

ショートトラックスピードスケート

1. 適用するルール

スペシャルオリンピックス(SO)のショートトラックスピードスケート公式スポーツルールは、全てのスペシャルオリンピックスショートトラックスピードスケート競技において適用される。国際的なスポーツ組織として、スペシャルオリンピックスは国際スケート連盟(ISU)のショートトラックルール(参照:<http://www.isu.org>)を基に、スペシャルオリンピックス公式スポーツルールを定めた。スペシャルオリンピックスのショートトラックスピードスケート公式スポーツルールおよびスポーツルール第I章 総則と矛盾する場合以外はISU および日本スケート連盟(JSF)のルールが採用される。矛盾する場合は、スペシャルオリンピックスのショートトラックスピードスケート公式スポーツルールが適用される。

参考:スペシャルオリンピックス スポーツルール第I章 総則

http://www.son.or.jp/docs/pdf/rule/general_rules.pdf

行動規範、トレーニング基準、医療および安全面の必要条件、ディビジョニング、表彰、上位レベルの競技会への進出条件とユニファイドスポーツを参照してください。

2. 公式種目

これらの種目は、あらゆる能力のアスリートに競技する機会を提供することを目的としている。各国プログラムは提供する種目、および必要に応じて、それら種目の運営方針を決定することができる。コーチは、それぞれのアスリートの技術と興味に応じて、適切なトレーニングの提供と種目を選択することに責任がある。

以下はスペシャルオリンピックスにおける公式種目の一覧である。

2.1 111m オーバル用

- 2.1.1 25m 直線レース
- 2.1.2 55m 半周レース
- 2.1.3 111m レース
- 2.1.4 222m レース
- 2.1.4 333m レース
- 2.1.5 500m レース
- 2.1.6 777m レース
- 2.1.8 1000m レース
- 2.1.9 1500m レース
- 2.1.10 1500m リレー
- 2.1.11 3000m リレー—4人
- 2.1.12 3000m ユニファイドスポーツ®リレー—4人

2.2 全ての種目はショートトラックスピードスケート形式で行われる。

3.競技施設

3.1 トラック

- 3.1.1 競技用トラックは最低長さ 56.38m、幅 25.90m 以上のアイスリンクに設定されなければならない。
- 3.1.2 トラックは、図 A のように設定する。もし競技施設の氷上に ISU の 111m トラックがあるのであれば、このトラックを競技に使っても良い。使用するトラックのサイズについては、競技報告書に適切な注釈を必ず書かなくてはならない。111m トラックが使用される場合は、滑走距離と周回数は次のようになる：
 - 3.1.2.1 1 周=111m
 - 3.1.2.2 3 周=333m
 - 3.1.2.3 500m=4.5 周
 - 3.1.2.4 777m=7 周
 - 3.1.2.5 1000m=9 周
 - 3.1.2.6 1500m=13.5 周
 - 3.1.2.7 3000m=27 周
- 3.1.3 トラックの中心は常にリンクの真ん中でなくてはならない。

3.2 スタートラインとフィニッシュライン

- 3.2.1 スタートラインとフィニッシュラインは、直線に対し直角に 2cm 幅を超えない線(有色)ではっきりとトラックの両側に記さなければならない。また、競技中リンク上には、マーカー以外のものを置いてはならない。

3.3 安全マット

- 3.3.1 競技期間中(練習を含む)は、必ず安全マットを設置しておかなければならない。カーブの中心部からリンクの真中までのフェンスは、マットでカバーされていなければならない。また、カーブの終わりからストレート部分半分までは、フェンスに沿ってマットを二重にする。マットは、氷に重さがかかるようにしてリンクフェンスに取り付ける。マットは、使用しているうちに破片がこぼれて氷上にたまるのが最小限ですむような材質で作り、配慮した上で設置する。マットの高さはアイスリンクの壁の高さを十分にカバーできるものでなければならない。屋外コースのようなフェンスのない氷上ではマットは必要ないが、アスリートが木などの固定されたものに衝突したりすることがないように十分な停止ラインがなければならない。

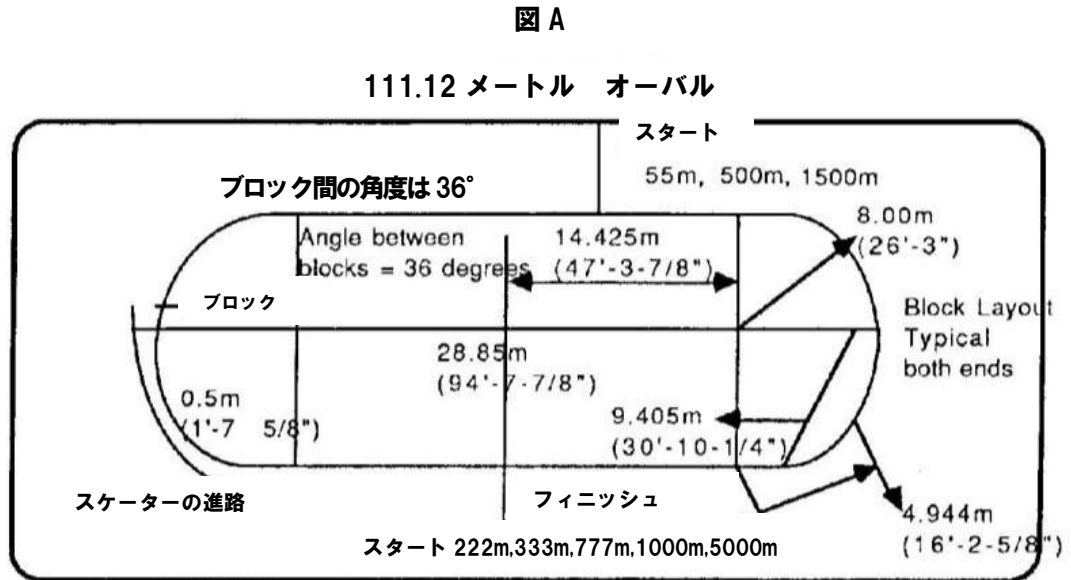
3.4 トラックのレイアウト

- 3.4.1 111.12m トラックにおける全レースのスタートとフィニッシュラインは図 A に示されている。
- 3.4.2 25m レースは、氷上で端から端へまっすぐ滑ることができるように印をつける。55m レース(半周)では、他の全レースのフィニッシュラインの反対側に位置する、トラック中央のスタートラインからスタートする。

3.4.3 代替用トラックを設定する時は、バックストレッチのスタートラインはトラックを広げる方向に2倍の長さ分、動かさなくてはならない。

3.4.4 コースの設定はすべてリンクのセンターラインからとする。

3.5 図解



4. 用具

4.1 ユニフォームと保護具

4.1.1 全てのスケーターは、長袖長ズボンのユニフォーム、膝当て、すね当て、切傷防止のためのネックプロテクターと手袋又はミットを着用のこと。

4.1.2 肘当ての着用を勧める。

4.2 ヘルメット

4.2.1 全てのスケーターは、ISU 承認のもので、紐で固定され、硬いシェル出来ている突起のない安全なスピードスケート用ヘルメットを必ず着用すること。

4.2.2 スケーターは、正規以外の型でブレードに引っ掛かるような突起のあるものや、スケートブレードがヘルメット内に入り込めるような大きさの通気口のあるヘルメットを使用してはならない。

4.3 スピードスケート

4.3.1 スケーターは、必ずスピードスケート靴を着用しなければならない。

4.3.2 スピードスケート靴がない場合は、アイスホッケー靴を着用しても良い。

4.3.3 クラップ型のスピードスケートブレードは着用してはならない。

4.4 身分証明

- 4.4.1 両側にナンバーが表示されたヘルメットビブスの使用が推奨される。
- 4.4.2 ヘルメットに付けるゼッケン、あるいはヘルメットに番号を付けられない場合、スケーターは背中中央に布か紙のゼッケンを付ける。
- 4.4.3 ヘルメットにナンバーを付ける(あるいはシールで貼る)ことが可能な場合、ヘルメットの両側につけること。

4.5 トラックマーカ

- 4.5.1 トラックに印をつけるのに、ゴムか他の適切な素材でできた可動マーカを使用する。
- 4.5.2 マーカはトラックをはっきりと形作るために十分な数を用意する。
- 4.5.3 1つのカーブに印をつけるには、7個のマーカを使い、1つおきのマーカの距離は、カーブの半径になるようにする(図 A 参照)。
- 4.5.4 トラックマーカは、スケーターが接触した場合でも容易に動かないようなサイズと重さにし、氷に固定してはならない。マーカの高さはスケーターが接触しないよう、5.08cmを超えてはならない。
- 4.5.5 コーンは高さがあるため、トラックに印をつけるには適さない。

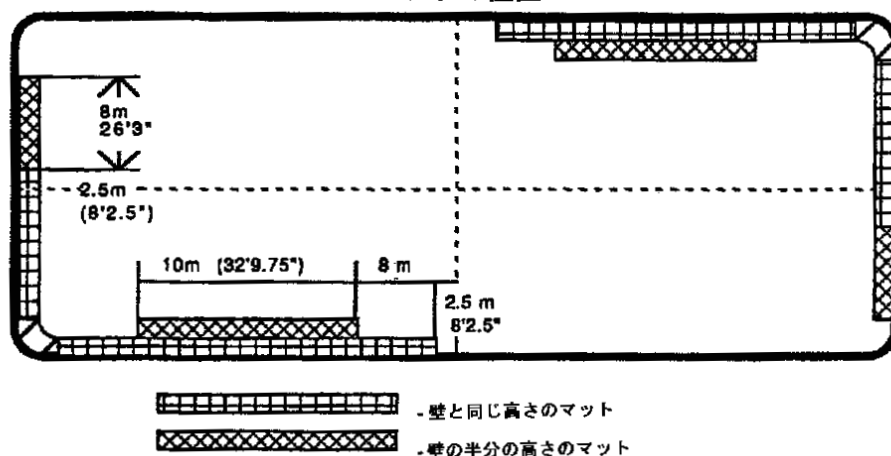
4.6 スタートに使用する道具

- 4.6.1 競技を始めるにはスタートピストルを使用する。スタートを誤った時はやりなおす。
- 4.6.2 聴覚障害のあるスケーターのためにピストルの音に合わせて手か旗を振り下ろす。

4.7 安全マットの位置

図 B

マットの位置



5. 役員

- 5.1 大会責任者
- 5.2 大会補佐

- 5.3 チーフスコアラ―
- 5.4 チーフタイムキーパー
- 5.5 チーフラインジャッジ
- 5.6 チーフレフェリー
- 5.7 ラップレコーダー
- 5.8 スターター
- 5.9 ヒートボックススチュワード(召集係)
- 5.10 救急医療員
- 5.11 アナウンサー

6.競技ルール

6.1 一般ルールと修正

- 6.1.1 競技者は、スタート時に両方のスケート靴を完全にスタートラインの手前に置いて立たなければならない。
- 6.1.2 スケーターは、競技で規定の周回数を滑り、スケート靴の片方のブレードがフィニッシュラインを横切った時にゴールとする。6.1.3 スターターは、次のような方法で各スケーターにベストを尽くすための機会を提供する。
 - 6.1.3.1 位置について後、スケーターが落ちていてバランスのとれた姿勢が取れるように十分な時間を与える。
 - 6.1.3.2 スケーターの誰かがバランスを崩した場合には、最初からやり直す。
 - 6.1.3.3 位置について後、スケーターをあまり待たせない。
 - 6.1.3.4 常にスタートの合図や号令を出す。
 - 6.1.3.4.1 “位置について(Go to the Start)”：スケーターは、スタートラインまで進み、スタートライン手前の位置につく。
 - 6.1.3.4.2 “用意(Ready)”：スケーターは、スタートの姿勢をとる。
 - 6.1.3.4.3 ピストルをならしてスタートの合図をする。
 - 6.1.3.4.4 スタートラインから最初のカーブの中心部より前の中で、スケーターが妨害され、転んだ場合、再スタートのためにスケーターを呼び戻すことができる。これはスターターがピストルを2発ならすことで合図する。
 - 6.1.3.5 聴覚障害のあるスケーターのために、次のようなスタートの合図や号令を出す。
 - 6.1.3.5.1 “位置について(Go to the Start)”：スケーターは、スターターがスタートラインを指し示した後スタートラインまで進み、スタートラインの手前に位置をとる。
 - 6.1.3.5.2 “用意(Ready)”：スケーターは、スタートの姿勢をとる。6.1.3.5.3 スターターはピストルの音と同時に、ピストルを持ってない方の手を振り下ろす。6.1.4 マキシマムエフォートは、準決勝と決勝では適用されない。
- 6.1.5 スターターは、スタートライン手前のレース出場者全員からはっきり見え、尚且つスターターであることが良く分かるような位置につく。

- 6.1.6 ピistolが鳴るまで、レースは始まらない。フライングを 2 回したスケーターは失格になる。
- 6.1.7 レースの出走人数:レースはマススタート(集団出走)方式とし、1 組の出走人数は最大下記の通りとする。
- 6.1.7.1 30m×60m 未満の氷上の場合、スタートラインの最大人数は、
- 6.1.7.1.1 500m以下の距離では 4 人
- 6.1.7.1.2 501m 以上 1000m以下の距離では 5 人
- 6.1.7.1.3 1001m以上の距離では 6 人
- 6.1.7.2 30m×60m 以上の氷上の場合、スタートラインの最大人数は、
- 6.1.7.2.1 500m 以下の距離では 4 人
- 6.1.7.2.2 501m 以上 777m以下の距離では 5 人
- 6.1.7.2.3 778m以上の距離では 6 人
- 6.1.7.3 レース効率や安全のために、必要に応じて、スタートラインに立つ人数を変更することがある。その変更は、レース前のコーチミーティングで発表する。
- 6.1.7.4 ディビジョンがレース距離の許容するスタート上のスケーターより多くから成る場合、準決勝と決勝はそれぞれ 2 つの組に分ける。
- 6.1.7.5 競技を安全に運営するために、審判長は大会責任者と協議の上、1 組のスケーターの数を減らしても良い。
- 6.1.8 スタート順
- 6.1.8.1 スケーターのスタート順は予備レースのタイムにより振り分けられる。スケーターは、各ディビジョンでタイムの早い順から遅い順に並べられる。
- 6.1.8.2 準決勝での 1 組目は、1、4、5、8 位のスケーターで、2 組目は、2、3、6、7 位とする。
- 6.1.9 決勝の出場資格
- 6.1.9.1 レース距離の許容する決勝出場者の数に従って、決勝の出場資格を決定する。
例: 決勝が 5 人のスケーターで行われるレースでは、トップ 2 の完走者と準決勝でタイムの早い者上位3位までが、「A」決勝に出場し、1位から5位までを決定する。「A」決勝に出場できないスケーターが、「B」決勝レースで5位以下を決定する。
- 6.1.10 スタート位置
- 6.1.10.1 競技者のスタート位置は、各ディビジョン／組のスケーターによるスタート位置番号の無作為抽選によって決定される。抽選番号(1)のスケーターは、リンクフェンスから一番遠い方のスタート位置に指定され、抽選番号(2)のスケーターは、抽選番号(1)のスケーターのすぐ右隣りに配置される。同様に、右に向かってスタート位置(3)、(4)、(5)は指定される。そのディビジョン／組における抽選番号の中で最も大きい番号を引いたスケーターがリンクフェンスに最も近いスタート位置に指定される。
- 6.1.11 失格-マキシマムエフォート
- 6.1.11.1 ショートトラックスピードスケートは、戦術とスピードを競う。ディビジョニング後の

ショートトラックスピードスケートは、タイムトライアルではない。勝者は、フィニッシュラインを超えた者に決まる。これは、ドラフティングとスプリントを含むが、戦術的競技とするために、マキシマムエフォートは、準決勝と決勝では適用されない。

- 6.1.11.2 111m以上のレース: デイビジョニングの際のタイム、または、申告タイムより、20%以上好タイムのスケーターは、失格とする。これは準決勝をしないレースに適用する。
- 6.1.11.3 55m以下のレース: デイビジョニングの際のタイム、または、申告タイムより、25%以上好タイムのスケーターは、失格とする。これは準決勝をしないレースに適用する。
- 6.1.11.4 デイビジョニングのレースで記録される時間が、スケーターの本来の能力を発揮していないならば、訂正されたパフォーマンス時間を提出することはコーチの責任である。競技管理者は、コーチに対し、定めた時間の枠内で情報を更新する機会を提供しなければならない。
- 6.1.11.5 失格したスケーターは、参加リボンで表彰される。
- 6.1.12 失格
 - 6.1.12.1 追い越しの際に起きた事故や衝突の責任は、追い越されているスケーターが不適切に行動しない限り、追い越す側のスケーターにある。
 - 6.1.12.2 並んで同時にコーナーに入った場合、トラックの外側のスケーターに追い越し権がある。
 - 6.1.12.3 スケーター本人の優位を得るために、他の競技者を故意に妨害したり、身体のいかなる部分も押ししたりすると失格になる。
 - 6.1.12.4 故意にスピードを落として他の競技者のスピードを落とさせたり、衝突させたりすると失格になる。
 - 6.1.12.5 スケーターは、故意に他の競技者の進路を横切ったり、他と共謀したり、またその他いかなる手段によっても、他の競技者を妨害すると失格になる。
 - 6.1.12.6 リレー以外のレース中に他のスケーターから身体的援助を受けると失格になる。
 - 6.1.12.7 スケーターがバランスをとるため、あるいはスケーター自身を前方に進ませるために壁を使った場合、援助を受けたとみなされ、失格となる。
 - 6.1.12.8 スケーターは、コーナーのトラックマーカーを故意に動かした際、あるいは常にコーナーのトラックマーカーの外側を滑ることができない場合は失格となる。
 - 6.1.12.9 審判は、他のスケーターをスケート靴で故意に蹴ったり、フィニッシュラインを横切って身を投げ出したりして、他のスケーターに危険が及ぶような行為をしたスケーターをレースから失格にしても良い。
 - 6.1.12.10 失格は、各組の終わりごとに競技者、チームリーダーまたはコーチに告知されなければならない。また、会場アナウンスにより観客にも公表される。

6.2 1500m、3000m リレーのルール

- 6.2.1 1チームは、4 人のアスリートからなる。
- 6.2.2 いかなる時も、リレーチームは氷上に 2 組までしか認められない。
- 6.2.3 各メンバーは、最低 3 周滑る。
- 6.2.4 最後の 2 周は、1 人で滑らなければならない。
- 6.2.5 競技者は最終 2 ラップ滑走中を除く、どのタイミングでもリレーを行ってもよい。これらのラップはひとりのスケーターで滑らないといけない。最終 2 ラップで転倒した場合には、スケーターはリレーを行ってもよい。
- 6.2.6 チームは同じユニフォームを着るか、同じ色のピニーベスト(前掛け型ゼッケン)あるいは同じ色のヘルメットビブスを着用し、はっきり分かるようにしておく。
- 6.2.7 残り 3 周は合図によって示される。
- 6.2.8 リレーは、プッシュスタートか手でたたかしてつなぐ。
- 6.2.9 レフリー以外の他のいかなる人もリレー交代のための整列やペーシングのために、トラック内の氷上にはならない。

7.ユニファイドスポーツ®種目

7.1 3000mリレー

- 7.1.1 各チームは 2 人の SO アスリートと 2 人のユニファイドスポーツ®パートナーからなる。
- 7.1.2 スピードスケートのユニファイドスポーツ®トレーニングと競技には、近似の年齢と能力の SO アスリートとユニファイドスポーツ®パートナーを選択しなければならない。適切なアスリートとパートナーの組み合わせがなされていなかった場合は、深刻な負傷のリスクを負う危険性がある。
- 7.1.3 いかなる時も、リレーチームは氷上に 2 組までしか認められない。
- 7.1.4 1500m リレーでは各メンバー最低 1 回、3000m リレーでは各メンバー最低 2 回交代しなければならない。
- 7.1.5 最後の 2 周は、1 人で滑らなければならない。
- 7.1.6 競技者は最終 2 ラップ滑走中を除く、どのタイミングでもリレーを行ってもよい。これらのラップはひとりのスケーターで滑らなければならない。最終 2 ラップで転倒した場合には、スケーターはリレーを行ってもよい。
- 7.1.7 チームは同じユニフォームを着るか、同じ色のピニーベスト(前掛け型ゼッケン)かあるいはヘルメットビブスを着用し、はっきり分かるようにしておく。
- 7.1.8 リレーは、プッシュスタートか手でたたかしてつなぐ。
- 7.1.9 審判のみがトラックの内側でリレー中継のためにアスリートを整列させたり、ペース配分を取らせたりすることができる。

8. SO ショートトラックスピードスケートのための効果的なグループ分け

- 8.1 初心者、平均ラップタイムが 55 秒を超える人
 - 8.1.1 25m 直線レース
 - 8.1.2 55m 半周レース
 - 8.1.3 111m レース

- 8.2 平均ラップタイムが 40～54 秒のスケーター
 - 8.2.1 111m レース
 - 8.2.2 222m レース
 - 8.2.3 333m レース

- 8.3 平均ラップタイムが 30～39 秒のスケーター
 - 8.3.1 222m レース
 - 8.3.2 333m レース
 - 8.3.3 500m レース

- 8.4 平均ラップタイムが 25～39 秒のスケーター
 - 8.4.1 1500m チームリレー

- 8.5 平均ラップタイムが 25～29 秒のスケーター
 - 8.5.1 333m レース
 - 8.5.2 500m レース
 - 8.5.3 777m レース
 - 8.5.4 1500m レース

- 8.6 平均ラップタイムが 24 秒かそれより速いスケーター
 - 8.6.1 3000m チームリレー

- 8.7 平均ラップタイムが 19～24 秒のスケーター
 - 8.7.1 500m レース
 - 8.7.2 777m レース
 - 8.7.3 1000m レース

- 8.8 平均ラップタイムが 15～18 秒のより速いスケーター
 - 8.8.1 777m レース
 - 8.8.2 1000m レース
 - 8.8.3 1500m レース

8.9 平均ラップタイムが 15 秒より速いスケーター

8.9.1 777m レース

8.9.2 1000m レース

8.9.3 1500m レース

<スペシャルオリンピックスのスポーツプログラムを実施するに当たっての留意点>

スペシャルオリンピックスの正式なスポーツプログラムとして活動する場合には、事前に最寄りの
地区組織事務局、又はスペシャルオリンピックス日本事務局にご連絡ください。