

# 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
エリミネイション・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

加盟団体名簿	20
JCF 登録のご案内	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、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。

### ヘルメット

ヘルメットは、ガラス繊維、ポリエスチル樹脂等で、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。



### 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

コーナー断面

### 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。

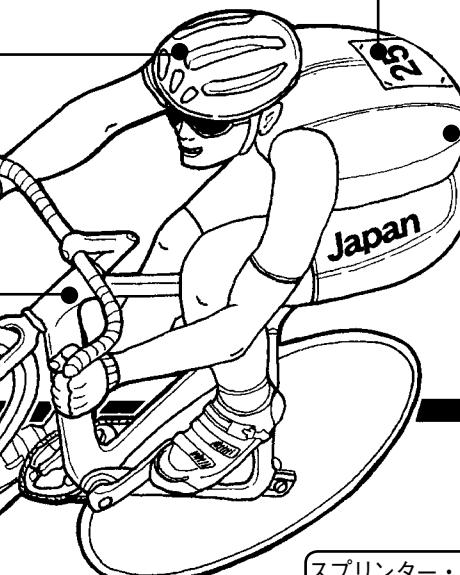
《設計速度》安全にコーナーを走れる計算上の最大速度。世界選手権やワールドカップを行う競技場では85km/h以上が求められる。

### 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。

### 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。



65cm

20cm

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。

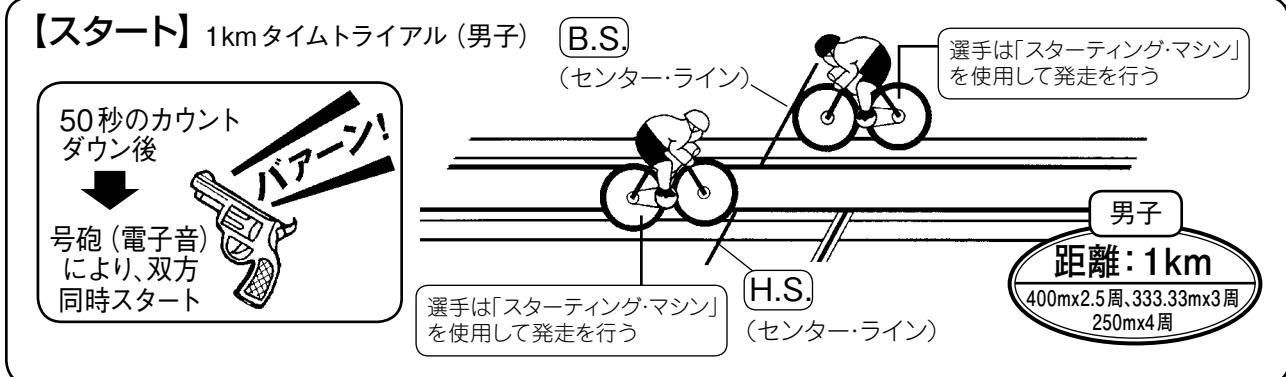
## 《競技ルール》

- 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、スタートアが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

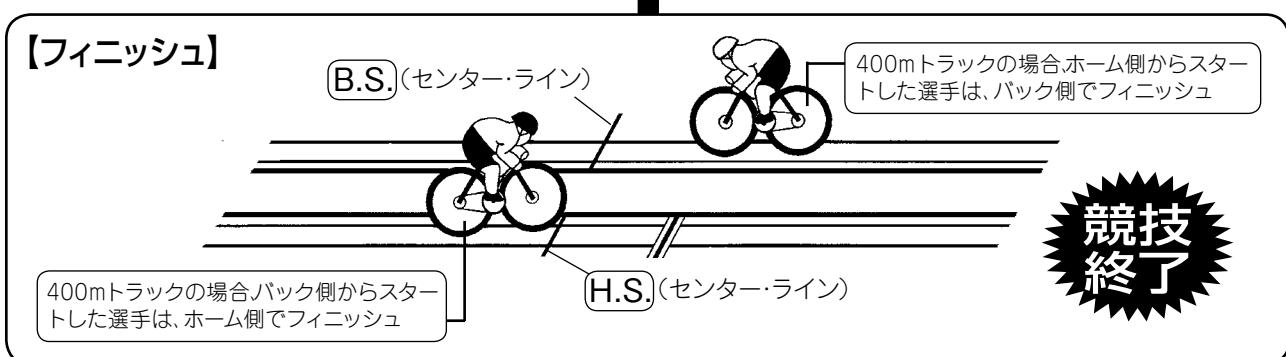
測がそれぞれ終了する。

- 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。

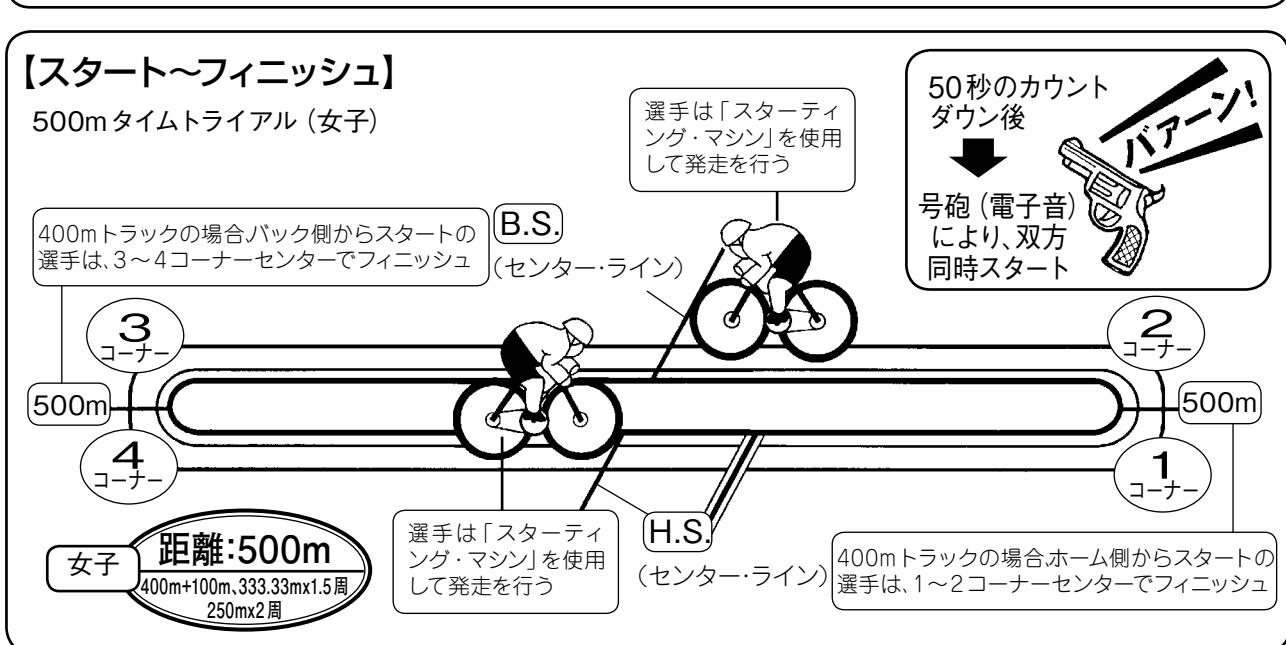
## 【スタート】 1km タイムトライアル(男子)



## 【フィニッシュ】



## 【スタート～フィニッシュ】

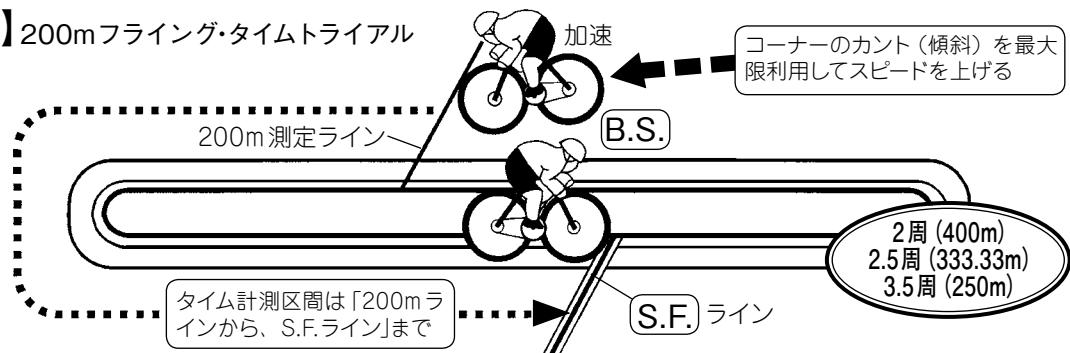


### 《競技ルール》

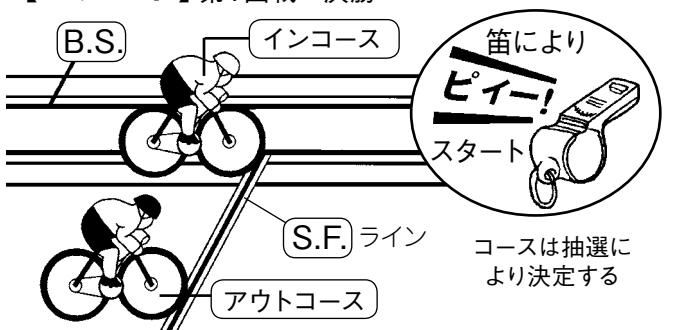
- 予選は、エントリー全選手により、1名づつフライングスタート（助走してスタート）して、競技場を2周または3周し、最後の200mのタイムを測定する。基本として上位タイム16名の選手が1/8決勝に出場する。（大会により異なる）

- 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。

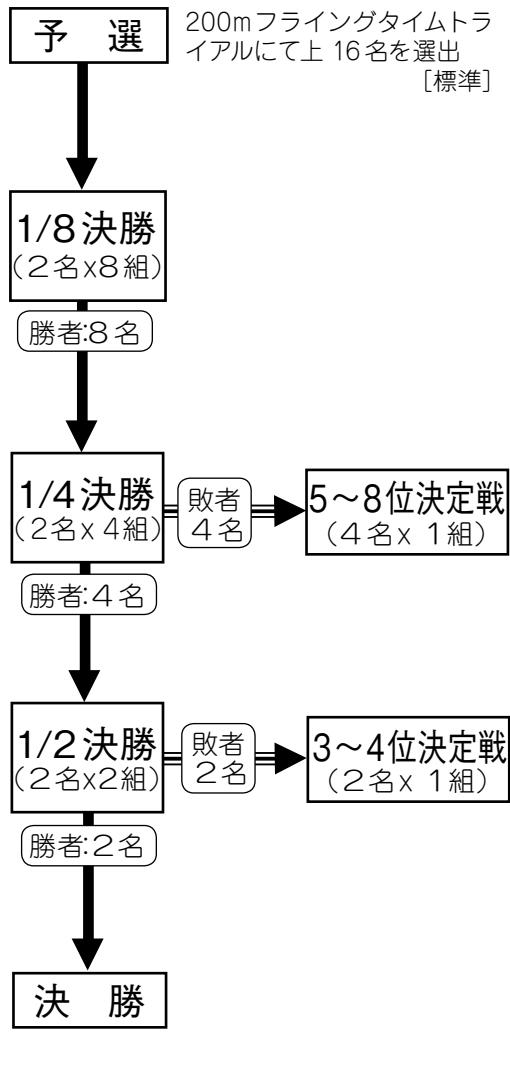
#### 【予選】200mフライング・タイムトライアル



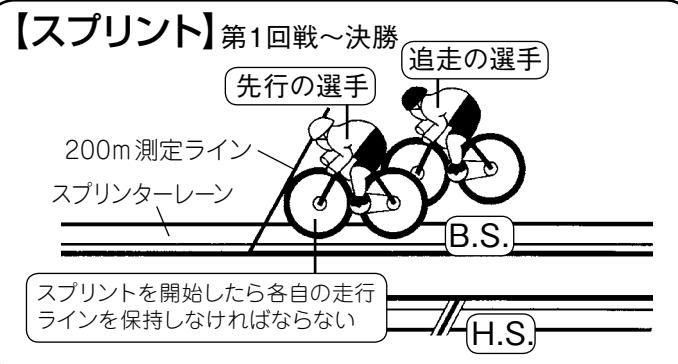
#### 【スタート】第1回戦～決勝



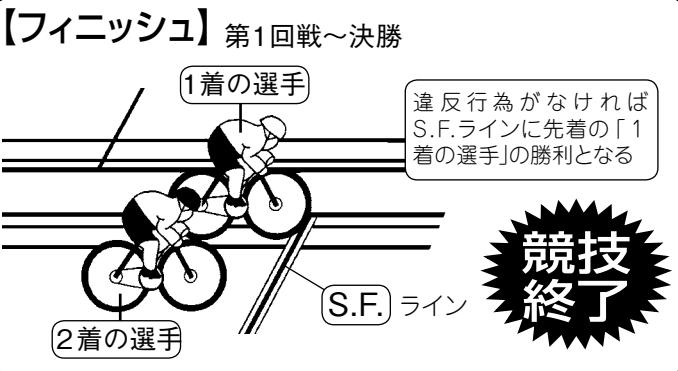
#### 【予選～決勝までの組合せ】(例)



#### 【スプリント】第1回戦～決勝



#### 【フィニッシュ】第1回戦～決勝



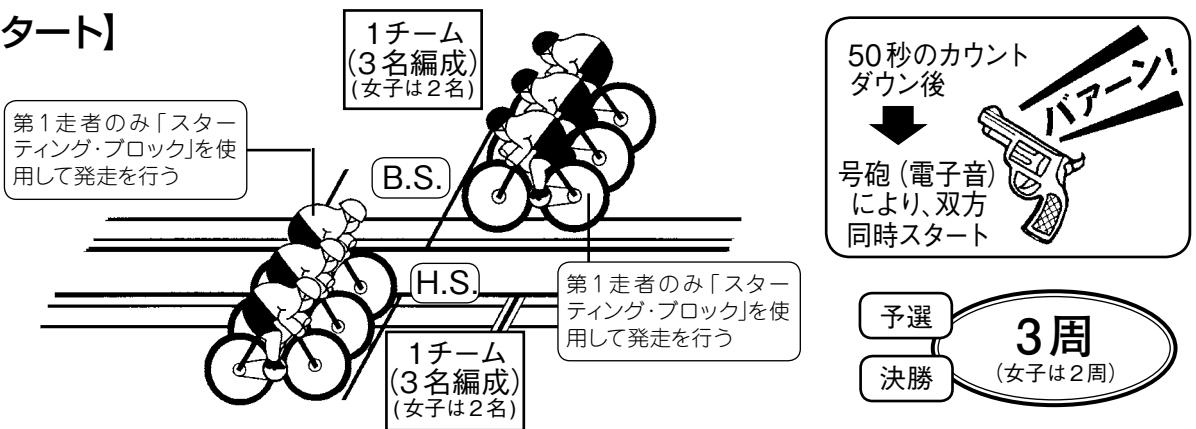
### 《競技ルール》

- 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「スタートティング・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）、スタートが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

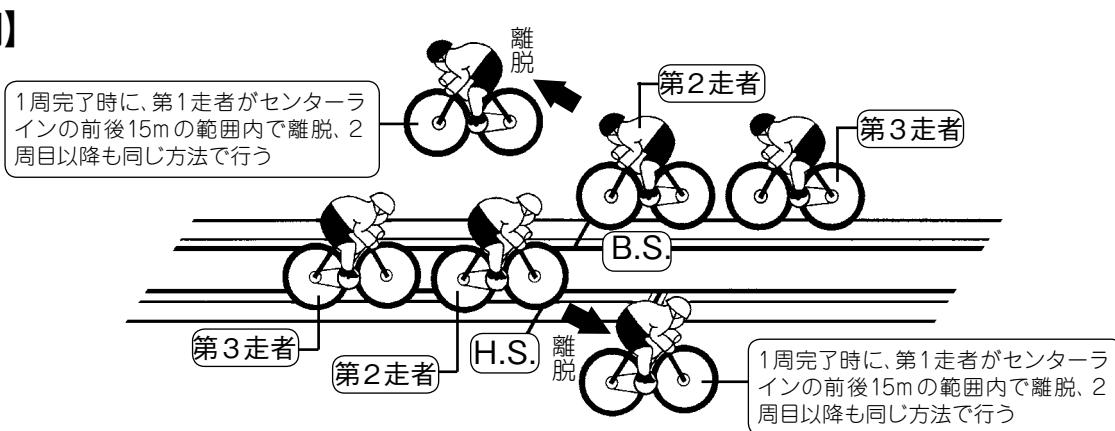
時スタートし、計測が始まる。

- 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。

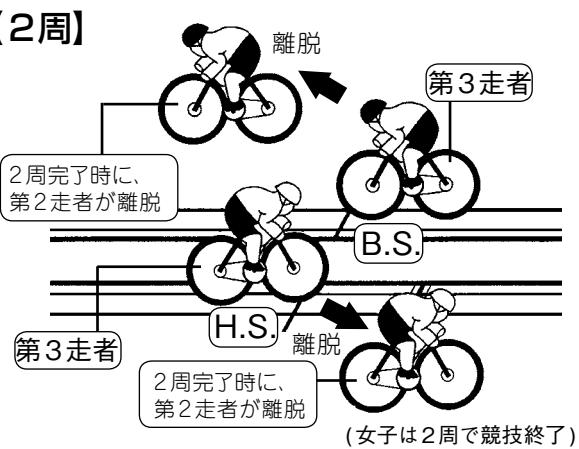
### 【スタート】



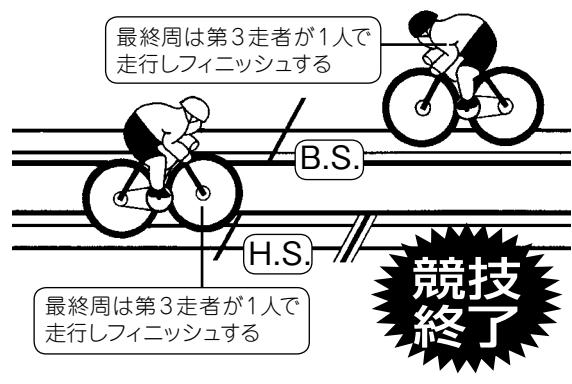
### 【1周】



### 【2周】



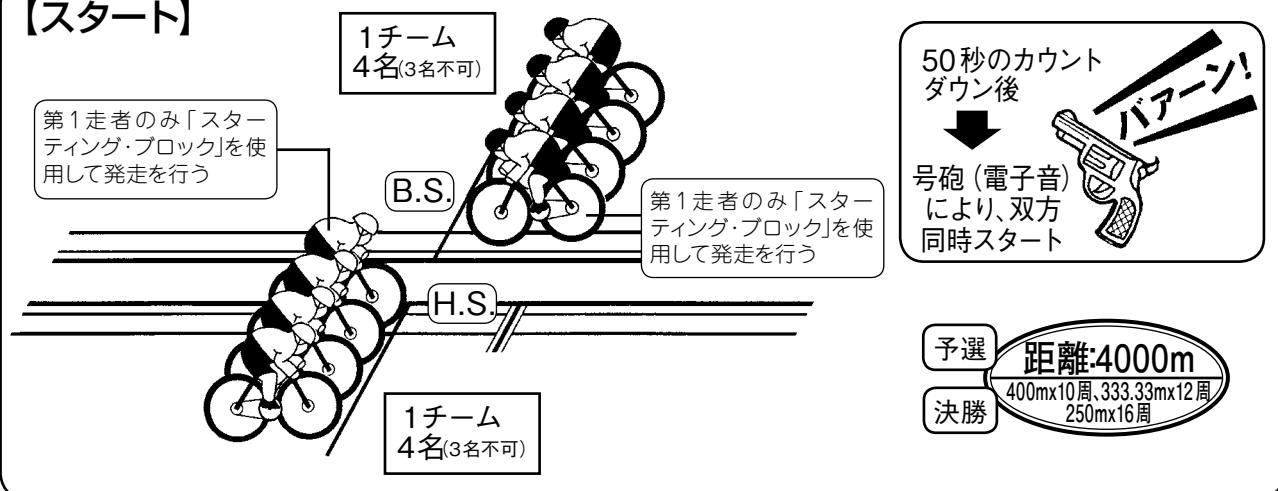
### 【フィニッシュ】



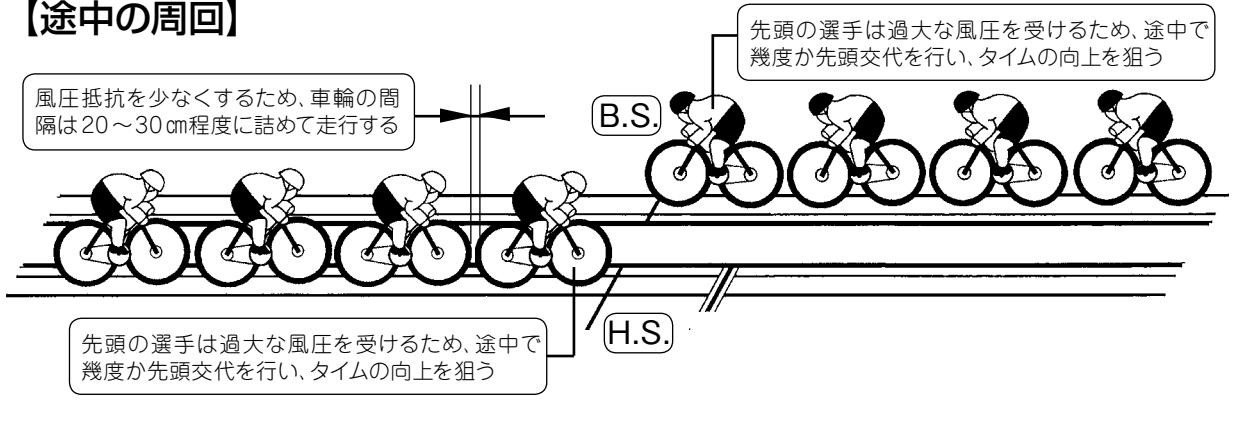
### 《競技ルール》

- 1チーム4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「スタートイング・マシン」にセット、残りの3名の選手は、コミッセルがホールダーを行う。スタートが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。
- 競技場を10周(周長400m・男子の場合)し、それぞれのセンターインに、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。

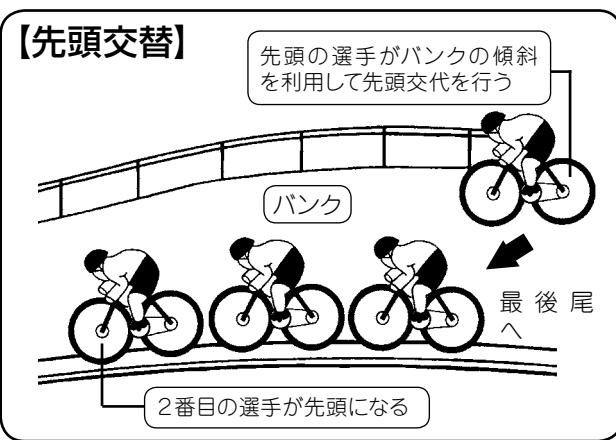
### 【スタート】



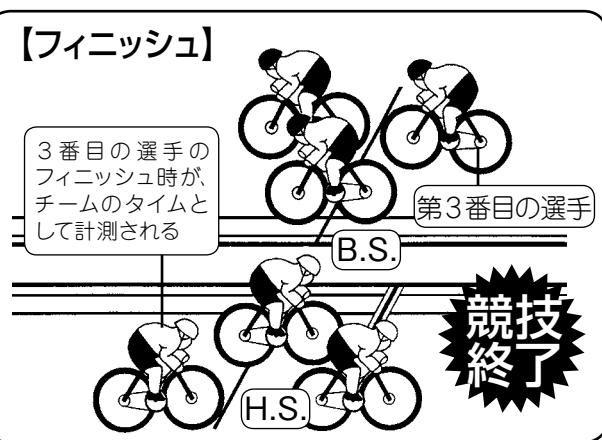
### 【途中の周回】



### 【先頭交替】



### 【フィニッシュ】



## 《競技ルール》

- 数名以上の選手が、ホームストレッチのS.F.線上に横一列に並び、スタート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)

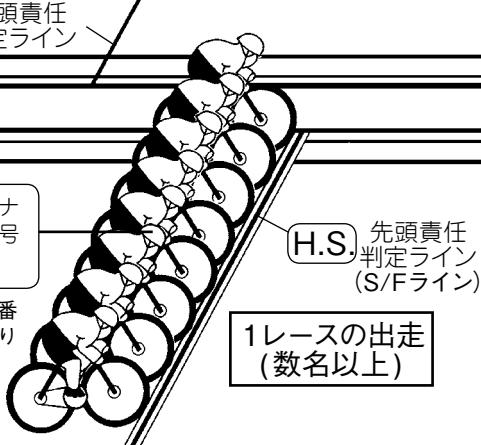
人数	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
本数	7	5	4	4	3	3	3	2	2	2

## 【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  
に、「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  
400mx10周, 333.33mx12周

決勝

250mx16周



## 【バックの先頭責任】

バック側の  
先頭責任(400m)  
総本数:10本

B.S.

先頭責任・判定ライン

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

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

## 【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。

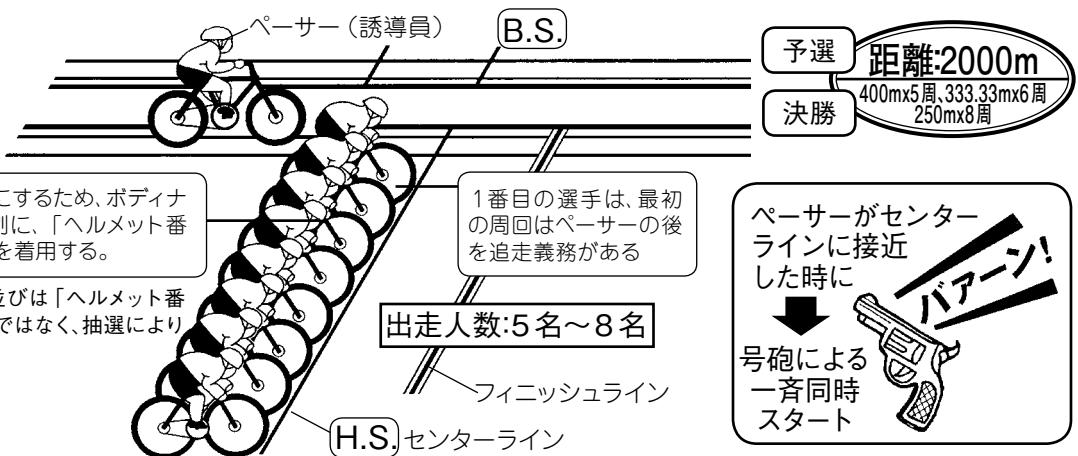
### 《競技ルール》

- 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、スタート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

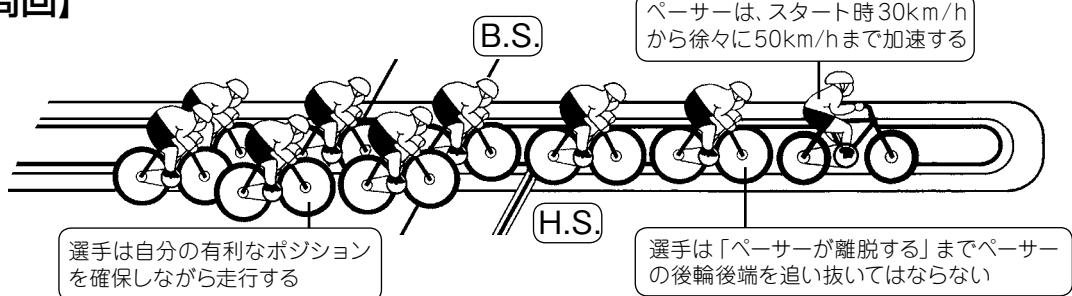
長400mの場合）でペーサー（誘導員）が離脱するまでの間、ペーサー（誘導員）を風避けにして走行し、離脱後は、選手だけのスプリント競走が行われる。

- 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。

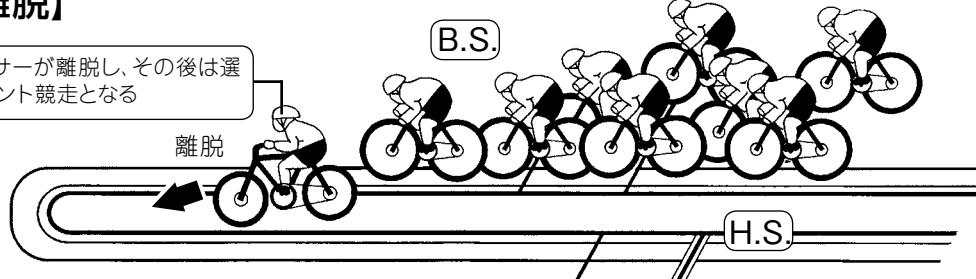
### 【スタート】



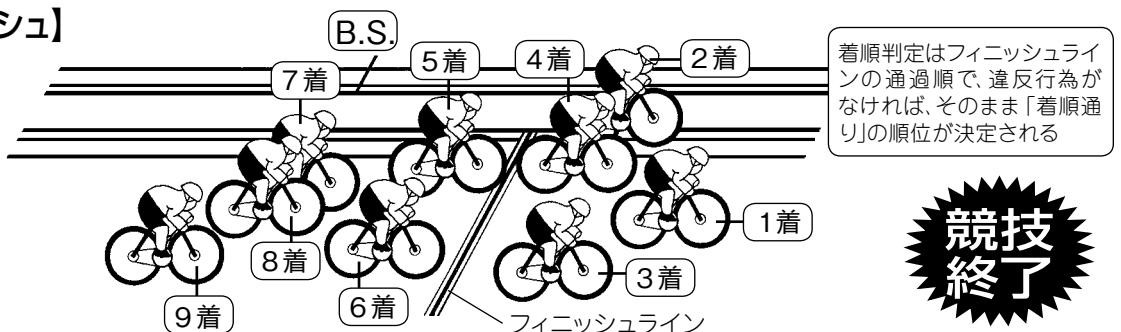
### 【途中の周回】



### 【ペーサーの離脱】



### 【フィニッシュ】



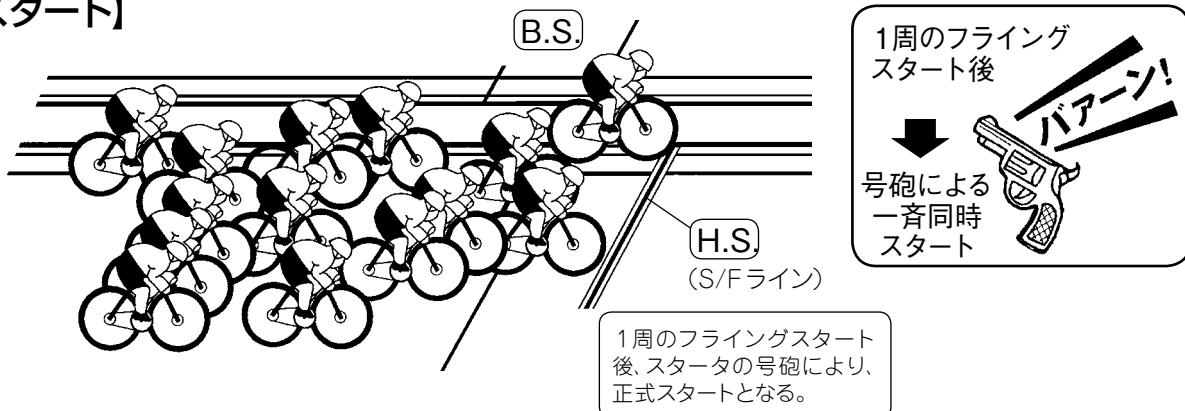
### 《競技ルール》

- スタートは、1周のフライングスタートで行われ、スタートア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名づつエリミネイト（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

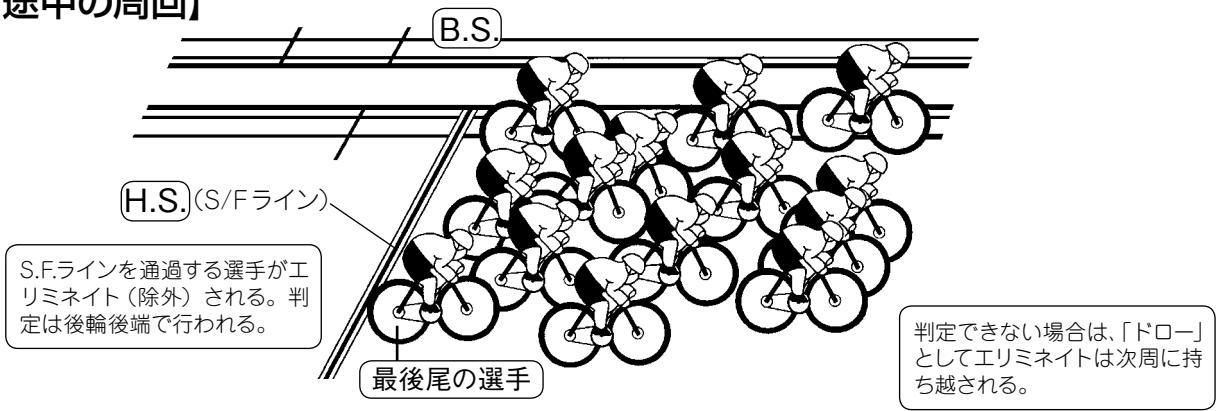
れ2名の選手が残る。ここからは、これまでの後輪後端から、フィニッシュラインを通過する前輪前端で判定が行われる。

- 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】

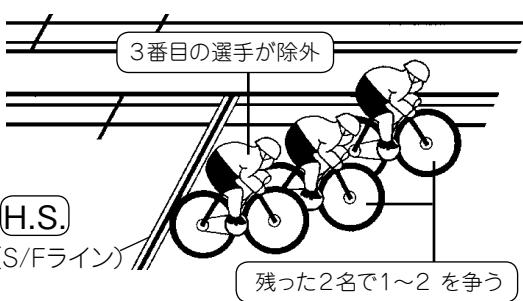


### 【途中の周回】



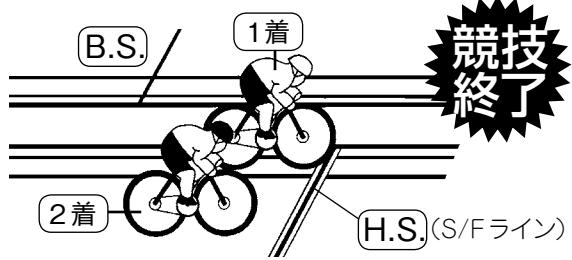
### 【残り1周】

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】

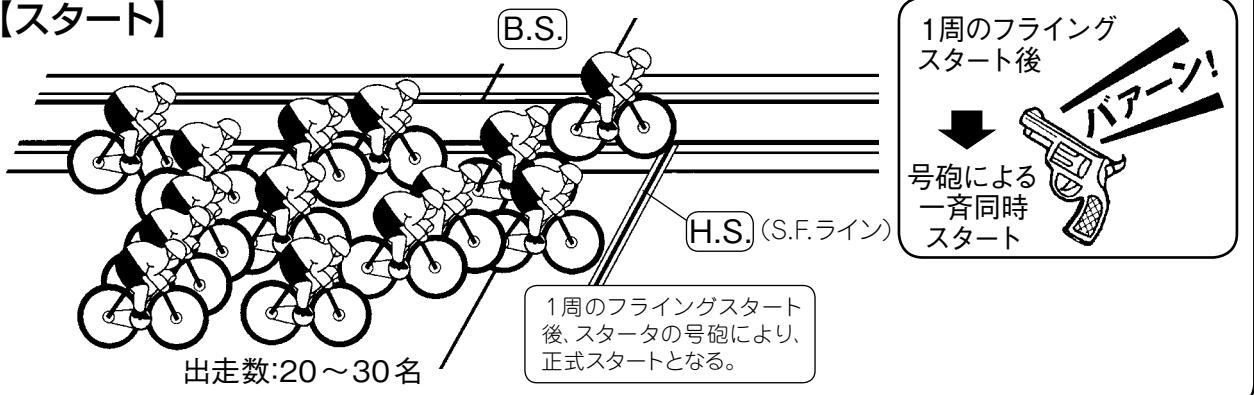
2名の選手で最後のスprintが行われ、フィニッシュラインを通過する順（前輪前端で判定）で1位、2位が決定される



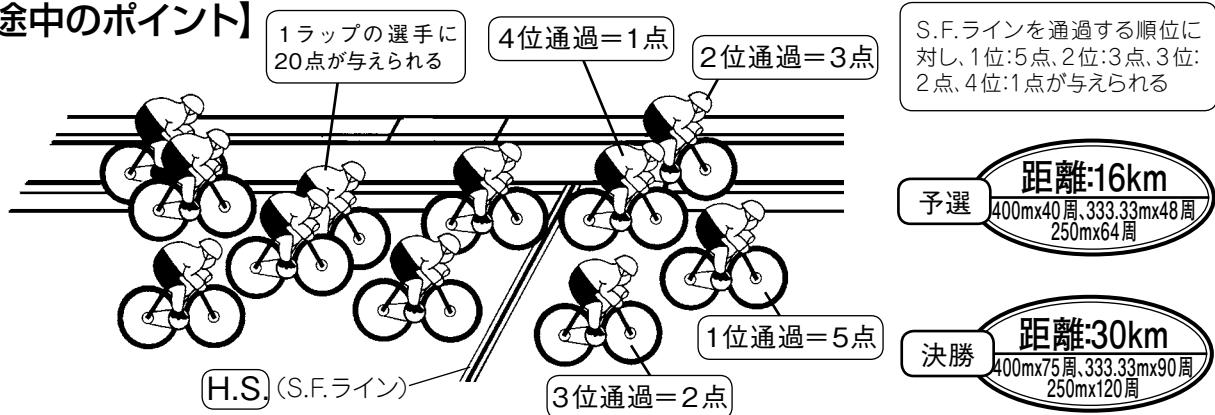
## 《競技ルール》

- 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。
- 得点が同じの場合、フィニッシュの着順で優劣をつける。

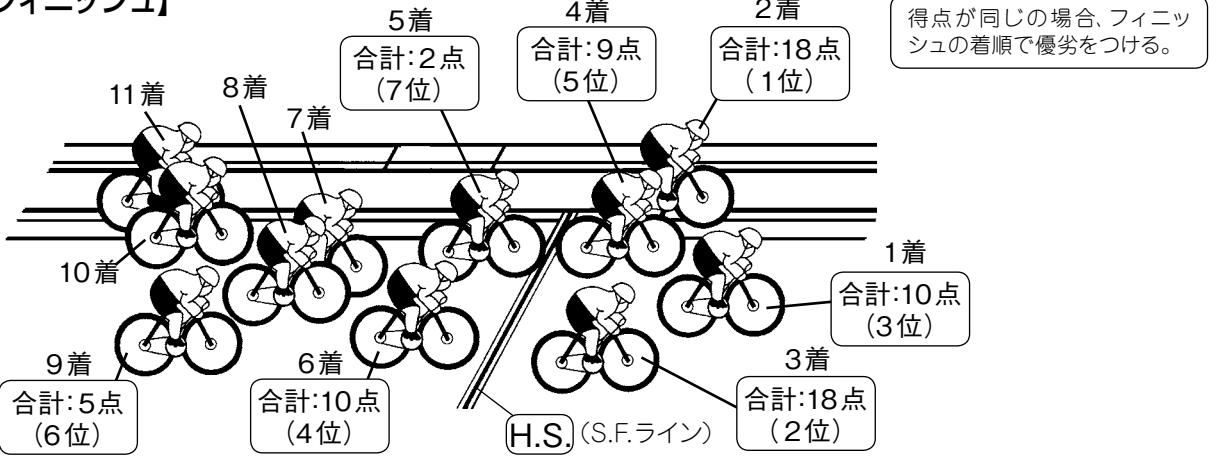
## 【スタート】



## 【途中のポイント】



## 【フィニッシュ】

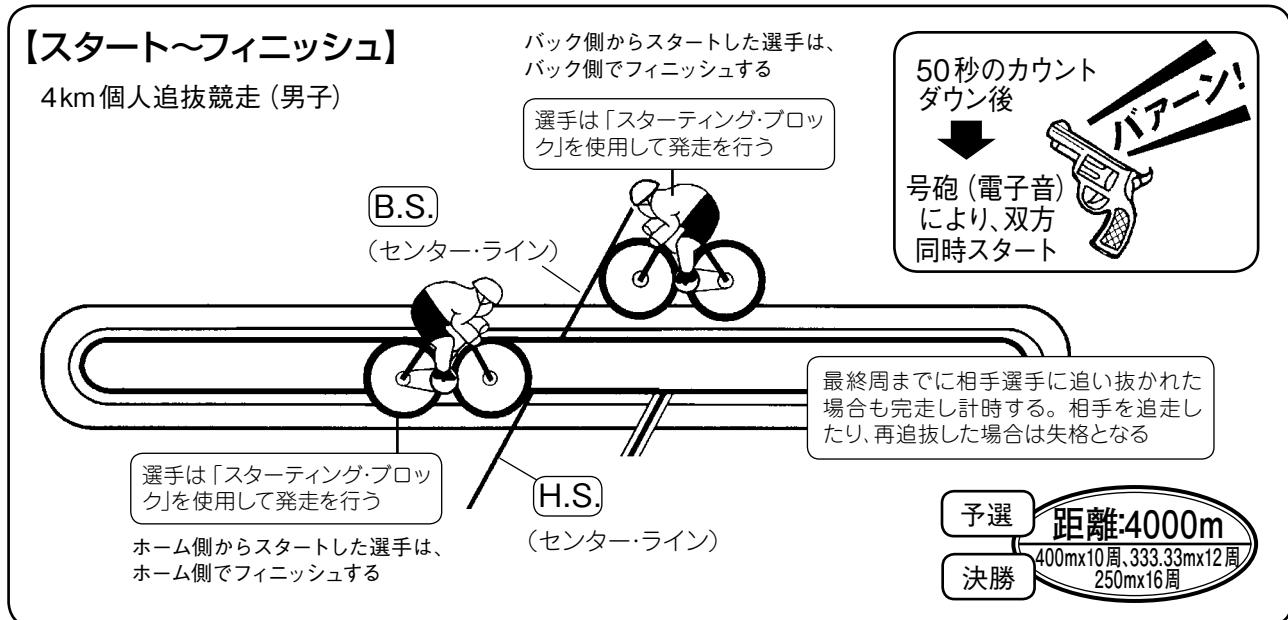


## 《競技ルール》

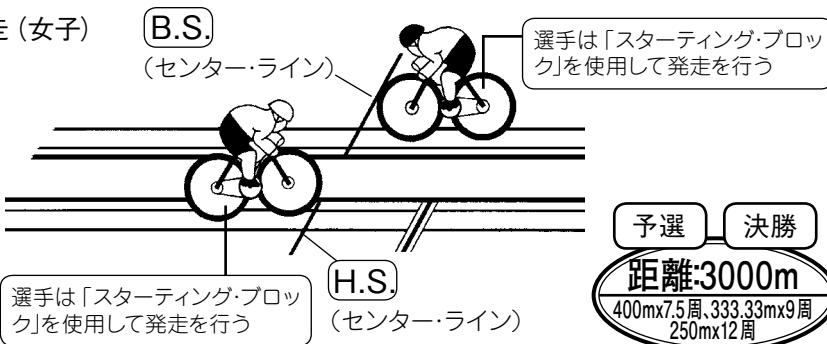
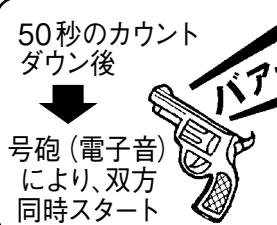
- 2名の選手が競技場のホームストレッチ・センター・ラインと、バックストレッチ・センター・ラインからそれぞれスタートする。
- 選手が自転車を「スタートティング・マシン」にセット後、スタートタが50秒のカウントダウンが開始される。30秒前→20秒前→10秒前→5→4→3→2→1→「号砲」により同時スタートし、計測が始まる。
- 400m 競技場の場合は10周(4km:男子)し、それ
- その後のセンターラインにフィニッシュした時点で計測が終了する。
- 出走が完了した、全選手のタイムの上位1位、2位の選手で決勝が、3位、4位の選手で3~4位決定戦が行われる。
- 女子は3kmを走行。スタートし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

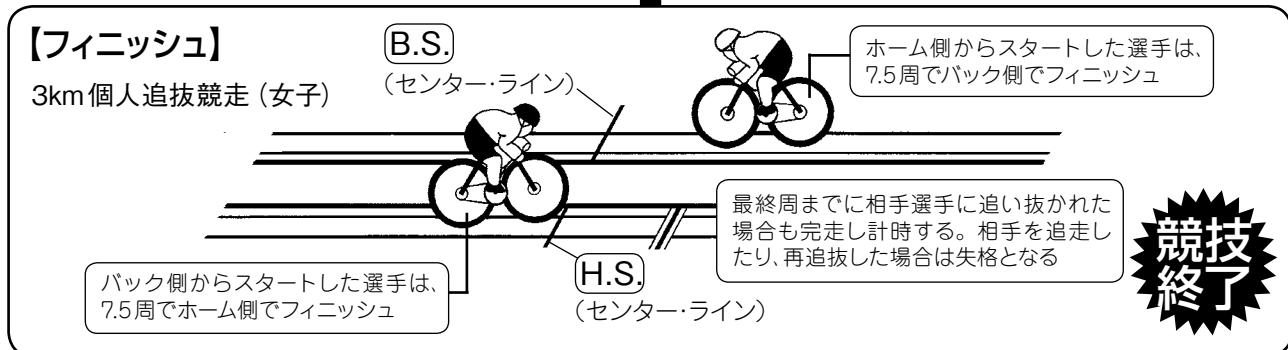


## 【スタート】 3km個人追抜競走(女子)



## 【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、ひとことで言えば、トラック競技場で行うロードレースを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

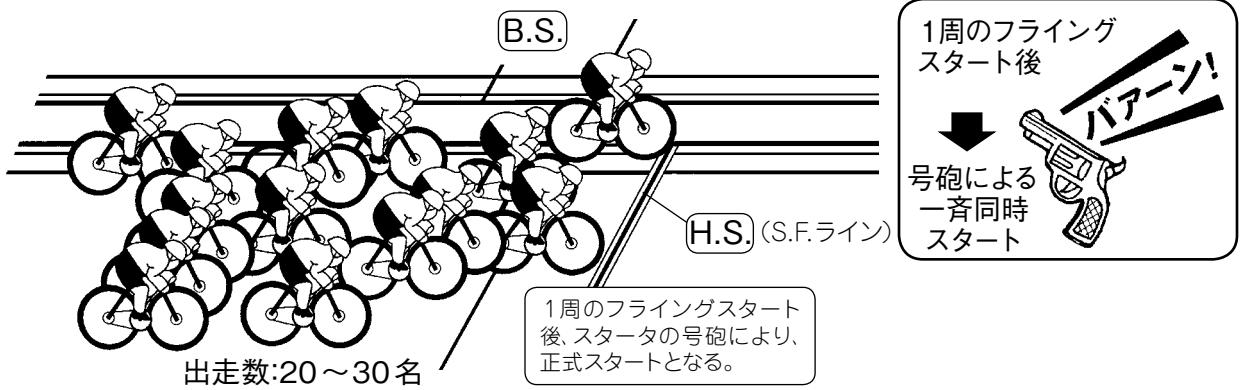
た種目名（スプリント←スクラッチ1985年の日本での呼称変更）を想像させるが異なる種目である。

- 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。

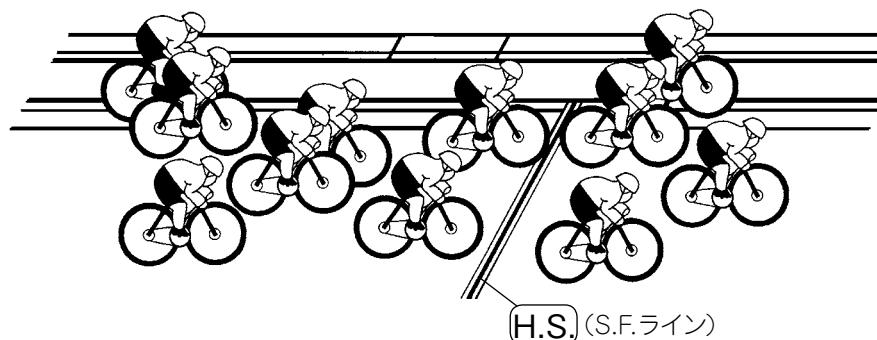
## 《競技ルール》

- 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print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】

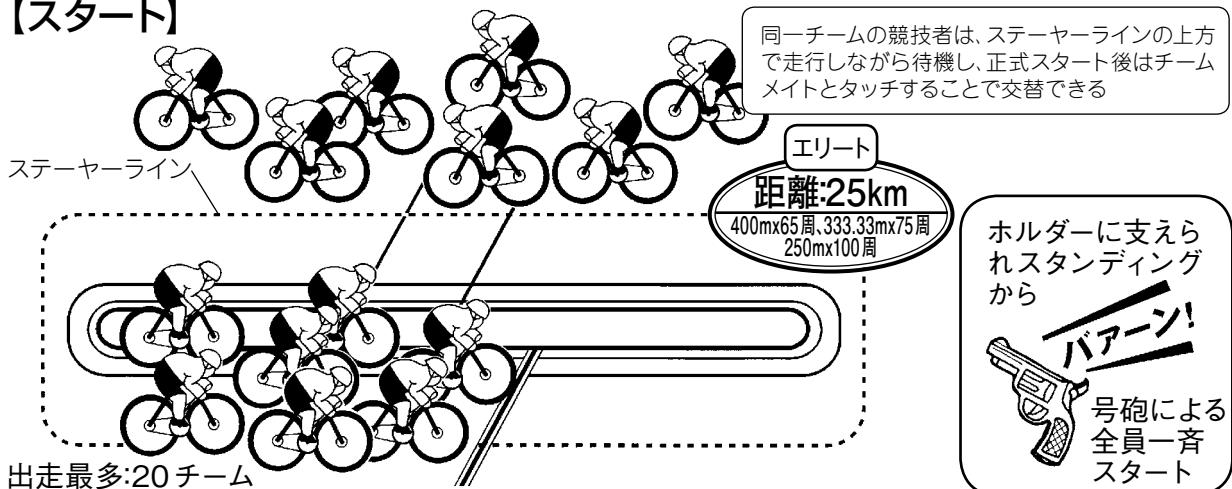


### 《競技ルール》

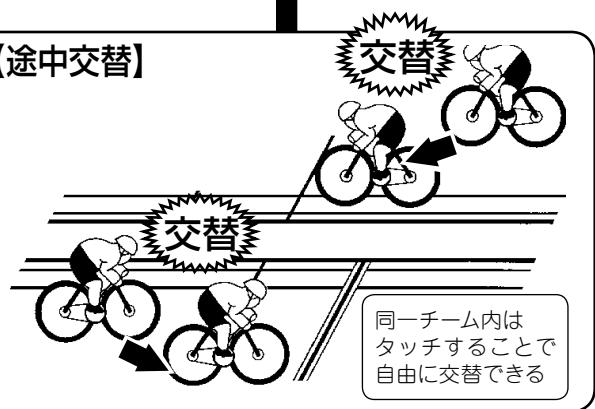
- 1チーム2名の競技者で構成され、ポイントレースと同様のルールで行われるが、競走に参加するのは1名の競技者である。
- スタートは、スタンディングスタートで、スタートの号砲に行われる。もう1名の競技者は、競技場のステーヤーラインより上方の自由な位置を走行しながら待機する。同一チームの選手は、お互い体に触れるかタッチすることで随时交替ができる。

- 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。

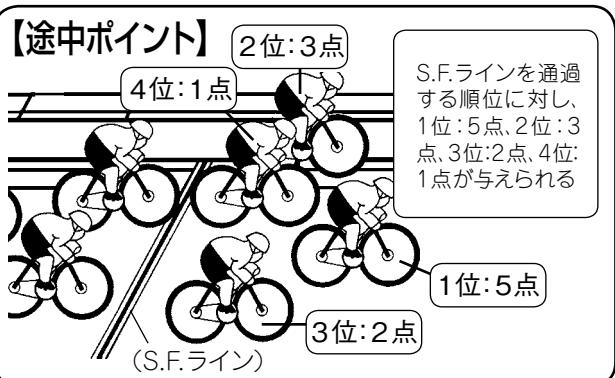
### 【スタート】



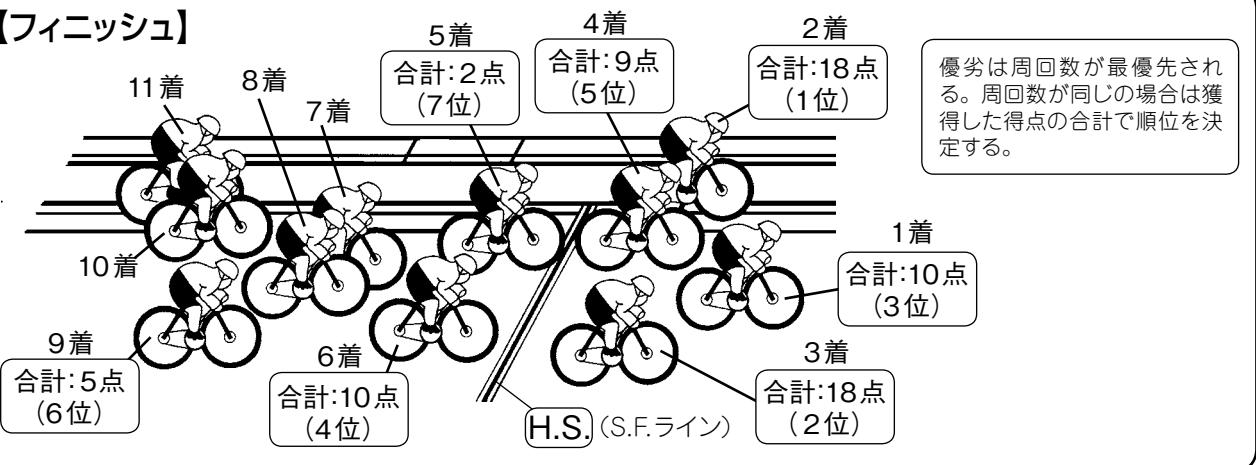
### 【途中交替】



### 【途中ポイント】



### 【フィニッシュ】



# 競技の見方

## オムニアム Omnium

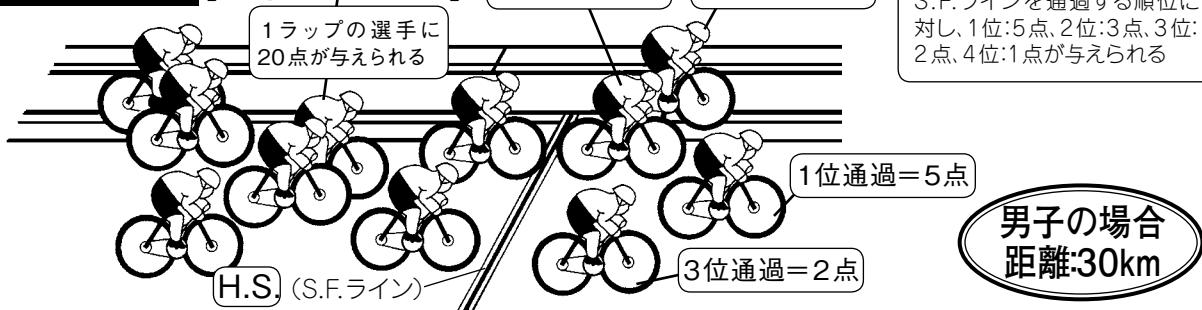
### 《競技ルール》

- 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)、エリミネイション、個人追抜競走(エリート男

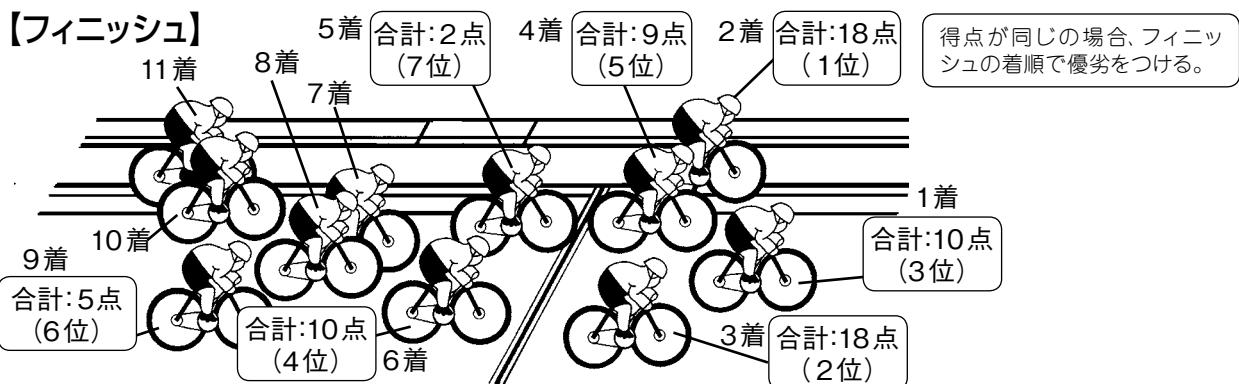
子4km、エリート女子3km)、スクラッチ、タイムトライアル(男子1km、女子500m)の6種目を行う競技。

- 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】

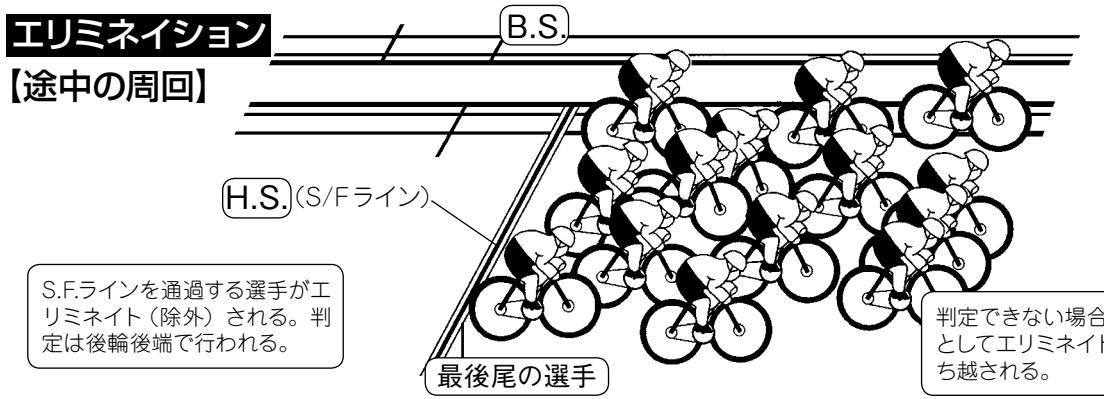


### 【フィニッシュ】



### エリミネイション

#### 【途中の周回】



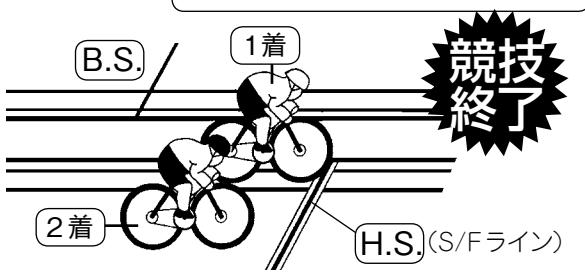
### 【残り1周】

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



## 個人追抜競走

スタート順は、エリミネイションまでの順位の逆順。

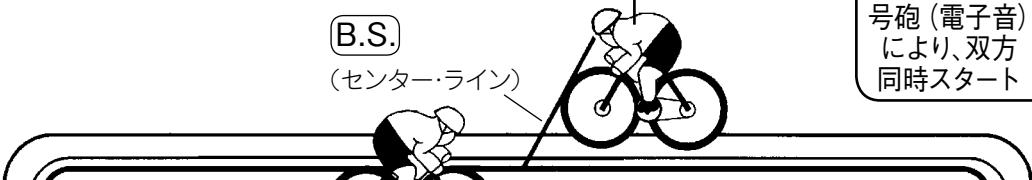
400mトラックの場合、バック側からスタートした選手はバック側でフィニッシュ

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



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

選手は「スターティング・ブロック」を使用して発走を行う

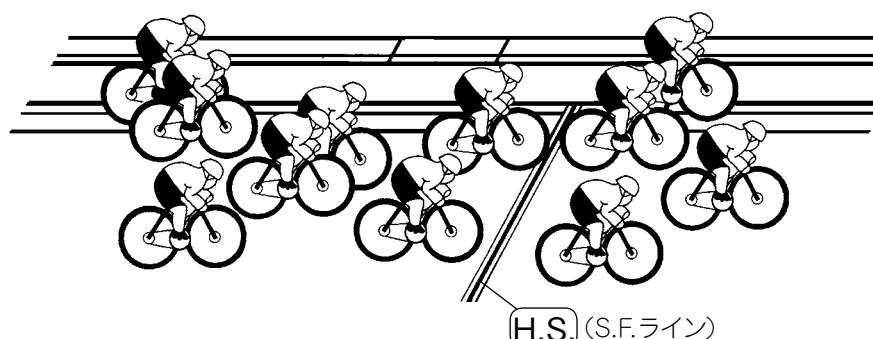
最終周までに相手選手に追い抜かれた場合も完走し計時する。相手を追走したり、再追抜した場合は失格となる

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、スタートの号砲により、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。



## タイムトライアル【スタート】

50秒のカウントダウン後

選手は「スターティング・マシン」を使用して発走を行う



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

H.S.

(センター・ライン)

男子の場合  
距離:1km

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】

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

B.S.(センター・ライン)

H.S.(センター・ライン)

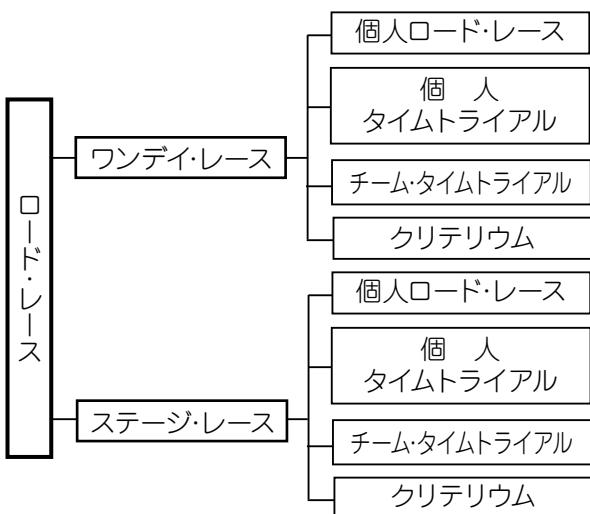
400mトラックの場合ホーム側からスタートした選手は、バック側でフィニッシュ

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》



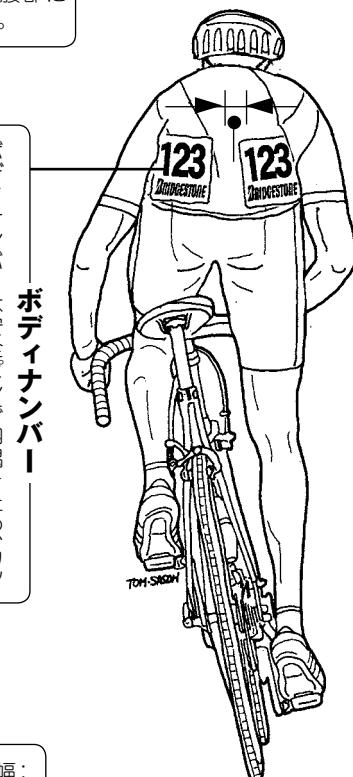
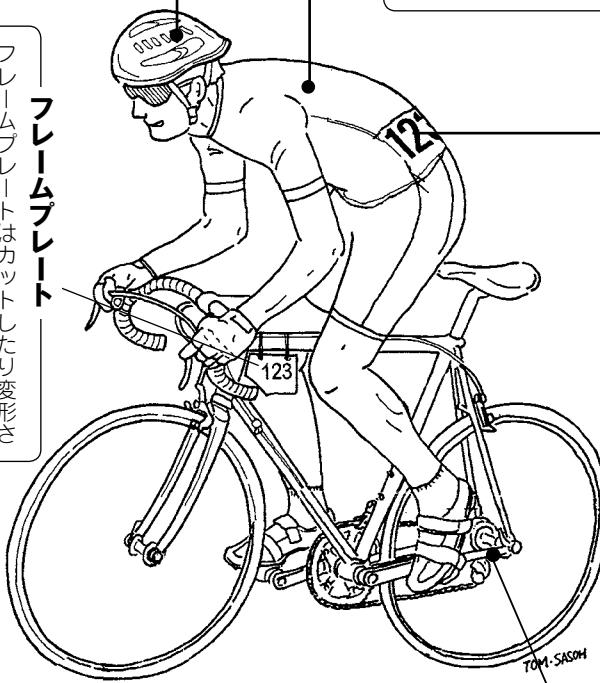
JCF 公認シール

**ヘルメット**  
ヘルメットは、ガラス繊維、ポリエチレン樹脂等で、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ではない。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。

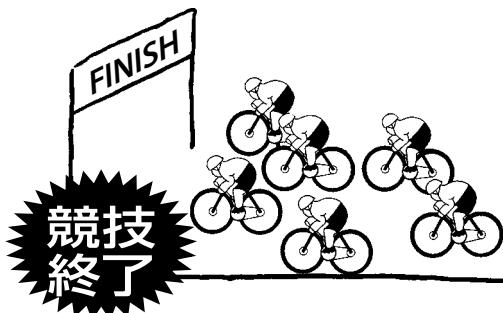
**ロードレーサー**

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)



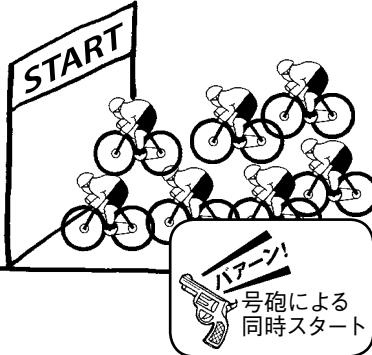
#### 個人ロードレース ○オリンピック種目（男・女）

- 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。

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

#### 《個人ロードレースのカテゴリー》

	カテゴリ	(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



#### 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、インディヴィデュアル・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。

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、高ランクの選手が最後尾スタートとなる。

#### 《個人タイムトライアル》

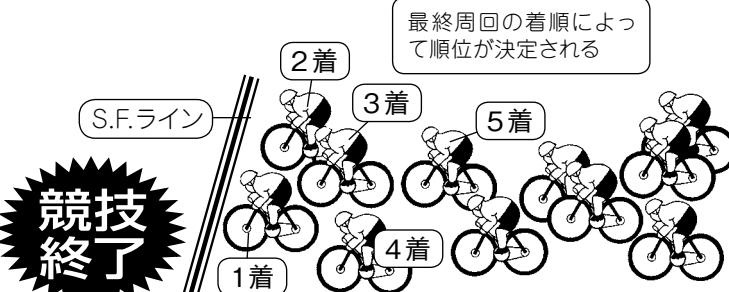
	カテゴリ	(年齢)	最大距離
男子	ジュニア	(17~18歳)	30km
	アンダー23	(19~22歳)	40km
	エリート	(23歳以上)	80km
女子	ジュニア	(17~18歳)	15km
	エリート	(19歳以上)	40km

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

#### 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。



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



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「フォーカロス」、平行なコースを走ってタイムの合計により勝ち上がりしていく「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ル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はマウス・プロテクション付きのもの。ウエアは長袖、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。

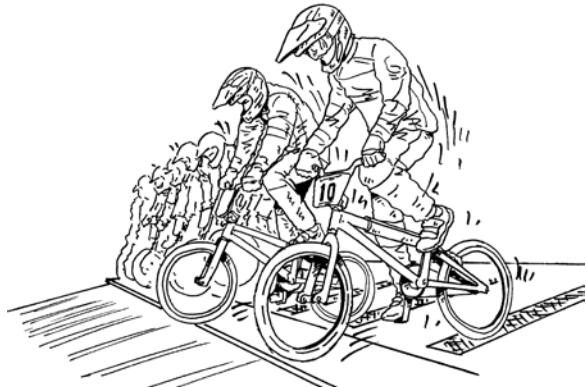
### ●ジャンプ

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。



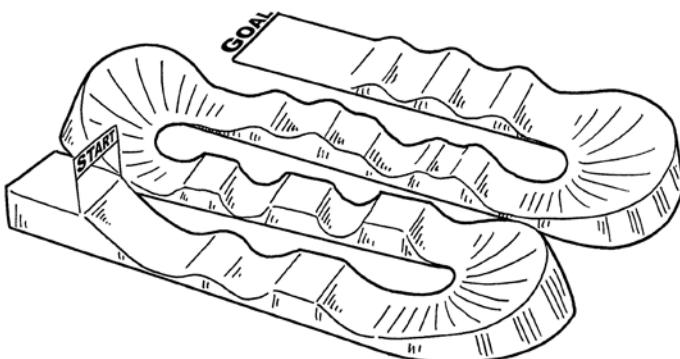
### ●スタート

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	メーリアドレス
北海道自転車競技連盟	003-0833	北海道札幌市白石区北郷 3 条 13 丁目 5-4 スカイプランナー内	011-871-8838	hcf-1@hokkaido-cf.jp
青森県自転車競技連盟	030-0913	青森県青森市東造道 1-6-1 青森県立青森商業高等学校内 三上 様	017-736-6116	mikami-hiroshi@m04.asn.ed.jp
岩手県自転車競技連盟	020-0112	岩手県盛岡市東緑が丘 22-32 村田 信彦 様方	019-663-5478	nob-murata@mou.ne.jp
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 様方	0229-52-3173	kazu0412@coral.ocn.ne.jp
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	
山形県自転車競技連盟	996-0051	山形県新庄市大字松本 370 山形県立新庄神室産業高等学校内 今田 様	0233-28-8777	
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	nakanome.hiraku@bi56.fks.ed.jp
茨城県自転車競技連盟	300-0341	茨城県稻敷郡阿見町うずら野 2-18-33 折本 裕樹 様方	090-3217-9772	hirokiormoto@muc.biglobe.ne.jp
栃木県自転車競技連盟	320-0054	栃木県宇都宮市東戸祭 1-2-7 一般社団法人日本競輪選手会 栃木支部内	090-4374-1640	oshimagumi@cronos.ocn.ne.jp
群馬県自転車競技連盟	371-0035	群馬県前橋市岩神町 1-2-1 グリーンドーム前橋内	027-232-1351	keirin@soein.net.or.jp
(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	048-871-9433	cycle310@galaxy.ocn.ne.jp
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	
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	yokoo@tokyo-cf.jp
神奈川県自転車競技連盟	254-0075	神奈川県平塚市中原 1-12-19 落合 様方	0463-31-2053	tkochiai@mc.scn-net.ne.jp
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		wpppt448@yahoo.co.jp
新潟県自転車競技連盟	959-0265	新潟県燕市吉田東町 16-1 新潟県立吉田高等学校内 小柳 勝 様	0256-93-3225	koyanagi.masaru@nein.ed.jp
長野県自転車競技連盟	399-8101	長野県安曇野市三郷明盛 3501-1 アズミノバイシクル内	0269-77-8118	nagano.cf@gmail.com
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	s1-asakura@ma.mrr.jp
石川県自転車競技連盟	920-8658	石川県金沢市直江町イ-12 シンコール株内 高桑 様	076-237-7710	ishikawa.cf@gmail.com
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	nakakaji0112@yahoo.co.jp
(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	scf@tx.thn.ne.jp
愛知県自転車競技連盟	475-0006	愛知県半田市南大矢知町 4-201-17 鈴木 恒久 様方	0569-29-0487	office@aichi-cf.jp.org
三重県自転車競技連盟	512-0934	三重県四日市市川島町 6200-263 山崎 達生 様方		mie_cf@yahoo.co.jp
岐阜県自転車競技連盟	500-8389	岐阜県岐阜市本荘 345-19 岐阜県立岐南工業高等学校自転車競技部内 葛谷 様	058-271-3151	zitensha_gifu@hotmail.co.jp
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	shiga_cf@yahoo.co.jp
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	office@kyoto-cf.com
大阪府自転車競技連盟	590-0077	大阪府堺市堺区瓦町 1-1-16 万字堂堺東店 内 廣浦 様	070-6680-0468	osakacf.hiroura@gmail.com
兵庫県自転車競技連盟	657-0163	兵庫県加古郡播磨町古宮 167-3 兵庫県立播磨南高等学校内 中野公雄 様	090-6823-1082	jeepj37jp@yahoo.co.jp
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	0743-78-3081	miyoshi@nps.ed.jp
和歌山県自転車競技連盟	640-0115	和歌山県和歌山市つづじが丘 3-25-1 岡本 健 様方	090-9699-1719	
鳥取県自転車競技連盟	682-0044	鳥取県倉吉市小田 204-5 鳥取県立倉吉総合産業高等学校内 河田 拓也 様	0858-26-2851	
島根県自転車競技連盟	690-0012	島根県松江市八雲台 2-20-6 寺本 道彦 様方	090-4897-9160	terra_micchy@sky.plala.or.jp
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	miruha03@yahoo.co.jp
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	
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	090-5374-8498	yamaguchi98_cf@yahoo.co.jp
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	kcf-admin@kagawa-cycling-federation.com
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	jitensha@jeans.ocn.ne.jp
愛媛県自転車競技連盟	791-8016	愛媛県松山市久万ノ台 1112 松山聖陵高等学校内	089-924-8783	
高知県自転車競技連盟	783-0006	高知県南国市篠原 1818-1 コーポスカイラーカ 106 サイクルベース南国	088-855-7428	csnangoku@road.ocn.ne.jp
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	
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	
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	deratoshi46@yahoo.co.jp
熊本県自転車競技連盟	860-0004	熊本県熊本市中央区新町 4-1-18 新町 CNT503 内 市原 裕二郎 様方	096-288-1403	info@kumamoto-cf.com
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 大分県立日出陽谷高等学校内	0977-72-2855	
宮崎県自転車競技連盟	889-1901	宮崎県北諸県郡三股町 椿山 3260 下村 守 様方	0986-51-2261	sakurasaku889@lily.ocn.ne.jp
鹿児島県自転車競技連盟	893-2303	鹿児島県肝属郡屋久島町 馬場 1553-1 木下 様方	0994-22-3239	
沖縄県自転車競技連盟	901-1111	沖縄県島尻郡南風原町兼城 517-3 沖縄輪業内	098-868-0404	
(社)全日本実業団自転車競技連盟	141-0021	東京都品川区上大崎 3-3-1 自転車総合ビル 5階	03-5475-8781	info@jbcf.or.jp
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 412 号室	03-3481-2369	jicf@remus.dti.ne.jp
(公財)全国高等学校体育連盟自転車競技専門部	601-0534	京都府京都市右京区京北下呂削町沢ノ奥 15 京都府立北桑田高等学校	075-854-0022	
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	jpc@jpcu.or.jp

## ●競技者登録について

(公財)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すと、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

本連盟においては競技者のカテゴリーは以下のように分けられます。

- エリート（男子 23 歳以上、女子 19 歳以上）
- アンダー 23（男子 19-22 歳。ただしこの年齢でもロード競技においては、UCI プロチームに属する競技者はエリートとする。UCI プロチームを辞めた競技者は、U23 カテゴリに戻らなければならない）
- ジュニア（17-18 歳）
- ユース U17（15-16 歳）
- ユース U15（13-14 歳）
- ユース U13（12 歳以下）
- マスターズ（30 歳以上の競技者でこの区分を選択した者。ただし、UCI 登録チームに属する競技者はこれを選択できない。）

※暦年（1/1-12/31）中に達する年齢で区分されます

# JCF 登録のご案内

## 1. 登録とは

- \* 日本自転車競技連盟（JCF）に登録することです。登録地、所属チーム、選手歴等が管理されます。
- \* 登録分類は「競技者」「審判員」「チームアテンダント」の3つがあります。[2013年現在]
- \* 登録証（ライセンス）が発行され、それにより登録者であることが証明されます。
- \* 規則の順守が求められます。規則を守ることから、より安全な競技が行われます。

## 2. 登録すると…？

- \* JCF主催大会（全日本選手権など）、公認大会に出場できます。  
(ただし、大会ごとに別途基準を有する場合があります)
- \* 記録の公認を受ける権利を得ます。
- \* JCFおよび関係団体主催の講習・研修を受講できます。
- \* その他の大会においてJCF登録者の部へ出場できます。
- \* 自転車による事故を含む、賠償責任保険が付帯されます。



他人にケガをさせたり、他人の物を損壊させたりして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。（限度額1億円、示談交渉サービス有り）  
自転車競技中、自転車による通勤通学中はもちろん、家族全員の日常生活上に生じた事故も対象です。  
※自動車使用中など対象外となるケースもあります。

## 3. 登録までの流れ

- ① JCF加盟団体へ申請書を請求、もしくはJCFホームページよりダウンロードします。
- ②申請書に必要事項を記入します。（内容をよく読み、同意の上署名をしてください）
- ③ JCF加盟団体へ申請書を2枚送付し、登録料をご入金ください。
- ④ JCF加盟団体より登録証（ライセンス）を受け取ります。
- ⑤ライセンスへ直筆の署名をして完了です。

### 申請者（登録希望者）



申請書類は2枚提出



登録申請書 提出  
登録料入金

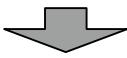
登録証  
送付

■申請は加盟団体（都道府県自転車競技連盟など）経由で行います。

■窓口となる加盟団体によって、手続きの方法や登録料（ジュニア3,000円～、エリート5,000円～など）が異なります。

■詳しくは加盟団体のHP参照、または直接お問い合わせください。

JCF 加盟団体（都道府県自転車競技連盟など）



日本自転車競技連盟（登録システム）

JCFホームページをご覧ください。

加盟団体連絡先、登録証の記入例なども載っております。 [http://jcf.or.jp/?page\\_id=252](http://jcf.or.jp/?page_id=252)



JCF 登録



ウェブ検索



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 斎

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 2014 by Japan Cycling Federation

KEIRIN



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>