

BMX エキスパート養成コース

参加のご案内

■名称:BMX エキスパート養成コース
(各回毎の単独プログラムにて実施)

■主催等:主催/国営常陸海浜公園事務所
協力/全日本 BMX 連盟
主管/茨城県 BMX 協会

■期日: 期間/1年(4月~翌年3月)
開催日/毎月第2日曜日(計12回開催)

■時間: 9:30	開園
12:30~13:00	準備・受付 受付:BMX管理棟
13:00~15:00	スクール(講習)
15:00~15:30	片付け
17:00	閉園(季節により変動あり)

※雨天中止。ただし、降雨がなくてもコース状況が劣悪な場合は中止となります。また、晴天であっても、前日までのコース状況により中止となることがありますのでご注意ください。

中止の際の連絡方法

・開催当日の朝7時までに、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/>

掲示板 <http://www.ibabmx.com/cgi-bin/takabbs/list.php>

●国営ひたち海浜公園

<http://www.ktr.mlit.go.jp/kaihin>

・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



携帯電話からのアクセスは QR コードを利用下さい。

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、当事者とその損害賠償を行うこととします。

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。

・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:各回**定員 15 名**(前日までの申込制) ※定員になり次第締め切り

■参加資格

● **9 歳以上(平成 27 年 3 月 31 日現在の年齢)**で BMX レースに勝ためのスキルアップを目指すライダー

※上記以外につきましては、IBA 渡辺まで連絡相談願います。

※通常の BMX スクール生でも上記対象であれば参加可。

● 知識の習得に関するプログラム受講に関しては、ライダー以外も可。(初回のみ諸経費は不要。)

■参加料金

● **2,500 円／1 回**(各回毎の支払い)

※通常の BMX スクール生以外は、初回のみ諸経費(登録費・通信費・保険料など)2,000 円が別途必要です。

■申込方法:前日 18:00 までをお願いします。

1. IBA ホームページ【お問い合わせ】から

お問い合わせフォーム:<http://www.ibabmx.com/formmail>

2. メール申し込み。

メールアドレス:info@ibabmx.com

■受付方法

・「BMXスクールエキスパート養成コース」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。

- ① BMXコース利用の受付簿への署名
- ② スクール出席受付(必ず行ってください)
- ③ 参加費支払い ※初回のみ諸経費 2,000 円別途必要
- ④ 「BMXスクールエキスパート養成コース生」専用ナンバービブスを着用

■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」スタッフあるいは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お知らせください。

●保険について

- ・(財)スポーツ安全協会茨城県支部 スポーツ安全保険に加入致します。
- ・保険適応の際には、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	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500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 エキスパート養成コース」「BMXスクール」及び

「自主練習(チャレンジ・ザ・BMX)」開催時間内のみ有効です。

他の時間・曜日にフリー走行をし、事故にあった場合などは保険適応外となります。

※加入手続きには約1ヶ月かかります。加入手続き完了までは保険が適用されません。十分注意してご参加下さい。

■準備物

●ビブス

・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。

●専用自転車(BMX)

・ご自分の自転車(BMX)をご使用下さい。

●防具

・ご自分の防具をご使用下さい。

(フルフェイスヘルメット、エルボーパッド、ニーパッド、グローブ)

※忘れた場合はBMX管理棟にて無料で貸し出しています。

●服装

・モトパン、モトジャージを基本とする。

●靴

・自転車用

・ランニングシューズ(基礎体力 UP 時に使用)

■ 内容

インストラクター

- 講師：全日本BMX派遣インストラクター

プログラム

- 全日本BMX連盟公認のインストラクターが指導にあたります。
- インストラクターがテクニカル・メンタル・メディカルトレーニングを中心に、レースに勝つためのスキルアップを図ります。

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

- | | |
|---------------|-------------------|
| (1) 基礎体力アップ | (7) メンタルトレーニング |
| (2) スタート技術 | (8) メディカル知識 |
| (3) コーナーリング技術 | (9) レース前の準備、レース運び |
| (4) ジャンプ技術 | (10) 食事・ケア |
| (5) ロール技術 | (11) 用具知識・メンテナンス |
| (6) 戦術 | |

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



【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
企画課

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.go.jp>

(H26.4)