



第 90 回 全日本自転車競技選手権大会 ロード・レース
 第 25 回全日本選手権個人タイム・トライアル・ロード・レース大会
 2022 全日本パラサイクリング選手権・ロード大会
 実施要項/テクニカルガイド



- 1 主 催 公益財団法人日本自転車競技連盟
- 2 共 催 一般社団法人日本パラサイクリング連盟
- 3 主 管 広島県自転車競技連盟
- 4 後 援 公益財団法人 JKA 公益社団法人全国競輪施行者協議会 一般社団法人日本競輪選手会 一般財団法人中央森林公園協会
公益財団法人広島県スポーツ振興財団
- 5 協 賛 株式会社 SUBARU、イオン株式会社、株式会社パールイズミ、株式会社オージーケーカブト 他
- 6 協 力 株式会社シマノ マヴィックジャパン株式会社 株式会社ジェイ・スポーツ
- 7 目的趣旨 各カテゴリ別国内チャンピオンを決定する、全日本自転車競技選手権大会開催によって、選手・関係者のモチベーション向上と、サイクルスポーツの普及・発展を図る。尚、この大会は利益を求めるものではなく、参加料は大会開催経費に供される。
- 8 期 日 2022 年 6 月 23 日(木)～6 月 26 日(日)
- 9 会 場 広島県中央森林公園サイクリングロード 〒729-0415 広島県三原市本郷町上北方 1315
 【個人タイムトライアル】 広島県中央森林公園サイクリングロード(12.0km /周)左回り
 【個人ロード・レース】 広島県中央森林公園サイクリングロード(12.3km /周)右回り
 【ゼッケン配布】 広島県中央森林公園内学習館
 【監督/ライダーズ・ミーティング】 ZOOM によるオンライン形式(URL は別途開示)
 【メディア・ミーティング】 ZOOM によるオンライン形式(URL は別途開示)
- 10 日 程 6月23日(木)(時間は暫定)

12:00～14:00	個人タイムトライアル 受付・ゼッケン配布	学習館
13:00～15:00	個人タイムトライアル試走	コース
15:00～16:00	パラサイクリング選手試走	コース
18:00～18:30	個人タイムトライアル 監督/ライダーズ・ミーティング	オンライン
18:30～19:00	個人タイムトライアル 競技役員打合せ	オンライン
19:00～19:30	個人タイムトライアル ドライバーズ・ミーティング/メディア・ミーティング	オンライン

6月24日(金)【個人タイム・トライアル】(時間は暫定)

7:00～		個人タイムトライアル 競技役員打ち合わせ	競技本部
7:00～	バイクチェック開始	S/F エリア	
8:00～	MU23 WAVE1	個人タイムトライアル・スタート 24.0km (12.0 km×2 周)	
	MU23 WAVE2	個人タイムトライアル・スタート 24.0km (12.0km×2 周)	
10:00	WE+WU23	個人タイムトライアル・スタート 24.0km (12.0km×2 周)	
11:00	パラサイクリング(クラス未定)	個人タイムトライアル・スタート 24.0km (12.0km×2 周)	
～12:00	パラサイクリング(クラス未定)	個人タイムトライアル・スタート 12.0km (12.0km×1 周)	
12:30	ME WAVE1	個人タイムトライアル・スタート 36.0km (12.0km×3 周)	
～14:30(予定)	ME WAVE2	個人タイムトライアル・スタート 36.0km (12.0km×3 周)	
		表彰式	表彰式場
14:00～16:00	WE+WU23 , MU23	個人ロード 受付・ゼッケン配布	学習館
15:00～16:00	同上	コース試走	
～18:00	会場クローズ(中央森林公園閉門)		
18:00～18:30	WE+WU23 , MU23	監督/ライダーズ・ミーティング	オンライン
18:30～19:00	同上	競技役員打合せ	オンライン
19:00～19:30	同上	ドライバーズ・ミーティング/メディア・ミーティング	オンライン

6月25日(土)【個人ロード・レース~~WE+WU23~~, MU23 (時間は暫定)

7:00～		個人ロードレース 競技役員打ち合わせ	競技本部
7:00～	出走サイン&チップチェック開始	(※各スタート時刻の 15 分前までとする)	S/F エリア
8:00～11:00	MU23	個人ロード・スタート 123.0km (12.3km×10 周)	
11:10		表彰式	表彰式場
11:30～14:00	WE+WU23	個人ロード・スタート 98.4km (12.3km×8 周)	
14:10		表彰式	表彰式場
13:00～15:00	MM,WM,ME	個人ロード 受付・ゼッケン配布	学習館
14:30～15:30	同上	試走	コース
～18:00	会場クローズ(中央森林公園閉門)		
18:00～18:30	MM,WM,ME	監督/ライダーズ・ミーティング	オンライン
18:30～19:00	同上	競技役員打合せ	オンライン

19:00～19:30	同上	ドライバーズ・ミーティング/メディア・ミーティング	オンライン
6月26日(日)【個人ロード・レース】MM,WM,ME(時間は暫定)			
7:00～	個人ロード	競技役員打ち合わせ	競技本部
7:00～	出走サイン&チップチェック開始	(※各スタート時刻の15分前までとする)	S/F エリア
8:00～	MM(30～39 + 40～49)	個人ロード・スタート 86.1km(12.3km×7周)	
8:03～	MM(50～59 + 60～69)、WM	個人ロード・スタート 61.5km(12.3km×5周)	
10:30		表彰式	表彰式場
11:00～	ME	個人ロード・スタート 184.5km(12.3km×15周)	
15:40～		表彰式	表彰式場
～18:00	会場クローズ(中央森林公園閉門)		

11 競技規則 最新版(公財)日本自転車競技連盟競技規則および大会特別規則による。

- (1) UCI/JCF ペナルティ・リストのみが適用される。
- (2) UCI/JCF アンチ・ドーピング規則、WADA/JADA 規程が適用される。

12 参加資格

- (1) 各カテゴリ共通 日本国籍を有し 2022 年度(公財)日本自転車競技連盟および UCI 加盟国で競技者登録を完了した日本国籍を有する男女競技者。ただしパラサイクリング種目に参加する者は、障害者手帳などを所持し、日本パラサイクリング連盟が認めた者、および JCF 加盟団体の推薦をうけて JCF パラサイクリング委員会が認めた者。タンデム・パイロットは各競技者に対して 1 名のみとし、各パイロットは 1 名の競技者のみと参加できる。監督は、日本スポーツ協会公認有資格者または UCI ライセンス、JCF ライセンス保持者(チームアテンダント)とする。
 - (2) 「男子エリート」(ME) 個人タイムトライアル:20 名程度、個人ロード・レース:200 名以下
男子エリート競技者(1999 年以前生まれ)で、下記の基準に基づき選考する。
申込資格獲得大会該当者・本連盟および加盟団体の推薦者。
 - (3) 「女子エリート+女子 U23」(WE+WU23) 個人タイムトライアル:10 名程度、個人ロード・レース:200 名以下
女子(2003 年以前生まれ)で、下記の基準に基づき選考する。
申込資格獲得大会該当者・本連盟および加盟団体の推薦者
 - (4) 「男子 U23」(MU23) 個人タイムトライアル:20 名程度、個人ロード・レース:200 名以下
2000-2003 年生まれの男子で、下記の基準に該当する者。
申込資格獲得大会該当者・本連盟および加盟団体の推薦者
 - (5) パラサイクリング 日本パラサイクリング連盟が認めた者、および JCF 加盟団体の推薦をうけて JCF パラサイクリング委員会が認めた者。(ただし加盟団体推薦にあたっては、JCF 公認競技大会におけるタイム記録など、推薦の基礎となる資料を添付すること)
各種目において参加競技者が一定数を満たさなかった場合は、中止することがある。
パラサイクリング種目において参加競技者が一定数を満たさなかった場合は、区分、スポーツ・クラス、性別グループを混合することがある。この場合、UCI 規則 16.1.005 を適用する。
男子: MB 視覚障害クラスB
MC1・MC2 自転車競技クラスC1・C2
MC3・MC4・MC5 自転車競技クラスC3・C4・C5
MT1・MT2 トライシクル・クラスT1・T2
MH1・MH2・MH3・MH4・MH5 ハンドサイクル・クラスH1・H2・H3・H4・H5
女子: WB 視覚障害クラスB
WC1・WC2・WC3・WC4・WC5 自転車競技クラスC1・C2・C3・C4・C5
WT1・WT2 トライシクル・クラスT1・T2
WH1・WH2・WH3・WH4・WH5 ハンドサイクル・クラスH1・H2・H3・H4・H5
 - (6) 男子マスターズ30～39: 1983-1992年生まれの男子で下記のマスターズ共通事項を満たしていること。個人ロード・レース: 100名以下
 - (7) 男子マスターズ40～49: 1973-1982年生まれの男子で下記のマスターズ共通事項を満たしていること。個人ロード・レース: 100名以下
 - (8) 男子マスターズ50～59: 1963-1972年生まれの男子で下記のマスターズ共通事項を満たしていること。個人ロード・レース: 100名以下
 - (9) 男子マスターズ60～ : 1962年以前生まれの男子で下記のマスターズ共通事項を満たしていること。個人ロード・レース: 100名以下
 - (10) 女子マスターズ : 1992年以前生まれの女子で下記のマスターズ共通事項を満たしていること。個人ロード・レース: 100名以下
- ※マスターズ共通事項;(1)各カテゴリ共通に加え下記に該当する事。
- a) UCI登録チームと競技者として契約していない事。
 - b) 申し込み時点でロードのUCIポイントを保有していない事。
 - c) 当該年度中(2022年1月1日から同12月31日の間)は自転車競技をエリートとして参加・活動しない事。国体参加、都道府県対抗大会参加を含む。
⇒全日本実業団自転車競技連盟(JBCF)主催レースのEクラスタの参加実績・予定があっても本大会のマスターズ・カテゴリへのエントリーは許容する。
⇒その他公認大会において大会独自で定める年齢制限によりエリートでの出場を選択せざるを得なかった場合も、本大会のマスターズ・カテゴリへのエントリーは許容する。
 - d) 自転車競技に耐えうる体力と技術を備え、心身ともに健康である事。

13 表彰

- (1) 各カテゴリ共通 表彰式には各カテゴリ、上位 3 位までが出席する。競技用ジャージを着用し、無帽、サングラスなしで出席すること。
- (2) 「男子エリート」(ME) 1 位チャンピオン・ジャージ、賞状とメダル、2～3 位に賞状とメダルを授与する。
- (3) 「女子エリート」(WE+WU23) 1 位チャンピオン・ジャージ、賞状とメダル、2～3 位に賞状とメダルを授与する。
別途、WU23 の 1 位にチャンピオン・ジャージ、賞状とメダルを授与する。(ただし重複授与しない)
- (4) 「男子 U23」(MU23) 1 位チャンピオン・ジャージ、賞状とメダル、2～3 位に賞状とメダルを授与する。
- (5) パラサイクリング: 各種目各カテゴリ男女別に 1～3 位(マイナス 1 ルール適用)を表彰し、
1 位にチャンピオン・ジャージ、賞状とメダル、2～3 位に賞状とメダルを授与する。

- (6) 「男子マスターズ 30～39」: 1 位チャンピオン・ジャージ、賞状とメダル、2～3 位に賞状とメダルを授与する。
- (7) 「男子マスターズ 40～49」: 1 位チャンピオン・ジャージ、賞状とメダル、2～3 位に賞状とメダルを授与する。
- (8) 「男子マスターズ 50～59」: 1 位チャンピオン・ジャージ、賞状とメダル、2～3 位に賞状とメダルを授与する。
- (9) 「男子マスターズ 60～69」: 1 位チャンピオン・ジャージ、賞状とメダル、2～3 位に賞状とメダルを授与する。
- (10) 「女子マスターズ 30～」: 1 位チャンピオン・ジャージ、賞状とメダル、2～3 位に賞状とメダルを授与する。

14 参加申込

※申込資格対象大会は別添の一覧を参照すること。

(1) 申込方法: 下記手順を完了すること。(②は推薦を受ける選手のみ)

① 申込(全選手)

エントリーサイト(https://entry.jcf-system.jp/entry/tournament_select.html)から申込む。

② 所属の加盟団体または本連盟ロード委員会/パラサイクリング小委員会推薦の場合

選手は①に加え、所属の加盟団体または本連盟ロード部会/パラサイクリング部会へ推薦を申し出る。

加盟団体は推薦を取りまとめ、推薦フォーム(別途フォームURLを加盟団体へ配信)へ入力する。

③ 個人タイムトライアルは当選確定メールを受信し支払いを完了した者が出場できる。

(2) 申込・支払期限: 2022年5月31日(火)23:59 まで

※コンビニ支払を選択する場合はエントリーサイトに記載された期限日までに支払いまで完了すること。

※抽選種目(個人タイムトライアル)の支払いは当落発表からエントリーサイトに記載された期限日までに支払いを完了すること

15 参加料 1名1種目につき マスターズ:10,000 円 エリート:10,000 円 U23:8,000 円

ただし、システム利用料等は別途徴収。

(出場種目に関わらず、年齢区分による参加料を徴収する。例:WE+WU23 に参加する U23 該当選手は 8,000 円)

16 UCI ポイント 国内選手権大会としての当大会には、UCI 個人ランキングのために UCI 規則 2.10.008 ならびに 2.10.017 に従いポイントが与えられる。

17 ドーピング検査について

- (1) 本競技会は、日本ドーピング防止規程に基づくドーピング検査対象大会である。本大会参加者は、大会にエントリーした時点で日本ドーピング防止規程にしたがい、ドーピング検査を受けることに同意したものとみなす。
- (2) また、18歳未満の競技者においては、上記のドーピング検査の実施についての親権者の同意書の日本アンチ・ドーピング機構(JADA)への事前提出が必要である。<https://www.playtruejapan.org/jada/u18.html>
- (3) 本大会参加者は、本大会において行われるドーピング検査を拒否または回避した場合、検査員の指示に従わない場合、帰路の移動等個人的諸事情によりドーピング検査手続きを完了することができなかった場合等は、ドーピング防止規則違反となる可能性がある。ドーピング防止規則違反と判断された場合には、日本ドーピング防止規程に基づき制裁等を受けることになるので留意すること。
- (4) 前記に鑑み、すべての参加競技者は、棄権、失格となった場合であってもドーピング検査対象となる可能性があることから、参加競技者は自己の責任において、自身がドーピング検査対象として指名されているか否かを確認すること。
- (5) 日本ドーピング防止規程の詳細内容およびドーピング検査については、公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構のウェブサイト(<http://www.playtruejapan.org>)にて確認すること。

18 ナショナル・チャンピオンジャージについて

- (1) 本大会への申込を以て、ナショナル・チャンピオンジャージに関する UCI,JCF の諸規則、ガイドライン等を遵守することに同意したと見做す。

[JCF 国内選手権者ジャージの使用に関するガイドライン](#)

19 大会本部

- (1) 広島県中央森林公園内に 6 月 23 日(木)～6 月 26 日(日)の間に設置される。

なお欠場届等の連絡は右記の連絡先でも受け付ける。gyomu@jcf.or.jp 090-3202-0912(大会時のみ)

20 その他

- (1) 年間を通して傷害保険に加入すること。(スポーツ安全保険等)
- (2) 健康保険証を持参すること。
- (3) 大会中の疾病、負傷については、応急処置のほかは参加者の責任とする。
- (4) エントリーを所属チームから行った競技者はそのチームジャージを着用する。競技者登録都道府県連盟から行った者は、当該都道府県ジャージ着用を原則とするが、所属チームジャージにより出走する場合は申込時にそのチーム名を記入すること。
- (5) 参加申込書に記載された個人情報は、資格の確認及び大会に係る諸連絡を行うほか、氏名、生年月日、所属、競技成績、競技歴、写真などをポスター、プログラム、コミュニケ等で掲載する等、新聞社などマスコミ関係各社に情報を提供し、新聞等メディアに掲載される場合がある。
- (6) 本大会における肖像権は主催者に帰属される。取材申請の提出なく収録した画像・映像を公共報道目的外で公開使用する場合、主催者の許諾を得ること。
- (7) 監督/ライダーズ・ミーティング(ZOOMによるオンライン形式)には競技者、チーム代表者((公財)日本スポーツ協会公認指導者あるいはJCFライセンス保持者)のいずれかが必ず参加すること。参加する為のURL等はメールで代表者宛に送付する。
- (8) タイム・テーブル、注意事項等はコミュニケ等として必要に応じ随時JCFウェブサイトにて発表する。郵送での連絡は行なわないので、各自十分注意すること。
- (9) 実施要項についても変更があった場合は、JCFウェブサイトにて発表するので各自十分注意すること。
- (10) 荒天、その他の理由により安全確保が難しいと主催者が判断した時は、競技距離の短縮、大会の中止を決定することがありうる。その場合、参加費は返納されない。
- (11) 個人タイムトライアルと個人ロードレース両方に参加する場合、ボディナンバー、フレームプレート、計測チップは共通して使用するので、紛失等に留意すること。
- (12) 計測チップ、フレームプレートはレース後に回収する。

20 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について

- (1) 選手、関係者、観客等へ対して大会に参加する前(受付時間から起算して)、72 時間以内に SARS-CoV-2 を対象とした PCR 検査を受けることを推奨する。
- (2) 大会に関わるすべての人は、大会開催の 2 週間前から指定された健康チェックシートの内容にそって、検温や体調確認を実施し記録すること。チェックシートの回収は行わないが、主催者等から求められた場合提出出来る様に携帯する事。
- (3) 会場内ですべての関係者・参加者はマスクを着用し、受付時など順番待ちの列では十分な間隔を空けるようにする。こまめに手洗いアルコール消毒を行う。競技選手は走行中以外にマスクを着用すること。大声発声をしないこと。
- (3) 会場に入る大会のすべての関係者(選手、スタッフ、競技役員、アンチ・ドーピング検査官、メディア、観客等)は会場への入場日毎に自身で検温しオンライン体調管理フォームに入力する事。その入手したQRコードの入場時スキャンは行わない。オンライン体調管理フォーム URL はJCFウェブサイトで公開する。



https://entry.jcf-system.jp/check_sheet/sheet_person.html?id=25

- (4) 体調不良・発熱のある者は来場しないこと。
- (5) 大会終了後、参加者から感染者が発生した場合は、参加者の症状確認および保健所などの聞き取りに協力すること。
- (6) 感染防止ガイドラインを熟読し、遵守すること。

大会特別規則

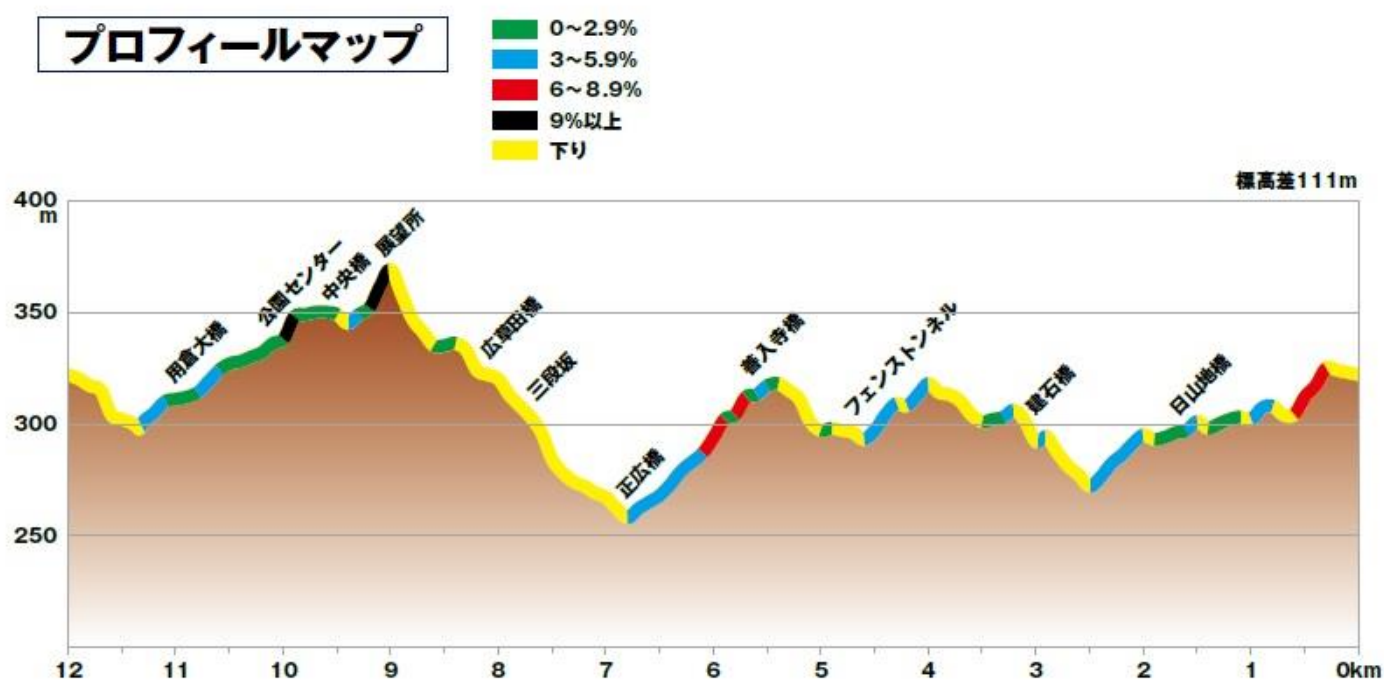
【個人タイムトライアル特別規則】

- 1 競技規則に適合する範囲内において、無線通信装置の使用を認める。(JCF 規則第 28 条 1)
- 2 使用するコース特性、安全性、公平性の観点からチームカーの伴走を認めない。但し機材ピットをコース内に設置する。設置場所は別途公表する。
- 3 バイクチェック後のウォーミングアップは所定のエリアにて、各自持参したローラー台の使用のみ認める。
- 4 機材ピットを4箇所に設ける。各機材ピットはチームスタッフ1名が待機可能。ただし、スタートフィニッシュ地点以外の設置場所はコースの状況によって位置が前後する可能性があるため、監督/ライダーズ・ミーティングで最終的に通知する。
 - ① スタートフィニッシュエリア
 - ② 展望所(残り 9 km)付近
 - ③ 正広橋(残り 7km)付近
 - ④ フェンストンネル(残り 4 km)付近
- 5 各機材ピットには、ニュートラルサポートが待機する。対応機材は下記となる。
- 6 ギア:シマノ 11S (カンパ/スラム 11S はこちらで対応)、カンパ 12S、スラム 12S
- 7 ホイール:リムブレーキと Disc ブレーキのホイールを準備
- 8 ディスクローターはフロント 160、リア 140 で準備
- 9 持ち込み機材の管理は各チームで行うこと。
- 10 スタートフィニッシュエリア以外の機材ピットには十分な駐車スペースが無いため、チーム車両の駐車は不可、チームスタッフのみ待機可とする。ただし現地までの機材の運搬及びスタッフの移動は、各チーム車両により行う。各カテゴリ・WAVE の前後に現地への移動時間を設けるので主催者の案内・指示に従うこと。詳細は別途公表する。
- 11 スタートリストの張り出しは実施せず、JCFWEB サイト、JCFツイッターを使用して選手の出走時間の連絡を行う
- 12 6月23日(木)の個人タイム・トライアルの試走について
 - ① コース内へのチームカー車両の進入・走行については(スタートフィニッシュエリアのコースサイド以外は)禁止とする。
 - ② 選手は受付後ボディナンバーまたはフレームプレートを着した上で試走をすること。
 - ③ タイム・トライアルと同じ方向(反時計回り)で走行すること。
 - ④ パラサイクリング選手も走行するので前方を見て充分注意の上走行する事。
 - ⑤ パラサイクリング選手専用の試走時間(15:00~16:00)を設ける。

【個人ロード・レース特別規則】

- 1 本大会の**個人ロード・レース**個人ロード・レース(女子エリート+女子 U23)においてはインディヴィデュアル・ロードレース(UCI 競技規則、JCF競技規則 28条8)の概念を準用する。但し下記 3 項目については諸般を勘案し、その限りではない。
 - (1) 男子エリートの走行距離(=最長 170kmを超える)
 - (2) 同一 UCI チームからの参加人数制限(=最多 3 名を適用しない)
 - (3) 賞金(=賞金は無い)
- ~~2 チームカーは競技に随行できない。~~
- 3 本大会の開催される**個人ロード・レース**(男子エリート、男子U23、男女マスターズ各カテゴリ)においてはインディヴィデュアル・ロードレース(UCI 競技規則、JCF競技規則28条8)の概念を準用する。但し下記 3 項目については諸般を勘案し、その限りではない。
 - (1) 男子エリートの走行距離(=最長 170kmを超える)
 - (2) 同一 UCI チームからの参加人数制限(=最多 3 名を適用しない)
 - (3) 賞金(=賞金は無い)
 - (4) 本大会において開催される個人ロード・レースにおいては、安全上の観点からチームカーは競技に随行できない。
- 4 スタート方式は、マスドスタートとする。
- 5 共通機材サービスはシマノ、マヴィックジャパンにて行う。
- 6 機材ピットはスタートフィニッシュエリア付近にのみ設置する。
- 7 レース状況は適宜S/Fエリアにて放送する。
- 8 完走の制限時間について
 - (1) 原則として、各カテゴリ先頭から10分以内にフィニッシュできないとコミッセルにより判断された選手は、競技途中において失格となる。
 - (2) 判断の基準は競技序盤においてはメイン集団から脱落後概ね1分、競技中盤においては先頭から概ね5分、競技終盤においては先頭から概ね10分である。(認められる事故の場合については配慮される)
 - (3) コミッセルから失格を宣告された競技者は、速やかに競技から離脱すること。自力でチームピットに戻る場合は、ゼッケンを外し、フレームプレートは付けたままレース順行方向に走行すること。
 - (4) 競技途中で自ら棄権した選手は、サグワゴン・コミッセルもしくはフィニッシュ・ジャッジのいずれかにその旨伝達すること。
- 10 補給について
 - (1) 飲食料補給区間はフィニッシュ地点近傍に設置される。詳細な場所および周回数は別途告知する。
 - (2) 補給は主催者発行のADステッカーをつけたチーム・スタッフのみが所定のエリアから行うことができる。
 - (3) 補給を行うチーム・スタッフは次のいずれかの有効なライセンスを所有していなければならない。
 - ・JCFライセンス:チームアテンダント、選手、審判、国際ライセンス
 - ・日本スポーツ協会公認自転車コーチ資格
 - ・UCIライセンス
 - (4) 競技者は飲料ボトルを含む物を捨てるときには、補給ゾーンの前後と残り5km(正広橋~三段坂)付近の2か所に設けられる廃棄ゾーン(グリーン・ゾーン)で行わなければならない。ゾーン外での廃棄、危険な方法での投棄はペナルティ対象となる。
 - (5) 補給員はフィードゾーンへの入退出の際必ず手の消毒を行う
 - (6) フィードゾーンには選手1名につき補給員1名、またはチームにつき上限3名(いずれか少ない方)のみ許される
 - (7) 補給所の始端位置にて機材交換等をする場合、選手は集団の場合後方位置からアブローチし安全にコース外に停止し行うこと。
- 11 マスターズ・カテゴリの混走について
 - (1) 男子マスターズ30~39と男子マスターズ40~49は同時スタートの混走とするが、各カテゴリの1位~3位を決定し表彰対象とする
 - (2) 男子マスターズ50~59、男子マスターズ60~、女子マスターズは同時スタートの混走とするが、各カテゴリの1位~3位を決定し表彰対象とする
- 12 コロナ感染症予防措置として、選手はスタート直前までマスクを着用すること。チーム役員等は常にマスクを着用し大声発声しないこと。

タイム・トライアルコース概要図



ロードレースコース概要図



プロフィールマップ

