

# 平成 27 年度 BMX スクール

## 参加のご案内

■名称: 第 14 期 BMX スクール

■主催等: 主催/国営常陸海浜公園事務所  
協力/全日本 BMX 連盟

■期日: 期間/1 年(平成 27 年 4 月~平成 28 年 3 月)  
スクール及びレース開催日/毎月第 1 日曜日(計 12 回開催) ※日程は別紙参照  
※都合により、第 1 日曜日ではない日曜日に変更している月がありますのでご注意ください。  
自主練習日/毎月第 2 日曜日

■時間: 9:30	開園
10:00~10:30	スクール及びレース受付・準備 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">受付:BMX管理棟</span>
10:30~12:30	スクール(講習)
12:00~12:30	レース受付
12:30~13:00	レース準備
13:00~15:30	オープンレース
15:30~16:30	片付け
17:00	閉園(季節により変動あり)

※小雨決行。ただし、霜や降雨等によりコース状況が劣悪な場合は中止となります。また、晴天であつても、前日までの状況により中止となることがありますのでご注意下さい。その場合は、「公園管理センター 多目的ホール」にて室内メニューでのスクールとなります。

### 中止の際の連絡方法

#### 【WEB でのご案内】

- ・開催当日の朝 7 時まで、ホームページにてお知らせします。 ※中止の場合のみ  
茨城県 BMX 協会  
<http://www.ibabmx.com/>

#### 【電話でのご案内】

- ・開催当日の朝 9 時以降に、電話にて管理センターまでお問い合わせください。  
国営ひたち海浜公園  
電話:029-265-9001

■会場: 国営ひたち海浜公園内 BMX コース

## BMX コース利用規定

BMX(バイシクルモトクロス)は、自転車競技(スポーツ)であるという性質上、怪我などをする可能性(リスク)をある程度含むものです。より安全にBMXを楽しむために当BMXコースでは以下の規定を守ってご利用下さい。

### 1. コース利用制限

- (1) 5歳以上のBMX競技経験者または当公園で開催するBMXスクール経験のある方は、メイントラック(上級コース)・サブトラック(一般コース)がご利用できます。 ※上級者用
- (2) 小学生以上の方は、サブトラック(一般コース)がご利用できます。 ※初心者用

### 2. BMX 自転車貸出利用制限

BMX 自転車にまたがり、両足のかかどが地面に同時につく方。

### 3. コース利用上の注意事項

- (1) コース利用上の注意等を了承したうえで、誓約書に署名していただきます。
- (2) 小学生以下の方は保護者同伴とさせていただきます。

### 4. 服装

コースご利用の際には、必ず以下の防具等を着用してください。

- ①ヘルメット ②エルボーパッド及びニーパッド ③手袋 ④ビブス

### 5. 自転車

当BMXコースは、BMX競技用に製造された自転車に限らずマウンテンバイクでも走行することができますが、安全のため係員が走行可能なマウンテンバイクか確認させていただくことがありますので、ご了承下さい。

### 6. コース内での逆走行は危険ですので禁止とします。

### 7. 技術的に同じレベルの人が走行しているのではありません、スピードの出し過ぎや無理な追い越しは禁止とします。

### 8. 自分の技術レベルを把握し、無理なジャンプなどの危険な走行はしないで下さい。

### 9. ジャンプセクションでは、死角部分に人がいないかを十分確認して走行して下さい。

### 10. コースは、技術的に高度な箇所があります。技術的に自信のない方は、走行をご遠慮下さい。

### 11. お客様同士の接触や衝突が発生した場合、極力、当事者同士により解決して下さい。

### 12. コースにおける軽微な事故・怪我については、自己の責任において処理することを原則とします。

### 13. BMXコース係員の指導に従って走行して下さい。係員が危険と判断した行為があった場合は、退場していただく場合がありますので、ご了承下さい。

### 14. 特に危険・悪質な走行を繰り返した場合、今後の利用についても遠慮していただく場合がありますので、ご了承下さい。

### 15. 競技中の方との接触を避けるため、BMXは決められた場所でご観覧ください。写真撮影のためなどで、コース周辺に立ち入る際には、受付にて申請し、ビブスを着用してください。

### 16. 施設等に損害を与え、又はその他の事故が発生したときは、直ちに係員に連絡して下さい。

### 17. お客様及びその関係者が故意又は過失により施設等に損害を与えた場合は、当事者がその損害賠償を行うこととします。

### 18. BMX エリアは、禁煙です。指定場所にて喫煙願います。

以上の事項に留意し、マナーを守り十分注意して楽しみ下さい。

国営ひたち海浜公園

## ■入退園方法

・BMX コースへは南駐車場をご利用いただき、中央ゲートから入園されると便利です。

(中央ゲートから BMX コースまで徒歩約 5 分)

● 駐車料金 / 普通車 510 円 (1 日)

● 入園料金 / 大人 (15 歳以上) 410 円・シルバー (65 歳以上) 210 円・小人 (小中学生) 80 円

～ ひたち海浜公園お得な年間パスポート販売中 ～

【料金】年間パスポート(駐車券付): 大人 6,160 円、シルバー 4,160 円

年間パスポート: 大人 4,100 円、シルバー 2,100 円、小人 800 円

【有効期限】購入日より 1 年間有効

【販売場所】各ゲート 4 箇所

※入園時にお申し込みいただき、退園時にお渡しいたします。

・自転車を持参する方は、サイクリングコースを通過して BMX コースまでお越し下さい。

※園内での自転車 (BMX) 走行は、サイクリングコース及び BMX コースのみ可能です。

各ゲートからサイクリングコースまでは、手押ししてください。

・BMX 管理棟付近に、トイレ・ジュースの自動販売機・コインロッカー (リターン式無料)・男女別シャワールーム (無料) がございますのでご利用ください。

※園内での喫煙は、所定の喫煙コーナーのみ可能です。

■ 募集人数: 定員 150 名 (会員制) ※定員になり次第締め切り

■ 参加資格: 平成 27 年度 (平成 27 年 4 月 1 日～平成 28 年 3 月 31 日) に 5 歳以上になる方

※小学生以下の参加者は、スクール開催中及びコース利用時の保護者同伴が必須となります。

## ■参加料金

● 年会費 8,000 円 / 1 年 (登録費・通信費・保険料など) 入会 (更新・新規) 時支払

※欠席や年度途中で退会された場合でも返金は致しません。

※一般の方、全日本 BMX 連盟会員とも、年会費は 8,000 円です。

● レース参加費 1,000 円 / 1 回 (記念品・賞品費用など) 毎回、申込時支払 (参加自由)

※「BMX スクール生」以外の方は、レース参加費 のほか、初回時に保険料 2000 円を徴収いたします。

● ナンバープレート代 1,000 円 / 1 枚

新規入会者のみ購入 (随時購入可、BMX 管理棟にて販売しております。)

※専用自転車 (BMX) には、ナンバープレートが必要です。

## ■受付方法

・「BMX スクール」参加及び BMX コース利用にあたっては、毎回、BMX 管理棟にて受付が必要です。受付簿への記名をお願いします。

### ●「BMX スクール」開催日

- ① スクール出席受付(必ず行ってください)
- ② レースのエントリーシートへの記入及びレース参加費支払い ※参加自由
- ③ 「BMX スクール生」専用ナンバービブスを着用

### ●BMX コース利用(自主練習日含む)

「BMX スクール生」専用ナンバービブスを着用

※ビブスは、スクール生以外の方と区別するために必ず着用してください。

## ■怪我・事故について

・怪我・事故の際には、速やかに「BMXスクール」スタッフとBMX管理棟までご連絡ください。

・開催時間内の怪我等のため、後日通院された際にも、速やかにご連絡ください。

### ●保険について

・「第 14 期BMXスクール」へ入会された方は、すべて(財)スポーツ安全協会茨城県支部 平成 27 年度スポーツ安全保険に加入致します。

・保険適用の際には、BMXスクール事務局にて手続きを行います。

## 掛金傷害保険補償額

対象	年間掛金 (一人当たり)	死亡	後遺障害 (最高)	入院(日額)	通院(日額)
				実治療日数 1日目から対象	
中学生以下の子供	1,450円	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円
大人	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円

※加入する保険は、「BMXスクール」及び「自主練習(チャレンジ・ザ・BMX)」、「BMXエキスパート養成コース」開催日のみ有効です。※加入手続きには約1ヶ月かかるため、申込(入会)当日に参加される場合には保険が適用されません。十分注意してご参加下さい。

## ■出席日数について

・「今期 BMX スクール」在籍期間内の開催回数の 1/3 以上に出席された方は、更新手続きを行うと「次期 BMX スクール」へ継続して入会することができます。出席日数が 1/3 以下となった方は、「次期 BMX スクール」への更新ができませんので予めご了承下さい。

※ 茨城県 BMX 協会の HP で出席状況が確認できます。 <http://www.ibabmx.com/>

## ■準備物

### ●ナンバープレート

- ・専用自転車(BMX)には、「BMX スクール」専用ナンバープレートが必要となります。  
※更新の方について現在使用中のナンバープレートは、ナンバーシールを張り替えて使いますので、紛失しないようご注意ください。なお、新しいナンバープレートをご希望の方にはBMX管理棟にて1枚 1,000 円で販売しています。
- ・会員番号(ナンバー)確定後、ナンバーシールをお渡しいたしますので、プレートに貼り付けてください。

### ●ナンバービブス 貸出専用(BMX 管理棟にて)

- ・BMX コース走行には、「BMX スクール生」専用ナンバービブスが必要となります。  
※BMX管理棟にて無料で貸し出しています。  
※会員番号(ナンバー)のビブスを使用してください。  
※「BMX スクール」開催日以外にも、走行時には必ず着用してください。

#### ～ ビブス色分け ～

BMX スクール生(黄)、一般ライダー(競技経験者)(緑)、一般ライダー(初心者)(桃)  
「チャレンジ・ザ・BMX(体験教室)」参加者(青)、BMXエキスパート養成クラス生(黒)  
スタッフ(青スタッフ用)

### ●専用自転車(BMX)

- ・お持ちの方は、ご自分の自転車(BMX)をご使用下さい。
- ・お持ちでない方は、BMX管理棟にて無料で貸し出しています。(当日申込)  
※5歳以上の方で当公園が貸し出す自転車にまたがり、両足のかかどが地面につく方なら誰でもご利用いただけます。また、台数に限りがございますので、譲り合っ  
てご利用ください。出来るだけご自身で準備頂く様にお願いします。(購入先が不明な場合は、茨城県 BMX 協会事務局 029-274-9744 までお問い合わせ下さい。)

### ●防具

- ・お持ちの方は、ご自分の防具をご使用下さい。
- ・お持ちでない方は、BMX管理棟にて無料で貸し出しています。(当日申込)  
(ヘルメット、エルボーパッド、ニーパッド、グローブ(滑り止め付きの軍手))  
※ヘルメットはフルフェイスタイプが基本となります。

### ●服装

- ・汚れてもよい、動きやすいもの。長袖、長ズボンを基本とします。ズボンのすそが締ま  
っていない場合はソックスバンドなどで、裾を留めて下さい。なお、スポーツサンダル  
等での走行はできません。  
※BMX専用のシャツやパンツ等も市販されていますが、違うものでも構いません。

## ■内容

### インストラクター

- 講師(主) : 渡辺 浩嗣 氏・菊池 雄 氏・山田 敏郎 氏 (他 1 名※未定)
- 講師(副) : 笹谷 悦明 氏

### プログラム

- 午前:スクール(講習)
  - ・全日本BMX連盟公認のインストラクター4名が指導にあたります。
  - ・インストラクターが初心者から上級者まで各々の技術レベルに応じた指導をします。

#### 概要(予定)

##### 1. 準備

- (1) 自転車の点検、メンテナンス
- (2) 安全装備の確認
- (3) 準備体操(ストレッチング・ウォーミングアップ)

##### 2. 技術練習

###### 2-1:初級者

- (1) 正しい姿勢とペダリング
- (2) プッシュ、ロール
- (3) コーナーリング
- (4) スタート
- (5) ライン取り

###### 2-2:中・上級者

- (1) プッシュ、ロール
- (2) コーナーリング、ライン取り
- (3) スタート
- (4) こぎ抜け
- (5) ジャンプ
- (6) レース前の準備、レース運び

##### 3. 基礎技術(コースが利用できない時を中心に実施予定)

- (1) フィジカルトレーニング
- (2) メンタルトレーニング
- (3) けが時の対応方法
- (4) ルールの講義

##### 4. その他(コースが利用できないときを中心に実施予定)

- (1) DVDによるイメージトレーニング、講義
- (2) レースの運営方法

#### ●午後:オープンレース「SeasideCap」

- ・ウォーミングアップを兼ねた練習走行の後、クラス別(基本は年齢別)に分けて、公式戦さながらのレースを実施します。
- ・レースに参加すると順位によってポイントが加算され、「第 13 期 BMX スクール」最終回にスクールチャンピオンが決定します。
  - ※年間順位は、次期更新される方の会員番号(ナンバー)に反映されます。

■その他

- 「BMX スクール」へ入会すると、同時に茨城県BMX協会の会員となります。

(既に全日本 BMX 連盟加盟の他都道府県協会に会員登録されている方はその限りではありません)

- 小学生以下のスクール生の保護者様へ

スクール及びレース実施中は怪我等の不測の事態に備え、スクール生が見えるコース脇に待機願います。



【お問い合わせ先】

〒312-0012 茨城県ひたちなか市馬渡字大沼 605-4

ひたち公園管理センター

事業調整課 BMXスクール事務局

TEL 029-265-9001 (9:00~17:00 ※変動あり)

FAX 029-265-9339

ホームページアドレス <http://www.hitachikaihin.jp>

(H27、2)