

2025.11.30 Sun  
しろさと Team Challenge  
選手案内

CONTENTS

1.レース全般について	1
2.当日に関すること	3
3.競技ルール	6
4. TKの「チームチャレンジ攻略アドバイス」	9

1. レース全般について

開催日・場所

2025年11月30日(日)  
茨城県城里町 日本自動車研究所 城里テストコース

競技種目

100 km・50 kmの2種目

	100km	50km
チーム編成	3人1組	2人1組
周回数	18周 (101.99km)	9周 (51.00km)
制限時間	3時間 (最終は11時まで)	1時間30分 (最終は13時20分まで)
出走数	18チーム・54人	12チーム・24人
表彰対象	・男子の部 1位～3位 ・女子の部 1位～3位 ・混合の部 1位～3位	・男子の部 1位～3位 ・女子の部 1位～3位 ・混合の部 1位～3位

## スケジュール

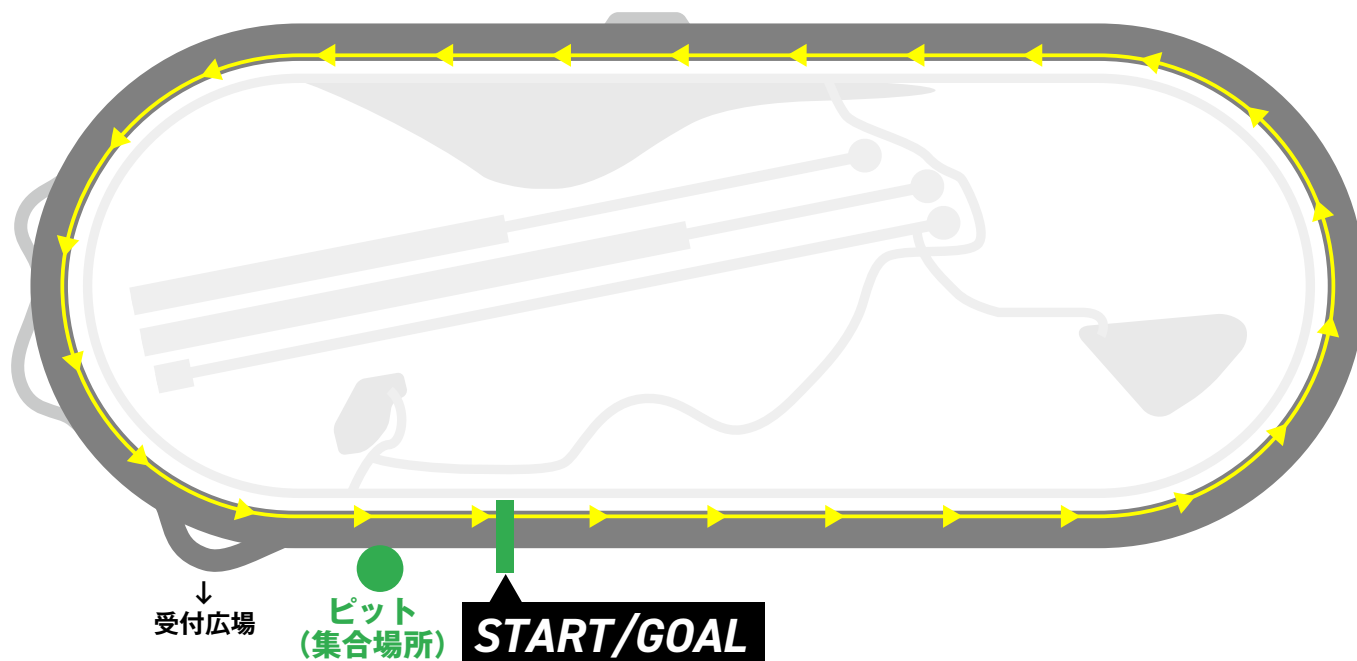
6:00	開場・駐車場オープン
6:30	受付開始 (計測チップ、ゼッケン配布)
7:30	100km 試走開始
7:50	ピット集合
8:00	100kmスタート
11:00	100km競技終了

11:10	100km 表彰式
11:20	50km試走開始
11:40	ピット集合
11:50	50kmスタート
13:20	50km競技終了
13:30	50km 表彰式

## コース

1周約 5.7km の平坦基調のオーバルコースを、反時計回りに周回。

- ・1周の勾配差は約22m。



### 注意

- ・関連レースのしるさとTT200とは周回方向が逆です。走行車線など競技ルールをよく確認してください。

### 参照

競技ルール P.6

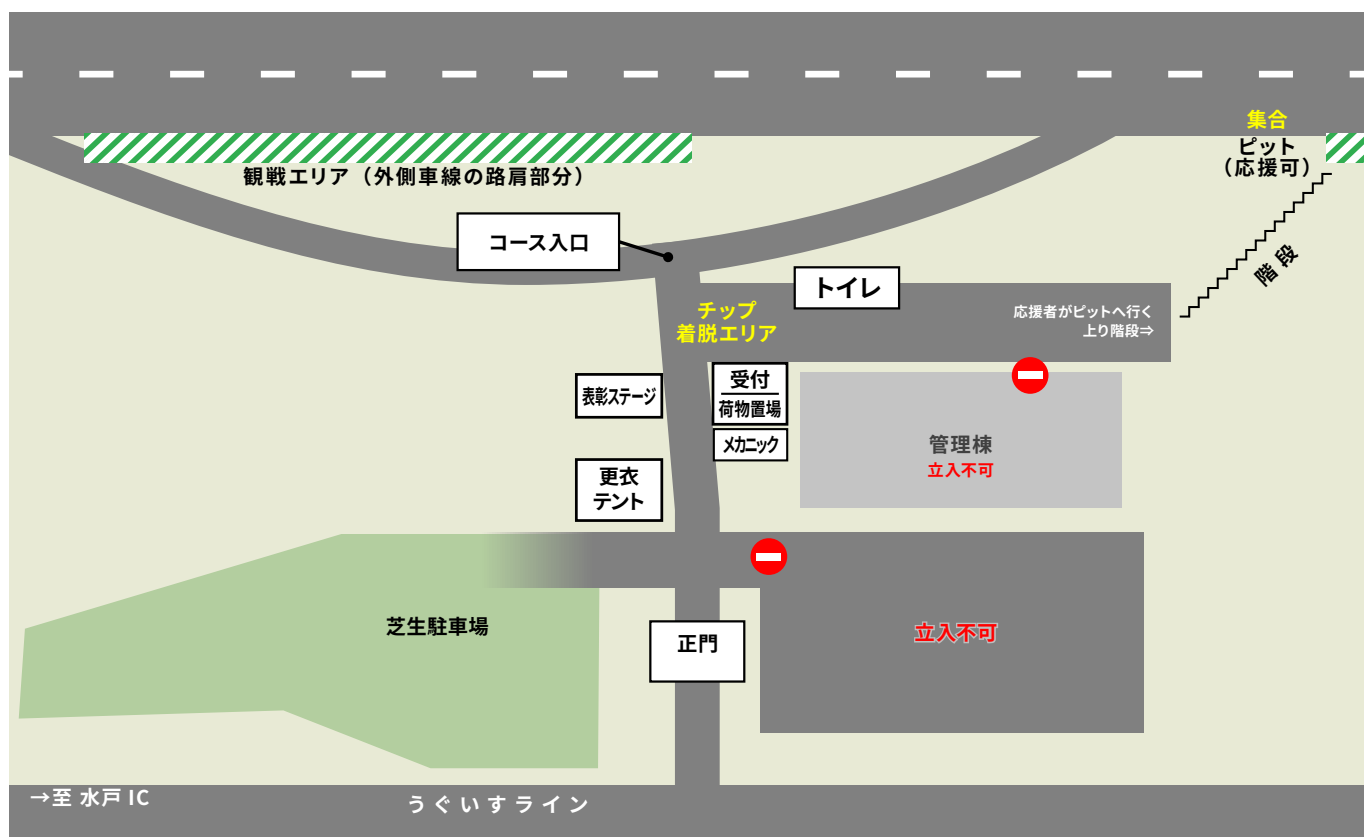
## 2. 当日に関すること

### 駐車場

会場隣接の芝生駐車場をご利用ください。

- ・ 駐車場は無料です。利用時間は6:00からです。
- ・ 案内看板に従って駐車してください。

### 会場マップ



### 選手受付

マイページゼッケンと計測チップ、参加賞をお受け取りください。  
チーム代表の方に人数分お渡しします。

- ・ 選手受付では全員揃わなくてもかまいません。受付にお越しいただいたお一人に人数分お渡しします。

受付では、マイページをご提示ください。

- ・ スタートリストより、ご自身のチームのマイページを表示のうえ、受付スタッフにご提示ください。

参照

スタートリスト

## レースナンバーシール・計測チップの付け方

レースナンバーはヘルメットとバイクに貼り、計測チップはフロントフォークに装着します。シールと計測チップは、出走者全員が付けます。

### 【レースナンバーシール】



ヘルメット：正面と右側面に1枚ずつ、計2枚貼ります。



バイク：サドル下部のフレーム両面をはさむように貼ります。ゼッケンプレート使用可です。

### 【計測チップ】

付属の結束バンドで、左右いずれかのフロントフォークにつける  
(スポークを一緒に巻いてしまわないようにご注意ください)

## 試走について

スタート前に 20 分間試走ができます。

100km の部：7:30～7:50 / 50km の部：11:20～11:40

## スタート/フィニッシュ

ピットに集合し、計測ラインから 10 秒ごとのローリングスタートとなります。

・計測ラインから、レースナンバー順に並んで待機します。

計測タイムは、**チームの最後メンバーが計測ラインを通過したタイム**を採用します。

競技終了後は、受付広場で計測チップを回収します。

・計測チップはかならず返却してください。紛失の場合は場合は3,500円自己負担いただきます。

## ピットエリアについて

ピットにはメカニックとトイレがあります。ピットインは緊急時以外禁止です。

エイドステーションはありません。

## 当日持参するもの

健康保険証と、ご自身の飲食物をご持参ください。

- ・ブース出展および自販機はありません。

## 自転車の整備や保管

自転車の整備や保管は各自の責任で行ってください。工具や空気入れはメカニックにご用意しています。

- ・メカニックは有料で承ります。(1,000円+パーツ実費)
- ・メカニックの場所：100kmスタート前は受付広場、8時以降はピット

## レース中の怪我の補償について

大会参加中の怪我・疾患について、一定の補償があります。

- ・死亡・後遺障害 300万円/入院 1,500円/通院 1,000円
- ・対人・対物補償はありません。必要な方はご自身でご加入ください

## ごみはお持ち帰りください

会場にゴミ箱はありませんので、お持ち帰りください。

## JARI 施設内への立入はできません

トイレは仮設トイレをご利用ください。管理棟内のトイレは利用できません。アップなどで規定の場所以外に立ち入らないでください。

## リザルト・記録証・大会写真

後日公開です。公開後、閲覧できる URL をメールでお知らせします。

## 応援について

所定の応援エリア、ピットで応援できます。[会場マップ](#)でご確認ください。

### 3. 競技ルール

#### 競技車両

ロードバイク、TTバイク

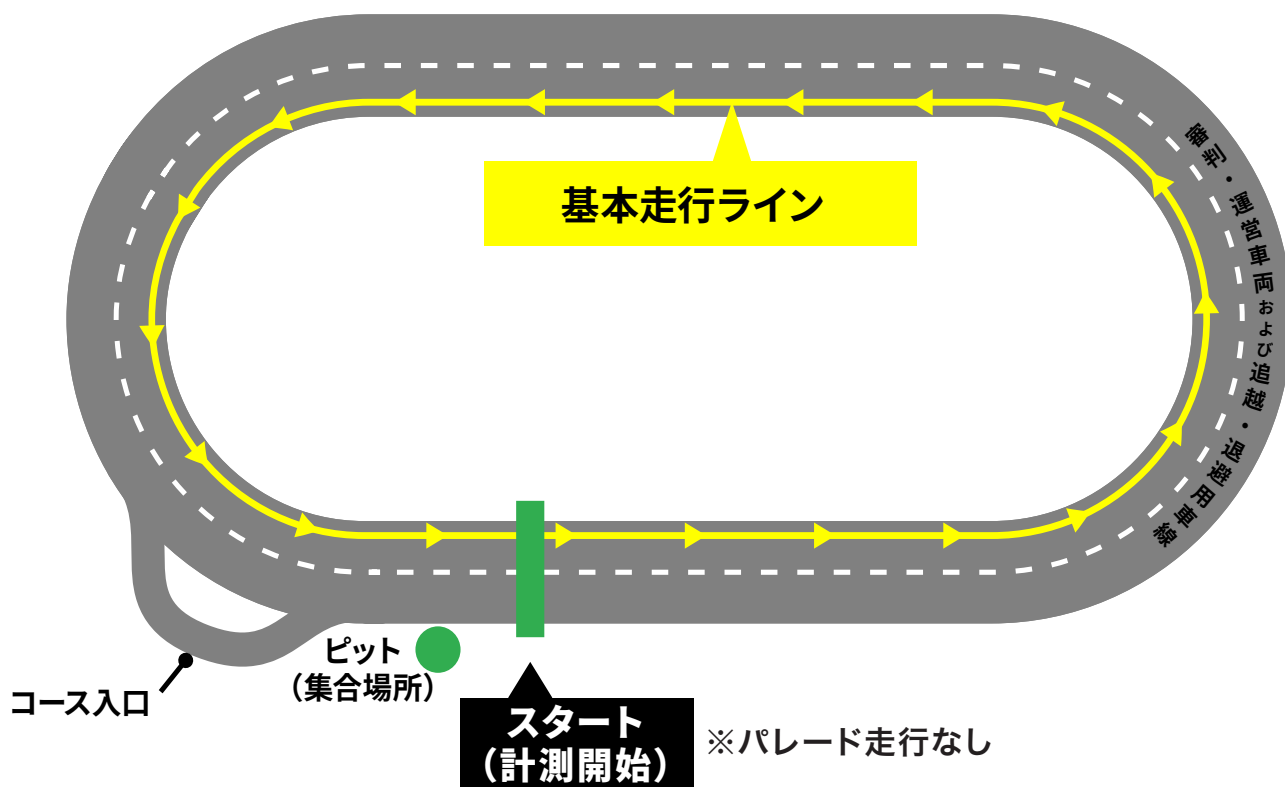
※ヘルメット・グローブ着用必須。着用ウェアの統一は問わない。

#### 走行方向

左回り（反時計回り）

#### 走行車線

左車線の内側を基本走行ラインとする。



#### 計測タイム

チームの最後メンバーが計測ラインを通過したタイムを採用。

#### 先頭交代

追い越しをしながらの先頭交代は禁止。必ず隊列内で安全に交代する。  
チーム内のローテーションの順番は自由。

#### 追い越し

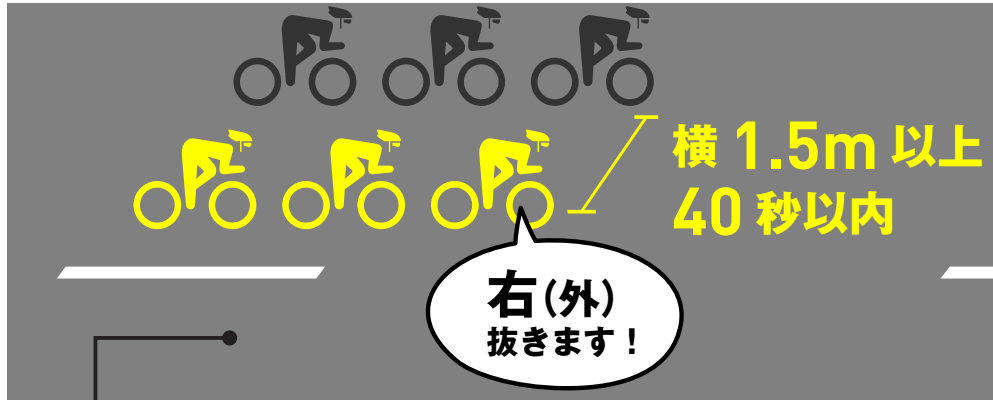
他チームを追い越す際は右側から追い越す。追越しは横 1.5m 以上の間隔を空けて、40 秒以内に行う。  
追越し時に右側車線も使用可能だが、審判や運営車両が通るので十分注意する。

追越し時には「右（または外側）」などの声掛けを必須とし、接触事故を防止する。

二重追越しは禁止。前方で他チームが追越しをしている最中には、追越しはできない。

追越しながら（他チームと並走状態のとき）の先頭交代は禁止。

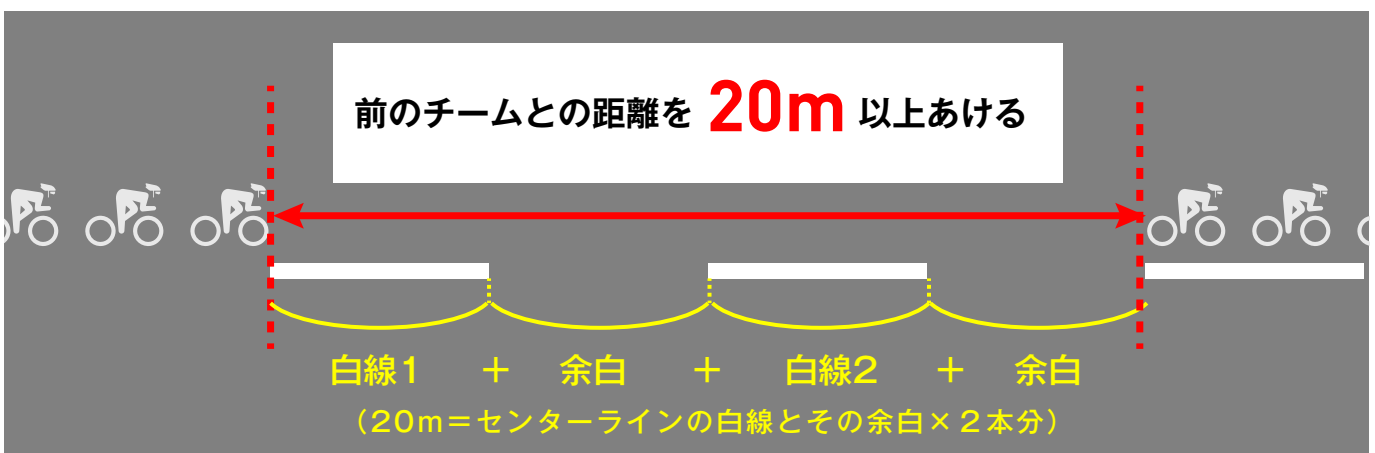
### 【追越しは必ず右から&声をかける】



（右側車線を使用しても追越し可・ただし運営車両に注意）

### ドラフティング

他チームへのドラフティングは禁止。ドラフティングゾーンは前走者から後方 20m とする。



- ・前チームとの距離を20m以内に詰められるのは、40秒以内に追越ししているときのみ
- ・40秒以内に抜けないと判断した場合は、減速して20mの間隔を確保する。

### ドラフティングペナルティ

チーム累計で2回目までは、ペナルティタイムを計測タイムに加算、3回目で失格。審判は水色のカードを提示し、ドラフティングペナルティを伝える。

#### 【ペナルティタイム】

- ・100km：1回目5分、2回目5分、3回目で失格
- ・50km：1回目、2回目は2分のペナルティ、3回目で失格

## 審判体制

オフィシャルバイクによりコース全体を巡回し、ルール遵守状況を監視する。違反行為があった場合は審判団の判断でペナルティまたは失格とする。

## 棄権する場合

途中棄権の場合は、右車線（外側車線）を走行して、すみやかにコース外に出ること。

## 周回数の確認

周回数は各チーム自身で、サイクルコンピューターで判断する。

## 周回超過・周回不足

周回数をオーバーした場合は、正規の周回数計測時のタイムを適用する。周回数不足は失格となる。

## 走行中のトラブル

競技中のパンクやメカニカルトラブルは、チーム自身で対応する。路面状況は大変良好。

## その他

フィニッシュ後はすみやかにコースから出ること。

悪天候および不慮の要因で競技続行不可能と判断された場合は、競技を中止する。

## 4. TKの「チームチャレンジ攻略アドバイス」

# 1. 安全とルールの徹底

- ・ドラフティング(隊列内の走行)は自チームのみ許可、他チームへの追従は禁止です。前走者から20 m以上保つこと。
- ・追い越しながらの交代は禁止、“余裕ある間隔”を保って外側を使う。
- ・左回り、左車線の内側が基本ライン、右抜き交代時に隅に寄り過ぎないこと
- ・前方・後方・側方 他チームの動きにも気を配ること。接近/衝突リスクを避けるため。

# 2. チーム先頭交代のポイント

- 1) 直線・見通しの良い区間だけで交代する
  - 2) “じわっと脚を抜いて” スピード差を作る
  - 3) 毎回、同じパターン(どちら側に出るか・声掛け)で行う
- この3つを徹底すると安全です。

## 1. 「交代する場所」か「引く時間」を決めておく

・先頭交代は、

- ・直線区間
- ・路面がきれい
- ・風の向きが安定

しているところだけで行うのが基本です。

・周回レースなら、

「ホームストレート」「コーナーを出て○本目の電柱まで」など、

事前に“交代ゾーン”を決めておくと、初めての人でも迷いません。

→ 安全面では「コーナー手前・下り坂・他チームがごちゃつく場面」での交代はNG、と決め打ちが大事。

## 2. 一連の動きの標準パターン(右抜き例)

### ① 交代の合図

- ・片手か肘を軽く後ろに振る
  - ・口頭で「交代いくね」「次お願い」
- どちらか必ず“毎回同じ合図”を使う。

### ② 先頭の人が左側にじわっと避ける

- ・ハンドサイン → 周りを見て → 30～50cmだけ横にずれる。
- ・このとき 急に踏まない・急に止めない。並走しながら1～2秒かけて列から外れるイメージ。

### ③ 新しい先頭が“ほんの少しだけ”踏む

- ・2番手的人是「+1～2km/h」だけ上げるが、速度維持イメージで前に出る。
- ・ドーンと踏むと後ろが千切れるので、“じわっと”速度差を作る。

#### ④ 先頭を終えた人は「少しだけ」ペースを落として後ろに入る

- ・ペダリングを少しだけ緩める(減速は最小限)。
- ・自分のチーム列が右側をスーッと抜いていくので、最後尾の少し後ろまで流されたら「後ろ入りませーす」など声をかけ
- ・スライドして列の最後に入る。

#### ⑤ 列の最後に入ったらずぐに“ドラフティング距離”をキープ

- ・間隔が空きすぎたら、軽く踏んで詰める。
  - ・くっつき過ぎそうなら、ペダリングを緩める。
- とにかく減速しすぎて“ガツンと差を作らない”ことが安全面のポイントです。

### 3. 初心者 3人チーム向けの「簡易ルール」

初めてのチームTTなら、下のように“超シンプル仕様”にしておくこと事故リスクが減ります。

- ・交代は「ホームストレートだけ」に限定
- ・引く時間はひとり2分(心拍・脚に余裕を残せる長さ)
- ・交代は「必ず右抜きだけ」
- ・合図も固定

→ 交代、変化が少ないほど、判断ミス・接触リスクが減ります。

### 4. 個人の負担をコントロールするコツ

- ・「強い人は少し長めに引く」「苦しい人は短め」と役割分担。
- ・苦しくなったら、早めに「次は短めで」など申告。
- ・頑張りすぎて、最後にちぎれるのが一番危ない&タイムロス。

### 5. 減速少なく“ペダリング調整”でスピード差を作る

- ・減速 → 後ろが慌ててラインを変える → 接触 のパターンがいちばん危険です。
  - ・踏む量を減らす/増やすで2~3km/hの差を作る
  - ・ブレーキは“保険”として減速かけずに走れるように、安全確認
- これだけでも、交代が一気に滑らかになります。

## 3. チームチャレンジを楽しむために／モチベーションアップ

- ・3人で走るという特別なレース。お互いの顔を見ながら「引いた/休んだ」の共有ができると楽しさも増します。
- ・走行中、チーム内で軽い声掛け(「いい感じ」「あと一周余裕」「交代行くよ」など)を入れ、連帯感を保ちましょう。
- ・終了後もどんな走りだったか振り返りをして、次のレースにつなげる。それ自体がチーム力アップにつながります。
- ・安全第一で「完走して笑顔で終わる」ことが何より。そこからさらに速くなるのはその後です。