

国営ひたち海浜公園 通年型プログラム

2020 年度 BMX スクール

ご案内

■はじめに

2020 年度 BMX スクールは、お客様のニーズ、参加者のレベル差に対応できるよう「ベーシッククラス」と「ビギナークラス」の2つのクラスに分けて開催することいたしました。

「ベーシッククラス」では、メイントラック(サブトラック)を使用した、BMXレースで勝つための実践的なレッスンとし、初級～上級者の方にご参加いただけます。

「ビギナークラス」では、サブトラック(メイントラック)を使用した、初めてBMXに挑戦する方はもちろんのこと、基礎を中心に学びたい方向けのレッスンとし、初心者～初級者の方にご参加いただけます。

各クラスで開催日や実施内容・年会費等が異なりますので、下記概要をご確認の上、自分に合ったクラスをご選択ください。なお、ベーシッククラス年会費の値上げについては、物価の高騰や運営維持管理費に充てること等を勘案し、設定させていただきました。快適なスクール運営を行うために、ご理解の程、何卒宜しく願い申し上げます。

■2020 年度BMXスクールについて

1. ベーシッククラス(初級者～上級者向け)

【主催等】主催: 国営ひたち海浜公園

協力: (一社)全日本 BMX 連盟、茨城県BMX協会

【会 場】国営ひたち海浜公園内 BMX コース メイントラック(サブトラック)

(雨天時: そよかぜドーム)

【期 間】2020 年 4 月～2021 年 3 月(1 年間)

・スクール開催日

毎月第 2 日曜日(計 12 回開催)別紙「2020 年度 BMXスクール 開催日程表」参照

※繁忙期混雑や大会開催の影響により、第 2 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。

【時 間】 9:30

開園

10:00～10:30

スクール及び BMX レース(SEASIDE CUP)受付・準備※ 受付: BMX 管理棟前
※レースの参加は希望者のみ(レースの詳細はP8 参照)。

10:30～12:30

スクール(講習)

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】「そよかぜドーム(プレジャーガーデンエリア)」にてトレーニングを行います

※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。

開催場所の変更はWEBまたは電話により各自でご確認ください。

・WEB: 開催場所がそよかぜドームに変更となる場合のみ、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(<https://hitachikaihin.jp/>)

茨城県 BMX 協会 HP(<http://www.ibabmx.com>)

・電話: 当日朝 9 時以降に、ひたち公園管理センター(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)

【対 象】メイントラックでのレースを念頭にした実践的なレッスン。本格的なレース挑戦を目指して取り組みたい方向け。

【参加資格】2020 年度(2020 年 4 月 1 日～2021 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 12,000 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 1,300 円／1 枚

新規登録・希望者のみ購入(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。

【内 容】

- ・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級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) レースの運営方法

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

2. ビギナークラス(初心者～初級者向け)

【主催等】主催：国営ひたち海浜公園

協力：茨城県BMX協会

【会場】国営ひたち海浜公園内 BMX コース サブトラック(メイントラック)

(雨天時：そよかぜドーム)

【期間】2020年4月～2021年3月(1年間)

・スクール開催日

毎月第4日曜日(計12回開催)別紙「2020年度 BMXスクール 開催日程表」参照

※繁忙期混雑や大会開催の影響により、第4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。

【時間】 9:30

開園

10:00～10:30 スクール受付・準備 受付:BMX 管理棟前

10:30～12:30 スクール(講習)・模擬レース(サブトラック)

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】「そよかぜドーム(プレジャーガーデンエリア)」にてトレーニングを行います

※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。

開催場所の変更はWEBまたは電話により各自でご確認ください。

・WEB:開催場所がそよかぜドームに変更となる場合のみ、開催日の朝9時までに、HPにてお知らせします。

国営ひたち海浜公園 HP(<https://hitachikaihin.jp/>)

茨城県 BMX 協会 HP(<http://www.ibabmx.com>)

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

【募集人数】定員50名(会員制)

【対象】BMXに初めて挑戦する方、基礎を中心に学びたい方向けのレッスン。

【参加資格】2020年度(2020年4月1日～2021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 1,300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。

【内容】

・茨城県BMX協会公認のインストラクター2名が指導にあたります。

・インストラクターが初心者から初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

- (2) 自転車の点検、メンテナンス
- (3) 安全装備の確認
- (4) 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

- (5) 正しい姿勢とペダリング
- (6) プッシュ、ロール
- (7) コーナーリング
- (8) スタート
- (9) ライン取り
- (7) プッシュ、ロール
- (8) コーナーリング、ライン取り
- (9) スタート
- (10) こぎ抜け
- (11) ジャンプ
- (12) 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)

- (10) フィジカルトレーニング
- (11) メンタルトレーニング
- (12) けが時の対応方法
- (13) 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)

- (14) DVDによるイメージトレーニング、講義

インストラクター ※予定

- 講師(主) : 渡辺 浩嗣 氏・笹谷 悦明 氏
- 講師(副) : 茨城県 BMX 協会スタッフ

■共通事項

1. 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 1,300 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。

●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、長ズボンを必須とします。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必須となります。

・スクール受講中、レース参加時はビブス着用は不要です。

2. 受付方法について

「BMX スクール」参加には、毎回、BMX 管理棟にて受付が必要です。

①受付簿への自己記名と②スクール出席簿(10:00~10:30)の受付をお願いします。

※受付を済ませないと次年度の更新に必要な出席回数に反映されません。また、後日の出席申告は受けませんので予めご了承ください。

3. スクール受講中以外のBMXコース利用について

●「BMX スクール生」専用ビブスの着用

※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～			
黄	BMX スクールベーシッククラス生	黄緑	BMX スクールビギナークラス生
桃	一般ライダー(初心者)	緑	一般ライダー(競技経験者)

4. 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)

※当日事故・怪我の報告がない場合、事故証明ができませんので、予めご了承ください。

5. スタートゲート練習日

メイントラックのスタートゲートを利用した練習を下記日程で開催予定です。

①毎月第3土曜日 (チャレンジ・ザ・BMX 開催時)

②毎月第4日曜日 (BMX スクール ビギナークラス開催時)

※開催月によって変動する日程がございます。別紙「2020年度 開催日程表」をご確認ください。

6. 出席日数について

2021年度のBMXスクール継続更新については、1月度開催までの1/2に出席されている方とする予定です。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。新規の受付については、更新者受付が終了後受け入れ可能な人数が確定いたします。更新状況によっては新規受付ができない場合がございますので、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。

※2021年度更新時、更新時に定員割れしている場合のみ、クラス変更を伴う更新が可能。

(例)ビギナークラス⇒ベーシッククラスに更新。

■BMXレース「BMX SEASIDE CUP」 ※参加希望者のみ

【主催等】主催：国営ひたち海浜公園

協力：(一社)全日本 BMX 連盟、茨城県BMX協会

【会場】国営ひたち海浜公園内 BMX コース メイントラック

【期間】2020年4月～2021年3月のBMXスクールベーシッククラス開催日の午後

※雨天中止(※開催日が晴天であっても、前日までの降雨や霜等で中止となる場合がございます)

毎月第2日曜日(計12回開催)別紙「2020年度 開催日程表」参照

※繁忙期混雑や大会開催の影響により、第2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。

【時間】	9:30	開園
	10:00～10:30	BMX SEASIDE CUP 受付 受付:BMX 管理棟前
	10:30～12:30	BMX スクール ベーシッククラス
	12:00～12:30	BMX SEASIDE CUP 受付
	12:30～13:00	BMX SEASIDE CUP 準備
	13:00～15:30	BMX SEASIDE CUP
	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。

【定員】なし

【参加資格】

BMXスクール生(ベーシッククラス・ビギナークラス問わず)、レース経験者(他コース含む)

※中学生以下の参加者は、保護者同伴が必須となります。

【参加料金】

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、初回受付時に保険料 2,000 円が必要

【内容】

- ・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、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。
- ・各クラス決勝戦の1～3位には表彰状と記念品を進呈します。

【ルール】

日本自転車競技連盟(<http://jcf.or.jp/>)BMX 競技規則を基本規則とし、茨城県BMX協会のローカルルールを加えた内容となります。

※詳細は茨城県BMX協会のホームページをご覧ください。

※2020年度のルールは2020年4月に更新予定。

■その他

1. 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 520 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): 大人 6,600 円、シルバー4,200 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

※初回スクール時は中央ゲートでの受付が大変混雑いたします。
同封の年間パスポート申請書を事前に記入の上、ご来園ください。
※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・自動販売機(清涼飲料水)・コインロッカー・シャワールームがございます。
※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。
※その他禁止事項や持ち込み禁止物など、園内ルールは国営ひたち海浜公園ホームページをご覧ください、
公園管理センターまでお問い合わせください。

2. 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。
(希望されない方、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。
- 指定場所以外での喫煙や自転車走行等、園内ルール違反、迷惑行為者については、退会処分を科します。

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) 上記1.(1)以外の小学生以上の方は、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・スニーカー着用を必須とします。

※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自転車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、見学者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楽しみ下さい。

国営ひたち海浜公園



【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 <https://www.hitachikaihin.jp>

(2020.1)