いま、ロードレースの風が吹く。

東京2020 オリンピック・パラリンピック
自転車競技ロード

応援ガイドブック

男子	女子	タイムトライアル	パラリンピック
7/24(土)	7/25(日)	7/28(水)	8/31(火)~9/3(金)
11:00 START	13:00 START	11:30 START	

小山町 | 御殿場市 | 裾野市

教えて！オリンピアン

オリンピックを知ろう

オリンピックのはじまり

オリンピックは、およそ 2800 年前にギリシャのオリンピアではじまりました。はじめは「スタディオン走」という競走だけでしたが、だんだん競技が増え、大きな祭典になっていきました。

オリンピックが目ざすもの

1896年、フランスの教育者だったピエール・ド・クーベルタン男爵のよびかけによって、第1回オリンピック競技大会がギリシャのアテネで開催されました。

近代オリンピックは、「スポーツを通してフェアプレーの精神を学び、友好を深めて、世界平和につなげる」ことを目ざしています。

日本とオリンピック

日本の初参加は 1912 年ストックホルム大会、陸上短距離の三島弥彦（みしまやひこ）とマラソンの金栗四三（かなくりしぞう）の 2 名でした。

1964 年にはアジアで初めてのオリンピックが東京で開催され、20 競技 163 種目、5,152 人が参加し、大成功をおさめました。

©Tokyo2020

第32回オリンピック競技大会（2020/東京）
開催期間 2021年7月23日（金・祝）～8月8日（日）
33競技　339種目　42会場　参加選手11,090人
オリンピック自転車競技（ロード）
・7月24日（土）11:00　男子ロード
・7月25日（日）13:00　女子ロード
・7月28日（水）11:30　女子・男子タイムトライアル

飯島　誠（いいじままこと）さん

オリンピック３大会に連続出場。ロードレース・トラックレースの両方で活躍したレジェンドオリンピアン。自転車の楽しさを伝える仕事をしています。

写真：ブリヂストンサイクル（株）

自転車競技ってすごいんだ！

自転車は、18 世紀の終わり頃ヨーロッパで発明され、オリンピックでの自転車競技は、第 1 回アテネ大会から途切れることなく続いています。第 1 回大会は男子のみでしたが、1984 年ロサンゼルス大会から女子の種目も加えられ、1996 年アトランタ大会からプロの選手が参加できるようになり、注目度がアップしました。

競技とバイクを知ろう！

ロードレース

一般の道路を使い、全員で一斉にスタートするレース。

東京 2020 大会のコースは、東京都の「武蔵野の森公園」から静岡県の「富士スピードウエイ」まで、男子 244 ㎞、女子 147 ㎞。コース全体で登る高さは男子が 4,865m、女子が 2,692mにもなり、とてもきびしいコースです。

バイクは軽くて丈夫なカーボンなどで作られますが、6.8 kgより軽いものはレースに使えません。

タイムトライアル

ひとりずつ間隔をあけてスタートし、ゴールまでの時間を競うレースで、「ＴＴ」と呼ばれます。

東京 2020 大会では、富士スピードウエイと近くの道路 22.1km のコースを、男子は２周、女子は１周走ってタイムを競います。

バイクは空気の抵抗を小さくするように工夫され、ハンドルやホイール、ヘルメットも特別な形をしています。

アツい！キツい！「ロードレース」

武蔵野の森公園 ▶ 富士スピードウェイ

7月24日(土) 11:00〜
男子ロードレース（コース右図）

走る距離：約 244 km
登る高さ：約 4,865m

7月25日(日) 13:00〜
女子ロードレース（コース右図）

走る距離：約 147 km
登る高さ：約 2,692m

ポイント

①アップダウンが多い

東京 2020 大会のコースは長いだけでなく「キツい」。真夏の暑さの中、特に富士山エリアは上り下りが多く、大変なレースが予想されるだけに、みんなの応援がとても大切だ。

②個人戦だけどチーム戦？

ロードレースは、同じ国の選手同士がチームとなってかけひきをする。エースを勝たせるために走ることを「アシスト」といい、作戦によって結果が大きく変わることもある。

③どの国が強いの？

出場枠は男子 130、女子 67 だが、国によって数がちがう。男子は５人が最大でベルギー、イタリア、コロンビア、スペイン、フランス、オランダの６か国。女子は４人が最大でオーストラリア、ドイツ、オランダ、アメリカ、イタリアの５か国に注目しよう！日本は男女ともに２人ずつ出場する。

スピード勝負！「タイムトライアル」

7月28日（水）11:30〜 個人タイムトライアル（コース左図）

男子２周：44.2 km
女子１周：22.1 km

ポイント

①難しいコース

東京 2020 大会のコースは上り下りや、急カーブが多い。スピードやスタミナだけでなく、テクニックが必要だ。

②勝負は最後に決まる？

レースは、ランキングの下位から上位まで順番にスタートするため、全員がフィニッシュするまで順位がわからない。最後の瞬間まで目をはなさないようにしよう！

③選手の特徴がわかる！

出場枠は、男子 40、女子 25。同じコースを一人ずつ走るので、選手の違いをじっくり観察することもできるゾ。

ロードレースを楽しむためのマナー五箇条＋α

コースに入らない！

選手は想像以上のスピードで走っている。コースには絶対入らず、からだものりださないこと！

カーブ内側はダメ！

選手はカーブの内側ギリギリを通ることもある。カーブではかならず外側で応援しよう。

物を入れない！

応援フラッグやメッセージボードなどがコースに入らないようにしよう。カメラもＮＧだよ！

応援マナーを守ろう！

物を下に置かない！

物が風で飛ばされてコースに入ると事故になりやすい。下には物を置かないこと。

車に気を付けよう！

審判車やチームカーなど、選手のいないときも車が通るのでじゅうぶんに気を付けよう。

プラスアルファ

ゴミは持ち帰ろう！

楽しく観戦した後は、しっかりゴミを持ち帰ろう。落ちているゴミも拾って持ち帰るのがベスト。

応援しよう！日本人選手

©Tokyo2020

男子ロードレース

写真提供：JCF

新城幸也（あらしろゆきや）

Puncher パンチャー

所　　属：Team Bahrain Victorious
生年月日：1984年9月22日

沖縄県出身、2012年ロンドン・2016年リオに連続出場した日本のトップレーサー。豊富な経験とアタックで上位をねらうパンチャー。

女子ロードレース / 女子個人タイムトライアル

写真提供：JCF

與那嶺恵理（よなみねえり）

Sprinter スプリンター

所　　属：Alé BTC Ljubljana
生年月日：1991年4月25日

大阪府出身、ヨーロッパで活躍するスプリンター。短期間で急成長し、東京大会はタイムトライアル（ＴＴ）でもメダルを目指す。

男子ロードレース

写真提供：JCF

増田成幸（ますだなりゆき）

All-rounder オールラウンダー

所　　属：宇都宮ブリッツェン
生年月日：1983年10月23日

宮城県出身、東京大会がオリンピック初出場。怪我や病気を克服した「不死鳥」のような選手だとたたえられるオールラウンダー。

女子ロードレース

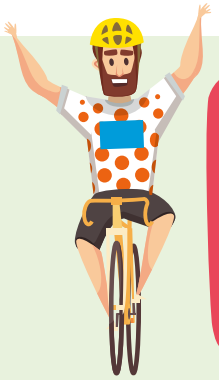
写真提供：JCF

金子広美（かねこひろみ）

Climber クライマー

所　　属：イナーメ信濃山形
生年月日：1980年9月9日

宮城県出身、40歳で初めてのオリンピック出場。上りには絶対の自信を持つクライマーで、東京大会のコースにぴったりだ。



選手のタイプを知ろう！

みんなと同じように、トップ選手にも得意分野や特徴があるよ。

Climber クライマー

- 小柄でやせ型
- 上り坂が好き
- 富士山エリアで飛び出すか？

Sprinter スプリンター

- マッチョタイプ
- 加速がすごい！
- ゴール直前で仕掛けるかも

Ruler ルーラー

- スタミナ充分
- 速くて強い
- エースを勝たせる職人技を見ろ！

Puncher パンチャー

- パンチ力あり
- アップダウン得意
- 勝負所でのアタックが持ち味

All-rounder オールラウンダー

- チームのエース
- 山も平地もＯＫ
- 勝つための戦略がカギを握る

TT Specialist TTスペシャリスト

- ＴＴの達人
- スピード抜群
- 逃げ切りでトップを狙うぞ！

ライブサイトへ行こう！

全ての会場で、競技中継と会場装飾が見られます。

ライブサイトとは…

大型スクリーンで競技を中継し、みんなで大会の感動と興奮を味わうところで、どの会場も公式ルックデザインで美しく装飾されています。

家の近くはどこか、競技体験や飲食売店があるか？など、地図をよく見て、自分に合ったライブサイトを見つけましょう。

くわしい内容は6月ごろにお知らせします。

道の駅すばしり（駐車場内特設会場）
コミュニティライブサイト

7/24(土) 25(日)

ステージイベント、飲食売店
競技体験（ボルダリング、VRロードバイク）
競技ガイド▶栗村修さん、ゲスト▶日向涼子さんほか

御殿場市立玉穂小学校グラウンド
コミュニティライブサイト

7/24(土)

競技体験（自転車）、競技ガイド

御殿場市立原里小学校グラウンド
コミュニティライブサイト

7/24(土)

競技体験（自転車）、競技ガイド

須山地区研修センター
東京2020ライブサイト

7/24(土)

飲食売店、大会公式ライセンス商品販売、競技ガイド

柴怒田地区コミュニティ供用施設前特設会場
コミュニティライブサイト

7/24(土)

競技体験（自転車）、競技ガイド

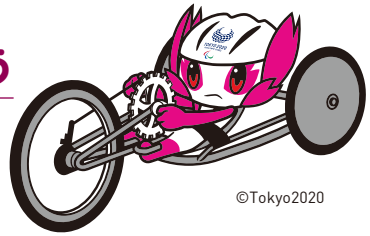
JR御殿場駅前 富士山口広場
東京2020ライブサイト

7/23(金) 24(土) 25(日)

開会式中継、ステージイベント、飲食売店、大会公式ライセンス商品販売
競技ガイド▶田代恭崇さん（アテネオリンピックロードレース出場）

パラリンピックも見のがすな!

パラリンピックを知ろう



パラリンピックのはじまり

パラリンピックは、怪我をした兵士のリハビリのための競技大会がはじまりと言われています。

1960 年にローマで開催された国際競技大会が、「第１回パラリンピック」と呼ばれています。

日本とパラリンピック

1964年の東京オリンピックの後に行われた大会で、初めて「パラリンピック」という愛称が使われました。大会には多くの人が寄付をしたりボランティアで協力し、21か国から378人の代表選手が集まりました。

ロードレース

男女別に一斉スタートし、各クラスで決められた距離を走ります。選手の駆け引きがみどころです。

タイムトライアル

一人ずつ間隔を空けてスタートし、タイムで順位を決定します。

チームリレー

男女混合の３名がチームとなり、2.7 kmのコースを各３周、計９周して勝負します。

東京2020パラリンピック競技大会

開催期間 2021年8月24日(火)～9月5日(日)

22競技　539種目　21会場　参加選手4,400人

パラリンピック自転車競技(ロード)

- 8月31日(火)8:00　タイムトライアル(全クラス)
- 9月 1日(水)9:30　ロードレース(Hクラス)
- 9月 2日(木)9:30　ロードレース(C/Tクラス)・混合チームリレー
- 9月 3日(金)9:30　ロードレース(B/Cクラス)

パラリンピック自転車競技(ロード)クラス

Cクラス（Cycle二輪車）

C1 C2 C3 C4 C5　重い ↓ 軽い　障がいの程度

切断や麻痺など、手足や体に障害のある選手が普通の自転車を使うクラス

Bクラス（Tandemタンデム自転車）

視覚障害のある選手が、健常の選手と一緒に二人乗り自転車で出場するクラス

Tクラス（Tricycle三輪車）

T1 T2　重い ↓ 軽い　障がいの程度

重い麻痺などで体のバランスがとりづらい選手が三輪車で出場するクラス

Hクラス（Handcycleハンドサイクル）

H1 H2 H3 H4 H5　重い ↓ 軽い　障がいの程度

脚でペダルをこぐことが難しい選手がハンドバイクで出場するクラス

ここで応援!! パラリンピック

小山町棚頭に作られる「花のおもてなしエリア」約２万本のマリーゴールドと共に、選手を応援しよう！

聖火リレーがやって来る!

聖火とは

1928 年アムステルダム大会で、スタジアムの外の塔に火をともし続けたことをきっかけとして、1936 年ベルリン大会から聖火リレーが始まりました。
オリンピアの遺跡で太陽の光を集めて作った火を、ギリシャと開催国内でリレーします。

東京 2020 大会では、東日本大震災の復興仮設住宅に使われていたアルミを再利用し、桜をモチーフとしたトーチが作られました。

ライブ配信でチェックしよう!
https://sports.nhk.or.jp/olympic/torch/

Image by Tokyo 2020

Hope Lights Our Way

希望の道を、つなごう。

東京2020オリンピック聖火リレー

2021 年3月 25 日に福島県を出発し、静岡県では6月 23 日から 25 日に、273 人のランナーが走ります。

Share Your Light

あなたは、きっと、誰かの光だ。

東京2020パラリンピック聖火リレー

2021 年8月 12 日から 24 日までの間に開催し、静岡県では各市町の火を日本平夢テラスに集めて実施します。

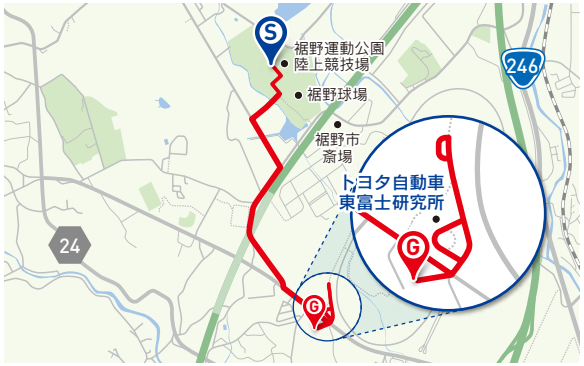
2市1町は

オリンピック聖火リレーのコース

6/25(金) 裾野市 14:35~

陸上競技場内トラック
メインスタンド正面
▼
トヨタ自動車東富士研究所前
第2駐車場

距離：約 2,300m
ランナー数：12 人



6/25(金) 御殿場市 16:29~

秩父宮記念公園
▼
二の岡公民館南側
交差点付近

距離：約 2,000m
ランナー数：11 人

6/25(金) 小山町 18:15~

豊門公園内
▼
健康福祉会館

距離：約 1,100m
ランナー数：7人

パラリンピック採火式

8/17(火) 裾野市役所、静岡県立御殿場支援学校、富士山須走口山頂で行います。

©Tokyo2020

TOKYO 2020
TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES
HOST VENUE

小山町 オリンピック･パラリンピック推進局
〒410-1395　静岡県駿東郡小山町藤曲 57-2
0550-70-3355
http://www.fuji-oyama.jp/

御殿場市 2020オリンピック･パラリンピック課
〒412-8601 静岡県御殿場市萩原４８３
0550-78-6233
https://www.city.gotemba.lg.jp/

裾野市 オリンピック･パラリンピック推進室
〒410-1192 静岡県裾野市佐野 1059
055-995-1825
http://www.city.susono.shizuoka.jp/

TOKYO2020開催市町自転車競技ロード普及推進協議会