

国内大会出場を目指す選手のみなさんへ ～ボブスレー・スケルトン ベーシックガイド（2016年版）～

公益社団法人 日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟

はじめに

ボブスレー、スケルトン競技を始めたみなさん。既に他の競技の経験がある方にとっても、ボブスレー、スケルトンは、新たな魅力のある競技になっていると思います。

当然のことながら、ボブスレーもスケルトンも競技規則（ルール）がありますし、多くの関係者が関わって滑走が行われますので、マナーを守ることも大事です。

このベーシックガイドは、主に国内大会初出場を目指す選手の手引として作成しました。初出場の選手も出場経験のある選手も、この手引を参考として、ルールとマナーを守って、我が国の両競技の競技力と安全の向上を一緒に目指しましょう。

1 競技者登録（ライセンス）と大会参加申込み（エントリー）

国内大会に出場するためには、本連盟における競技者登録と大会エントリーが必要です。

競技者登録
(ライセンス)

日本選手としての登録。

各加盟団体を通じて本連盟に登録し、選手証の発行を受ける。
選手証の提示を求められた際は、速やかに提示すること。
登録料：1競技につき 2,000円（高校生以下は 1,000円）

大会参加申込み
(エントリー)

当該大会に参加する申込み。

大会要項に従って、各加盟団体を通じて大会事務局に申込み。
参加料：1競技につき 2,500円（平成 27 年度冬季大会の場合）

※ 大会に出場するための競技者登録と大会エントリーの締切日が、それぞれに大会要項に定められます。申し込み期限を厳守しましょう。（競技者登録と大会エントリーの締切日が異なっていることがあります。）

※ 国際大会に出るには、本連盟の競技者登録の他に、国際連盟（IBSF（FIBTから改称））のライセンス登録が必要です。（登録申請には本連盟の推薦と医師の確認証明が必要です。）

2 ドーピングコントロール

- ・ドーピングとは競技能力を増幅させる可能性がある薬物あるいは方法を不正に使用することで、スポーツの基本的理念であるフェアプレーに反する行為であり、選手の健康を害し、社会的にも悪影響を及ぼすので、アンチ・ドーピング活動（ドーピングを禁止・根絶する活動）が必要です。
- ・国内大会は、日本ドーピング防止規程に基づくドーピング検査対象大会となることがあります。
- ・選手は、大会にエントリーした時点でドーピング検査（以下、「検査」と言います。）を受けることに同意したとみなされます。（未成年者は、親権者が同意したとみなされます。）
- ・検査を拒否や回避した場合、検査員の指示に従わない場合、個人的事情により検査手続を完了できなかった場合等は、選手がドーピングと判断されることがあります。
- ・ドーピングと判断された場合には、出場停止等の処分を受けることとなります。

- ・上記規程や検査の詳細について日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のウェブサイトで確認してください。(http://www.realchampion.jp)
- ・規程上の禁止物質や禁止方法であっても、事前の所定手続によって例外的に使用することができる場合があります。)
- ・大会時以外でも検査が行われます。日頃からドーピング防止に留意しましょう。

3 そりはしっかりと整備しましょう！

次のようなそりや行為は、大会時に規則違反としてペナルティーが科せられることがありますので、しっかりと整備しましょう。

- ① 氷やトラック（コース）、関係者等に損傷を与えるおそれのあるそり（格納できないボブのプッシュバー、鋭利な突起があるもの、外れやすそうな部品 など）
- ② そりやランナーの形状が国際競技規則の規定と明らかに違うもの
- ③ ランナー（そりの刃）の温度と基準ランナー（※）の温度の差が4度を超えるもの（暖かい場所や日なたでそりを整備していると、ランナー温が上がるので要注意。）
※基準ランナー：スタート近くの日陰につした基準温度測定用のランナー
- ④ 国際競技規則に規定されている下記重量に該当しないそり

ボブスレー	2人乗り男子	<u>390kg 以下 170kg 以上</u>
	4人乗り	<u>630kg 以下 210kg 以上</u>
	2人乗り女子	<u>330kg 以下 170kg 以上 (※)</u>

（上記の最大重量は選手・装着物を含み、最小重量はランナー装着状態で、選手を含まない。上記範囲内ならおもりをそりに固定してもよい。）

※北アメリカカップ及びヨーロッパカップの適正重量は国内大会と同じですが、ワールドカップ等その他の国際大会では「325kg 以下 165kg 以上」となるので留意してください。

スケルトン	項 目	男子	女子
	最大総重量（選手＋器具）	115kg	92kg
	最大そり重量	43kg	35kg
	最大総重量が上記を超えている場合の最大そり重量	33kg	29kg

- ⑤ 滑走中（他の選手の滑走中を含む）にコース内に落下物を生じさせること
- ⑥ フィニッシュラインを超える前にボブスレーがブレーキをかけること

4 競技用具（そり以外）に関する留意点

- ① ヘルメット

ボブスレー	安全基準に適合し、専門店で市販されているフルフェイスの保護ヘルメット。製造後に空気力学的な部品の追加は不可。
スケルトン	外殻も内装も頭部と耳の周辺を覆っているヘルメット。スポイラー付きや突出している縁のヘルメットは不可。あごあて、バイザーを付けられ、表面が滑らかなこと。

※スケルトンでは、国内の状況を考慮して、安全基準に適合した市販のフルフェイスヘルメット（あごあて付き）は、過度の空気力学的部品がなければ、当面の間、国内大会では使用可とします。

② 靴

共通	ブラシ状のスパイクピンの靴。ピンの量は、1足につき250本未満。 スパイクの直径は1.5mm以下、長さは5mm以下。
スケルトン のみ（全日 本大会本選 を除く）	以下の全ての条件を満たすスパイクシューズの使用も可。 i)スパイクピンは、靴1足につき8本以内。 ii)靴底からのスパイクピンの長さが7mm以内。 iii)スパイクピンの直径は、2mm以内。

③ 衣類

共通	半ズボン、半そで、空気抵抗軽減部品をつけることは禁止。 コーティングされていない織物あるいはニット織物であること。
スケルトン のみ	フード付の服の場合、フードを完全に着用するか競技服から外すこと。 フードを中にたくしこんだり、丸めたり、縫いつけることは不可。

5 氷への配慮、トラックウォークにおける配慮

- ・スパイラルの氷は、氷点下まで冷やしたコンクリートに水を霧状に撒いて張ったもので、アイスクラブの作業員の方が夜間や早朝に手作業で整備したものです。
- ・氷は乱暴な行為で損傷しやすく、損傷した氷は、滑走する選手やそりに危害を与える可能性があります。安全のためにも氷が損傷しないよう配慮しましょう。
- ・滑走前にトラック内を歩行して滑走をイメージするトラックウォークは、滑走の安全性を高めるために大事ですが、以下のような氷への配慮をしながら実施しましょう。

（一人の心無い行為が、すべての滑走に影響することを心に留めましょう。）

- ① 滑走中のトラックウォークは厳禁！！（「トラックイズクリア」がかかった後にトラックに入ると大事故になります。トラックウォークは決められた時間内に。）
- ② トラック内に土砂を持ち込まない（靴の裏の泥をよく落とすこと。）
- ③ 靴に滑り止めの対策をする（氷は滑りやすいので、普通の靴底はけがの元です。）
- ④ 整氷作業の邪魔をしない（トラック内の雪や削った氷を踏まないこと。作業員の指示に従うこと。作業の邪魔になりそうなときは、トラックアウトすること。）
- ⑤ 氷を傷つける行為や汚す行為はしないこと（飲食や落し物は厳禁。）
- ⑥ 氷の損傷に気づいたら、速やかに関係者に伝えること（安全の確保のために）
- ⑦ 滑ってくるそりを見るときは、壁のへりより中にのぞきこまない！！

6 競技大会（競技日）の流れ

国内大会の競技日は、概ね以下の流れで運営されます。（国際大会では、この他に器具検査等あり）

- ① 指定された時刻に、格納庫からそり輸送を開始（滑走開始の2時間前～90分前頃）
- ② 指定された時刻（滑走開始45分前）までにそりの整備を終了して指定された場所にそりを置く。
 - ・ボブスレーのランナーガードは、外したら格納庫への輸送を依頼
 - ・指定された時刻以降、スタート順が近くなるまでそり置場に入ったり、そりやランナーにカバ

- ーをつけたりしないこと。
- ・整備終了後はスタートハウス等で待機 or ウォームアップ
- ・1本目滑走後のそりの整備は、指定された時間内にそり置場で行うこと。
- ③ 試滑走そり（パイロットボブ、パイロットスケルトン）の実施
- ④ 競技滑走の開始（降雪時の場合、状況に応じてトラック内除雪作業が途中で行われることあり）
- ⑤ 場内放送を聞いて、自分の順番が近くなったらそり置場へ行き、スタートの待機
- ⑥ ランナーの検温・ランナークリーニングを受ける。（国内大会では、競技滑走開始以降、競技役員が順次検温・クリーニングを済ませてある場合あり）
- ⑦ 前の滑走者がスタートしたら、スタート位置に移動してスタート準備
 - ・ボブスレーはスタート位置に移動してもランナーをすぐに溝に入れず、ジュリーの指示がない限りは、「トラックイズクリア」がかかるのを待つこと。
 - ・気温が高い場合、アイスベッド（ランナーを氷面や雪面で一定時間冷やす行為）を実施。
- ⑧ 「トラックイズクリア」がかかったら、ボブは60秒以内、スケルトンは30秒以内にスタート
 - ・上記の時間は、スタート近くのカウントダウンボードで残り時間が表示される。
 - ・スターティングボード（木の板）より後ろに足を出さないこと。
 - ・ボードは助走区間のスタートで、本当のスタートはボードから15m先のライン。
 - ・決められた時間内であれば助走のやり直しは可能。
 - ・ボブスレーは、そりへの乗り込みが完了したら、プッシュバーを収納すること。
- ⑨ 滑走後は、できるだけ速やかにトラックアウト（転倒防止のため走らないこと。）
- ⑩ ボブスレーは、ランナーガードを装着
- ⑪ 役員の指示に従い、必要に応じて計量（付着した雪や氷を落とすことは可能）
- ⑫ スタート又は格納庫行きのトラックで輸送（そりの積み込みは、選手の責任下）
- ⑬ 計量棟で表彰式、ドーピング検査通告が実施される場合あり

※悪天候等で日程が変更される場合があるので、場内放送には留意すること！

※困ったことやわからないことがあったら、ジュリー（審判）や競技役員に相談して許可を取ること。

※競技運営等に関する不服があり、ジュリー団に抗議する場合は、チームキャプテンが行うこと。

7 よい大会にするために

- ① 大会では競技医が常駐しています。滑走中に転倒した場合、その後の滑走の可否には医師の診断が必要です。**転倒後は、医師の診断を受けるまで移動することは厳禁**です。勝手に自己判断せずに、コースアウトしたその場で医師が来るのを待って診断を受けましょう。
- ② 格納庫やスタートハウスなどの待機場所は、共有の場所です。**他の選手等への迷惑にならないよう、お互いに配慮**して使用しましょう。
- ③ 大会は、多くの関係者の協力により運営されています。**あいさつをする**などして、アイスクラブメンバーや施設職員、競技役員等への感謝の気持ちを表しましょう。
- ④ 大会日程の詳細や注意事項は、チームキャプテンズミーティング（監督会議/主将会議）で伝達されますので、**レースオーダー（ミーティング配布資料）やミーティング議事録を忘れずに確認**しましょう。（ミーティング参加者は、大会参加者にしっかりと伝達しましょう。）
- ⑤ **滑走前のウォームアップはしっかりと行い**ましょう。