

国営ひたち海浜公園 通年型プログラム

## 平成 31 年度 BMX スクール

ご案内

■名称:第 18 期 BMX スクール

■主催等:主催/国営ひたち海浜公園  
協力/(一社)全日本 BMX 連盟

■会場:国営ひたち海浜公園内 BMX コース  
(雨天時:ひたち公園管理センター内 多目的ホール)

■期間:平成 31 年 4 月～平成 32 年 3 月(1 年間)

・スクール及びレース開催日/毎月第 1 日曜日(計 12 回開催)

別紙「平成 31 年度 BMXスクール 開催日程表」参照

※第 1 日曜日以外に開催する月がありますのでご注意ください。

・自主練習日/毎月第 3 土曜日(チャレンジ・ザ・BMX開催日)

■時間: 9:30 開園  
10:00～10:30 スクール及びレース受付・準備 受付:BMX 管理棟前  
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※閉園時間は、時期(夏季 18:00 まで、冬季 16:30 まで)により変動します。

■雨天時:「ひたち公園管理センター 多目的ホール」にて屋内トレーニングを行います  
※スクール開催日が晴天であっても、前日までの降雨や霜等でコースが使用できない場合がございます。  
下記の方法でご確認ください。

【Web】※開催場所が「多目的ホール」になる場合のみ

- ・開催日の朝 9 時まで、HPにてお知らせします。  
国営ひたち海浜公園 HP( <http://hitachikaihin.jp/> )  
茨城県 BMX 協会 HP(<http://www.ibabmx.com>)

【電話】

- ・開催日の朝 9 時以降に、ひたち公園管理センター(電話:029-265-9001)までお問い合わせください。

■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 31 年度(平成 31 年 4 月 1 日～平成 32 年 3 月 31 日)に 5 歳以上になる方  
※中学生以下の参加者は、スクール開催日は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。
- ナンバープレート代 1,000 円／1 枚  
新規登録者のみ購入(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。
- SEASIDE CUP(模擬レース)参加費 1,000 円／1 回  
毎回、申込時支払(自由参加)  
※「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 2,000 円を徴収いたします。

## ■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。  
※前年度の「BMX スクール」から更新の方について、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、紛失しないようにご注意ください。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。
  - ・ナンバーシールは、第1回スクール開催日以降にお渡しいたしますので、プレートに貼付けてください。
- 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。  
※ご自身の「スクール生ナンバー」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。
- BMX 専用自転車
  - ・専用自転車をお持ちの方は、ご自分の自転車をご使用下さい。
  - ・専用自転車をお持ちでない方は、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。なお、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。  
(専用自転車について不明な点などございましたら、BMX 管理棟のスタッフにご相談ください)
- 服装・防具
  - ・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。運動靴などの露出部分が無いものをご着用ください。サンダル・裸足等での走行はできません。  
※BMX 専用のシャツやパンツ、シューズ等も市販されていますが、違うものでも構いません。
  - ・防具をお持ちの方は、ご自分の防具をご使用下さい。
  - ・防具をお持ちでない方は、BMX 管理棟にて無料で貸し出しています(当日申込)。  
防具: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。

■内容:

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(主にコースが利用できない際に実施予定)

- (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(主にコースが利用できない際に実施予定)

- (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:SEASIDE CUP(模擬レース)

- ・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、「BMX スクール」最終回に年間スクールチャンピオンが決定します。
- ※年間順位は、来年度更新される方の「スクール生ナンバー」に反映されます。

インストラクター ※予定

- 講師(主) : 渡辺 浩嗣 氏・菊池 雄 氏・山田 敏郎 氏・松下 巽 氏・吉井 康平 氏・長谷川 悠斗 氏
- 講師(副) : 笹谷 悦明 氏

## ■入園方法:

- ・BMXコースにお越しの際は、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)450円・シルバー(65歳以上)210円・小人(小中学生)0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:大人 4,500円、シルバー2,100円  
年間パスポート(駐車券付)は平成30年11月27日現在未定

【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。  
※当日の駐車料金は、パスポート購入時にゲートにて返金致しますので、  
必ず、領収書をお持ちください。

- ・園内での自転車(BMX含む)の走行は、サイクリングコース及びBMXコースのみ可能です。  
各ゲートとBMXコースの移動の際は、自転車から降りて手押ししてください。
- ・BMX管理棟付近に、トイレ・喫煙コーナー・自動販売機(清涼飲料水)・コインロッカー(リターン式無料)がございます。  
※園内での喫煙は、所定の喫煙コーナーのみ可能です。  
※園内はバーベキュー広場以外での火気使用は厳禁です。

## ■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 ※自由参加
  - 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。

～ビブス色分け～			
<b>黄</b>	BMXスクール生	<b>緑</b>	一般ライダー(競技経験者)
<b>桃</b>	一般ライダー(初心者)	<b>青</b>	チャレンジ・ザ・BMX(体験教室)参加者
<b>黒</b>	BMXエキスパートレッスン参加者		

## ■怪我・事故について

怪我や事故が発生した時は、BMX 管理棟のスタッフに速やかにご報告ください。別紙「BMXスクール・レース参加時の保険について」参照 ※スクール生は、入会時に「スポーツ安全保険」に加入します。

(加入手続きは、BMX スクール事務局が行います)

## ■出席日数について

例年は在籍期間内の 5 回以上に出席された方が、来年度の「BMX スクール」へ継続して入会することができましたが、新規希望者が多数いらっしゃるため、開催回数の 1/2 に引き上げる予定です。なお、出席回数が不足の場合は新規扱いとなりますので、予めご了承ください。

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

## ■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)

- 中学生以下のスクール生の保護者様へ

スクール日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。

## 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)が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

※長袖・長ズボン・スニーカー着用を原則とします。

※専用自転車や防具(プロテクター)は無料で借りることができます。

※スポーツサンダル、裸足等での利用はできません。

### 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、当事者と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お楽しみ下さい。



【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 BMX スクール事務局

TEL **029-265-9001** (9:00～閉園まで)

FAX 029-265-9339

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