

A group of cyclists in various colored jerseys (red, blue, white) are racing up a paved hill. The background shows a scenic landscape with rolling green hills, a small white building with a red roof, and a cloudy sky. The cyclists are in a tight pack, leaning forward in a racing posture. The text is overlaid on a white rectangular area in the lower-left portion of the image.

# RIDER 競技者の安全

## (2021 新規則 - 解説)

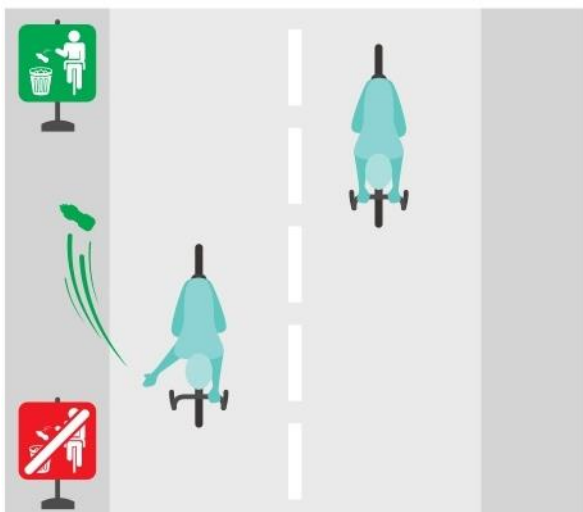
主催者、チーム、ライダーのための説明書 (抜粋 P14-18)

# レース中の投げ捨て

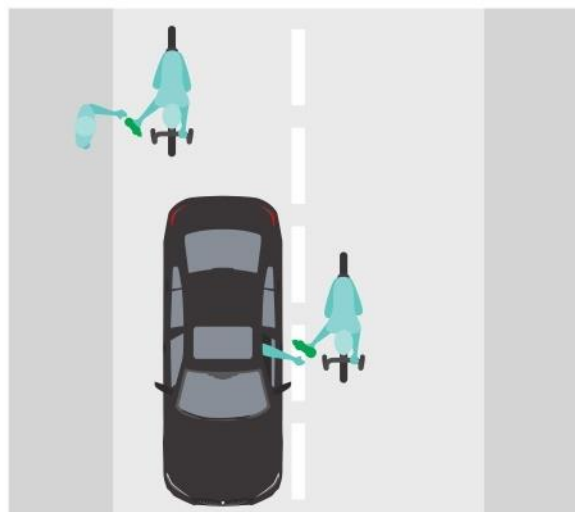
## 規則変更（4月1日付で適用） - UCI 規則 条項 2.2.025 および 2.3.025

所定のゾーン以外でゴミや物を捨てる行為は、状況によっては危険を伴うばかりでなく、環境や自転車競技のイメージに悪影響を与える。また、アマチュアのサイクリストに対して悪い見本となる。

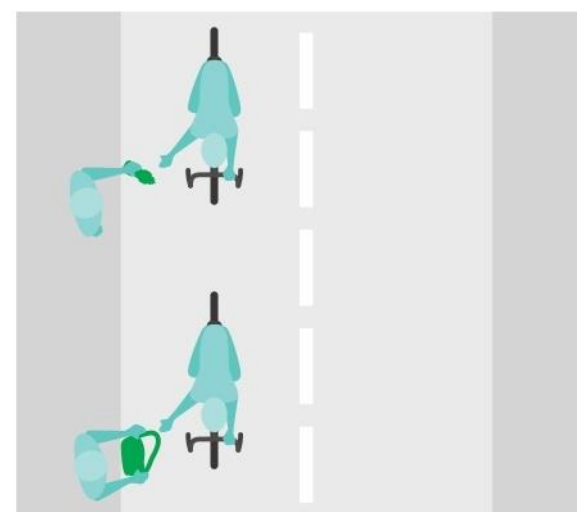
可： 所定の廃棄ゾーン内で物を捨てる



可： ボトルをチームスタッフやレース車列に戻す



可： 食料袋（サコッシュ）や飲料用ボトルで競技者に補給する

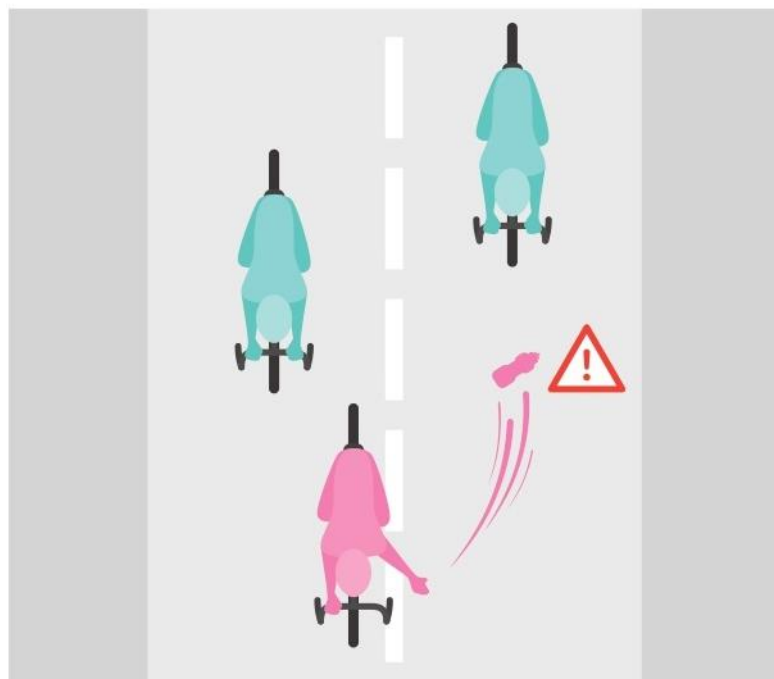


# レース中の投げ捨て

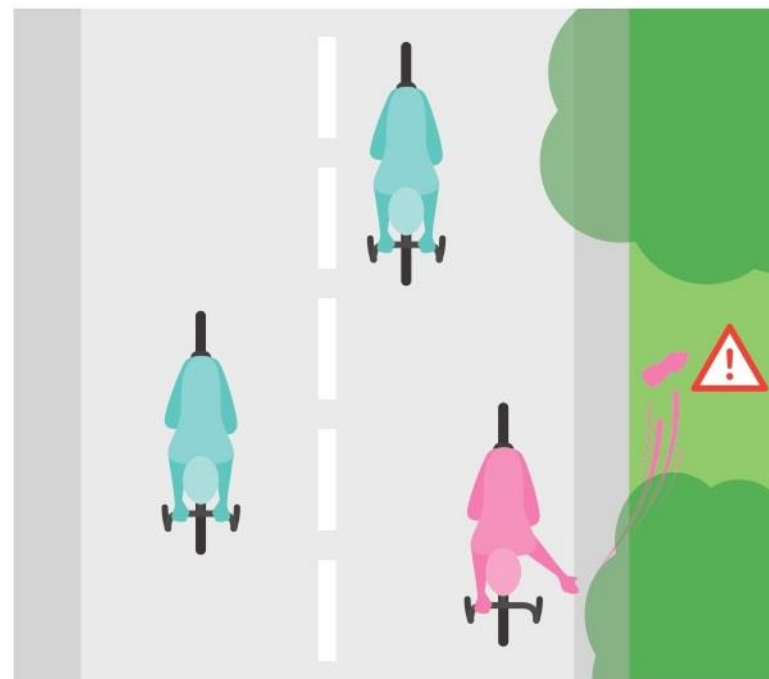
## 規則変更（4月1日付で適用） - UCI 規則 条項 2.2.025 および 2.3.025

所定のゾーン以外でゴミやボトル等の物を捨てる行為は、状況によっては危険を伴うばかりでなく、環境や自転車競技のイメージに悪影響を与える。また、アマチュアのサイクリストに対して悪い見本となる。

不可：危険なやり方で、不注意に物を投げ捨てる



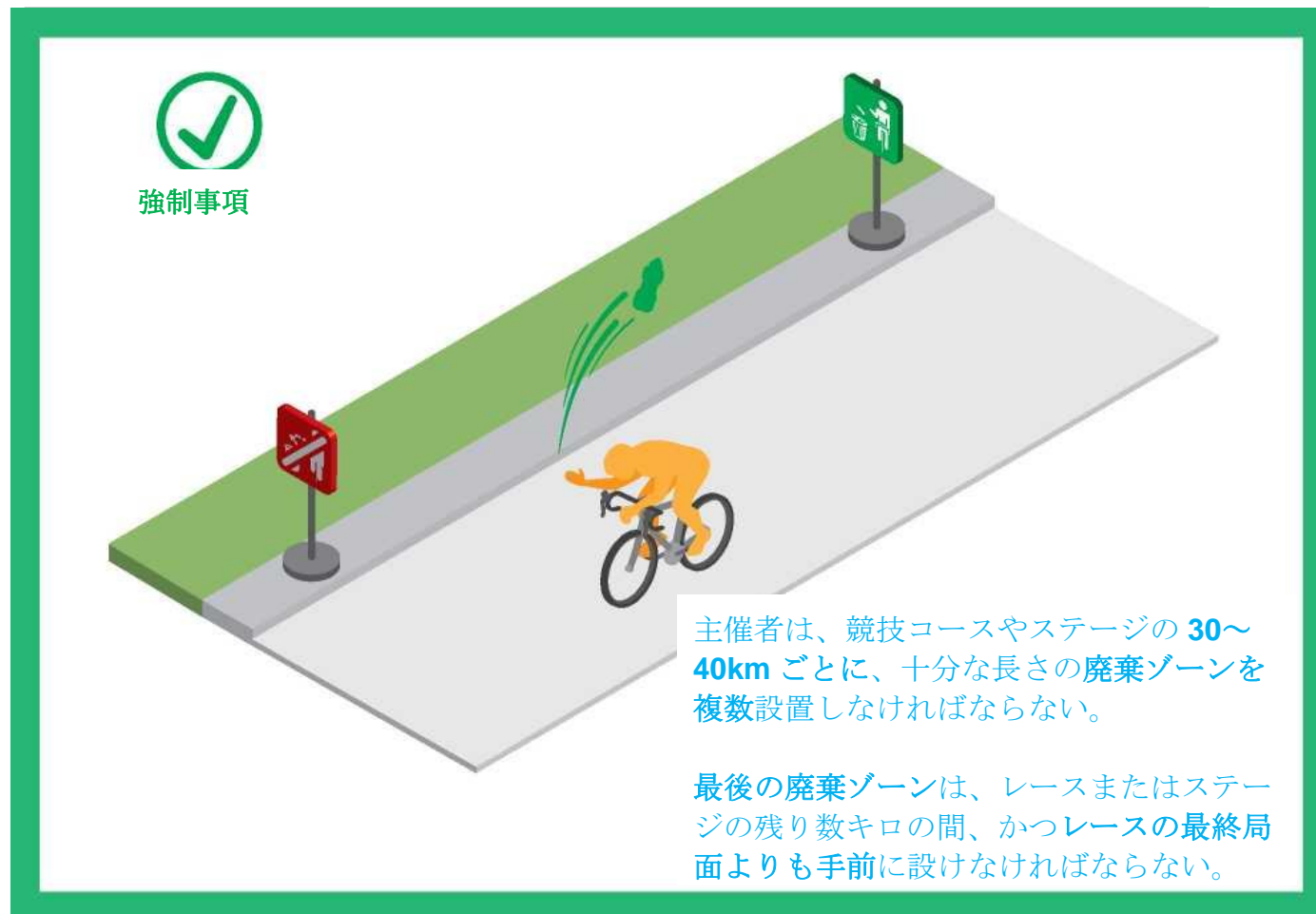
不可：廃棄ゾーン以外の場所で物を投げ捨てる



# レース中の投げ捨て

## 規則変更（4月1日付で適用） - UCI 規則 条項 2.2.025 および 2.3.025

所定のゾーン以外でゴミやボトル等の物を捨てる行為は、状況によっては危険を伴うばかりでなく、環境や自転車競技のイメージに悪影響を与える。また、アマチュアのサイクリストに対して悪い見本となる。



# 乗車姿勢

## 規則変更（4月1日付で適用） - UCI 規則 条項 2.2.025

レースに参加するすべての人の安全を確保するために、競技者は常に自分の自転車を完全にコントロールし、経験の浅いサイクリストの模範となる必要がある。

競技者は、条項 1.3.008 で定義されている標準的な姿勢を守らなければならない。この姿勢とは、ペダルに足を、ハンドルバーに手を置き、サドルに着座するというものである。

**可：** ハンドルバーに手を置き  
サドルに着座する。

**可：** 腰を大きく屈めた前傾姿勢  
(タック・ポジション) でハンドルバー  
に手を置き、サドルに着座する。

**不可：** 前腕や肘をハンドルバー  
に乗せ、支点とする。  
(タイムトライアルを除く)



# 乗車姿勢



## 規則変更（4月1日付で適用） - UCI 規則 条項 2.2.025

レースに参加するすべての人の安全を確保するために、競技者は常に自分の自転車を完全にコントロールし、経験の浅いサイクリストの模範となる必要がある。

競技者は、条項 1.3.008 で定義されている標準的な姿勢を守らなければならない。この姿勢とは、ペダルに足を、ハンドルバーに手を置き、サドルに着座するというものである。

不可： トップチューブに着座する



不可： ハンドルバーにもたれて身を乗り出す



不可： 後傾し、サドルで胸を支える



[《本ガイドの全文・英語版はこちら・UCI》](#)