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
7/24(土)
11:00 START

女子
7/25(日)
13:00 START

タイムトライアル
7/28(水)
11:30 START

パラリンピック
8/31(火)~
9/3(金)

小山町 | 御殿場市 | 裾野市

Watching guide

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

古代オリンピックは、紀元前 776 年（約 2800 年前）に始まり、約 1200 年にわたってギリシャのオリンピアで行われました。最初に行われた競技は「スタディオン走」と呼ばれ、約 192mを走る競走のみでしたが、その後レスリングや戦車競走などの種目が増え、大きな祭典へと発展していきました。

近代オリンピックの精神

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働きかけによって、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。「スポーツを通して心身を向上させ、文化・国籍など様々な違いを乗り越え、友情、連帯感、フェアプレーの精神をもって、平和でより良い世界の実現に貢献すること」というオリンピックの精神は、今も受け継がれています。

日本とオリンピック

日本の初参加は 1912 年、第５回ストックホルム大会に陸上短距離の三島弥彦とマラソンの金栗四三の２名が出場しました。

1964 年にはアジア初となるオリンピックが東京で開催され、首都高速道路や東海道新幹線など、都市インフラが整備されました。

10 月 10 日、国立競技場での開会式からスタートした大会は、20 競技 163 種目、93 の国と地域から 5,152 人が参加して熱戦を繰り広げ、大成功のうちに幕を閉じました。

東京2020大会

第 32 回オリンピック競技大会(2020 ／東京)は、2021 年 7 月 23 日から8月8日まで、33 競技 339 種目が 42 会場で実施され、11,090 人のアスリートの参加が予定されています。

©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）

オリンピック自転車競技（ロード）スケジュール　開会式　開会式　自転車競技実施日

種目名	7月									8月							
	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日
ロード（富士スピードウェイ）		○	○			○											

飯島　誠(いいじままこと)さん

写真：ブリヂストンサイクル（株）

オリンピック3大会（2000シドニー、2004アテネ、2008北京）トラック競技連続出場、北京大会入賞。1971年2月12日東京都生まれ。ロードレース・トラックレースの双方で活躍し、ポイントランキングや全日本選手権で数々の優勝を飾る。現在はブリヂストンサイクル（株）に所属し、自転車の楽しさや魅力を伝えている。

自転車競技ってすごいんだ！

歴史ある自転車競技

自転車は 18 世紀末にヨーロッパで発明され、普及しました。オリンピックでの歴史も古く、第１回のアテネ大会から途切れることなく行われている５つの競技の一つです。

第１回大会の競技は、トラックとロードの男子のみ、女子種目は 1984 年のロサンゼルス大会から採用されました。

1996 年のアトランタ大会からプロ選手の参加が可能になり、注目度がアップしました。

ロードレース

一般公道を走るレース。周回コースが多かったこれまでの大会と異なり、東京 2020 大会は本格的なラインレースです。総距離は、男子約 244km、女子 147km。10km のパレード走行の後、選手が一斉にスタートして着順を競います。

東京都の武蔵野の森公園から、神奈川県、山梨県を通過して静岡県の富士スピードウェイのゴールまで、全体で登る「獲得標高」は男子 4,865m、女子 2,692mにもなる厳しいコースとなっています。

タイムトライアル

１名ずつ 90 秒の間隔を空けてスタートし、コースを走り切った時間を競うレース。東京 2020 大会では、男子が 22.1 キロのコースを２周、女子は男子と同じコースを１周走ります。ロードレースの出場枠があり、世界ランキング上位の国から最大２名が出場できます。

バイクの種類と特性

ロードバイク

素材は軽くて強靭なカーボン等が用いられますが、国際基準で6.8kgより軽い車両はレースに使えません。

タイムトライアルバイク

前に出たハンドル、ディスクホイールなど、さらに空気抵抗を最小限に抑える工夫がされています。

Watching guide

過酷なサバイバル「ロードレース」

7月24日(土) 11:00～ 男子ロードレース（コース右図）

武蔵野の森公園▶富士スピードウェイ

総　距　離：約 244km

レース距離：約 234km

（スタート後10kmはパレード走行）

マラソン5回分!!

獲 得 標 高：約 4,865m

7月25日(日) 13:00～ 女子ロードレース（コース右図）

武蔵野の森公園▶富士スピードウェイ

総　距　離：約 147km

レース距離：約 137km

（スタート後10kmはパレード走行）

獲 得 標 高：約 2,692m

ポイント

① 過酷な山岳コース

自転車レース最高峰「ツール・ド・フランス」にも匹敵する東京 2020 の山岳コースは、猛暑の中で壮絶なサバイバル戦になるといわれている。

中でも富士山麓エリアは上り下りがあり、見どころが満載。

完走者が３割程度になってしまうほど過酷なレースが予想されており、選手にとっては沿道からの声援が重要なサポートになりそうだ。

② 個人戦だけどチーム戦？

選手個人のスピードや耐久力も重要だが、自転車には「空気抵抗」が大きな壁。各選手はチームメイトを守りつつ、ライバルたちに攻撃を仕掛けながら、フィニッシュを目指す。

各国のチームワークと駆け引きも、レースの重要な見どころだ。

③ 強豪国を見逃すな！

総出場枠は男子 130、女子 67 だが、世界ランクに応じて国別出場枠が与えられる。男子最大５枠は、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カ国。女子最大４枠は、オーストラリア、ドイツ、オランダ、アメリカ、イタリアの５カ国。

強豪国の動きに注目すれば、ロードレースの魅力がより深く感じられるかも。

④ ズバリ優勝候補は?

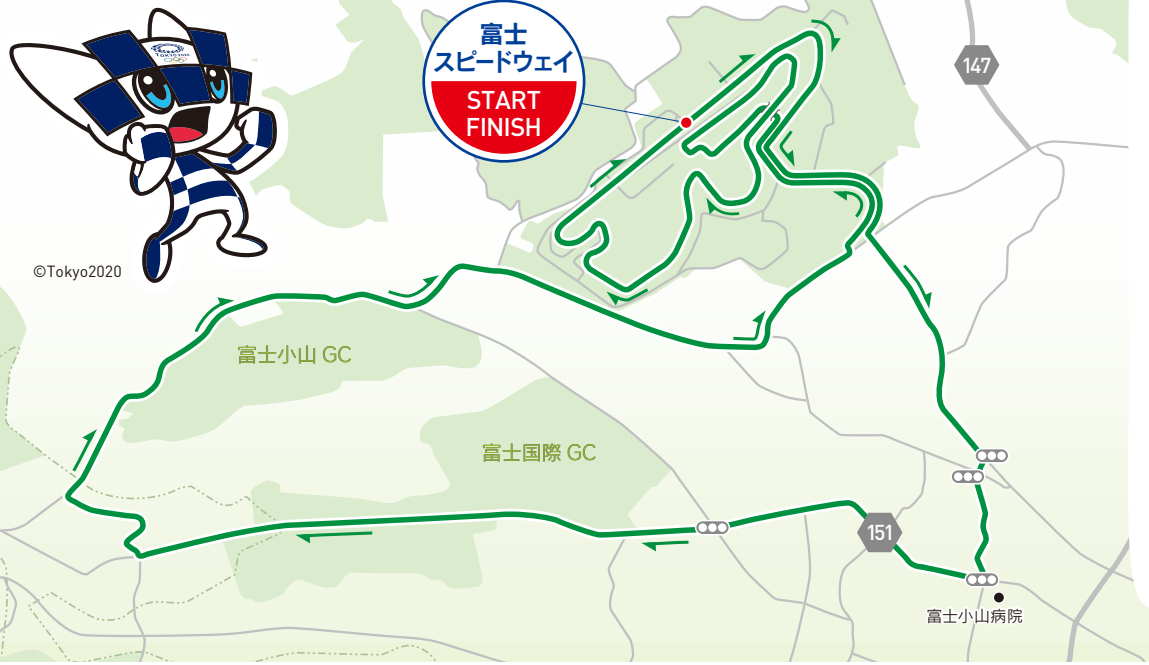
厳しい山岳コースではあるが、登坂でつけた差をフィニッシュまで守るための独走力も要求されるため、様々な展開が予想され混戦となり優勝予想は難しい。

男子優勝候補はツール・ド・フランスで山岳賞獲得経験もあるフランスのジュリアン・アラフィリップや、2018 年に世界チャンピオンになっているスペインのアレハンドロ・バルベルデとの声が。

女子は２大会連続で金メダル、世界選手権でも３連覇中のオランダチームを軸に金メダル争いが繰り広げられそうだ。

Watching guide

世界最速を目指せ！「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：44.2km
女子１周：22.1km

！ポイント

① 難しいコース設定

個人タイムトライアルは１人ずつ走りタイムを争う種目で、スピード勝負の個人戦。東京 2020 大会は 22.1km の周回コースを男子２周、女子１周。コースはアップダウンと急カーブがあり、タイムトライアルのコースとしては難易度が高い。

② 勝負は最後まで分からない

レースは、ランキング下位の選手から順に、90秒間隔でスタートしていく。ランキング最高位の選手が最後尾スタートとなるため、全選手がフィニッシュしないと順位が決まらず、最後の瞬間まで目が離せないのが特徴だ。下位で好タイムが出れば、上位選手へのプレッシャーにもなる。個人戦ならではのおもしろさがあるだろう。

③ 全選手の特徴がわかる！

個人タイムトライアルの総出場枠は、男子 40、女子 25。

ロードレースと異なり周回コースを一人ずつ走るため、世界ランク上位選手の特徴や、それぞれの走りの違いを間近で実感することが出来そうだ。

④ 世界王者達に注目！

タイムトライアルは実力、人気ともに上位の選手が多数出場する。

特に男子は 2017 年世界チャンピオンのオランダのトム・デュムランと世界選手権２連覇中のオーストラリアのローハン・デニスの２人の世界王者。

そして若干 21 歳ながら、世界に旋風を巻き起こしたベルギーのレムコ・イヴェネプールの怪我からの復帰にも期待したい。

ロードレースを楽しむためのマナー五箇条＋α

身を乗り出したり、コースに入らない

平坦路ならば時に時速 50km 以上、上り坂でも想像以上のスピードで選手は走行する。コース内に立ち入ったり、選手に近づこうと身を乗り出したりするのはやめよう。

コーナーのイン側は避けよう

選手はコースを目一杯活用する。最短距離を走るために、コーナーのイン（内側）ギリギリのラインを通ることもある。コーナーで応援する際には、必ずアウト側で応援しよう。

応援グッズはコースに入れない

応援フラッグなどの応援グッズやカメラがコース内に入らないようにしよう。コース内に入っていいのは声援だけ。

応援マナーを守ろう！

物を下に置かない

集団が過ぎ去る際、風が起こる。下に物を置いておくと、風圧で飛ばされる危険性がある。それがコース内に入ってしまうと、落車の原因にもなってしまう。ペットボトルや空き缶など飛ばされやすい物を下に置くのはやめよう。

車両にも注意を

レース中は審判車やチームカーなど多数の関係車両が通過する。選手の通過前はもちろんのこと通過後も関係車両がかなりのスピードで通るので十分に注意しよう。

プラスアルファ

ゴミは感動と共に持ち帰ろう！

一日楽しく観戦したあとは、しっかりとゴミを持ち帰ろう！もし、ゴミが落ちていたら、拾って一緒に持ち帰るのがベスト。

Watching guide

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)

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

Puncher パンチャー

沖縄県出身、ロードレースの日本の第一人者として長く活躍。世界最高峰のツールドフランスに 2009 年から出場、日本勢初を含む7回の完走。2012 年敢闘賞。2012 年ロンドンと 2016 年リオと連続出場。東京大会の選考ポイントトップで五輪３大会連続出場を決めたパンチャー。

男子ロードレース

写真提供：JCF

増田成幸(ますだなりゆき)

所　　属：宇都宮ブリッツェン
生年月日：1983 年 10 月 23 日

All-rounder オールラウンダー

宮城県出身、2006 年にプロデビュー。2020 年 10 月にスペインの大会で 20 位に入ってポイントを獲得。男子２枠の代表争いで３番手から２番に上がり、逆転で初めてのオリンピック代表を射止めた。骨折事故や甲状腺の病気を克服し、その不屈の精神から「不死鳥」と讃えられるオールラウンダー。

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)

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

Sprinter スプリンター

大阪府出身、本場のヨーロッパを拠点に活躍する日本女子の第一人者。２大会連続出場となる東京大会はロードレースと個人ロードタイムトライアルに出場予定。2012 年に競技歴８か月で全日本２位になり、無名の存在から一躍脚光を浴びた。2019年の全日本で４年連続５回目の優勝を誇るスプリンター。

女子ロードレース

写真提供：JCF

金子広美(かねこひろみ)

所　　属：イナーメ信濃山形
生年月日：1980 年 9 月 9 日

Climber クライマー

宮城県出身、40 歳で初めての五輪となる東京大会に挑む遅咲きのライダー。代表選考対象の 2019 年全日本で２位となり、ポイントを重ね女子の２枠に入った。2004 年に 24 歳でマウンテンバイクを始め、2008 年にロードレースに転向。上り坂で争うヒルクライムレースでは６連覇の実績を誇るクライマー。

ロードレース選手の脚質タイプ

野球やサッカーなど、他のスポーツでもポジションや役割が異なるように、自転車のロードレーサーにも選手の脚質や得意分野で様々なタイプに分けられ、チーム内での役割が違います。

Climber クライマー

長い上り坂を得意とする、小柄でやせ型の選手です。絞り込まれた体を活かし、富士山麓の厳しい坂をどう登っていくか？ゲキ坂ファンにはたまりません。

Sprinter スプリンター

ゴール手前で爆発的な加速をして勝利を狙うタイプの選手です。大きなパワーを必要とするため、マッチョな体をしています。ゴール前での抜け出しに期待しましょう。

Ruler ルーラー

独走力があり、高速を維持することが得意な脚質で、淡々と高出力を出し続けられるため、エースを勝たせるアシスト向き。魅力はその「職人芸」です。

Puncher パンチャー

パンチのあるアタックをする選手で、小さなアップダウンを繰り返す厳しいコースなどで活躍します。ここぞという勝負所での強烈なアタックが見せ場でしょう。

All-rounder オールラウンダー

チームのエースタイプで、山岳にも平坦地にも強い選手。最後に勝つため、どのような戦略で走るかがカギとなります。

TT Specialist TTスペシャリスト

独走力が極めて高くパワーがあり、タイムトライアルバイクの独特なフォームを取りながら高出力を維持する技術もあります。ロードでは「逃げ切り勝利」を狙います。

Watching guide

ライブサイトへ行こう！

ライブサイトとは…

オリンピック・パラリンピック競技大会の期間中、競技会場外で誰もが大型スクリーンを利用した競技中継等を通じて競技観戦を楽しみ、大会の感動と興奮を共有できる機会を提供する場です。また、競技観戦以外にも、競技体験、文化発信、大会パートナーの出展等、多様な催しに参加できる場所でもあります。

２市１町エリアでは、東京 2020 ライブサイト、コミュニティライブサイトが合わせて６ヶ所で開催されます。

※詳細は６月頃お知らせします。

道の駅すばしり（駐車場内特設会場）

L コミュニティライブサイト

小山町須走332-2

7/24(土) 25(日)

競技中継、会場装飾、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▶栗村修氏、ゲスト▶日向涼子氏

定員 800人　主催 小山町

御殿場市立玉穂小学校グラウンド

L コミュニティライブサイト

御殿場市中畑441

7/24(土)

競技中継、会場装飾、競技体験（自転車）、競技ガイド

定員 1,000人　主催 御殿場市

御殿場市立原里小学校グラウンド

L コミュニティライブサイト

御殿場市川島田1902

7/24(土)

競技中継、会場装飾、競技体験（自転車）、競技ガイド

定員 500人　主催 御殿場市

須山地区研修センター

L 東京 2020 ライブサイト

裾野市須山587-4

7/24(土)

競技中継、会場装飾、飲食売店、
大会公式ライセンス商品販売、競技ガイド

定員 200人
主催 公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会・静岡県・裾野市

柴怒田地区コミュニティ供用施設前特設会場

御殿場市柴怒田117-1周辺

7/24(土)

L コミュニティライブサイト

競技中継、会場装飾、競技体験（自転車）、競技ガイド

定員 150人　主催 御殿場市

JR御殿場駅前 富士山口広場

L 東京 2020 ライブサイト

御殿場市新橋1898-3

7/23(金) 24(土) 25(日)

開会式中継、競技中継、会場装飾、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▶田代恭崇氏（アテネオリンピックロードレース出場）

定員 300人
主催 公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会・静岡県・御殿場市

Watching guide

人間と技術・パラの魅力

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、戦争で負傷した兵士のリハビリのため、ロンドンオリンピックが行われた 1948 年、イギリスの病院での競技大会が起源だといわれています。

1960 年にはローマで国際競技大会が開催され、この大会が「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終了後、11 月８日から開催された大会で「パラリンピック」という愛称が初めて使われました。
多くの人が寄付をしたり、ボランティアとして参加した大会には、世界 21 カ国から 378 名の代表選手が集まりました。

東京2020大会

東京 2020 パラリンピック競技大会は、2021 年８月 24 日から９月５日まで、22 競技 539 種目が 21 会場で実施され、4,400 人のアスリートの参加が予定されています。

ロードレース

男女別に一斉スタートし、各クラスに設定された距離を走ります。他の選手の後ろで体力を温存し、勝負所で一気に仕掛けたり、ラストの直線で激しく競り合った末、わずかな差で勝者が決まることもあるのです。

タイムトライアル

１周８㎞のコースを男女やクラスごとに定められた周回を走り、完走タイムで順位を決めます。選手は時間差で一人ずつスタートし、全員がゴールした後に順位が決まるため、自らを追い込む強いメンタルと独走力も必要です。

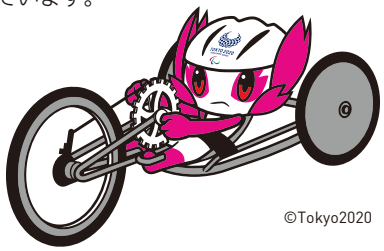
チームリレー

１チーム男女混合の３名で編成され、一周 2.7㎞のコースを各３周計９周して勝負します。

日本選手に注目！

リオ 2016 大会タイムトライアル銀メダリストの藤田征樹（C3）は第一線で活躍中であり、東京 2020 大会ではトラックも含め４大会連続メダルの偉業を果たせるか、期待されています。

2018 年に最も活躍したパラサイクリング選手として UCI（国際自転車競技連合）から表彰された杉浦佳子（C3）は表彰台の常連。東京 2020 大会でメダルを獲る可能性も高いといわれています。



©Tokyo2020

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）

パラリンピック自転車競技（ロード）スケジュール　Ⓣ 自転車競技実施日

種目名	8月								9月				
	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
ロード（富士スピードウェイ）								Ⓣ	Ⓣ	Ⓣ	Ⓣ		

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 重い
C2
C3 障がいの程度
C4
C5 軽い

切断、機能障がい、麻痺など手脚や体幹に障がいのある選手が出場するクラスです。義手や義足などを使用する選手も、通常の二輪自転車を使用します。

Bクラス（Tandemタンデム自転車）

視覚障がいのある選手が出場し、二人乗りのタンデム自転車を使用します。前方に健常の選手（パイロット）、後方に視覚障がいの選手（ストーカー）が乗って競技を行います。

Tクラス（Tricycle三輪車）

T1 重い
T2 障がいの程度 軽い

重度な麻痺や機能障がいにより体幹のバランスがとりづらく、二輪の自転車に乗ることが難しい選手が出場するクラスです。左右に倒れにくい三輪自転車を使用します。

Hクラス（Handcycleハンドサイクル）

H1 重い
H2
H3 障がいの程度
H4
H5 軽い

下肢の障がいにより脚でペダルをこぐことが難しい選手が出場するクラスです。腕でこぐハンドバイクを使用します。

ここで応援!! パラリンピック

パラリンピック観戦のおすすめポイントは、小山町棚頭「花のおもてなしエリア」。
2020 ㎡の花壇に咲き誇るマリーゴールドとともに、夏空の下を疾走する選手たちに心からの応援を送りましょう！

Watching guide

聖火リレーを目撃せよ

聖火とは

聖火の歴史と意味

1928 年アムステルダム大会で、スタジアムの外に設けた塔に火を灯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光で採火された炎を、ギリシャと開催国内でリレーして開会式までつなげ、国を越えた協力や平和・友愛・団結を表わしています。

東京2020聖火リレートーチ

日本人に最もなじみ深い「桜」の花をモチーフとし、素材には、東日本大震災の復興仮設住宅のアルミ建築廃材を再利用して作られています。（約 30%）

Image by Tokyo 2020

沿道で観戦するときは
感染症対策を万全に!!
NHKライブストリーミングも
チェックしよう!!

https://sports.nhk.or.jp/olympic/torch/

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は、2021 年3月 25 日に福島県を出発し、121 日間かけて 47 都道府県 859 市町村を回る全国参加型リレーです。

静岡県では6月 23 日から 25 日の3日間、273 人のランナーがトーチをつなぎます。

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は、2021 年8月 12 日から8月 24 日までの間に開催します。

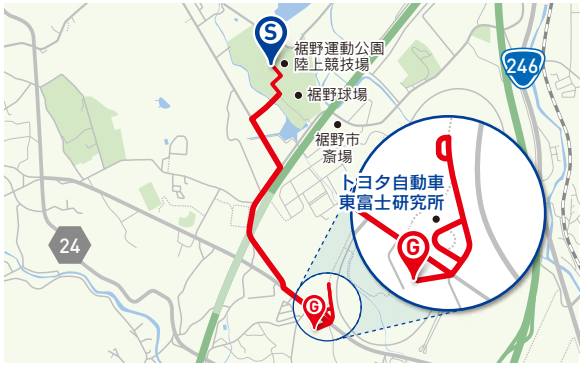
静岡県では、県内 35 市町の各地で採火された火を日本平夢テラスに集め、3人一組となるランナーがトーチをつなぎます。

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)

小 山 町： 富士山（須走口山頂）
御殿場市： 静岡県立御殿場特別支援学校
裾 野 市： 裾野市役所

©Tokyo2020

©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