

# 日本学生自転車競技連盟セーフティ・ライド研修

2023.04.15 日本CSC 北400

## 安全な走行・安全な競技に向けて

トラックでの走行はロードでの走行に比べ速度域が高い事、複数の選手が不安定なバンクの上を同時に走行する事、急な減速が出来ない事などから選手各自が競技規則だけでなく安全を確保するために走行上の共通認識を持つ必要がある。今回の講習では競技場を走行する上で初歩的な走行マナーを理解し、それに沿った形でウォーミングアップ走行時に実技講習を実施する。

### ○単独での走行時 (選手個々の注意事項)

単独での走行では常に視線を前方に位置し安全確認を行うだけで無く、重心位置を適正にすることで走行ラインを安定させ、事故を未然に防ぐと同時に基本的技術習得を目指す。

- ・ 走行ラインを安定させるため視線を落とさない (先頭の場合前方5m~10mを注視)
- ・ グリップは尺側三指を中心に握る (肩に力みを与えずハンドル操作を行い易くする)

### ○ウォーミングアップなど複数での走行時

トレーニング走行時には複数の選手が競技場を同時に使用するため、他者に予測不能な走行を行わないことが事故を未然に防ぐ最も有効な手立てとなる。

- ・ 前走者との車間を詰めすぎない (空気抵抗を考慮しても50cm程度の車間はさほどマイナスにならない)
- ・ 急激な先頭交代はしない
- ・ ウォーミングアップ等バンク内に人数が多いときは大きな先頭交代はせず併走しながら後方へ下がる
- ・ ウォーミングアップ時には速度差が生じることが多いので積極的に声を掛け合う (追い抜き・チーム内)
- ・ 低速時・高速時の走行車線を遵守 (高速走行時あるいはスプリント時のみスプリンターレーンを使用)  
※スプリンターレーン/ステアーライン/バンク外周の三分区
- ・ できる限りエアロタイプのヘルメットは使用せず外部の発声や音の確認が出来るヘルメットを使用する
- ・ スタート練習やマディソンの交代など特殊なトレーニングを行う際はバンクの状況を特に注意する  
※大会開催時などで時間帯に指定がある場合には遵守する

### ○レース走行時

レース走行時は体力的に辛くなると判断力が鈍り他者が想像出来ない走行をする事で大きな事故を誘発しやすくなる。その為危険回避の走行が習慣化するように常日頃のトレーニング時から以下点を注意する。

- ・ 先頭交代をする際の合図を実施
- ・ 前走者に車輪をかけない (急な先頭交代や走行ラインの変更に備える)
- ・ 急激な走行ラインの変更はしない (特にスプリンターレーンへの進入)
- ・ スプリント直後のバンク上昇は極力避け走行していたラインをキープする (戦術的にも有効)
- ・ 直前の選手だけで無く前方の動きにも注意する
- ・ 極端に短い距離での先頭交代は避ける
- ・ 危険を感じたら躊躇無く発声・発声を聞いたら走行ラインの変更に注意
- ・ 前方でアクシデントが発生したら注視しない (視線を外す)