

自転車ロードレース(男子) 静岡県周辺地図



東京2020 オリンピック男子ロードレース

東京2020大会の男子ロードは、真夏に約244kmものアップダウンの激しいコースを走り、獲得標高(スタートからフィニッシュまでの累積標高)は約4,865mと、富士山(3,776m)以上の高さを上る過酷なコースとなっている。各チーム、勝利をかけて白熱した戦いが繰り広げられる。

自転車ロードレース(男子) コース全体図

※コースは大会運営上の事由等により、変更される場合があります。



自転車ロードレースの楽しみ方 ガイドブック

静岡県



初心者向けガイドブック

ロードレースの見どころ&ポイントをわかりやすくご紹介します。ルールを守って楽しく観戦しよう！

東京2020 オリンピック・パラリンピック 競技大会 自転車競技(ロード)

オリンピック

【男子ロードレース: 2021年7月24日(土)】
【女子ロードレース: 2021年7月25日(日)】

スタート: 武蔵野の森公園 / フィニッシュ: 富士スピードウェイ

【男子/女子個人タイムトライアル: 2021年7月28日(水)】

スタート・フィニッシュ / 富士スピードウェイ

パラリンピック

【男子/女子: 2021年8月31日(火)~9月3日(金)】

スタート・フィニッシュ / 富士スピードウェイ

※スケジュールは変更の可能性があります。



発行元

静岡県 スポーツ・文化観光部スポーツ局 オリンピック・パラリンピック推進課

(住所) 〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9番6号
(電話) 054-221-3744

公式サイト <https://www.pref.shizuoka.jp/bunka/bk-320/olypara/olypara.html>
<https://shizu2020.pref.shizuoka.jp/>



ロードレースの魅力

パラサイクリングが熱い!!

ロードレースはこんな競技

ロードレースは舗装路を使って行われる自転車レースのこと。選手は走行中、風圧を受けると体力を著しく消耗してしまう。風圧を避け、体力の消耗を最小限にとどめるため、集団で走ることが多い。

レースでは集団から飛び出して、先行する「逃げ」という1名、もしくは複数人のグループが生まれる。多くのレースで逃げる選手と、メインとなる集団という構図でレースが展開される。風圧に耐えながら「逃げきり」を狙う選手が全力で走る姿や、逃げる選手を追うメイン集団の激しい競り合いも迫力十分。ロードレース観戦の見どころだ。

個人戦! だけどチーム戦?



© JBCF

個人戦のように見えて実はチーム戦。チームはエース選手を勝たせるため全力でサポート。時には風よけとなり、水を運び、ペースを作る…。その献身的な姿は観る人に感動も。

選手のここがすごい!!



© 2013 JAPAN CUP UTSUNOMIYA

レースによっては、一日で約7000kcal(成人男性の3.5日分)消費すると言われていたほど過酷だ。選手はレース中にエネルギーを補給しながら、ひたすら走り続ける。

とにかく速い!!



© JBCF

ゴール前のスプリントでは時速60km以上のスピードで駆け抜ける。集団が目の前を通過するときには大きな風圧を体感することができる。

✓ 自転車もすごい!

自転車の重さは7kg前後。片手で軽々持ち上げられる重さ! ※軽快車(ママチャリ)は20kg程度前2枚、後ろ11~12枚の22もしくは24段変速が基本となる。

選手の特長もさまざま?



© JBCF

脚質(きゃくしつ)

ロードレースの選手にはそれぞれ脚質というタイプがあり、コース形態によって有利不利が出てくる。脚質は主に6種に分類される。選手のタイプを調べながら観戦するのも楽しみの一つである。

スプリンター	瞬発的に最高速度を出すことができるパワー型
クライマー	登坂のスペシャリスト、坂道を軽快に上る軽量級が多い
ルーラー	平地を長距離、ハイスピードで走行できる
オールラウンダー	チームのエースに多いポジション 全てにおいて優秀な能力を持つ万能型
TTスペシャリスト	一人で長距離高速巡行が出来る独走力を持つ 主にTT(タイムトライアル)で活躍する
パンチャー	スプリント力もあり、短いアップダウンも得意なスピード型

「パラサイクリング」とは?

パラサイクリングは障がい者の自転車競技。選手は障がいの種類によって4つのクラスに分類され、使用する自転車が異なる。(二輪自転車、三輪自転車、タンDEM自転車、ハンドサイクル)
競技種目は、ロードレースとトラックレース(B、Cクラスのみ)の2つに分けられる。



© JCF

二輪自転車

C-class

手脚や体幹に障がいのある選手が通常の二輪自転車を使用する。義足や義手などの選手は、より自転車に力が伝えられるように装具の改良にも力を入れている。障がいの度合いによりC1~C5の5段階に分類される。



© JCF

タンDEM自転車

B-class

前席にパイロットと呼ばれる健常者が乗り、コース取りなどを担当。後席はストーカー(英語で蒸気機関車の火夫)と呼ばれ、視覚障がいの選手が乗る。日ごろの練習で培った2人のコンビネーションが試される。



© JCF

三輪自転車

T-class

麻痺などの障がいによりバランスがとりにくい選手が乗る三輪自転車(トライシクル)は左右に倒れにくいことが特徴。障がいの度合いによりT1~T2の2段階に分類される。



© JCF

ハンドサイクル

H-class

下半身に障がいのある選手が乗る。仰向けで乗るタイプと、身体を起こした状態で乗るタイプの2種類がある。障がいの度合いによりH1~H5の5段階に分類される。

ロードレースを楽しむためのマナー五箇条+α



1. 身を乗り出したり、コースに入らない

平坦路ならば時に時速50km以上、上り坂でも想像以上のスピードで選手は走行する。コース内には立ち入ったり、選手に近づこうと身を乗り出したりするのはやめよう。



2. コーナーのイン側での応援は避けよう!

選手はコースを一杯活用する。最短距離を走るために、コーナーのイン(内側)ギリギリのラインを通ることもある。コーナーで応援する際には、必ずアウト側で応援しよう。



3. 応援グッズはコースに入れない!

応援フラッグなどの応援グッズやカメラがコース内に入らないようにしましょう。コース内に入っているのは声援だけ。



4. 下に物を置かない!

集団が過ぎ去る際、風が起る。下に物を置いておくと、風圧で飛ばされる危険性がある。それがコース内に入ってしまうと、落車の原因にもなってしまいます。ペットボトルや空き缶など飛ばされやすい物を下に置くのはやめよう。



5. 関係車両に注意しよう!

レース中は審判車やチームカーなど多数の関係車両が通過する。選手の通過前はもちろんのこと通過後も関係車両がかなりのスピードで通るので十分に注意しよう。

ゴミは感動と共に持ち帰ろう!

一日楽しく観戦したあとは、しっかりとゴミを持ち帰りましょう!もし、ゴミが落ちていたら、拾って一緒に持ち帰るのがベスト。