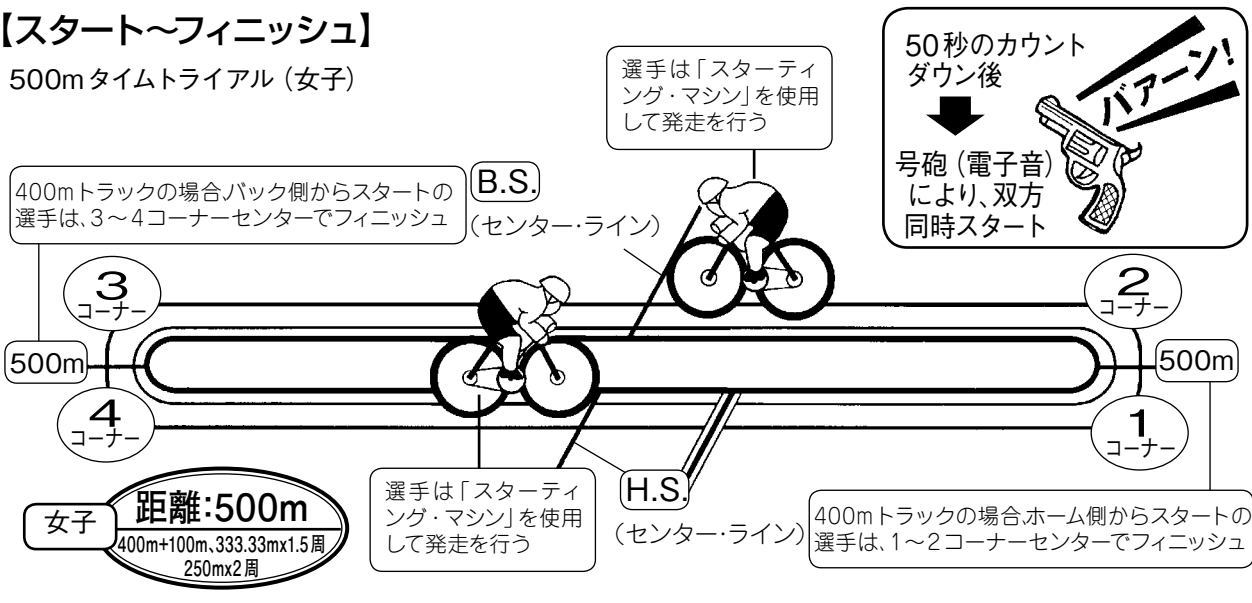


【フィニッシュ】



【スタート～フィニッシュ】

500m タイムトライアル (女子)



競技の見方

スプリント

Sprint

○オリンピック種目（男・女）

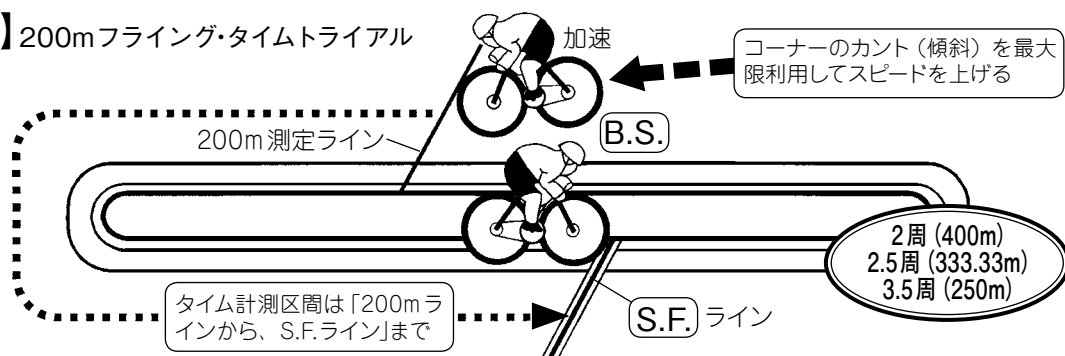
- スプリントは2名から4名の競技者間で2ないし3周で行うレースである。

《競技ルール》

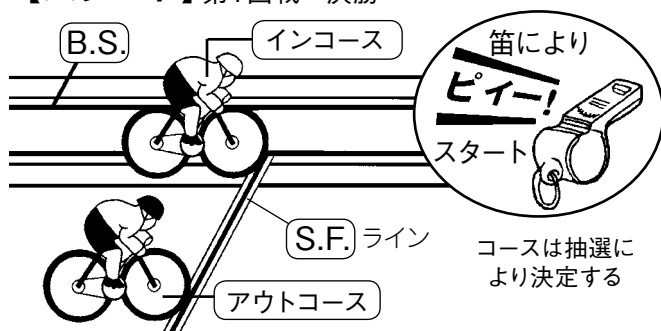
- 予選は、エントリー全選手により、1名ずつフライングスタート（助走してスタート）して、競技場を2周または3.5周し、最後の200mのタイムを測定する。

- 予選タイム上位選手を、1/16決勝～1/4決勝のスプリントトーナメントに選出する。
- 1/4決勝は1回戦または2回戦制で行う。（競技場を2周または3周し、先着した選手の勝ちとなる）。
- 1/2決勝、3-4位および1-2位決定戦は2回戦制により、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。

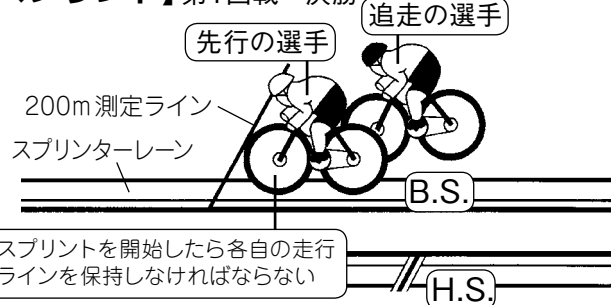
【予選】200mフライング・タイムトライアル



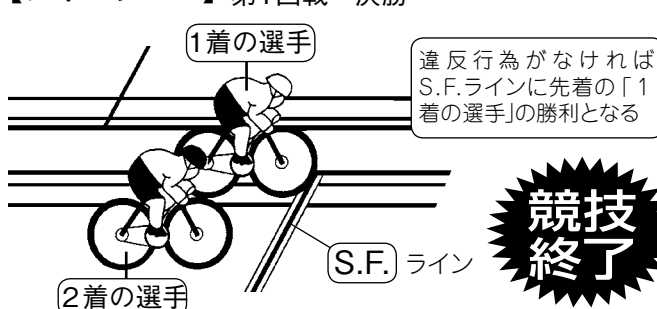
【スタート】第1回戦～決勝



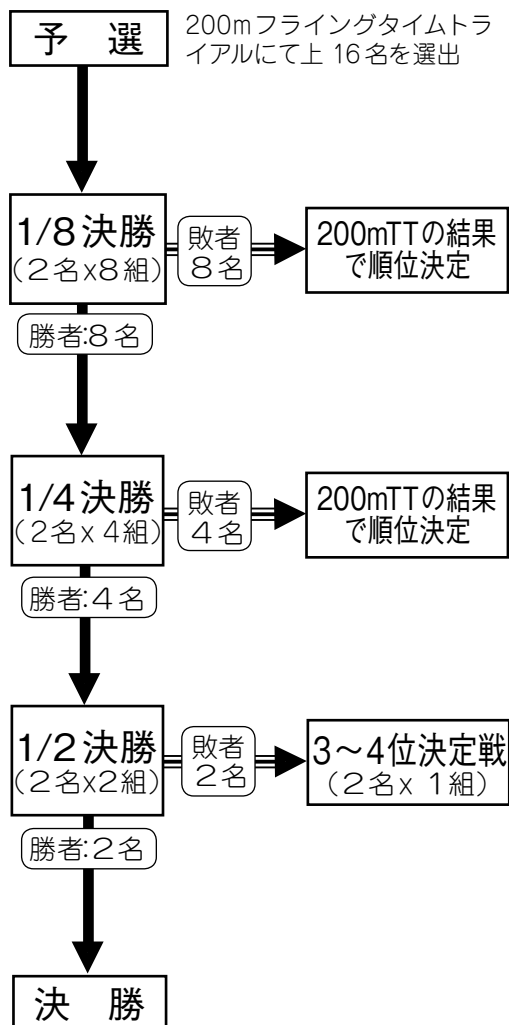
【スプリント】第1回戦～決勝



【フィニッシュ】第1回戦～決勝



【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)

- チーム・スプリントは対戦する2チームが同時に、各競技者が1周ずつ先頭を走るレースである。

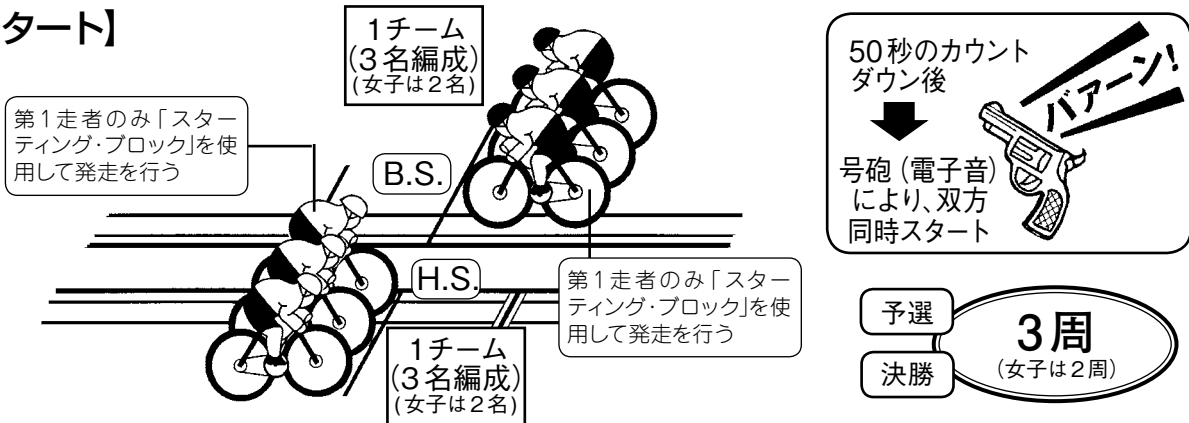
《競技ルール》

- 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、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

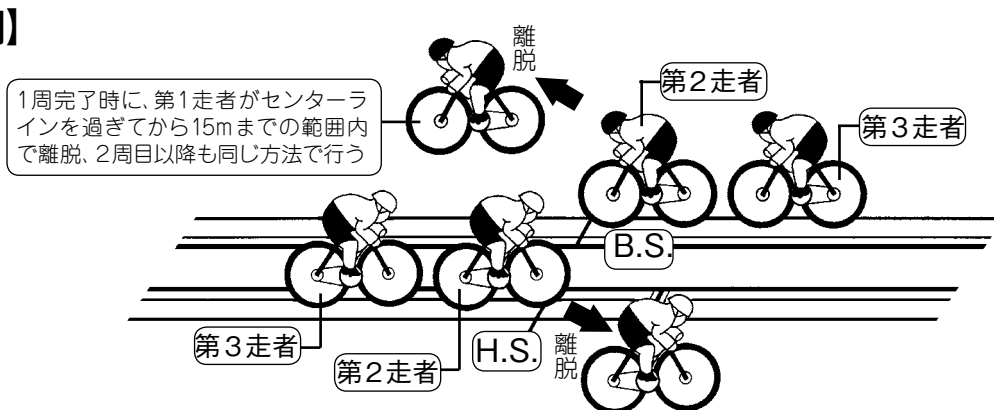
砲(電子音)」により同時スタートし、計測が始まる。

- 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。
- 予選上位1位、2位で決勝、3位、4位で3-4位決定戦が行われる。5位以下は予選のタイムで順位が決定される。(WC、世界選、オリンピックでは予選と決勝の間に第1回戦を行う。)

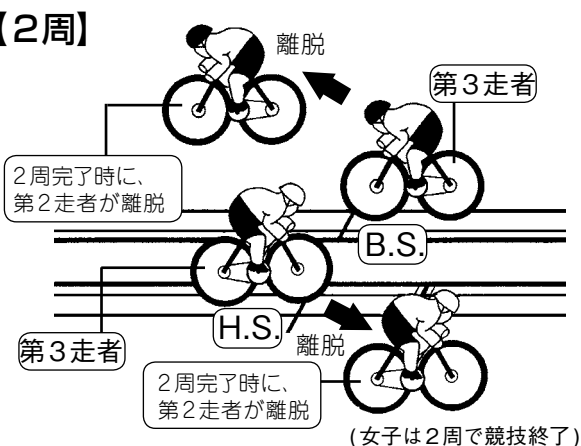
【スタート】



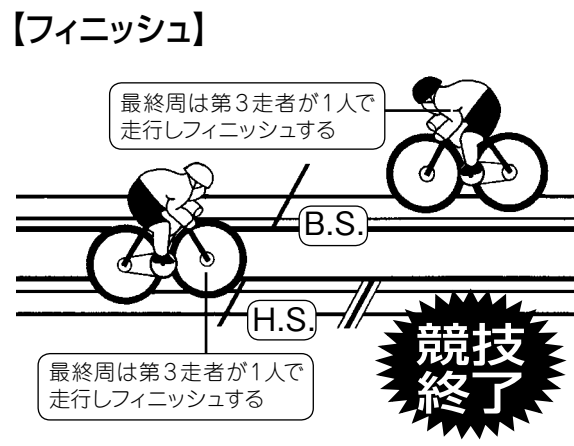
【1周】



【2周】



【フィニッシュ】



競技の見方

チーム・パーシュート (4km)

Team Pursuit 4km

○オリンピック種目(男・女)

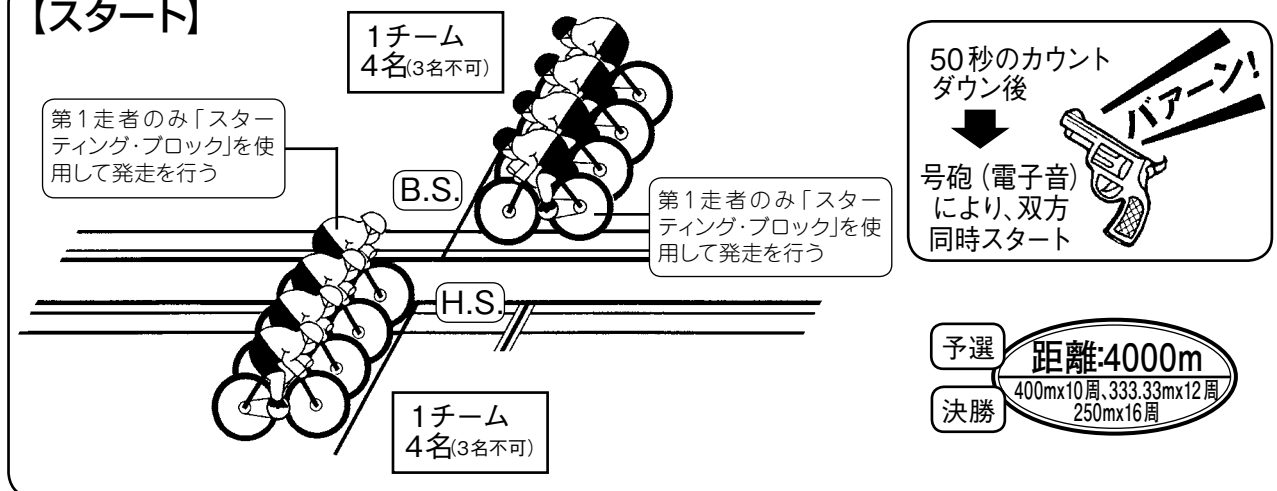
- チーム・パーシュートは、対戦する2チームがトラックの両側からスタートするレースである。相手チームに追いつく、あるいはより良いタイムを記録したチームを勝者とする。

《競技ルール》

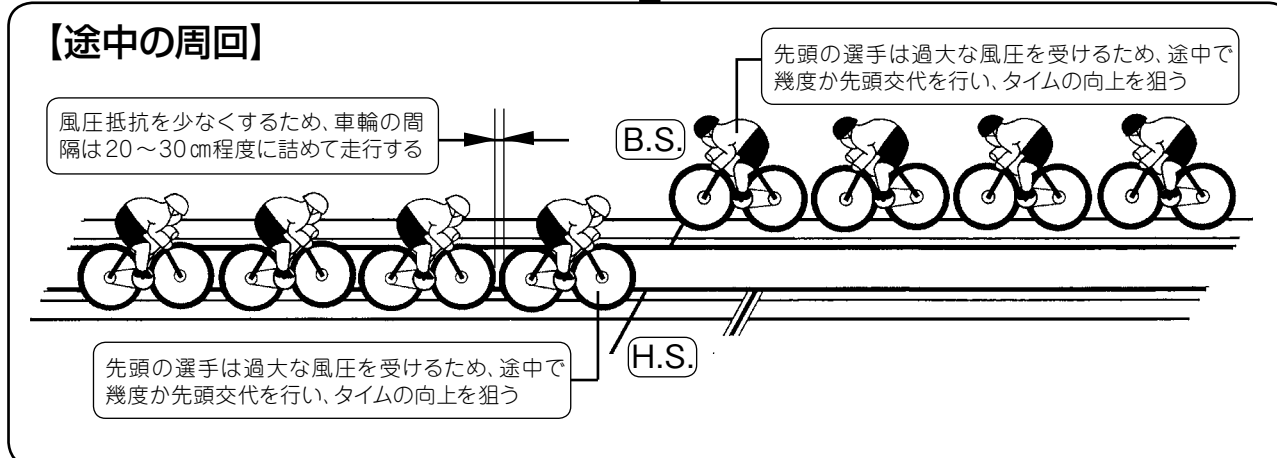
- 第1走者が自転車に「スターティング・マシン」にセット、残りの3名の選手は、コミッセルがホルダーを行う。スタータが50秒のカウントダウンで開始される。

- 競技場を10周（周長400m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。
- 予選タイム上位1位・2位のチームで決勝、3位・4位のチームで3～4位決定戦が行われる方法のほか、ワールドカップ・世界選・オリンピックでは予選上位8チームで1回戦が行われ、その後順位決定戦を行う方法もある。

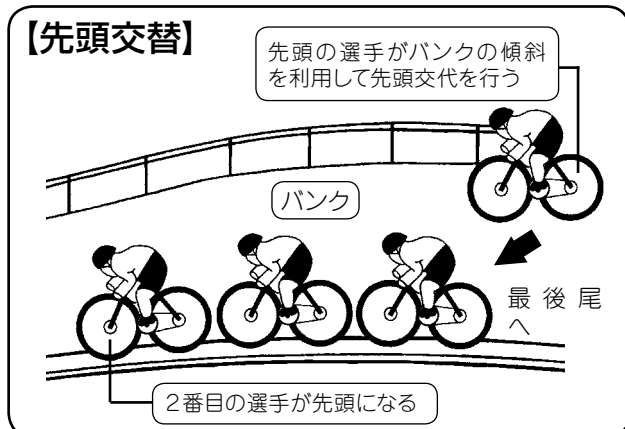
【スタート】



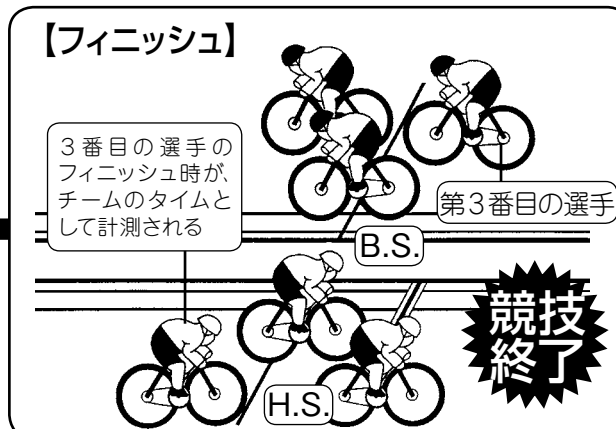
【途中の周回】



【先頭交替】



【フィニッシュ】



競技の見方

4000m速度競走(男子)

4000m Massed-Strat Race(Men)

- 4,000m 速度競走は、数名以上の競技者が発着線からスタータのピストルで一斉に出発し、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。

《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

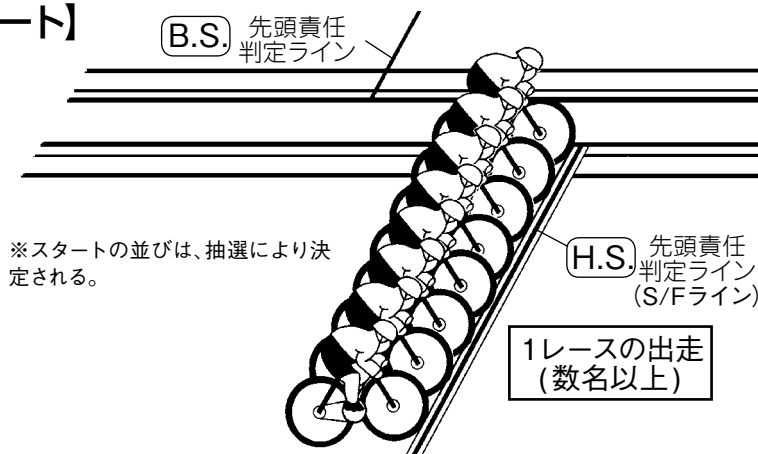
タートする。

- 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。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】



※スタートの並びは、抽選により決定される。

予選

距離:4000m

決勝

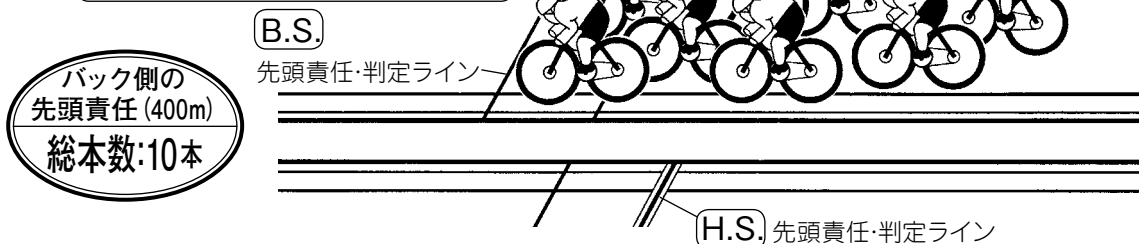
400mx10周、333.33mx12周
250mx16周

スタータの

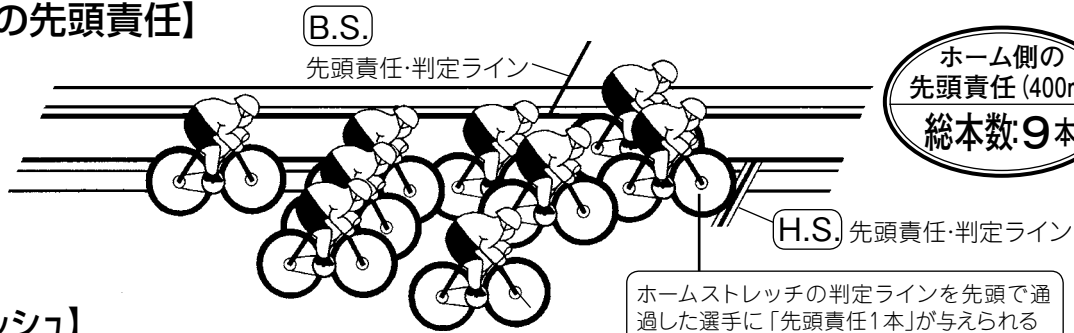


【バックの先頭責任】

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



【ホームの先頭責任】



【フィニッシュ】

- 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)

- 競技者は1500mに近い距離を走行し、最終スプリントを競う。

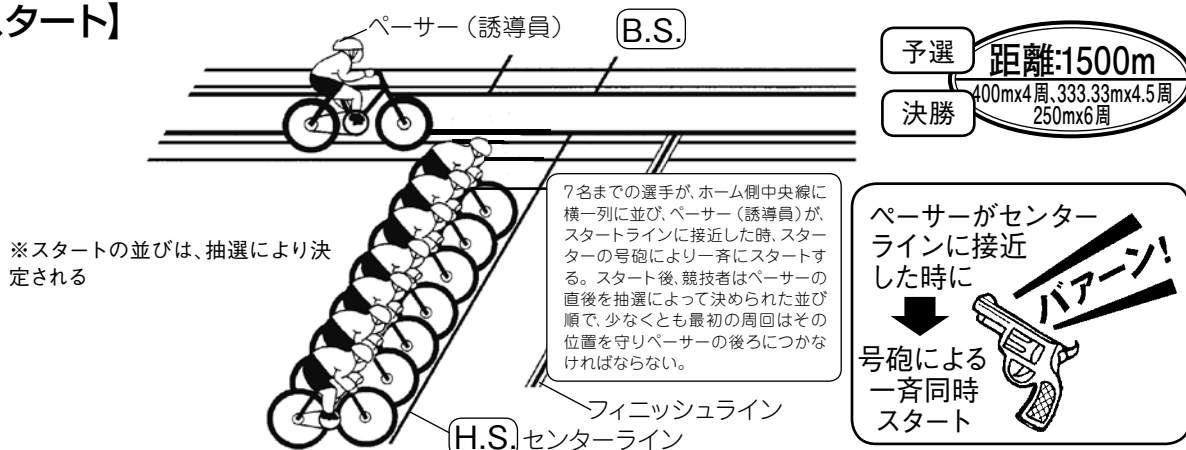
《競技ルール》

- 7名までの選手が、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

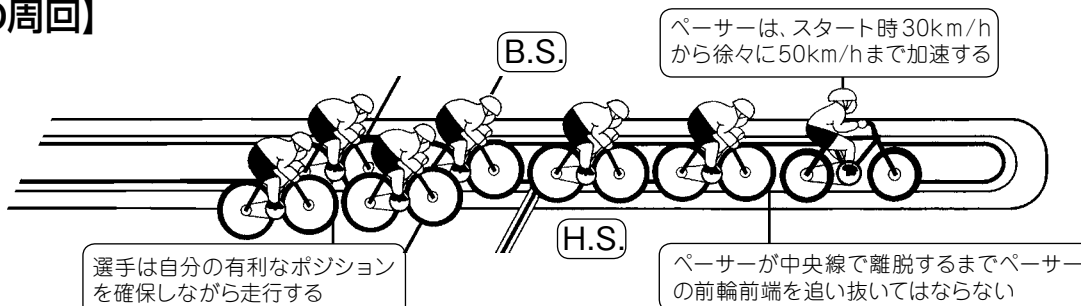
た時、スタータの号砲により一斉にスタートする。

- 動力付ペーサーの後ろで周回した後、フィニッシュ前750mに近い距離でペーサーがトラックを離れてからスプリントを競う。
- 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。

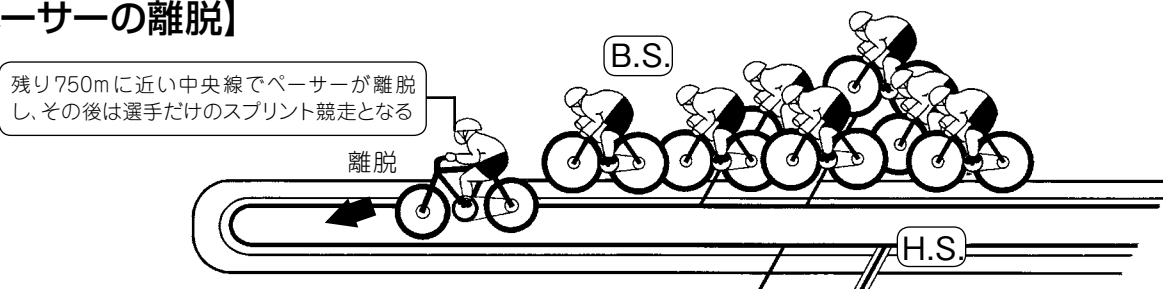
【スタート】



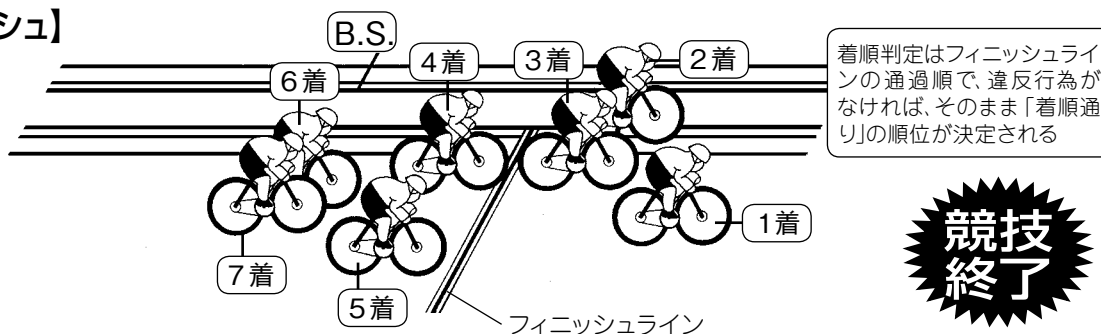
【途中の周回】



【ペーサーの離脱】



【フィニッシュ】



競技
終了

競技の見方

エリミネーション・レース

Elimination Race

- エリミネーション・レースは、各中間スプリント毎に最後尾の競技者を除外していく個人競技である。

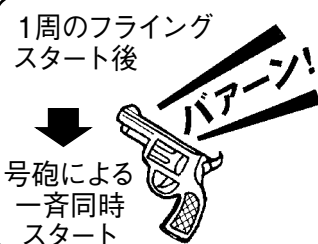
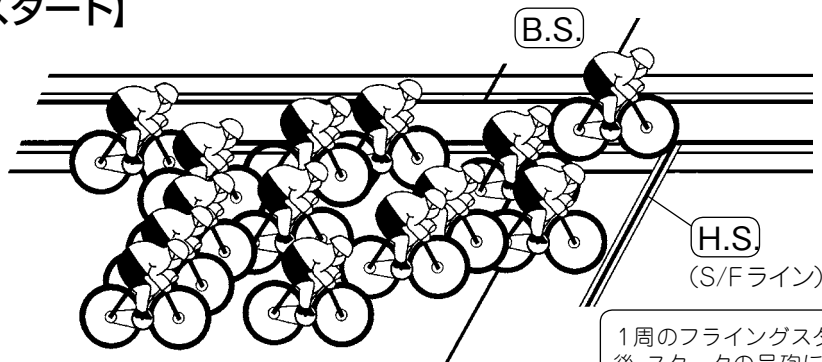
《競技ルール》

- 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、每周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。

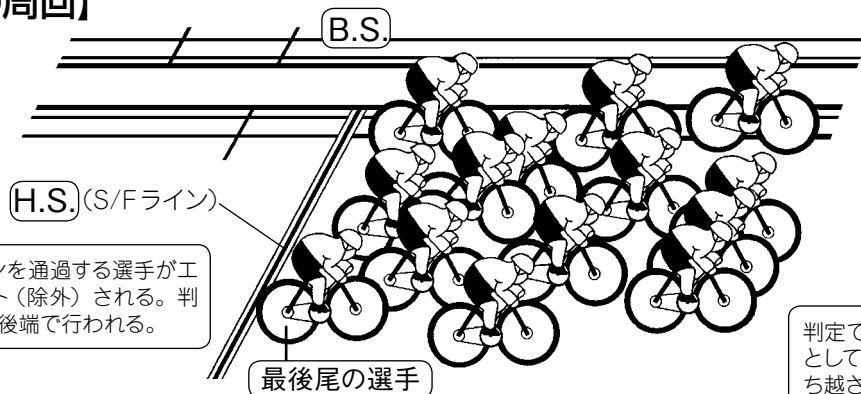
- 残り3名の3番目の選手がエリミネイト（除外）され2名の選手が残る。ここからは、これまでの後輪後端から、フィニッシュラインを通過する前輪前端で判定が行われる。
- 3位以下はエリミネート（除外）された順序で決定される。

【スタート】



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。

【途中の周回】

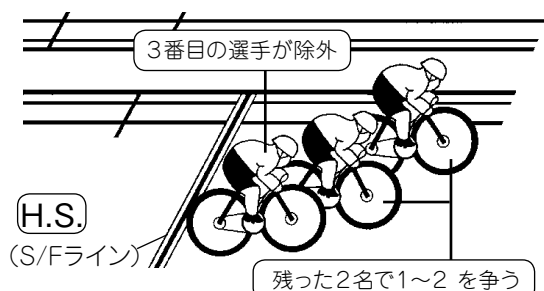


S.Fラインを通過する選手がエリミネイト（除外）される。判定は後輪後端で行われる。

判定できない場合は、「ドロー」としてエリミネイトは次周に持ち越される。

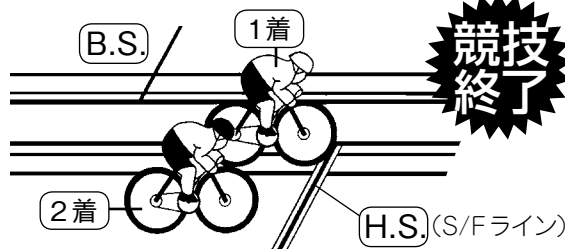
【残り1周】

残り3名の3番目の選手がエリミネイト（除外）される周回で、残り1周となる。



【フィニッシュ】

2名の選手で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



競技の見方

ポイント・レース Points Race

- ポイント・レースは、最終成績をスプリントおよび周回獲得による得点により決定する競技である。

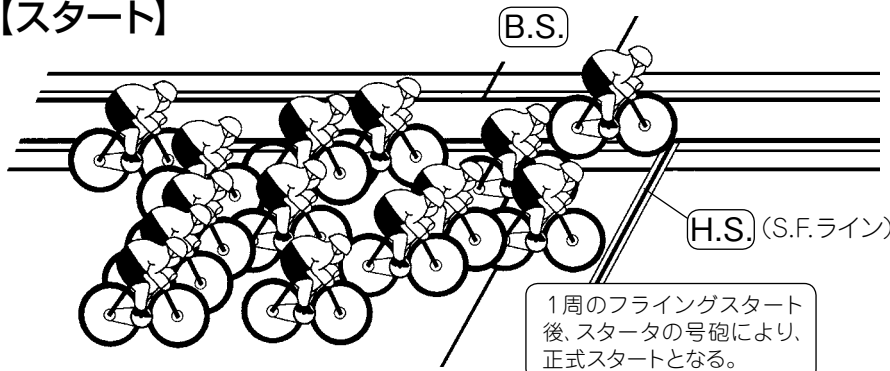
《競技ルール》

- 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、エリート男子30km、女子20km、ジュニア男子25km、女子15kmで行う。
250m以下トラックの場合には10周ごと、その他は

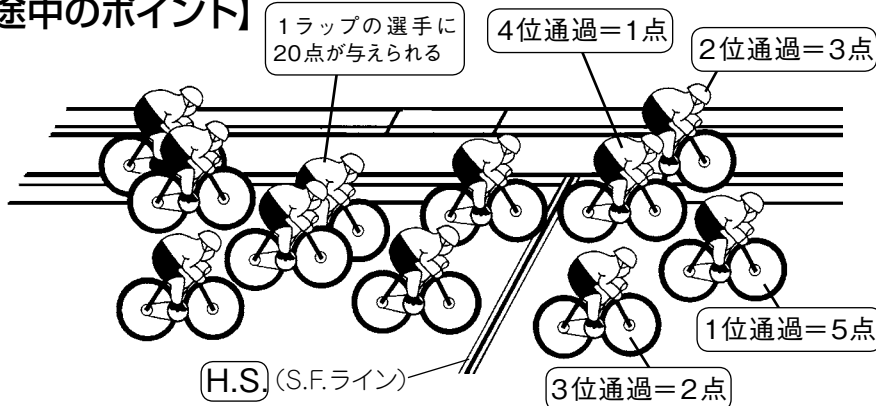
2kmに近い周回数ごとに、S.F.ラインを通過する選手にポイント（1位:5点、2位:3点、3位:2点、4位:1点）が、それぞれ与えられる。またフィニッシュ時には倍のポイントが与えられる。

- また、主集団を1ラップした選手には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。
- 同得点の場合、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】

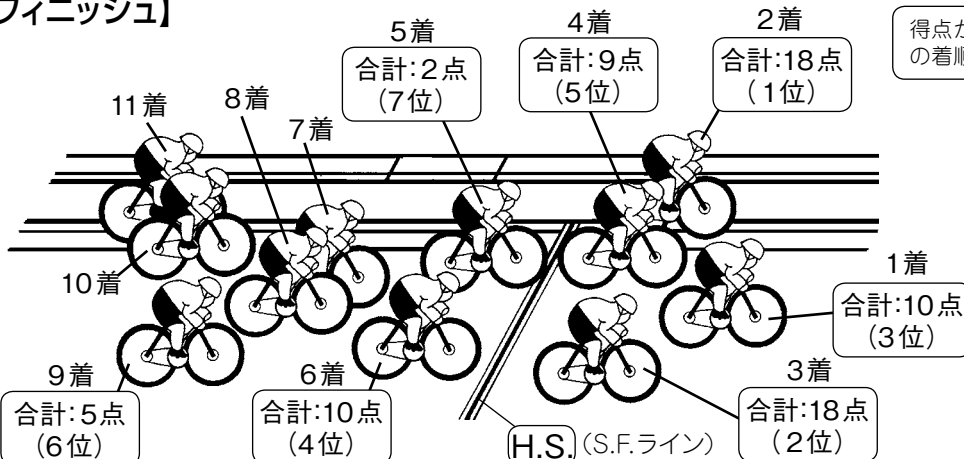


S.F.ラインを通過する順位に対し、1位:5点、2位:3点、3位:2点、4位:1点が与えられる

距離:20km
エリート女子 400mx50周、333.33mx60周
250mx80周

距離:30km
エリート男子 400mx75周、333.33mx90周
250mx120周

【フィニッシュ】



得点と同じ場合、フィニッシュの着順で優劣をつける。

競技の見方

個人パーシュート(男子E 4km)(女子E 3km)

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

- 2人の競技者が定められた距離で競走する。競技者はトラックの相互に反対の位置からスタートする。他者に追いついた競技者あるいはもっとも早いタイムを記録した競技者が勝者となる。

《競技ルール》

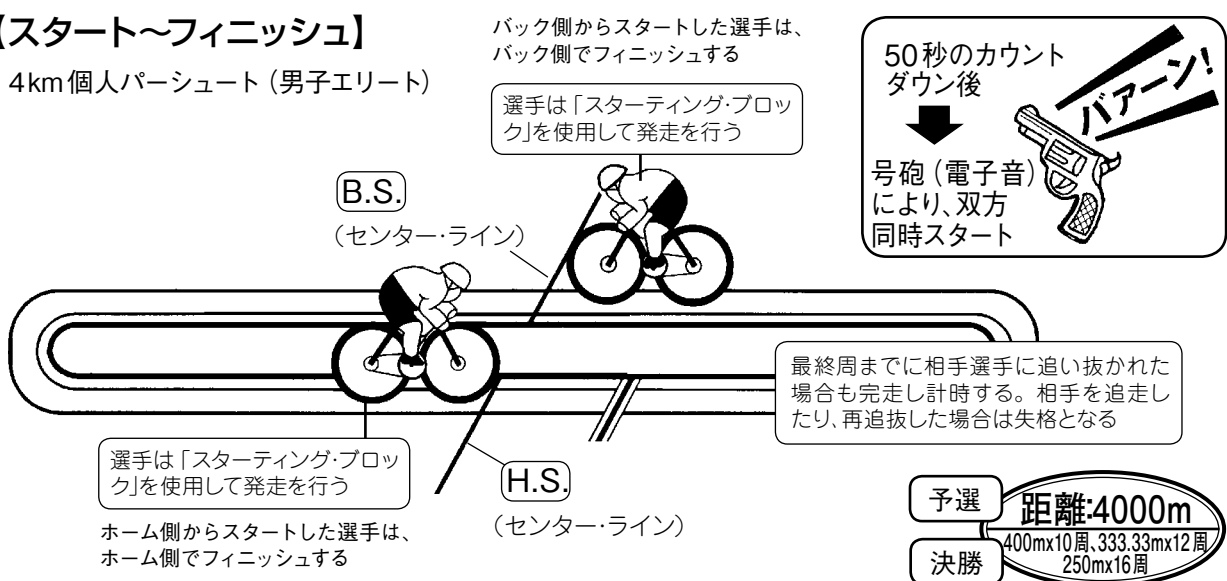
- 選手が自転車を「スターティング・マシン」にセット後、スタータが50秒のカウントダウンが開始される。30秒前→20秒前→10秒前→5→4→3→2→1→「号砲」により同時スタートし、計測が始まる。

- 予選タイム上位1位・2位の選手で決勝、3位・4位の選手で3～4位決定戦が行われる方法のほか、上位8チームで1回戦が行われ、その後順位決定戦を行う方法もある。

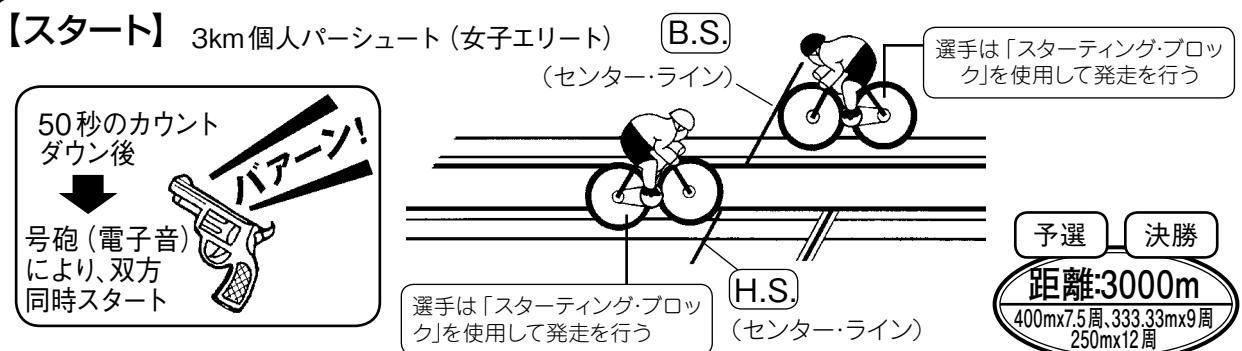
- 女子エリートは3kmを走行。スタートした反対側のセンターラインにフィニッシュした時点で、計測がそれぞれ終了する。(男子ジュニアは3km、女子ジュニアは2km)

【スタート～フィニッシュ】

4km個人パーシュート(男子エリート)

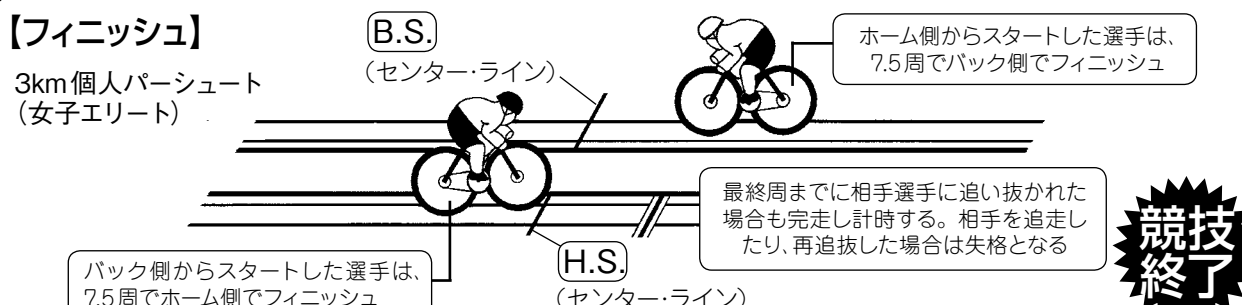


【スタート】 3km個人パーシュート(女子エリート)



【フィニッシュ】

3km個人パーシュート
(女子エリート)



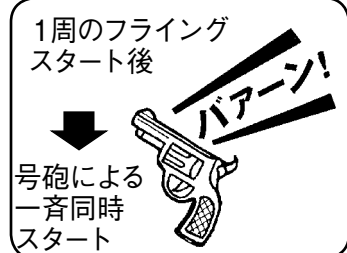
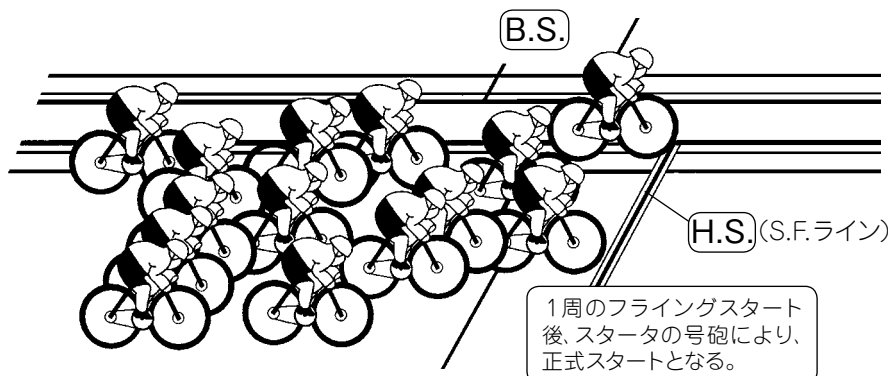
《種目の説明》

- スクラッチは、定められた距離を走る個人競技である。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。女子ジュニアは決勝7.5km、予選5kmの距離で行われる。
400mトラックの場合、近い距離で行われる。
- 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。

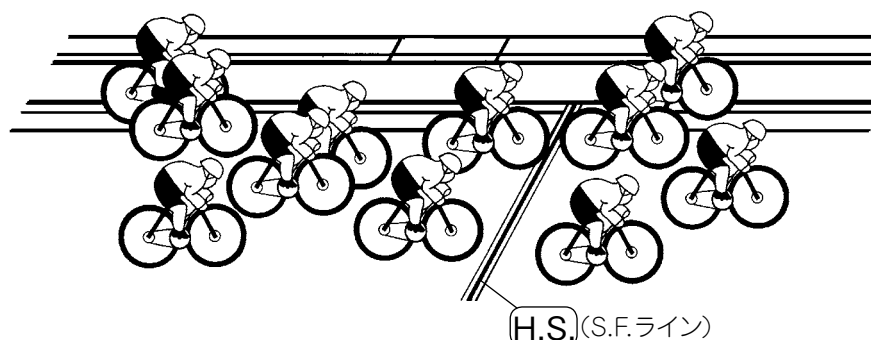
《競技ルール》

- 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列に並び、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。
- 認められ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】



競技の見方

マディソン Madison

○オリンピック種目(男・女)

- マディソンは2名で構成するチームで、中間スプリントを含み競走する競技である。各チームの2競技者は、同じ番号で異なる色のゼッケンを付ける。

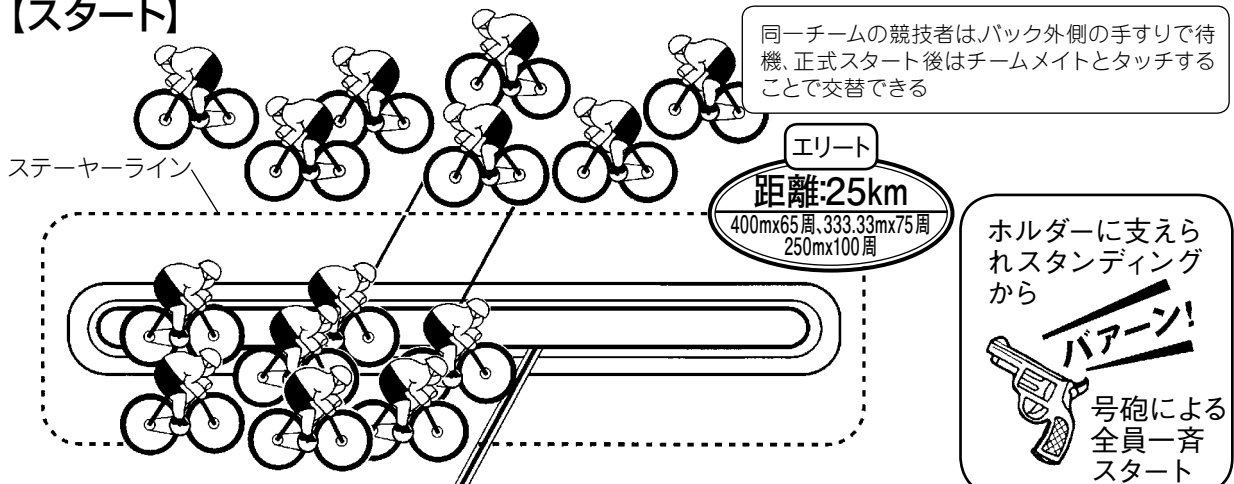
《競技ルール》

- ポイントレースと同様のルールで行われるが、ポイント、周回獲得に関わって競走に参加するのは1名であり、他の1名はトラック上方で待機する。
- スタートは、フライングスタートで、スタータの号砲

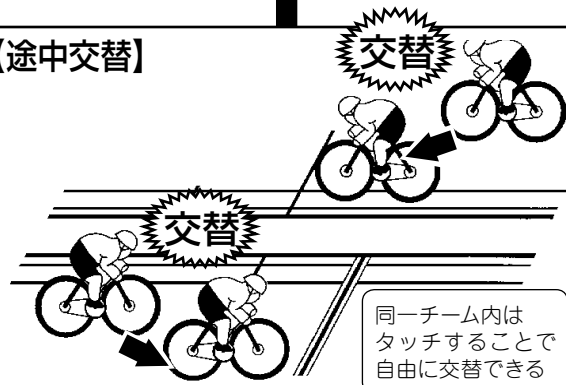
に行われる。もう1名の競技者は、バック外側の手すりで待機する。同一チームの選手は、お互い体に触れるかタッチすることで随時交替ができる。

- 世界選以外では、エリート25km、ジュニア20kmで行われ、5kmごとに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。最終スプリントにおいてはそれぞれ倍の得点が与えられる。また主集団に追いついたチームには20点が与えられる。

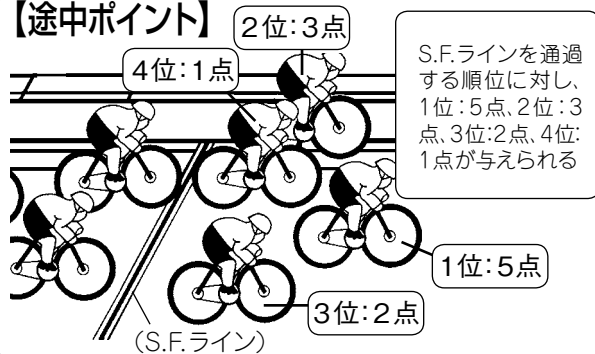
【スタート】



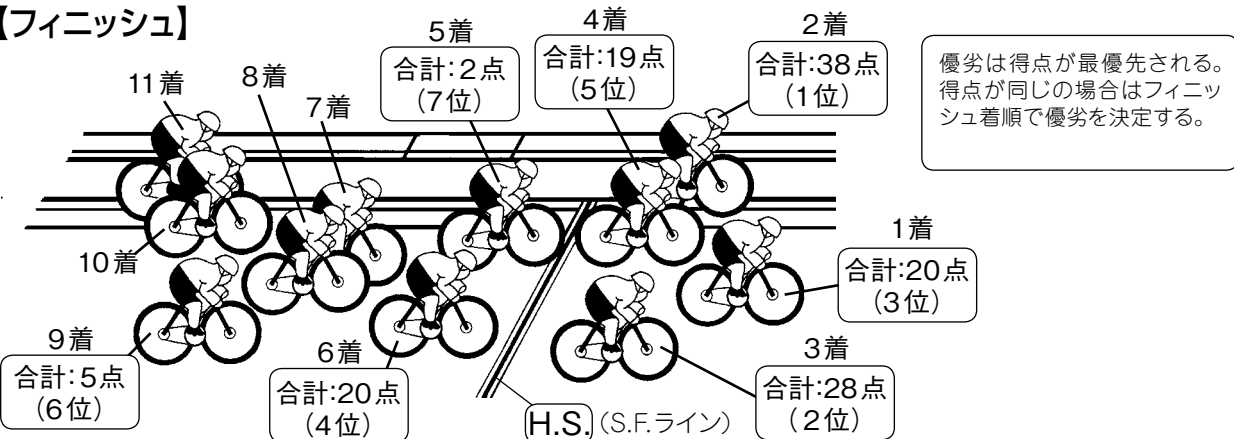
【途中交替】



【途中ポイント】



【フィニッシュ】



《種目の説明》

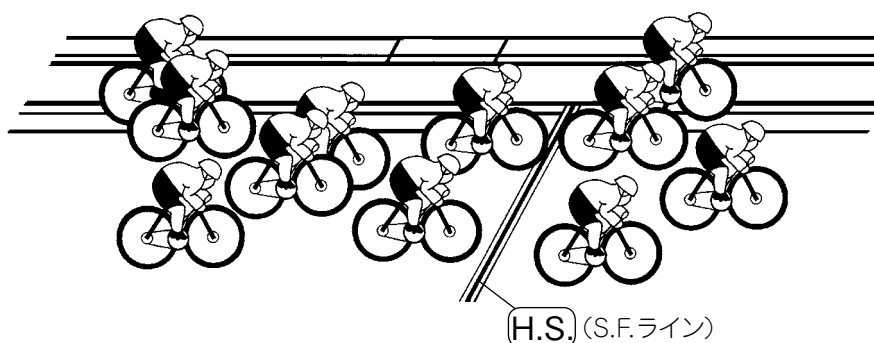
- オムニアムは1日で下記の順で行う4競技により構成する単一の競技である。スクラッチ(男子エリート10km、女子エリート7.5km、男子ジュニア7.5km、女子ジュニア5km)、テンポレース(男子エリート10km、女子エリート7.5km、男子ジュニア7.5km、女子ジュニア5km)、エリミネーション、ポイントレース(男子エリート25km、女子エリート20km、男子ジュニア20km、女子ジュニア15km)。
- トラック制限を超えるエントリーの場合はポイントレースで予選を行う。

《競技ルール》

- 最初の3種目のみ各勝者は40点を与えられ、各2位者は38点、各3位者は36点というように点を与えられる。21位およびそれ以下にはそれぞれ1点が与えられる。ただし1種目でもスタートしなかった選手は以後の種目に参加できず、DNF(フィニッシュせず)として最下位とされる。
- 最初の3種目において獲得したポイントを持ってポイント・レースをスタートする。ポイント・レースを通して最多合計ポイントを得た競技者が勝者となる。

スクラッチ

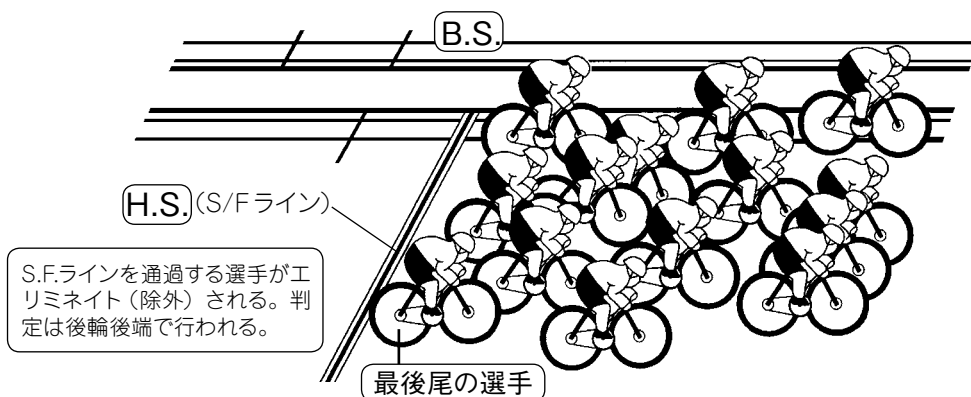
フィニッシュの着順で優劣をつける。



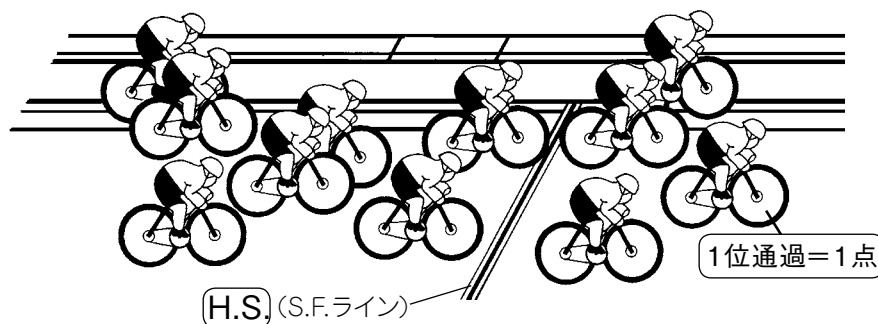
エリミネーション

【途中の周回】

判定できない場合は、「ドロー」としてエリミネイトは次周に持ち越される。



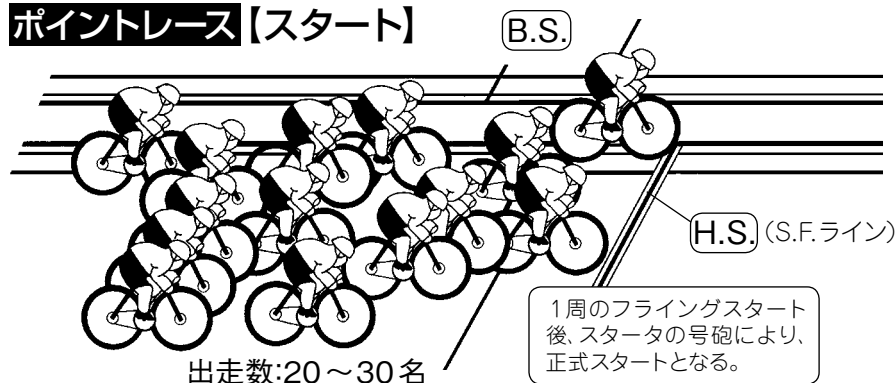
テンポレース【途中ポイント】



最初の4周以降每周S.F.ライン1位通過者に1点が与えられる。主集団に追いついた競技者には20点が与えられる。ポイント合計で順位を決定する。

男子Eの場合
距離:10km

ポイントレース【スタート】



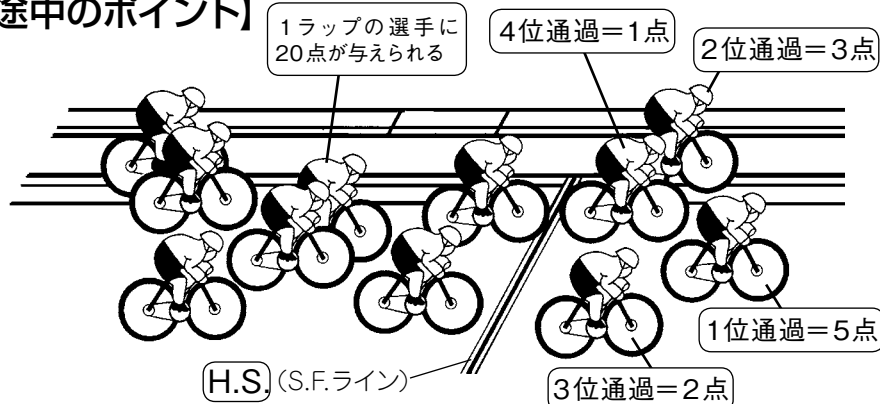
出走数:20~30名

1週のフライング
スタート後



完了した3種目のポイントを持ってスタート。

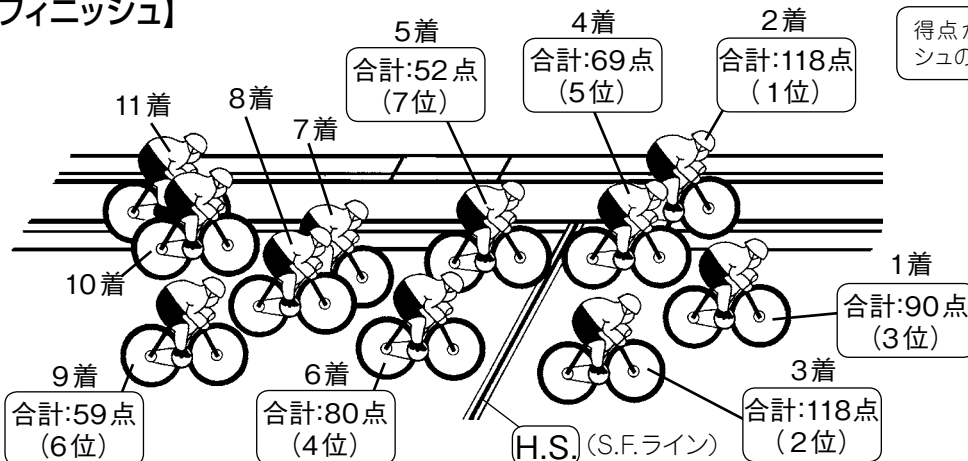
【途中のポイント】



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

男子Eの場合
距離:25km

【フィニッシュ】

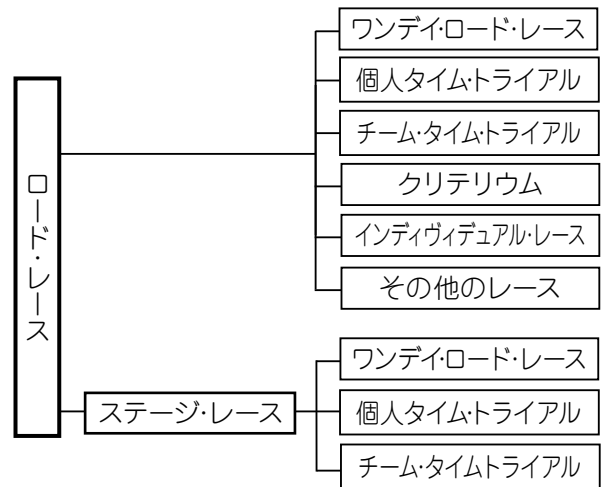


得点が同じの場合、フィニッシュの着順で優劣をつける。

《競技ルール》

- ロード・レースは、ワンデイ・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、クリテリウムなどと、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》



JCF公認シール

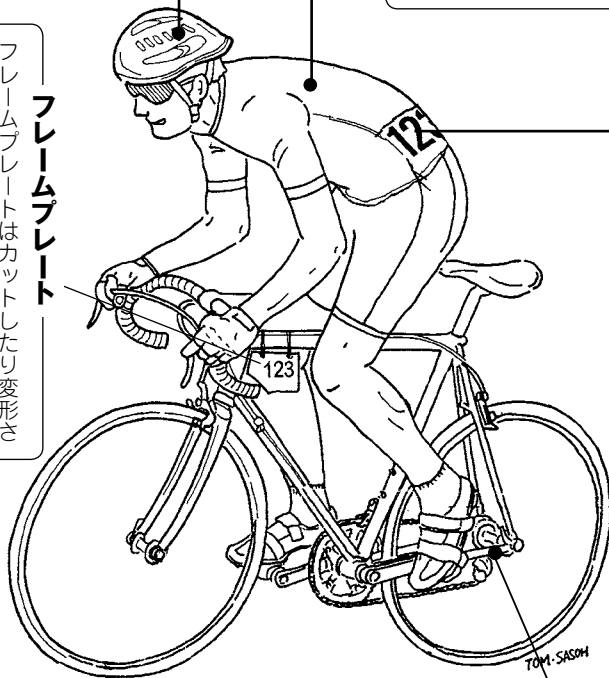
ヘルメット

ヘルメットは、帽体の内側に衝撃吸収ライナーおよび着装体を内装し、衝撃エネルギーを吸収して頭部への衝撃を緩和する構造で、着用者の頭部を完全に保護する設計。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」の標示のあるものに限る。

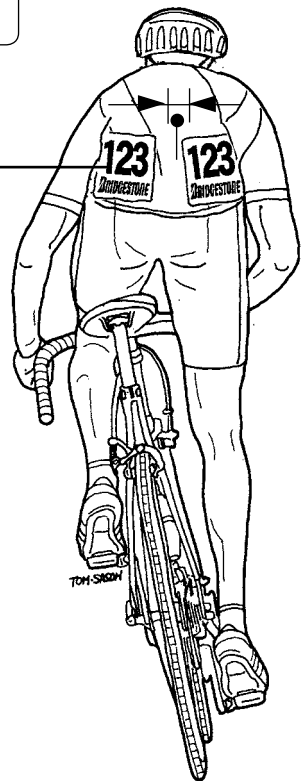
ジャージ/パンツ

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以内、全幅：50cm以内、重量は6.8kgを下回らない事で前後同一車輪径である。20～22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)

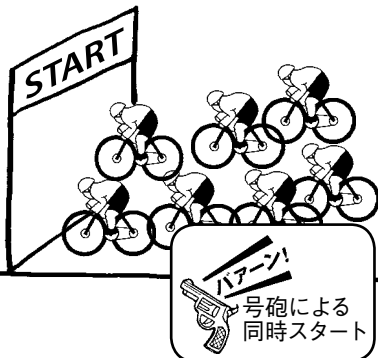
- 交通規制された一般道路などを使用し、上り坂、下り坂などを取り入れたコース設定で行われる。最大距離は、カテゴリーによって異なるが、フィニッシュラインの通過着順で順位を決定する。
- 個人競技であるが、チームリーダーを勝利に導くための駆け引きなどがしばしば繰り返される。

競技終了

《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の優劣が判らない。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

時差スタート (1~2分)

スタートはカウントダウンタイマーにより行われる

競技終了

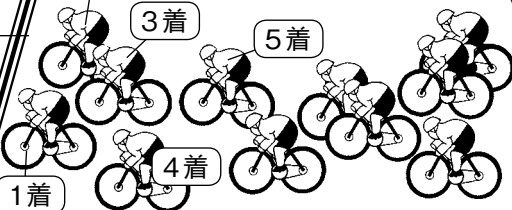
クリテリウム

- 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。

競技終了

最終周回の着順によって順位が決定される

S.F.ライン



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



クロスカントリー・オリンピック(XCO)

Cross-country Olympic, 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、その中に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 4km～6kmで、周回数は予想競技時間(男子約1.5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せられており競技者は、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。

競技開始後は、「フィード/テクニカルアシスタンス・ゾーン」のみで自転車の修理や、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 最長160kmの長距離で競うもの、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」、4名程度で勝ち上がり制にて競技を行う「エリミネーター」などがある。



タイムを競うレース。距離は最大3.5km。時間も最大5分。

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を使用して、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。計測は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）など重点とするゾーンが設定されており、下りとは言え技術と体力が問われる。

ダウンヒルに代表されるグラビティ系の種目には、このほか、集団で一斉にスタートする「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」があり。

ダウンヒルとは異なるが、いくつかのタイム計測区間をリエゾン（計測されない移動区間）でつないで総合タイムを競う「エンデューロ」が盛んになってきた。



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た。レース以外でも「フリースタイル」と呼ばれるジャンプや、様々な技を競う種目もあり人気がある。

●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が必須で、ウェアは長袖、下は長ズボンで耐摩擦素材のものと安全性が重視されています。

●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て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。

●ジャンプ

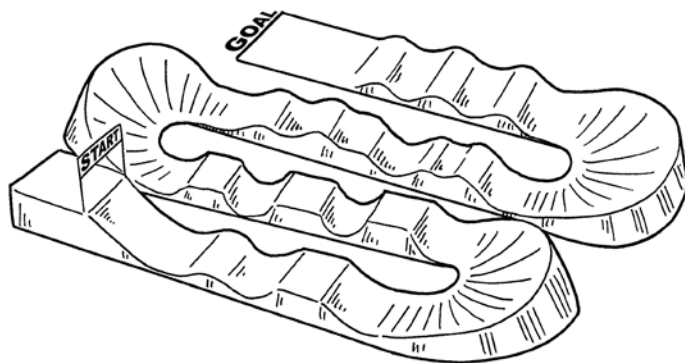
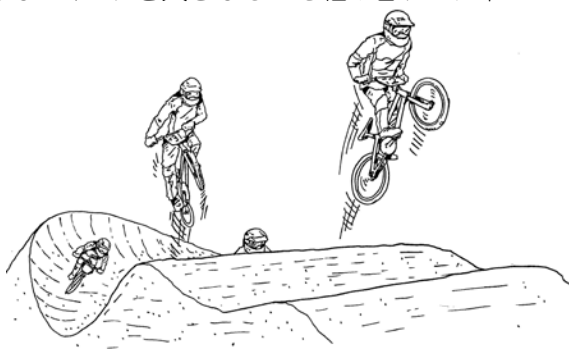
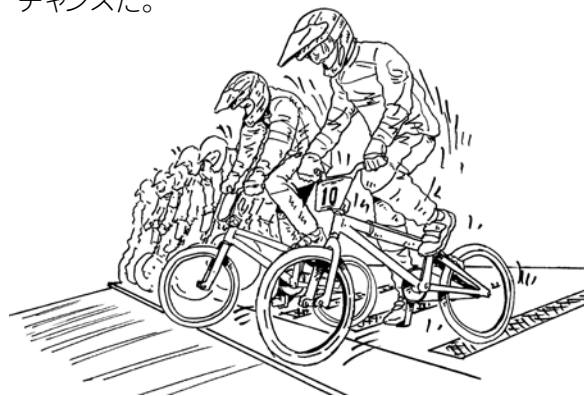
ジャンプの形状はいくつかの種類があり、それぞれのトラックにより配置や大きさなどが異なる。2つのジャンプを組み合わせた「ダブル」や、ジャンプの頂点が平坦になっている「テーブルトップ」、小さなジャンプと大きなものを組み合わせた「ステッ

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、「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や、ジャンプの連続する「リズムセクション」では体重移動などの技術により差が出る。

●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。



フリースタイル・パークは様々なサイズのジャンプ台や斜面、壁を使い、ジャンプ中に縦回転のバックフリップ、横回転の360などに挑戦し、自転車だけを回転させるテールウィップやハンドルを回すバースピンなどを組み合わせて、高難度の技を連続的にくり出していく。審判団の採点基準は難易度、完成度、高さを元にトリックの組み合わせ「コンボ数」の多さを重視。

難易度の高いトリックでもランディング時に転んでしまうと25%減など細かく規定されている。

難易度の高いトリックをミスなく、どれだけメイクできるかで勝敗が決まるスポーツ。アーバンスポーツの一つとされるフリースタイル・パークは若者の人気スポーツとして、2017年世界選手権がスタートし2020年東京オリンピックより正式に実施される。

●大会フォーマット

他の自転車競技とは違い男女15歳からエリート登録ができ、1グループ2～5人で構成され、各競技者は45～60秒を予選、準決勝、決勝と各2回演技し様々なトリックからなるルーチンを演じ、0～99.99点でジャッジに評価される。

●装 備

BMXパーク競技において競技者はBMXフリースタイルと伝統的に結びつく衣類を着用し、ヘルメットと膝のプロテクターの着用が義務で、肘や頸椎保護プロテクターの着用を強く勧めている。

●ジャンプ

パークの中心にあり一番の見せ場となるボックスジャンプ、両サイドに設置させるスピードをつけるスードウォールやミニランプ、パークの角に90度に設置されるヒップランプなど様々な大きさのジャンプ、壁で構成される。ジャンプの難易度などの他にパークをどのように走るか「ジャンプ台から別のジャンプ台へ」と他の競技者とは違うラインで走る独創性なども評価対象となる。



JCF 登録について

登録については JCF ホームページ http://jcf.or.jp/?page_id=56929 でご確認ください。

登録料金

登録料一覧	※12/31までに達する年齢	男子	女子	登録料	臨時登録料
競技者 (パラサイクリストを含む)	マスターズ*	30歳以上*	30歳以上*	5,000	1,000
	エリート	23歳以上	23歳以上	5,000	1,000
	アンダー23	19-22歳	19-22歳	5,000	1,000
	ジュニア	17-18歳	17-18歳	3,000	1,000
	ユース	U17	15-16歳	3,000	500
		U15	13-14歳	2,500	500
		U13	12歳以下	1,500	0
競技者以外	審判員	-	-	2,000	
	チームアテンダント	-	-	2,000	
その他	再発行	-	-	1,300	

*30歳以上かつマスターズを希望した者。

個人登録では上記以外に決済手数料が発生します。また、登録する加盟団体によっては、上記以外に事務手数料・通信費・保険料等の料金加算される団体もあります。各都道府県連盟 HP 等でご確認ください。

参考：加盟団体名簿 <http://jcf.or.jp/?cat=558>

保険について

競技者登録料には、引き続き日本国内外で有効な第三者に対する賠償責任保険料を含みます（臨時登録は除く）。

▼個人賠償責任保険（国内・国外補償、国内で発生した事故のみ示談交渉サービス付）補償限度額 1 億円

日常生活で生じた偶然な事故によって、他人にケガを負わせたり他人の財物を損壊したことにより、法律上の損害賠償責任を負った場合に保険金をお支払いします。免責金額（自己負担額）はありません。

▼交通事故傷害保険（国内・国外補償）補償限度額 100 万円

交通事故によるケガで死亡したとき、後遺障害を被ったときに補償します。被保険者は本人のみ。

なお、競輪選手・プロ選手については、競技中・練習中・大会参加中などの事故は「被保険者の職務遂行に起因するもの」とみなされるため、個人賠償責任保険補償特約の対象外となります。

国際ライセンス

海外で競技活動を行なう場合は国際ライセンスが必要です。申請方法・手数料については、所属の加盟団体までお問い合わせください。申請から発行まで約 1 ヶ月かかりますのでご注意願います。（JCF では直接お受けできません）

2017 年から、国内における国際大会については、有効期間の変更および記載内容の変更にともない、通常の競技者ライセンスにて対応可能となりました。この場合、原則として顔写真が必要となります。指定の手続きにて写真をつけるか、ライセンスコントロール時に写真付き本人証明書類をご持参ください。



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 公益財団法人 日本自転車競技連盟 広報委員会
〒141-0021 東京都品川区上大崎 3-3-1 自転車総合ビル 5 階

制作協力 佐生 勉・高橋 博・田中 斉・出口智嗣

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 2018 by Japan Cycling Federation



この広報誌は、競輪の補助を受けて作成しました。
<http://hojo.keirin-autorace.or.jp>