

## 令和元年度 スケルトン競技強化選手選考会 実施要項

1. 期日：令和元年7月12日（金）、13日（土）※いずれかの日程
2. 場所：国立スポーツ科学センター 陸上実験場  
〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1
3. 主催：公益社団法人日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟（以下「日本連盟」という。）

### 4. 実施要項：

#### (1) 種目

- ・30mスプリント
- ・立幅跳
- ・メディシンボール・スロー（フロント・バック）
- ・10秒間最大努力ペダリング
- ・フルスクワット
- ・パワークリーン

#### (2) 試技順

- ・受付時にドロー（抽選）を行い決定する。
- ・各種目での試技順の変更は行わない。

#### (3) 出場選手義務

- ・大会への参加申し込み。
- ・傷害保険へ加入（記録会当日が保険対象日であるか確認のこと）。
- ・ドーピング規則厳守。
- ・未成年者の場合は、保護者の承諾書提出。

#### (4) 申込方法

日本連盟ホームページにある参加申込フォームに必要事項を記入すること。（下記、URL参照）

<https://forms.gle/e9VD7YEWmC9N3fgM8>

#### (5) 申込締め切り

令和元年7月4日（木）12：00迄

#### (6) 日程

※下記、別紙参照

\*競技の進行状況、その他により、日程を変更することがある。その場合には、すみやかに選手へ通達する。

#### (7) 測定種目説明

##### ・全種目共通事項

- ①測定の試技順は女子1回目、男子1回目、女子2回目、男子2回目の順に行う。
- ②1回目と2回目間のインターバルは設けない
- ③各選手の試技可能回数は、2回とする。試技の1回目は必須とし、2回目は任意とする。2回目をキャンセルする場合は、1回目終了後2回目開始前までに速やかに通告係に知らせること。  
（10秒間最大努力ペダリング、フルスクワット、パワークリーンを除く）
- ④測定種目間のインターバルは、基本、最終競技者の試技終了後から20分間とする。但し、状況によって時間を変更のする場合がある。その場合には、すみやかに選手に通達する。

⑤記録会の全ての判断はスケルトン強化部長が行う。

**【測定1：30m スプリント】**

- ・全天候型陸上競技トラック直線レーンを使用し実施する。
- ・0m（スタート）、30m（フィニッシュ）のそれぞれの地点にタイム計測用光電管を設置し、30mのタイム計測を行う。光電管を設置する高さは、スタート地点は足部の高さ（三脚の一番下）、ゴール地点は腰の高さ（三脚の一番上）にする
- ・計測は1/100"まで測定する。
- ・使用するシューズについては、陸上競技用スパイクシューズ、もしくはランニングシューズとする。
- ・陸上競技用スパイクシューズは、ピンの長さ9mm以下とし、ピンの本数は片足11本以内とする。
- ・ランニングシューズは、グリップを有利にするための突起や装置が付いてはならない。
- ・スタート形式は、スタンディングスタートとする。スターティングブロックやその他足置きは使用できない。
- ・選手は、スタートの光電管から後方1m以内に前足をセットしなくてはならない。後ろ足は1mを超えてセットしても良い。試技を開始する際には、1m以内にセットした前足を宙に浮かしてはならない。
- ・選手は、通告係のコール（試技開始の合図）があつてから30秒以内に試技を開始（スタートの光電管を切る）しなければならない。
- ・試技中なんらかの理由により光電管が作動しなかった場合は、その試技回の全選手の測定が終了した後に再度試技を行う。
- ・タイム計測レーンでの練習時のタイム計測は実施しない。
- ・通告係のコール（試技開始の合図）があるまで各自ウォームアップを実施出来る。

**【測定2：立幅跳】**

- ・陸上競技場走り幅跳びピット（砂場）を使用し実施する。
- ・両足を軽く開いて、ピット（砂場）の端が使用出来る場合にはそこに、端が使用できない場合には足置き用の板を設置しその上に足をのせて立つ。（砂場の縁に足を掛けずに跳躍する）助走を付けずに腕や身体で十分反動をつけてから、両足で同時に前方へ踏み切り、出来るだけ遠くに跳躍する。身体の一部が砂場に触れた最も踏み切り位置に近い地点と、両足を掛けた踏み切り位置の両足の midpoint となる端とを結ぶ直線の距離を計測する。
- ・使用するシューズは陸上競技用スパイクシューズ、もしくはランニングシューズとする。
- ・陸上競技用スパイクシューズは、ピンの長さ9mm以下とし、ピンの本数は片足11本以内とする。
- ・ランニングシューズは、グリップを有利にするための突起や装置が付いてはならない。
- ・選手は、通告係からコール（試技開始の合図）があつてから30秒以内に試技を開始しなければならない。
- ・測定は1cm単位で行い、以下切捨てとする。
- ・練習時間内の試技用ピットでのウォーミングアップは可能である。

【測定3：メディシンボール・スロー（フロント・バック）】

- ・陸上競技走り幅跳びピット（砂場）および全天候型走路を使用し実施する。
- ・メディシンボールの重さは男子3kg、女子2kgとする。
- ・スタートラインから両手でフロントおよびバックスローを行い、ラインからメディシンボールの着地痕の最短距離を計測する。
- ・スタートラインから斜めに投擲した場合は、メジャーも斜めに置いて計測する
- ・投擲時に、僅かでも踏み出してしまうように注意する

【測定4：10秒間最大努力ペダリング】

- ・自転車エルゴメーター（パワーマックス）を用いて測定を行う。
- ・負荷を1kpに設定し、10秒間最大努力でペダリングし、最高回転数を測定する
- ・試技は1回で行う。

【測定5：フルスクワット】

- ・スタンスは肩幅程度で、バックスクワットで大腿上面が床と平行になるまでしゃがみ、立ち上がることができれば成功とする
- ・腰椎が屈曲（バットウィーク）しないように注意する
- ・腰ベルトの使用は特別な理由を除き、原則不可とする
- ・スクワットラックの安全バーを必ず適切に使用する
- ・試技は最大3回までとし、2回連続失敗した場合はその時点で終了とする。

【測定6：パワークリーン】

- ・スタンスは肩幅程度で、地面においたバーベルを一気に挙上し、クォータースクワットの姿勢（膝関節が約70～90°）でキャッチして立位に戻れば成功とする。
- ・キャッチ時に、挙上前のスタンスよりも足を広げないように注意する。  
（足を広げてキャッチした場合は失敗とする）
- ・腰ベルトの使用は特別な理由を除き、原則不可とする（ストラップの使用は可）
- ・試技は最大3回までとし、2回連続失敗した場合はその時点で終了とする。

(8) その他

- ・本記録会で生じた事故、怪我、その他について、主催者は一切責任を負わない。
- ・本記録会結果は、スケルトン競技強化指定選手選考に反映される。
- ・申込日程の人数が多数の時や偏りがあった場合は現 JOC・NF 強化指定選手（2019年6月現在）を優先して日程の調整を行う場合がある。その場合は7月5日までに申し込み選手へ通達する。

5. 問い合わせ

(公社)日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟 スケルトン強化部

Email: [rshindo@jblsf.or.jp](mailto:rshindo@jblsf.or.jp)

## タイムスケジュール

場所：国立スポーツ科学センター

7月12日	7月13日	測定種目	場所	備考
13:00	9:00	集合	陸上実験場	
14:00	10:00	30m走		2本
14:20	10:20			
14:40	10:40	立幅跳		2本
15:00	11:00			
15:20	11:20	メディシンボール		2本
15:40	11:40	フロントスロー		
15:45	11:45	メディシンボール		
16:05	12:05	バックスロー		2本
16:45	12:45	パワークリーン	H P C	試技3回まで
17:05	13:05			
17:25	13:25	バックスクワット		試技3回まで
17:55	13:55			
18:15	14:15	10秒間ペダリング		1回
18:30	14:30			
18:45	14:45	解散		

## スケルトン 体力評価基準

2019.6.18時点

項目	男子		
	Development	Standard	Desired Standard
30mスプリント (秒)	3.89	3.79	3.65
立幅跳 (m)	2.71	2.90	3.16
フルスクワット (kg)	110	140	170
パワークリーン (kg)	80	110	135
MBフロントスロー (m)	16.00	18.00	20.00
MBバックスロー (m)	17.00	19.00	21.00
10秒間ペダリング (回転数)	230	250	260

項目	女子		
	Development	Standard	Desired Standard
30mスプリント (秒)	4.23	4.13	3.99
立幅跳 (m)	2.35	2.54	2.81
フルスクワット (kg)	70	90	110
パワークリーン (kg)	55	70	85
MBフロントスロー (m)	14.00	15.00	16.00
MBバックスロー (m)	15.00	16.00	17.00
10秒間ペダリング (回転数)	200	220	230

10秒間ペダリング = 1kp

MB:メディシンボール = 男子3.0kg、女子2.0kg