高体連所属学校の監督・選手の立場からみた

（公財）日本自転車競技連盟競技規則解説

(2019 年 3 月 版)

【 今回の改訂 】
・　文章、誤字、体裁修正、図表を最新のものに更新
p1　登録期間修正
p6　DH バーの形状制限
p6　ディスクブレーキの使用について
p11 シューズカバー、アームカバー・レッグカバー類の取り扱い、衣服の制限
p11 出走選手届け出時間、
p11 マグネット式のバイザー・ヘルメットの使用制限
p12 ニュートラル時の注意
p18 選手への情報提示文言訂正、記録の公認　追加
　4 章 トラック・レース種目ベル規則の要点　削除
　（別添資料）「ケイリンの新ルールについて」　削除

この冊子は，大会へ参加をする監督と選手の皆さんを対象に，特に理解を深めて頂きたい競技規則の一部を抜粋して編集や解説を加えたものです。内容は実際の大会参加を想定して，**時系列順に掲載**しております。

従いまして，全ての競技規則を網羅したものではありませんので，競技大会参加に当たっては必ず（公財）日本自転車競技連盟（以下，ＪＣＦという）発行の競技規則集および，各大会の特別規則等をご精読下さい。

「競技規則を読んだことがない」「競技規則が変更されたことを知らなかった」ということは制裁時の免責理由とはなりません。

最新の競技規則集（ルールブック）はＪＣＦのホームページからダウンロード，または都道府県自転車競技連盟等で購入可能です。ルールブックの表記は国際自転車競技連合（以下，ＵＣＩという）競技規則英語版を直訳している表現が多く，本書では一部条文内の項目順を変更していますのでご了解下さい。

ＪＣＦ競技規則集のリンク先
日本自転車競技連盟ホームページ　https://jcf.or.jp/

発行：（公財）全国高等学校体育連盟自転車競技専門部　競技運営部会

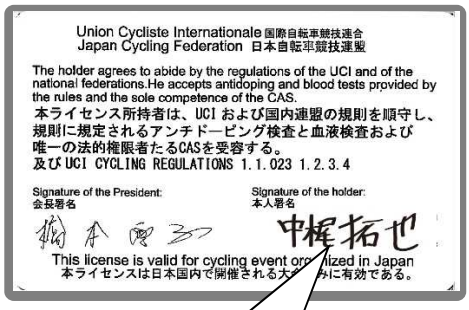
第１章　競技大会へのエントリー以前

１　登録（競技規則第５条・６条）

（１）競技者

競技者はＪＣＦ競技者登録規程に定められた手続きにより，その年の１月１日現在の年齢により種別：ジュニア（Ｊ）または種別：ユース（Ｙ）への登録が必要です。選手は登録が完了しますと，「競技者登録証」（ライセンス）がおよそ１か月後に発行・送付されます＜図１＞。氏名・住所・生年月日を必ず確認し，署名欄へ自筆でサインされて初めて有効となります。手続きの窓口は都道府県自転車競技連盟です。2017年度よりプラスチックカード形式になりました。

＜図１＞　競技者登録カード



自筆によるサインを確認

（２）加盟校登録

（公財）全国高等学校体育連盟自転車競技専門部（以下，高体連という）が定める期日までに，加盟校登録が必要です。登録が完了されていないと，高体連主催大会に出場できません。

登録申請は年２回，１次登録（5 月中旬締切）と２次登録（9 月中旬締切）です。インターハイへの出場は１次登録，全国高校選抜大会へは２次登録が完了していませんと，それぞれの大会へは出場できません。　加盟校登録手続きは当専門部のホームページに様式がありますが，パスワード等が必要ですので都道府県　高体連自転車競技専門部委員長に問い合わせて下さい。

（３）ユニフォーム（レースジャージ）の登録

レース時に着用するユニフォームは“ジャージ”と呼ばれます。これも事前に高体連専門部に登録する必要があります。(競技規則第１０条) 規程では，すべての加盟校がユニフォームの登録をしなければなりません。高体連が主催する大会においては登録したユニフォームを着用する必要があります。

登録は年間２回とし，インターハイと全国高校選抜大会申し込み締め切り時までが期限です。　ユニフォーム登録申請用紙は高体連専門部のホームページからダウンロードすることができます。

（４）指導者（監督・コーチ等）

ア　ライセンス

高体連主催大会では指導者ご本人にライセンス提示を求めておりませんが，ＪＣＦ主催大会や国際大会では，ライセンスコントロール（大会参加受付）時に提示を求められる場合があります。国内において一般的にライセンスとは（公財）日本体育協会が発行する**「公認スポーツ指導者登録証」＜図２＞**，またはＪＣＦ発行の**「競技者登録証」＜図１＞・「公認審判員登録証」＜図３＞**です。「公認審判員登録証」は「競技者登録証」同様 2017 年度よりプラスチックカード形式になりました。「公認スポーツ指導者登録証」も現在新デザインに移行中です。

国民体育大会・都道府県対抗の監督は「公認スポーツ指導者資格」取得が義務づけられています。

また，国際大会参加時には「国際ライセンス」が必要になる場合もあります。

平成２５年度からサポートメンバーである「チーム・アテンダント」がチーム役員として大会への参加を認められています。今後は正式なライセンスを取得する必要がでてきます。

＜図２＞(公財) 日本体育協会が発行する公認スポーツ指導者証

＜図３＞（公財）日本自転車競技連盟が発行する公認審判登録証

イ　責任職員と補佐する者を登録

当専門部では加盟校登録時の名簿に責任職員とその責任職員を補佐する者を記載して頂き，登録する事となっています。

（公財）全国高等学校体育連盟では規程を設け，「引率責任者は，団体の場合は校長の認める当該校の職員とする。個人の場合は「校長の認める学校の職員とする。」とあります。各校の事情によって，引率責任者は加盟校登録用紙に記載されていない方でも引率可能です。しかし，監督・コーチは加盟校登録用紙に記載されている必要があります。また，当該校の職員が諸般の事情で引率できず，他校の職員に引率を依頼する場合は，専門部事務局がその確認を行います。この場合は引率責任者変更の手続きが必要です。

（５）国際競技会への出場（選手・監督）

国際大会または海外レースへ出場するためには，ＪＣＦが発行する「国際ライセンス」が必要になることが多いです。手続きは都道府県自転車競技連盟経由で申請します。その際，所定の発行手数料および個人顔写真２枚 4.5㎝×3.5㎝ が必要です。

２　ヘルメット（競技規則第１１条）

（１）公認ヘルメットの使用（シール貼付）

ア　ヘルメット着用義務

競技・練習ともにＪＣＦ公認の証である“シールが貼付されたヘルメット”の使用を義務づけています。競技・練習以外でも安全確保のため，自転車走行時にはヘルメットを必ず着用して下さい。

大会、種目によってはヘルメット・カバーを使用する場合があります。ヘルメット・カバーを着用できるヘルメットを準備する必要があります。

ＪＣＦで公認されている同型ヘルメットであっても，並行輸入品である等の理由で公認シールが貼付されていない製品は安全確認が困難なために使用はできません。

イ　下記の種目では試合走行時に限り，公認シールの貼付されたエアロヘルメットの使用を認めています。

① タイムトライアル
② チームおよびインディヴィデュアル・パーシュート
③ チーム・スプリント

※　通常、練習や集団走行時にはエアロヘルメットの使用は認められていません。
競走種目でも使用できるエアロヘルメットも販売されていますが、よく確認の上、使用してください。また、高体連の大会では競走種目でヘルメット・カバーを使用する場合がありますので、ヘルメット・カバーを装着できるヘルメットを準備してください。（エアロヘルメットはヘルメット・カバーを装着できない場合がほとんどです）

ウ　ＪＫＡ認定ヘルメット（競輪選手が装着しているヘルメット）も使用できます。

＜図４　公認シール写真＞

（２）ヘルメットの点検

ア　劣化・破損・ひび割れなど

選手の安全を確保するため，競技大会の招集（出場種目別受付）・検車（バイクチェック）時にヘルメットの点検・検査を実施しています。また，公認シールが貼られていても，劣化・破損・ひび割れ等の事由により強度不足であると判断される物は使用するのは止めて下さい。もちろん試合では使用できません。ヘルメットは消耗品としてご理解下さい。

イ　あご紐

ヘルメットのあご紐（固定ストラップ）がゆるく，落車事故時に外れてしまう恐れがあると競技役員が判断した場合，スタート前であっても選手に改善する指導をします。練習時より留意しておいて下さい。特に圧迫感を嫌いあごひもの緩みを意図的に行う選手が一部見受けられます。緩んだままの落車事故等はヘルメットが機能せず、あご紐で首を絞める危険性があるので，重ねて注意してください。

３　自転車（競技規則第１６条）

競技に使用できる自転車の規程は，競技規則第１６条に定められています。ここでは項目を絞って記載します。大会当日，出走直前に規程違反の発覚や乗車ポジションを急遽，変更する事は選手にとって決して好ましい事ではありません。日頃から下記の項目を確認してトレーニングに励む事をお勧めします。

規程はハイスピード走行時における自転車の操舵性能を向上させより安定させることを目的にしています。同様に安全性の確保あるいは公平・平等な競技の観点から，部品の改造・自作・特注品の使用等は認められていません。

競技規則はシーズン中も随時変更されます。大会前には JCF のホームページを確認してください。

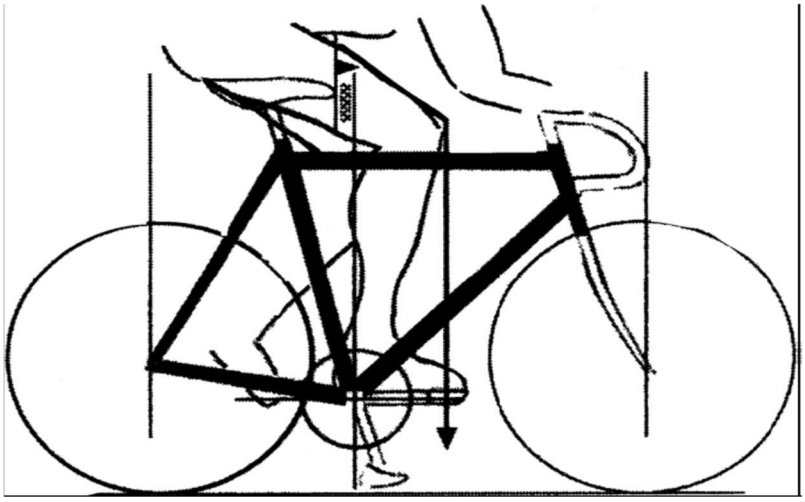
（１）サドルの前後位置および水平性（バイクチェック項目）

ア　サドルの前後位置

サドルの前後位置は，サドルの先端部がボトムブラケットの中心線を通る垂線より少なくとも 5cm 後方に位置しなければなりません。ただし，トラック競技のスプリント，ケイリン，タイムトライアル，

チーム・スプリント，フライング 200m，フライングラップ種目の短距離系出場競技者の自転車には適用されません。しかし，<u>いかなる場合もサドルの先端部はボトムブラケットを通る垂線より前に出てはいけません。</u>

＜図５＞



イ　規定内に収まらない場合の対処方法例（大会参加前の対応を強く勧めます）

① サドル位置を後方へ移動する。

② シートピラーをスライド幅の大きいものへ交換する。

③ 規程内の短サイズのサドルへ交換する。

選手によってはサドル前端部を切断して対応する選手も見受けられますが，サドルの長さにも規程がありますので注意をして下さい。（24cm～30cm）＊5mm の公差が認められています。

＜図６＞ロード用に交換されたシートピラーの例

ウ　ポジションの確認方法

＜図５＞のように自転車に乗車して，クランクを水平となる位置におき，膝の最前部がペダル軸を通る垂線を越える事が無いか確認します。

エ　サドルの水平性

このルールは競技中の乗車姿勢保持による優位性を禁止した項目です。サドルの傾斜角度は±９度以内となります。特にサドルの種類によってはサドル前方が下に傾斜してしまうケースが起こり得ますので注意が必要です。

（2）ハンドル

ハンドルには，ドロップハンドル（伝統的形状のハンドルバー）とハンドルに付加（ステアリング・システムの延長部）した，いわゆるＤＨハンドルの２種類があります。

ア　ドロップハンドル

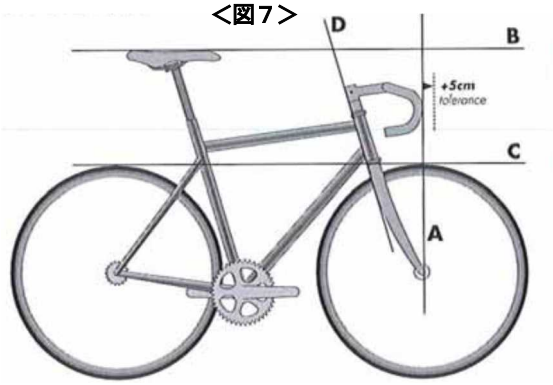
① 全ての種目で使用可能

② 必ず使用しなければいけない種目

ＤＨハンドルの使用を認める種目（1㎞・500m タイムトライアル，チームおよびインディヴデュアル・パーシュート，ロードのタイムトライアル）以外は必ずドロップハンドルを使用しなければなりません。

③ ハンドルをセッティングする位置

＜図7＞



＜図7＞に示すように

高さ上限：サドルの高さ　線 **B**

高さ下限：前輪上端 **C** より１０ｃｍ下の位置

前方限度：ホーク先端　線 **A**（５ｃｍの許容差）

後方限度：ヘッドの後端　線 **D**

の範囲内にハンドルすべてが収まることとなっています。ただし，スプリント，ケイリン，チーム・スプリント，フライング 200m，フライングラップの場合，前方限度は１０ｃｍの許容差を認められています。**下限については安全上の観点から身体形態上の理由を除いては車輪上端 C とすることを強く推奨します。**

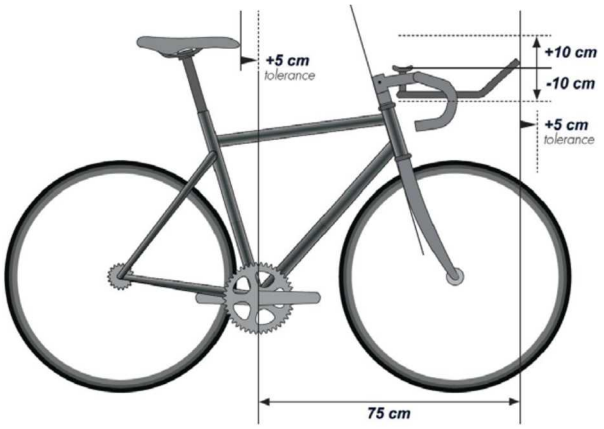
④ 安全な装着

ステムによっては，安全を保障するポストの埋め込み長（Maximum line）を維持できないケースがでてきます。この場合，規定外での機材使用は認められないので事前に確認してください。

イ　ステアリング・システムの延長部付きハンドル（いわゆるＤＨハンドル）

① 使用を認める種目

1㎞・500m タイムトライアル，チームおよびインディヴデュアル・パーシュート，およびロードのタイムトライアル



② ハンドルをセッティングする位置

ステアリング・システムの延長部（いわゆるＤＨハンドル）の先端がＢＢ軸中心を通る垂線より 75㎝ 以内となります。さらに，肘の支持点と最高部および最低部との差は 10㎝ 以内となります。この場合も最高部の上限はサドルの水平面以下です。

③ 身体形態上の理由

身体形態上の理由（競技者の身体部分の長さに起因するもの）によって，上記②の 75㎝ を 80㎝ まで延長できます。また，身長が 190㎝ 以上の競技者には，上記②の 75㎝ を 85㎝ まで延長できます。その場合はバイクチェック時に申請が必要です。乗車テストを実施して確認をします。

なお，上記②を延長する場合，サドルの先端がＢＢ後方 5㎝ 以上でなければなりません。サドル先端を前進させる場合は，ハンドルバー・エクステンションを前進させることはできません。

④ ポジションの確認方法

自転車に乗車して，タイムトライアル時の乗車姿勢を保持する。（ＤＨポジション）

⑤　形状について、下記の制限があります。

- 肘保持部は 2 つの部品からなり（各肘に 1 部品），延長部が付加されたときのみ許される
- 各肘保持部の最大幅は 12.5cm、最大長は 12.5cm、最大傾斜（腕保持部表面で測定される）は 15 度
- 各延長部の最大断面幅は 4cm
- 肘の支持点（肘保持部の中央）と延長部（付属品を含む）の最高部または最低部との高さの差は 10cm 以下.

＜図７＞曲がりの大きいハンドルとステム

＜図８＞ルールに抵触しないようにステムを引き上げる

＜図９＞Maximum　Line　を越えてしまう場合

＜図１０＞ハンドルとステムを交換した例

レース中は選手が見える位置にスピードメータ等の装着は不可

（３）種目によるポジション　巻末 ＜付表１＞参照

出走する種目により免除を要請できる項目に制限があります。

（４）重量（バイクチェック項目）

自転車には重量の制限があります。最近の技術革新により，パーツの組み合わせ方により市販品でも規程である最低重量（６．８ｋｇ）を下回る自転車が存在します。特に小さいサイズの自転車は注意が必要です。この規程は自転車の強度を守るための規則ですので大会前に重量を確認して下さい。なお，規程を下回る場合はパーツの交換等を行って下さい。落下する可能性のある簡易重量物を付加している場合は安全上の理由から競技への参加を拒否されます。

（５）車輪

個人ロード・レースで使用する車輪については，スポークの本数，リムの幅・材質について制限がありますのでご注意下さい。

ロードレーサーについて、ディスクブレーキの使用が認められています。しかしながら、レース時のホイールサポートは対応していないのが現状です。

（６）装備

ア　給水ボトルの設置場所および使用できるボトルサイズ

競技規則第１６条第３項で「飲料ボトルはフレームの内側に取付けるものとし，フレーム内側でダウンおよびシート・チューブ上にのみ設置することしかできず，フレームに統合することはできない．競技中に使用するボトル断面の最大寸法は 10㎝，最小寸法 4㎝ とする．その容量は最小 400 ㎖ で最大 800 ㎖ とする。」と規定されています。これは同上規則において（１）原則②において自転車およびその付属品は（以下略）市販され，あるいは市販可能な形式。特定の成果を獲得とするために設計された機材の使用を認めない。という考え方に基づいて詳細を規定したものと思われます。

イ　付属部品

トラック・レースでは，落下するようなものを身体や自転車につけてはいけません。また，表示部がある電子装置は表示を読めないように隠す必要があります。速度計やパワーメータをつけている場合が見受けられます。

映像伝達，情報・データ収集，送信する能力を目的とする機器を装着する場合，自転車搭載専用設計であり，自転車と一体化されたものであることが必要です。

（７）構造に加え空気抵抗を減少させるもの

保護スクリーンや紡錘形（流線化：長さと径の比が３を超える）の装置は使用できません。一部のＵＣＩに認められた製品を除き，この規定は自転車の構成要素すべてに適用されます。この紡錘形に関する長さ・径の比が３：１規定は公認競技大会である全国大会において厳密に適用される傾向にあります。

高体連主催の大会では問題となっている機材の普及状況と機材新規購入による加盟校の経済的負担に配慮し，当面そのままの状態での競技への参加を認めます。（レースへの参加の拒否，金銭ペナルティを加える上で付加物装着を条件に参加を認める等の対応はしません）

検車を実施した際に，規則に抵触する自転車であった場合はその都度問題となる部分ついて競技役員より指導・注意をいたします。その場合あくまでも規則に抵触する自転車でありますから，レースで記録されたタイムについてはＪＣＦに対して公認申請はいたしません。

この点を十分理解した上で大会に参加してください。

（８）競技機材における記名・表示（競技規則第２０条）

学校（チーム）名の表示は認められていますが，管理上必要最小限の大きさとされています。<u>個人名は原則として禁止</u>されていますが，チーム間における誤用を防ぐための小さな文字であれば，許容されています。それぞれ大きさの制限に抵触していると判断された場合は，表示を隠すように競技役員から指示される場合があります。また，製造メーカー名と商品名に関係ない<u>ステッカー等の表示（ショップ名など）は認められていません。</u>

第２章　競技大会へのエントリー

１　申し込み（競技規則第５２条）

（1）大会要項の確認

ア　選手の競技者登録状況を確認

第１章１（１）のとおり，全国規模大会にエントリー（参加申込み）する際には登録済みであるかを確認して下さい。（大会要項で認められている競技大会は除く）

イ　ＪＣＦ主催大会でジュニア・カテゴリーが設けられている大会へ参加する場合の注意

① ジュニア・カテゴリーは１７歳・１８歳

従って原則的（注１）には高校１年生で早生まれ（１月～３月生まれ）は所属（高校部活・クラブチーム等）に関わらずジュニア・カテゴリーを設定されている国内外の大会へ出場できません。

注１　中学卒業後，直ちに高校へ進学したことを想定し，選手の都合により１７歳入学や留年等は想定しません。

② 年齢起算の方法

当該年末まで（年度ではない）に１７歳，１８歳に到達するか否かで判断します。これはＵＣＩ規則が暦年で出場の基準を定めているもので，ＪＣＦ規則も準拠しております。日本の高等学校は年度制度（４月～翌年３月）を採用しており，例えば同じクラブに入り活動していても誕生月によって出場できる，できない選手がいることは一見不平等ですが，逆に早生まれの競技者は，高校卒業後の社会人や大学生１年生にジュニア選手として強化指定選手や日本代表競技者となることも可能です。

③ ジュニア・カテゴリーを採用している主な大会

国際大会　・ＵＣＩやアジア自転車連合（以下，ＡＣＣという）が主催するジュニア大会
世界選手権，アジアジュニア自転車選手権，ＡＣＣカップ大会，ネイションズカップロード大会　等
・その他が主催するジュニア大会
チョンジュＭＢＣ，ツールドおきなわ　等

国内大会　・ＪＣＦが主催するジュニア大会
ＪＯＣジュニアオリンピックカップ，全日本ジュニアロード大会　等

ウ　監督会議（チーム代表者会議）の日時・場所確認と出席義務

学校（所属チーム）対抗で行われる大会や都道府県代表監督が定められている大会において各校（所属チーム）監督は選手の安全管理の観点，主催者からの重要な連絡が行われ，周知の為にも督会議に参加することは義務づけられています。総務委員長が当該監督の遅刻・欠席の理由を承認していない場合は監督・選手の大会への参加が拒否されることがあります。

第３章　競技大会への参加

１　ライセンスコントロールおよび監督会議（チーム代表者会議）

（1）ライセンスコントロール

ア　内　容

監督（チーム代表者，以下，監督）が選手の競技者登録証（ライセンス）を提出して，出場種目の確認と有効なライセンスであるかのチェックを受けます。また，（３）の申請用紙等の提出や主催者から配付物があれば受け取ります。

イ　所持品

① 出場者選手ライセンス（補欠起用者も含む）
② レースジャージ（持参を求められている大会のみ）

ウ　その他

多くの大会は主催者からボディーナンバー（ゼッケン）やプログラム（宿舎で配付の場合もあり）記念品等が配付される場合があります。数量等確認の上，監督者は受領のサイン求められる事があります。

また，所定の時間までにライセンスを提出できない場合は，口頭および書面（コミュニケ）にて注意を受け，ＪＣＦ主催大会では提出できない場合ペナルティとして罰金を徴収されます。監督に登録証（本冊子第１章１（４）参照）の提出を義務付けられている大会もあります。チェックを受けて返却されてからは，『管轄機関が要請する都度提示しなければならない』(競技規則第５条２項(３))と定められていますので，ＩＤカードホルダーなどを利用して常時携帯して下さい。

（2）競技者の変更

ア　手続き

競技者の変更は，大会実施要項や特別規則等を確認して下さい。

イ　診断書の提出が求められるケース

大会や変更の状況によって，競技者欠場の理由を明示するために医師の診断書の提出を求められる場合もありますので，大会に参加する前に大会実行委員会などに確認して下さい。

ウ　高体連主催の大会

大会開始後であってもトラック・レース中の事故等の理由によるロード・レース競技者の変更（逆のケースもあります）が認められるケースもありますので，変更手続きを明示した大会特別規則等を参照して下さい。

（3）各種申請用紙の提出

大会特別規則等で定めている規則に対して事情を有する者は，各種申請用紙を提出することができます。代表的な申請用紙は下記の通りです。

ア　ＵＣＩの規程に適合していないフレームを使用する場合

ブリヂストン社製カーボントラックフレーム（ＰＣＰＴ=ＴＴタイプ），および類似形状フレームのように，安全性・強度面で問題がなく，普及の状況から使用禁止することにより競技運営等に大きな影響があると競技委員長あるいは競技運営委員長が判断して，使用を認めたものに限ります。この条項は，長年適用されるものではなく暫定的なものです。

＜図１１＞ＰＣＰＴ写真

製造された年から計算して，当該フレームの強度が耐用年数に達したと判断された時点で，使用禁止になる可能性もありますので，ご理解下さい。

イ　ドーピング・コントロール（競技規則９９条）

① 大会直前に選手が医薬品を使用した，または使用していない場合の申請

競技の公平と選手の健康安全を目的としてドーピング検査が実施される大会があります。選手が故意または過失，またはやむ得ない理由から薬物を使用するケースについて規程があります，薬物というと大げさかも知れませんが，かぜ気味で病院にかかり，薬を処方してもらった。差し入れの禁止薬物入りの栄養ドリンクを飲んでしまった。など至る所に安易な「うっかりドーピング」が想定できます。正しい知識と対応や行動に努めることが重要です。なお，禁止薬物のリストは毎年，追加と削除があります。もし，処方してもらう場合も医師に相談する習慣も良いでしょう。

② 大会前の一定期間使用した医薬品のリストを提出

飲み薬だけでなく，塗り薬，吸入等使用した薬品全てです。これは，ドーピング・コントロールが実施されている競技大会において，出場競技者の中から指名・抽出された対象競技者にドーピングテストを実施して禁止薬物が検出された場合に，状況によっては制裁・懲戒が軽減されるための参考になる場合もありますので必ず提出して下さい。

③ 日常的に病気の治療の目的で，薬物を使用している場合

その薬物や投与方法が禁止されている時は，事前に相応の資格を有する医師の証明書が必要です。詳細については競技規則第９９条を参照下さい。禁止物質についてはＵＣＩおよび（財）日本アンチ・ドーピング機構（以下ＪＡＤＡ）のウェブサイトで確認できます。

http://www.playtruejapan.org/　　http://www.uci.ch/

（４）ナンバーカード・ゼッケン・計測チップ確認

主催者より渡された，ナンバーカード・ゼッケンに誤りがないか，過不足（安全ピン等を含む。）がないか確認して下さい。また，ロード・レースにおいて計測チップ（ＩＣタグ）を使用する場合は，チップに記載された氏名・番号の確認も確認してください。ナンバーカード・ゼッケンについてはいかなる変更も行わず、使用しなければいけません。

計測チップは結果発表の迅速化を目的に利用しますが，学校（チーム）内での計測チップの配付ミスや装着ミスがあると，レース終了後の記録整理に大きな影響を与え，かえって結果発表が遅くなってしまうこともありますので，確実に装着して下さい。また，計測チップはバッテリーを内蔵しておりますので，保管場所（特定の周波数を発信している電気製品の近く等）によっては自然放電してしまうケースもありますので，説明書をよくお読み下さい。

（５）監督会議（チーム代表者会議）

本冊子第２章１（２）にあるとおり，必ず参加して下さい。大会特別規則についての補足説明と質疑応答，ロード・レースコースにおける注意喚起場所の説明，大会運営にかかわる重要事項，宿舎・食事に関する連絡，開催地実行委員会からの説明があります。特にドーピング・コントロールが実施される競技大会の場合，対象競技者を明示する時間帯と場所およびドーピング検査の場所の情報は大変重要なので確認しておく必要があります。また，会議の席上で新たに特別規則を追加，修正する場合もあります。

（６）指定練習の注意点

大会によっては指定練習日および時間が所属ブロックや都道府県別，または宿舎別等で割り振られることがあります。選手は監督・指導者の指示・立会いのもとで，下記に注意し大会前の事故防止に努めて下さい。

ア　トラック

① 走路への入退場
② 走行速度差（高速走行選手や低速走行選手が混在）
③ 先頭交代（各チームによって場所が違います）
④ 選手の進路変更時の合図（声・アクション）
⑤ 退避路走行時（２列以上になってスプリンター・レーンに接近しない・ゆっくり走行）

イ　ロード

一般公道を利用するレースでは，練習時間や練習場所が設定されている以外，練習はできません。交通法規を遵守して走行して下さい。

① 体調管理
② 自転車の整備
③ 注意喚起箇所や路面状況の確認
④ 交通法規の遵守

２　開会式

開会式等の公式行事については服装も定められており（競技規則１１５条），学校やチームで統一されたユニフォームで参加することが義務づけられています。

３　トラック・レース

（1）招集・自転車検査

ア　競技会場内招集所の役割

ライセンスコントロールは大会への出場確認です。さらにエントリーした種目出場への最終確認は競技場内に出場選手招集所（招集所）が設けられ，以下の要領で実施されて選手はスタートラインへ着く事ができます。従って，選手が招集時刻までにチェックを受けない場合は，出場の意志確認が取れない扱い，つまり，出走しないと判断されてしまいますので注意が必要です。

イ　招集所内手続き

① 出走意志確認

招集の回数および招集場所を必ず確認して下さい。競技大会ごとに回数および締め切り時間が異なります。招集では出走意志の確認をされます。選手は出場種目，所属名，氏名等を告知して下さい。練習・大会中の事故や体調不良による欠場の場合にはその旨を監督が届出て下さい。

② 装備の確認

招集が１回の場合は，出走できる準備で招集を受けて下さい。出走予定競技者についてヘルメット（本冊子第１章２参照）・ジャージ（ユニフォーム）・ボディーナンバーを確認します。ヘルメットにＪＣＦシールが貼付されており機能が低下していないか，ジャージが事前に登録されているものであるか，ボディーナンバーが正しい枚数で所定の場所に正しく装着されているかチェックを受けます。ヘルメット・カバー装着をする競技種目は，監督会議で連絡します。

マグネットによる脱着式シールドを備えたヘルメットについて、ヘルメット・カバーを装着する種目についてはシールドの装着を認めません。ヘルメット・カバー装着によるシールドの装着強度を保証できないためです。

空気抵抗を減じるなどの競技者能力に影響を与える，あるいは競技者身体を修正（圧迫・引張・　支持）するための付加的な衣類または物は禁じられています。衣服については衣類または保護のみを目的としたものでなければなりません。また、衣類表面の粗さは 1㎜ 以下に制限されます。同様の理由で、靴下は満踝（くるぶし）の中心と腓骨（ひこつ）頭の中心の長さの半分以下~~高さ~~に制限されます。（エアロシューズカバー，スキンスーツ，すねの半分の長さを超えるハイソックスなどは認められません）シューズカバーの着用については，アームカバーやニーウオーマーと同様，競技者を悪天候から護る必要があると**コミセールが認めた場合**に限定されます。この理由により天候が安定している「屋内トラックでは使用禁止」と明示されました。

③ 抽　選

特別規則等で定められている場合，ケイリン・４ｋｍ速度競走等のスタート位置（スタートラインに沿ってインコースから並ぶ順番）を招集所で抽選することがあるので忘れないようにして下さい。

④ 団体種目での出走選手届出

チーム・パーシュートやチーム・スプリントではエントリー競技者のうちどの競技者が出走するか，各大会で定められた時間（UCI、JCF 規定では 30 分前）までに招集所に届け出る必要があります。

ウ　自転車検査

自転車検査の場所と，事前検車の有無なども確認して下さい。自転車のサイズ・重量が規程の範囲内であるかチェックを受けます。

一旦チェックを受けた自転車でも競技場エリア外に出した場合，および部品，ホイール等を交換した場合再度検車を受けなければなりません。なお，事前検車に測定器具が用いられていた場合，レース後の任意検査で，自転車あるいはポジションが規則に違反して変更されていたと判明したならば当該競技者は失格となります。(競技規則第１６条１項（4）)

なお，タイムトライアルおよびパーシュートについては選択したポジションについて申告を求められます。　巻末 ＜付表１＞　参照

（2）スタート前

ア　スペア自転車（代車）・スペア車輪（代輪）の準備と工具・ポンプ・予備ホイールの確認

スタート直前にパンクに気が付いたり，落車等により機材故障が発生した場合，速やかに修理・交換を要求されます。スタートあるいは再スタートに指定された時間までに準備できない場合は，スタートを拒絶される場合もありますので，あらかじめ準備しておく必要があります。

認められる事故によるニュートラリゼーション（猶予周回）が設けられている種目についての機材交換は，スペア自転車・スペア車輪を準備しておくことが必要です。ただし，スペア自転車についても事前に自転車検査を受ける必要があります。スペア車輪に交換した場合であっても，自転車重量が 6.8kg を下回る場合や，認められるギア比を越えた場合は失格となります。交換用工具，ポンプも用意し，交換を迅速に行って下さい。また，選手の介添えは，一人を原則としています。

対象の競技者はニュートラリゼーションの規定周回内に事故前の集団の位置に戻る必要があります。

イ　走路の保護

① 走路上のレーサーシューズ歩行禁止

走路上は，走路保護のためレーサーシューズでの歩行を禁止しています。横切る場合でもレーサーシューズでの歩行を禁止しています。またスタートラインに並ぶときも極力レーサーシューズで走路に足を付かないようにして下さい。

② ウォーミングアップ用オイルの使用禁止について

ウォーミングアップオイルは落車転倒時，走路に付着してしまうことがあり，成分（油分を含むもの）によっては直ちに走路清掃困難であること，その理由からスリップ原因となることから使用を禁止しているのが通例です。ギアオイルも，余分なオイルは事前に拭き取る等注意・配慮が必要です。

（3）レース中

ア　基本的なルール

『競技者はいかなる共謀，他の競技者の行動を妨げ競技結果に影響を与える動作を慎まなければならない』（競技規則第６３条第１項）と定められています。これは意図的に相手競技者への接触や，自分のチームの競技者に助力を与えるために押すことも禁じられています。(競技規則第６３条第８項)

またトラック上にいる間は，競技者は常に自転車をしっかりとコントロール下に置き，ハンドル(あるいは延長部)上に少なくとも片手を置いておかなければなりません。(競技規則第６３条第１項)

高体連大会においてはこの条項を適用して，競走種目においては単独で走行している場合を除き，ドロップハンドル下部の握り部分から他の部分に持ち替えて走ることを禁止しています。

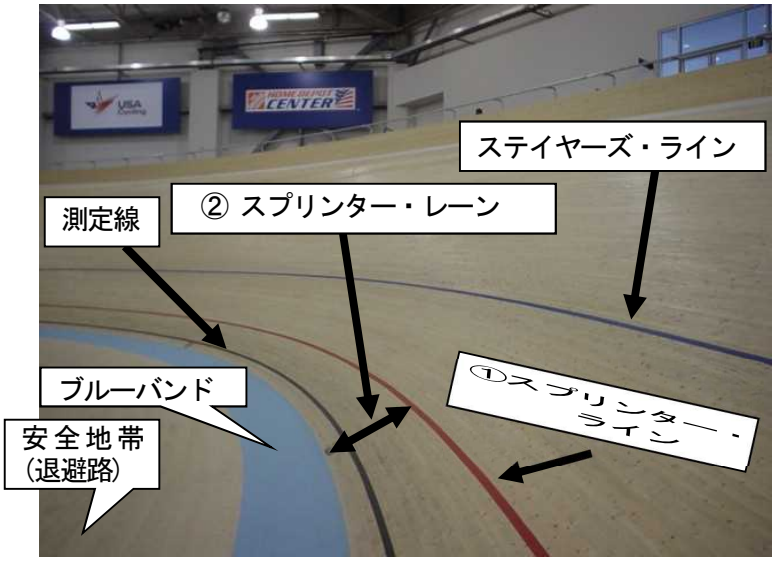
イ　走行ライン

タイムトライアル・パーシュートなどのタイムレース系以外の種目（スプリント，ケイリン，４ｋｍ速度競走，スクラッチ，ポイント・レース）における最終スプリント状態の走行中の動きについては，スプリントの競技規則が適用されています。

① ブルーバンド上の走行

すべての競技種目はレース中，やむを得ない場合（危険を回避する，他の競技者に押された，ケイリン種目で１番インコース選手がペーサー後ろを確保する等）を除きブルーバンド上（図１２参照）を走行してはいけません。（競技規則第６３条第７項）なお，競輪場で自転車競技を行う場合は，白線２本の内側ラインが測定ライン，それより内側（通常，走路色を変えている部分）がブルーバンドと解釈して行われています。ブルーバンドを走行し競技者が有利となった場合，降格，失格となります。

＜図１２＞　自転車競技場で走路に対して平行に引かれているラインについて



② 追い越し行為

相手競技者を追い越したい場合，外側から追い越すのが大原則です。しかし，その競技者がスプリンター・ライン（図１２ ① ）の外側を走っている場合には，内側から追い越すことが認められています。（競技規則第６３条第９項，第６６条第１１項）その際に，外側にいる追い抜かれた競技者は，内側にいる追い抜いた競技者が１車長リードするまではスプリンター・レーン（図１２ ② ）内に戻ることはできません。

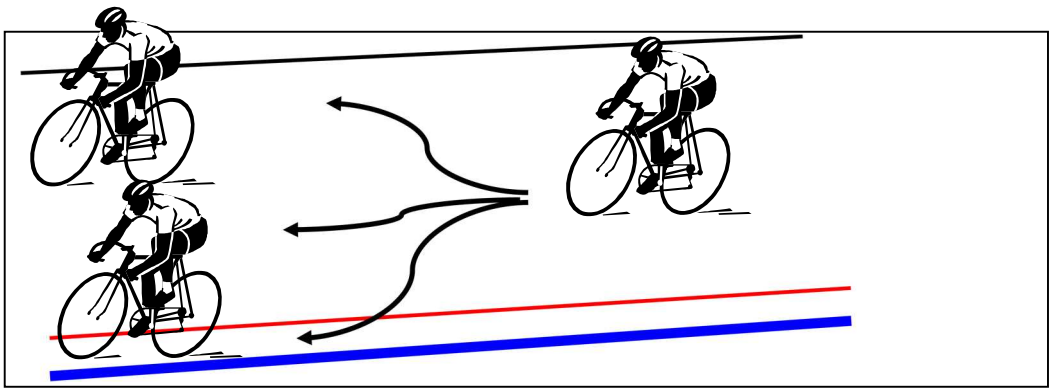
③ 外側からの押し込み

スプリンター・レーンを走行している相手競技者を外側から追い越す場合，相手競技者を減速させたり，走路内に押し込む行為は禁止されています。（競技規則第６６条第１２項）

④ スプリント開始前の動き

スプリント（高速走行）状態に入るまではトラックの全幅員を使用できます。（相手競技者へのけん制や先頭交代を含む）。ただし，相手競技者が追い抜くことができるスペースを残しておくことが条件で衝突や落車を引き起こしたり，走路外に押し出すような行動は禁止されています。（競技規則第６６条第９項）

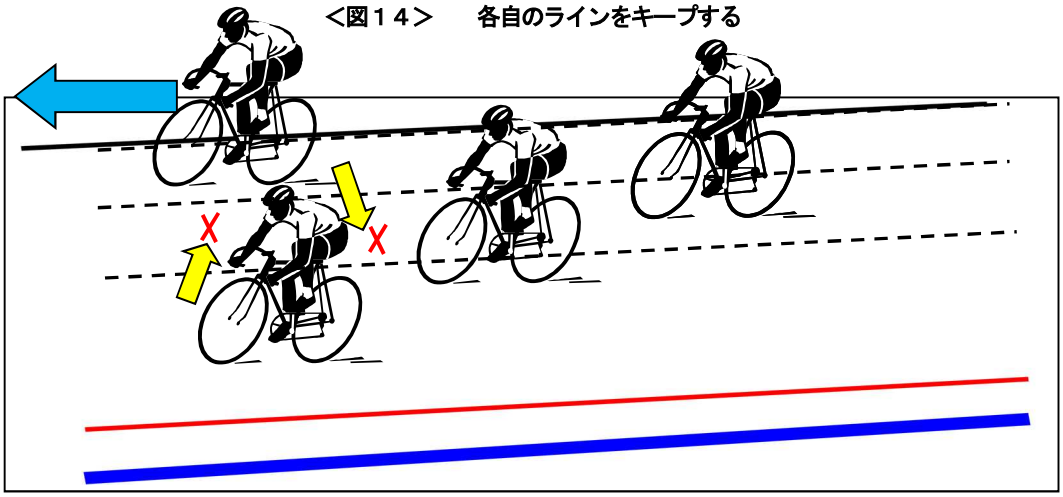
＜図１３＞



⑤　スプリント開始後の動き（１）

　スプリント状態に入った場合，各競技者はフィニッシュ・ライン（あるいは速度競走判定ライン）まで，各自の走行ラインを保持しなければならず，追い抜かれることを防ぐために範囲を越えて外側に向かって走行したり，内側の競技者を押し込むことはできません。（競技規則第６６条第１０項）
各自の走行ラインの目安はスプリンター・レーンの幅（85cm）が基準になります。走路に引かれているスプリンター・ライン以外に，それぞれの競技者に対して仮想の 85cm の幅のラインが引かれており，それを意図的に外れた動きは制裁の対象になると理解して下さい。

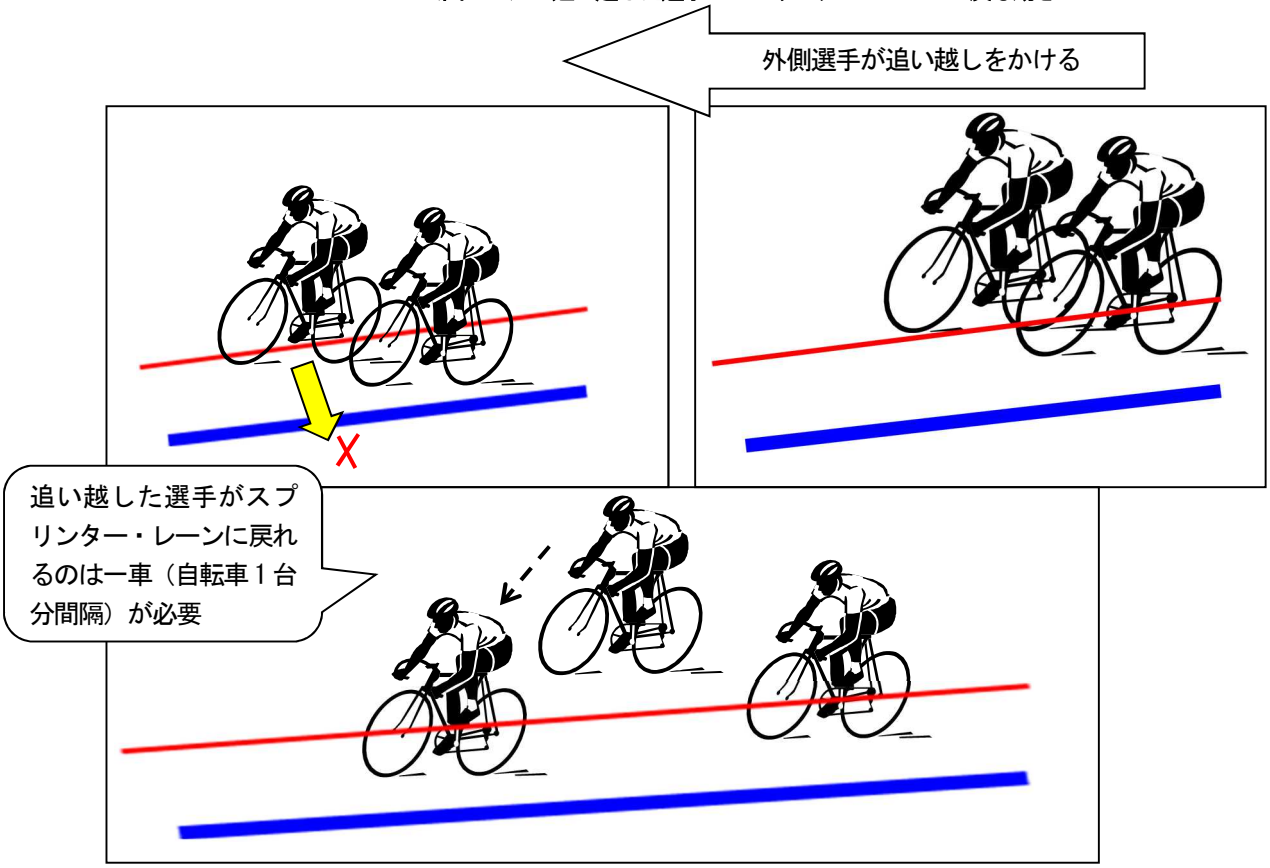
＜図１４＞　各自のラインをキープする



⑥　スプリント開始後の動き（２）

　２者以上の競技者により併走状態でスプリントが開始された場合，スプリンター・レーンの外側でスプリントを開始した競技者が，スプリンター・レーン内に進入するためには，既にスプリンター・レーン内で走行している競技者に対して１車長以上リードする必要があります。（競技規則第６６条第１３項）

＜図１５＞　追い越した選手がスプリンター・レーンに戻る動き



⑦　フィニッシュ・ライン前後の動き

後続競技者が接近しているにもかかわらず，フィニッシュ・ラインの手前で，勝利を確信しハンドル・バーから両手を放してガッツポーズを作ったり，フィニッシュ･ライン通過直後に必要以上に走路の外側方向にふくらんでいく行為などは，他の競技者の落車事故を誘発する恐れがあり，審判員の判断により制裁の対象となる場合があります。（競技規則第６条２）

トラック上にいる間は，競技者は常に自転車をしっかりとコントロール下に置き，ハンドル（あるいは延長部）上に少なくとも片手を置いておかなければなりません。

ウ　再スタート

再スタートできる要件としては，事故と不正スタートがあります。

①　事　故

事故には，『認められる事故』と『認められない事故』があります。

Ａ．『認められる事故』

（ア）　**正当な**落車

（イ）　パンク

（ウ）　自転車の重要部分の破損

これ以外はすべて『認められない事故』とみなされます。

Ｂ．『認められない事故』の具体例

（ア）　トゥー・ストラップ締め付け不足や，ビンディングの緩みによるスタート失敗

（イ）　後車輪取り付けナットの締め付け不足によって，後輪が寄ってしまう。

（ウ）　ハンドル・ポストやシート・ポストの緩み

競技規則等で特別に明記していない限り，事故とは『認められる事故』と『認められない事故』の両方を指します。

②　不正スタート

スタータ，もしくはカウントダウンタイマーの合図よりも早いスタート（フライング）をした場合，不正スタートとみなされ，再スタートの対象となります。たとえ，スターティング・マシーンからスタートした競技者であってもフライングがあれば同様です。チーム･パーシュートおよびチーム･スプリントにおいて２番手以降の競技者がフライングした場合も不正スタートとみなされます。不正スタートによる失格についても規定されています。各種目の規則を確認してください。

エ　ニュートラリゼーション（猶予周回）

高体連の競技大会では，ポイント･レースとスクラッチが対象です。両種目とも認められる事故が起きた場合のみ，ニュートラリゼーションが適用されます。部品の取り付けの不備などの理由による自転車の交換等は認められません。

オ　フィールド内からの指示

特別規則で定められている場合以外は，競技運営に影響がでないようにフィールド内からの応援・指示を禁止しています。ただし，パーシュートやタイムトライアルの認められている種目については競技役員の業務に支障をきたさない範囲で，指定された場所において各チーム１名に限り指示をすることができます。

カ　制　裁（競技規則第３４条）

警告・罰金・降格・失格・懲戒と規則違反に対する制裁が定められていますが，高体連主催の大会では罰金はありません。同一大会の同種目で警告を２回または３回の降格受けると失格となります。また、違反の重大性，故意であるか　またはその影響度により，降格には警告も含まれる場合もあります。（競技規則 第６３条第１１項）高体連の大会では警告よりも軽微な過失，あるいは誤りの行為による違反者に対して「注意」という教育的指導を与えています。

キ　異議申し立て（競技規則第３８条）

原則として異議申し立てをすることはできません。大会特別規則で異議申し立てを規定した大会においては，ライセンス所持者が異議申し立てをすることができます。全国高校選抜および全国高校総体については異議申し立てをすることはできません。

（4）レース終了後（国内大会ジュニア競技者が使用できるギア比上限）

ア　ギア比チェック

国内のほとんどの競技大会では，ジュニア競技者に対してギア比の制限が設けられています。ギア比の上限は男女とも７．９３m（クランクが１周したときに進む距離が７．９３m以内）となっています。２７インチホイルの場合の上限は以下の通りです。

フロントスプロケット／リアスプロケット　：　５４／１５　or　５２／１４　or　４８／１３

競技規則では１７歳未満の場合７．０１mと定められていますが，国内の多くの大会は高校生競技者についてはジュニアの７．９３mを上限とする大会がほとんどであり，高体連主催の大会でもこれに準じています。ギアチェックの場所がわからなくて，レース直後にチェックを受けることができなかった場合でも，ギアチェックの拒否とみなされて失格になりますので注意して下さい。

高体連主催大会以外では，１７歳未満のギア比規制をおこなう大会もありますので注意してください。

イ　自転車検査

招集時の自転車検査で合格していた自転車でも，その後ポジションの変更や機材違反等が確認された場合は失格となります。

ウ　ドーピング・コントロール（競技規則第９９条）

本冊子 10 ページで解説したようにドーピング・コントロールが実施される大会はＪＯＣジュニアオリンピック大会など，ＪＣＦよりドーピング・コントロール対象大会に指定されている競技大会の場合，競技後検査を実施します。トラック競技以外でも行われます。対象となる競技者のボディーナンバーおよび氏名は，競技中あるいは競技終了直後に必ず掲示されます。検査の対象となった競技者および予備競技者は，監督会議で示される場所に指定された時間までに出頭しなければ違反行為とみなされます。また「シャペロン」と呼ばれる係官がいる大会の場合，シャペロンよりドーピング検査対象競技者であることを通知されますので，検査完了までシャペロンの視界の中に留まらなければなりません。『対象競技者になっていたことを知らなかった。』，『どこに競技者リストを張り出していたか知らなかった。』ということは理由として認められず，制裁の対象になります。検査に行く時には１名の随行者が付き添いとして認められおり，随行者は，検査が正当に行われたかの競技者側の証人となりますので，必ず付き添って下さい。

４　ロード・レース（個人ロード・レース）

多くの部分の競技規則がトラック・レースと共通です。ここでは個人ロード･レースにおいてトラック・レースと特に異なる部分のみを解説します。

（1）招集・自転車検査

フィニッシュ時間を計測する補助手段として計測チップ（ＩＣタグ）を採用している競技大会では，招集時に計測チップの動作確認チェックを実施する場合がほとんどです。自転車検査を実施する際に，ギアチェックを実施する場合と，レース後のみ実施する場合があるので事前に確認して下さい。事前にギアチェックを実施していても，対象競技者選手についてはフィニッシュ後さらに検査をします。（上位入賞者は，必ず対象者となります。）ロード･レースでは，招集や自転車検査等スタート前の諸手続きすべて終了した後，必ずスタート・シート（サインシート）に自筆でサインしなければなりません。スタート前のスタート・シートへの自署が招集（出走確認）となります。（第８４条）レース中に署名忘れが発覚された場合でも，選手はレースから除外されます。（フォントを１０．５から１０に訂正）

（2）スタート前

ア　装備の確認

トラック・レースとは異なり，スタートの直前になってパンクしていることがわかってもスタート時間の延長はしませんので，スタートライン付近に予備車輪やポンプなどを準備しておいて下さい。アームウオーマーやレインコートの着用許可については，当日の気象条件などにより審判長が判断し，連絡します。

イ　チームからの補給

レースによっては，スタート地点付近と離れた場所でのチーム補給が認められている場合があります。駐車場のスペースや交通規制の関係で，補給所への移動が指定されたバスのみである場合は，出発地点や乗車可能人数，出発時間等を監督会議時に必ず確認して下さい。

ウ　スタート位置

あらかじめチームごとにスタート位置が割り振られている場合と，シード競技者・開催地の地元競技者以外は指定された時間に先着順で並んでいく方式があります。

エ　スタート方式

ピストルの合図でスタートラインより一斉に競技を開始する『マスドスタート方式』と，ピストルの合図の後，移動車両からの正式スタートの合図があるまで，競走状態に入らず隊列を整えてパレードする『パレードスタート方式』があります。

オ　競技者への指示

タイムトライアル競技以外についてはチーム監督と競技者間の無線通信その他の遠隔通信機器の使用は禁止されています。（競技規則第２８条）

（3）レース中（競技規則第８４・８５条）

レース中のアクシデントは審判団が発見する場合と選手が「手を上げるなど」をして自らのアピールによって対応する場合があります。選手は集団の左右や後方に移動し，審判バイク・審判車両乗車の審判員に状況説明を説明しましょう。

ア　違反行為

レース中に禁止されている代表的な行為は以下のとおりです。

- 食料やボトル，衣類等を投棄すること。（廃棄ゾーンで安全に置く以外は投棄してはならない。）
- ガラス製容器の携帯・使用すること。
- 他者から物を盗むこと。
- スプリントを開始した時に選択したレーンを外したり，同様に他者に危険をもたらすこと。

イ　飲食物補給

補給することができる場所（範囲）や，回数が指定されている場合がほとんどです。前記の違反，競技役員の指示に従わない場合は補給員も制裁の対象となります。

ウ　機材補給

ニュートラルカーおよびニュートラルバイクのサービスがある大会については，選手のアピールにより，パンクや機材故障をした場合に車輪等の交換を受けることができます。サービスを受ける対象は全参加選手ですが，機材補給を受ける優先順位は強者優先ルールに従います。同時複数名の選手がパンクや機材トラブルが発生した場合は上位グループが優先となります。また，サーキットで開催されるような場合は，機材交換の場所を設定している場合もあります。

エ　選手への情報提示

ブラックボードバイクを導入しているレースでは，集団間のタイム差の情報や先頭集団の選手のボディ・ナンバー等の情報を黒板等利用によって随時掲示しています。

オ　フィニッシュ

事故などにあって，ニュートラルサービスを受けることができなかった競技者は，自転車を運びあるいは押して徒歩でフィニッシュすることができます。

（4）レース終了後

ア　ギア比チェック

トラック・レースと同様，レース終了後に，ギアチェックを実施します。対象競技者および実施場所は特別規則で明示され，監督会議で周知されますのでご確認下さい。ギア比の上限は男女とも７．９３ｍとなっており。２７インチホイルの場合の上限は以下の通りです。

フロントスプロケット最大／リアカセット最小 ギア歯数 ： ５２／１４　or　４８／１３

競技規則では１７歳未満の場合７．０１ｍと定められていますが，国内の多くの大会は高校生競技者についてはジュニアの７．９３ｍを上限とする大会がほとんどであり，高体連主催の大会でもこれに準じています。ギアチェックの場所がわからなくて，レース直後にチェックを受けることができなかった場合でも，ギアチェックの拒否とみなされて失格になりますので注意して下さい。

高体連主催大会以外では，１７歳未満のギア比規制をおこなう大会もありますので注意してください。

イ　自転車検査

トラック・レースと同様，招集時の自転車検査で合格していた自転車でも，その後ポジションの変更等が確認された場合は失格となります。

ウ　ドーピング・コントロール（規則第９９条）

トラック･レースと同様，対象競技者氏名の掲示場所および検査を受ける場所を必ず確認して下さい。

５　記録の公認

日本新記録を達成した場合、記録が認められるために、選手はアンチ・ドーピング検査を受ける必要があります。検査が実施されない大会などの場合には速やかに大会外検査を受けなければなりません。

全国高校総体と全国選抜大会において日本新記録の公認をチームまたは個人が希望する場合は、アンチドーピング検査の諸費用をチームまたは個人が負担することにより手続きに入ります。

６　表彰式・閉会式

開会式と同様に，参加する競技者の服装について定められています。競技用のジャージで参加しなければなりません。表彰式については，怪我の治療など認められる理由が無い限り，参加する義務があります。表彰式に遅れたり，参加できなかった場合順位が与えられないケースもありますので特に留意して下さい。（競技中に行われる場合もありますので，時間，場所の確認を行って下さい。）

ドーピング・コントロールにおける対象競技者になった場合には，先にドーピング・コントロール検査場に申し出て『表彰式がある』旨を申告してから表彰式に参加して下さい。

付表１　　自転車のポジションに関する規則（抜粋）

２０１６／７／２２版

編集　：　（公財）全国高等学校体育連盟自転車競技専門部

種目名＼項目		ハンドルバーの範囲				ハンドルバー・エクステンションの範囲		サドル	
		前車軸前方	後方	上限	下限	先端	上限・下限	傾斜	前方
E	個人ロード ポイント・レース スクラッチ ４ｋｍ速度競走 Endurance races	５ｃｍ以内	操舵軸	サドル座面を通る水平面	前後輪の上端を通る水平面下10cm ※前輪上端を通る水平面を推奨			水平 ＜許容差＞ 上下に９度以内	サドル先端がＢＢ中心軸垂線から５ｃｍ以上後方 身体形状によりBB中心軸垂線まで前進できる
S	スプリント ケイリン チーム・スプリント Sprint events	１０ｃｍ以内	操舵軸	サドル座面を通る水平面	前後輪の上端を通る水平面下10cm ※前輪上端を通る水平面を推奨			水平 ＜許容差＞ 上下に９度以内	サドル先端がＢＢ中心軸垂線まで
P	インディヴィデュアル／チーム パーシュート Pursuit events 身体形状により Ｐ②・Ｐ③を選択可能	５ｃｍ以内	操舵軸	サドル座面を通る水平面	前後輪の上端を通る水平面下10cm ※前輪上端を通る水平面を推奨			水平 ＜許容差＞ 上下に９度以内	種目Ｅと同様
P①						BB中心軸垂線から７５ｃｍ以内	肘の支持点とハンドルバー延長部の最高部と最低部との差は１０ｃｍ以内 ~~前腕と上腕との角度が１２０度以内~~		サドル先端がＢＢ中心軸垂線から５ｃｍ以上後方
P②						身体形状によりBB中心軸垂線から ・８０ｃｍ以内 ・身長190cm以上のものは８５cm以内			
P③						BB中心軸垂線から７５ｃｍ以内			身体形状によりBB中心軸垂線まで前進できる
T	５００ｍ／１ｋｍ タイムトライアル Time trials 身体形状により Ｔ②・Ｔ③を選択可能	１０ｃｍ以内	操舵軸	サドル座面を通る水平面	前後輪の上端を通る水平面下10cm ※前輪上端を通る水平面を推奨			水平 ＜許容差＞ 上下に９度以内	種目Ｓと同様
T①						BB中心軸垂線から７５ｃｍ以内	肘の支持点とハンドルバー延長部の最高部と最低部との差は１０ｃｍ以内 ~~前腕と上腕との角度が１２０度以内~~		サドル先端がＢＢ中心軸垂線から５ｃｍ以上後方
T②						身体形状によりBB中心軸垂線から ・８０ｃｍ以内 ・身長190cm以上のものは８５cm以内			
T③						BB中心軸垂線から７５ｃｍ以内			身体形状によりBB中心軸垂線まで前進できる

※身体形態上の理由により事前に申告がある場合は、この数値を限度として認める場合がある。

上記以外の自転車および車輪に関する規則については（公財）日本自転車競技連盟の競技規則第１６条を参照すること。