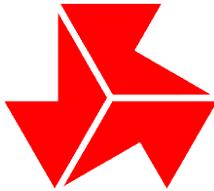


高校生競技者のための 「STEP UP ! ROADRACE」



(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

(2018-03-24版)

<目 次>

1. はじめに

2. レース前日まで

- (1) ロード・レースコース下見の重要性
- (2) 自転車整備
- (3) ニュートラルサービスとリアスプロケットの種類申請

3. レース直前

- (1) 招集
- (2) 検査（自転車チェック）
- (3) スタート・シートへの署名（サイン）
- (4) スタート集合時刻・場所
- (5) スタート位置
- (6) トラブル対応
- (7) スムーズにスタートできるギアのチョイス

4. スタート

- (1) 一斉スタート
- (2) パレードスタート

5. レース

- (1) 集団内での動き
- (2) 大会運営関係者の動き
- (3) スタート後のレース中断・中止、距離の変更
- (4) レース中のコースへの緊急車両進入

6. レース後

- (1) ギアチェック
- (2) 主催者への機材の返却
- (3) 主催者からの機材の返却
- (4) アンチドーピング
- (5) 表彰

1. はじめに

このテキストは3つの観点から時系列ごとにまとめられています。

- ①ロード・レースに参加するすべての競技者が、レース中に安全に走行するために理解してほしいこと
- ②競技経験が浅い初心者が、ロード・レースに参加する上で最低限知っておいてほしいこと
- ③ある程度レース経験がある中級者以上が、さらにステップアップして上位の大会に参加するために知っておくと役に立つこと

高校生競技者のみなさんがこのテキストを熟読してレースに参加していただき、安全にレベルの高いレースが繰り広げられることを強く期待します。

2. レース前日まで

(1) ロード・レースコース下見の重要性

(公財)日本自転車競技連盟(以下JCF)の競技規則第84条5の「競技者の順守義務」に「競技者はレース前にコースを調べておかなければならない」と記載されています。

レースで自己の安全のためにも、ベストパフォーマンスを発揮して好成績を収めるためにも以下の項目のチェックは必要です。

- ①レイアウト(アップダウンの勾配・距離、獲得標高)
- ②要注意箇所
(急カーブ、逆バンク(曲がりにくいカーブ)、路面状況の悪い箇所、幅員が急に狭くなる箇所)
- ③自然条件(日当たり状況、風向き)
- ④補給地点(補給所およびグリーンゾーン(ごみ投棄場所))
- ⑤アタッキングポイント候補
- ⑥フィニッシュ地点までの残り距離表示
- ⑦フィニッシュ地点
- ⑧フィニッシュ後の導線(ギアチェック場所)

(2) 自転車整備

通常のトレーニング前後でも自転車整備は非常に重要です。初心者や整備技術に自信がない人は、顧問の先生、コーチ、先輩、プロショップの方にアドバイスをいただいたり、点検してもらいましょう。

全国規模のレース会場ではオフィシャルメカニックサービスが開設されていることが多いので、不安な人はチェックしていただきましょう。その際には、最低限の礼儀としてバイクの汚れはきれいに落としておきましょう。

なおレース当日であってもメカニックサービスはあることが多いですが、急なトラブル以外はなるべく前日までに対応いただきましょう。

(3) ニュートラルサービスとリアスプロケットの種類申請

全国規模の大会ではレース中のホイルトラブル(パンクなど)やメカニックトラブル(機材故障など)に対して後述するニュートラルサービスを受けることができます。

(公財)全国高等学校体育連盟自転車競技専門部(以下全国高体連)の大会では、リアスプロケットの種類(ギアの枚数)が10T(段)あるいは11T(段)の申請をしておくことで、レース中に交換サービスを受ける際に迅速に対応いただくことができます。

3. レース直前

(1) 招集

指定の時間帯に招集所へ行き、出走意思確認とジャージ（ゼッケン）・ヘルメットのチェックを受けます。ゼッケンはレースによって取り付け位置や数字の向きが異なる場合があるので、テクニカルガイド（監督会議資料）に示されている方法で装着してください。ヘルメットはJCF公認シール（推奨シール不可）が貼付されていなければ使用することはできません。公認シールが貼付されていても劣化・破損しているものは使用することが拒否されます。

(2) 検車（自転車チェック）

サイズだけではなく重量（6.8kg以内）も対象となります。ボトルやインフレーター等は重量に含まれませんので検車時間の短縮の為にもあらかじめ外しておいてください。

映像記録装置については使用が許可されている大会と禁止されている大会があります。使用が許可されている大会についてはボトル同様重量には含まれません。

(3) スタート・シートへの署名（サイン）

招集・検車が終了したら必ず自筆でスタート・シートにサインをしてください。代筆は認められません。サインを済まさずレースに参加した場合は、失格等ペナルティの対象となります。

(4) スタート集合時刻・場所

交通規制開始時刻やコースの特性上の理由により、レース前に集合する場所と実際にスタートする位置が異なるレースもあります。また集合場所においてオープニングセレモニーをする場合は早めに集合完了する場合もありますので、必ず集合完了時刻と場所を確認しておきましょう。

(5) スタート位置

過去の実績や地元所属選手を優先してシード選手を選定して前方のスタート位置に並ぶ場合があります。また、集合場所における場所占拠による選手間のトラブルを避けるために、あらかじめ都道府県またはチーム別にスタート位置を決める大会もあります。

(6) トラブル対応

整備を万全にしていても、スタートを待つ間にタイヤがスローパンクしている場合もあります。それに備えてチームサポートのメンバーがスタート位置近くでトラブルに備えて待機している場合は、報道関係者の取材や他の選手の集中力維持の妨げとならないように配慮してください。スタート位置からサポートメンバーが退去する指示があった場合には速やかに移動してください。

(7) スムーズにスタートできるギアのチョイス

直前にギアチェックを受けたり、急なトラブルでリアホイル交換をした場合、重たいギアのままスタートしてしまう選手が見られることがあります。スムーズなスタートができるようなギア比を早めに選んでおくことが大切です。

4. スタート

(1) 一斉スタート

カウントダウンからのスタートによるピストルの合図によるスタート方式です。スタート直後はシューズが速やかにペダルに装着できていない選手もいますので、追突事故防止のためにも前方に注意しましょう。

またスタート直後に大人数の落車事故が起きた場合はレースを一時中断したり、再スタートとなる場合もありますので審判員の合図や指示に従ってください。

(2) パレードスタート

ピストルによるスタートの後、二輪車乗車の審判（以下M-COMと略）や自動車乗車の審判（以下COMと略）による25~30km/h程度のスピードに制限した先導により競走外走行をし、所定の場所で旗やシグナルボードの合図により走行状態から競走を開始（リアルスタート）する方式です。スタート直後の混乱を避ける目的と、レース開催に多大な協力をいただく地元への御礼として実施する場合があります。

5. レース

(1) 集団内の動き

①レースの流れ

チーム・個人の戦術、レースのカテゴリーやチームあたりの参加選手数、気象条件やレースの序盤・中盤・終盤の要素により刻一刻と展開は変わってきます。同じメンバーで同じ距離のレースをしても同じ展開になることはほとんどありません。

コースレイアウトや残り距離、自分の体調なども加味しながら周囲の状況をしっかりと把握してレースの流れにスムーズに乗りましょう。

②周囲の動き

トレーニングの場面においては、多くの場合4~5名程度による1列走行をし、先頭が交代してローテーションする際のみ短時間2列にて走行します。

実際のレースでは、警察のご協力により反対車線も完全交通規制した状態で道路の幅員を全面使用できることが多いです。その結果、巡航速度がそれほど上がらない場合は6mの幅員の道路でも5~6列程度で集団走行することもあります。

つい直前の選手との距離を測ることに集中しがちになりますが、さらにその前方の選手の動きを視界にいれておけばレース展開の変化や、前方でのアクシデント発生にもいち早く気づくことができます。

また後方にいる選手が側方を通り前方へ移動する場合は、右側からとは限りませんので、両側の様子に気をつけることも大切です。

普段のトレーニングの時から周囲の動きを「仮想」して注意を払う習慣をつけてください。

③周囲との合図・連係

先頭付近の選手はカーブやコース幅の急激な変更など注意ポイントの直前では、ハンドサインや声の合図により後方の選手に注意ポイントの情報を伝達しましょう。人数が多い集団の場合は、最後尾の選手まで情報が伝わるように全員で連携してください。

④ローテーション（先頭交代）

普段のトレーニングでは安全管理の観点からも左側によけた選手が後方へ下がるローテーションのパターンが多いですが、レース中はこの限りではありません。

また横風の場合は前方選手の真後ろに位置することなく、進行方向に対して斜めの位置を取りながらローテーションするケースもありますので注意してください。

⑤気象条件への対応

雨天の場合は、前方選手からの水しぶきを避けるために後方の選手が不規則な位置取りをする場合もあります。また、制動距離も大きく伸びますのでブレーキを開始するポイントも大きく変わります。

寒いコンディションの場合は握力が低下してブレーキが遅れかちになることもあるので注意しましょう。

(2) 大会運営関係者の動き

①移動審判車両 (COM・MOTO-C)

COMは自動車の車内で、COM同士またはMOTO-Cと無線などの通信手段による情報を総合して、レースの隊列の中で常にレース状況を掌握しています。

すなわちレース状況に変化があれば、それをいち早く掌握するために、選手を追い越したり、追い越されながら選手のゼッケンナンバーを判読する動きを取ります。特に選手を追い越す際は後方からクラクションを鳴らして警告しながら安全な速度で走行を心かけますが、選手も追い越されることを想定して各自の走行ラインを保持してまっすぐ走ってください。

②ニュートラル車両 (共通機材車)

チームカーが選手と一緒に走ることのできないレースでは、ニュートラルサービスのために専門スタッフが乗車した自動車や二輪車が走行しています。

タイヤのパンクや機材故障の際には、手を上げるなどのアピールをすると即座に対応いただけます。

フレーム本体の故障など自転車を乗り換える必要がある場合も対応いただけことが多いです。

③メディア車両

報道各社のスタッフが大会主催者の準備した自動車や二輪車で走行しながら取材をするレースもあります。

④監察・閑門・補給

交通規制時間の制限や、周回コースにおいて先頭に追い付かれる可能性が生じた場合に、先頭集団から一定時間以上離れた選手を打ち切る場合があります。

その際は閑門審判員の指示でレースを中止し、テクニカルガイド等で説明された手順でICチップ等を返却してください。

閑門所がスタート地点と異なる場合は、選手と自転車をサグワゴン(収容車)にて輸送します。

閑門所以外で体調不良等により自己の判断で競走を中止する場合は、必ず最寄りの立哨役員か移動車両審判に申告してください。

レース終了後に、競技役員が出走したにも関わらず完走者以外で競走中止を確認できない選手が発生した場合、行方不明者としてコース全域を捜索することになります。

(3) スタート後のレース中断・中止、距離の変更

以下のような事象が発生した場合、レースを中断後再開したり中止になります。

①大人数あるいは生命に関わる重篤な状況に至る事故発生

②コース沿道あるいはコース内における火災・事故・重大犯罪発生

③コース上への土砂流入、浸水、陥没

④気象の急激な変動、警報の発令

⑤その他安全にレース運営ができない状況

またこれとは別に、2カテゴリーが同時にコース上にいるレースで相互の追いつきによりレースに著しい影響が予想される際には、一方のカテゴリーをニュートラル状態として中断する場合もあります。レースを再開する場合は中断した状況と同じメンバー構成、タイム差によります。

(4) レース中のコースへの緊急車両進入

生命優先の観点から、救急車、消防車、パトカー、白バイ、消防車がレース中にコース内を走行する場合があります。原則レースと同じ方向に走行する予定ですが、対抗して正面から走ってくるケースもまれにあります。これらの場合は移動車両から合図して通行車線を規制することができます。

6. レース後

(1) ギアチェック

成長段階にあるジュニア選手は、身体に過度の負担がかかると故障を誘発する危険性が増大するため、これを防止するためにギア比の最大値が世界共通で設定されています。フロントギア最多数とリアスプロケット最少数の組み合わせでクランクを一回転させた場合、リアホイルが7.93m以上回転すると違反になります。27インチホイルの場合よく知られているギア比の上限は52T×14Tです。

この数値をチェックするためにレース後（レース前にも実施する場合有）にギア比を確認します。点検をスムーズに実施するためにフロント最求数とリアスプロケット最少数にチェーンがかかった状態で担当の競技役員に自転車を渡してチェックを受けてください。

(2) 主催者への機材の返却

① ICチップ

紛失・破損した場合は弁償しなければならぬので取扱いに気をつけてください。

② ニュートラル機材・車輪

速やかに直接手渡しにてニュートラルサービスの担当者に返却してください。

(3) 主催者からの機材の返却

フィニッシュ地点と異なる場所で打ち切られた選手の自転車を収容車両に預けた場合は、所定の場所でレース終了後に返却されます。トラブル回避の為にフィニッシュ付近の受け渡し場所でゼッケンを提示するか身分証明書等本人であることを証明する書類の提示をお願いする場合があります。

(4) アンチドーピング

ドーピング検査を実施するレースの場合、フィニッシュ後に任意の場所で対象選手が発表されます。対象選手になっている場合制限時間内に出頭しなければ、検査の拒否と見なされ重いペナルティを受けることになります。「掲示物を見ていない」「検査があることを知らなかった」ということは理由になりません。

(5) 表彰

急病等の特別な理由がない限り表彰式に出席する義務があります。表彰式に出席しない場合順位は取り消されその順位は空位となります。

なお表彰に際しては大会ごとに服装の規定や装飾品などの制限がありますので規則及びテクニカルガイドを熟読してください。