



ショートトラックスピードスケート 公式競技ルール

Special Olympics





目次

1.	適用するルール	4
2.	公式種目	4
2.1	111m オーバル用	4
2.1.1	25m 直線レース	4
2.1.2	55m 半周レース	4
2.1.3	111m レース	4
2.1.4	222m レース	4
2.1.5	333m レース	4
2.1.6	500m レース	4
2.1.7	777m レース	4
2.1.8	1000m レース	4
2.1.9	1500m レース	4
2.1.10	1500m リレー	4
2.1.11	3000m リレー4人	4
2.1.12	3000m ユニファイドスポーツ®リレー4人	4
2.2	「ショートトラック」の構成	4
2.3	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	5
3.	競技施設	5
3.1	トラック	5
3.2	スタートラインとフィニッシュライン	5
3.3	安全マット	5
3.4	トラックのレイアウト	5
3.5	図解	6
4.	フィールド・オブ・プレイ	6
5.	用具	6
5.1	ユニフォームと保護具	6
5.2	ヘルメット	7
5.3	スピードスケート	7
5.4	身分証明	7
5.5	トラックマーカー	7
5.6	スタートに使用する道具	7
5.7	安全マットの位置	7
6.	役員	8
6.1	大会責任者	8
6.2	大会補佐	8
6.3	チーフスコアラール	8



6.4	チーフタイムキーパー	8
6.5	チーフラインジャッジ	8
6.6	チーフレフェリー	8
6.7	ラップレコーダー	8
6.8	スターター	8
6.9	ヒートボックススチュワード(召集係)	8
6.10	救急医療員	8
6.11	救急医療員	8
7.	競技ルール	8
7.1	一般ルールと修正	8
7.1.1	スタートライン	8
7.1.4	マキシマムエフォート	8
7.1.5	スターターの位置	8
7.1.6	フライング	9
7.1.7	レースの出走人数	9
7.1.8	スタート順	9
7.1.9	決勝の出場資格	9
7.1.10	スタート位置	9
7.1.11	失格-マキシマムエフォート	10
7.1.12	失格	10
7.2	1500m、3000m リレーのルール	10
8.	ユニファイドスポーツ®種目	11
8.1	3000mリレー	11



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 「ショートトラック」の構成

以下のリストはスペシャルオリンピックス世界大会におけるカテゴリー一覧である。アスリートが事前に登録したカテゴリーに対する要件を満たしていない場合、TD は他の競技者を考慮し適切な技能のカテゴリーへアスリートを変更する権利を有する。

111m オーバル用:

- 2.2.1 ____ カテゴリーⅠ: 平均ラップタイムが 40～54 秒の選手: 111m、222m、333m
- 2.2.2 ____ カテゴリーⅡ: 平均ラップタイムが 30～39 秒の選手: 222m、333m、500m
- 2.2.3 ____ カテゴリーⅢ: 平均ラップタイムが 25～29 秒の選手: 333m、500m、777m
- 2.2.4 ____ カテゴリーⅣ: 平均ラップタイムが 19～24 秒の選手: 500m、777m、1000m



- 2.2.5 ____ カテゴリーV: 平均ラップタイムが 15 秒以下の選手(かつ短距離を好む選手): 500m、777m、1000m
2.2.6 ____ カテゴリーVI: 平均ラップタイムが 15 秒以下の選手(かつ長距離を好む選手): 777m、1000m、1500m
2.2.7 ____ カテゴリーVII: 平均ラップタイムが 25～39 秒の選手は次の種目に適している: 1500m チームリレー
2.2.8 ____ カテゴリーVIII: 平均ラップタイムが 24 秒以下の選手は次の種目に適している: 3000m チームリレー

2.3 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。

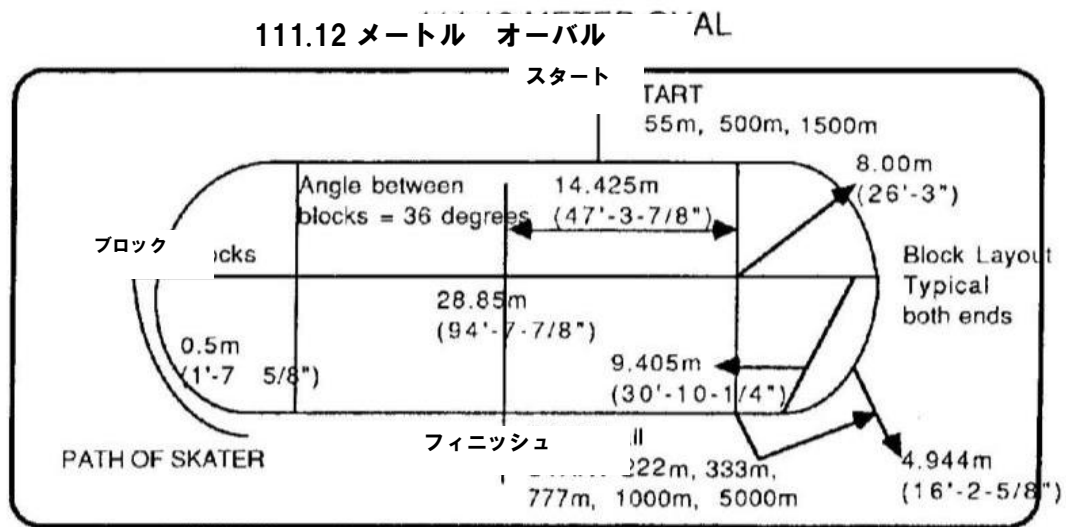
3.4 トラックのレイアウト

- 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、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



3.6 氷の外観

- 3.6.1 競技を実施するトラック上(競技エリアである 111mトラック)の氷の基本色は、カーブの半径を示すブロックおよびスタートラインとフィニッシュラインに対し最適な対比が生じるよう設定する必要がある。承認色はオフホワイト/ライトグレーである。
- 3.6.2 計測されたトラック内側の色については、承認を受けた大会組織委員会(GOC)のロゴによる装飾が可能だが、計測した 111mトラックである競技エリアに接触または横断してはならない。競技エリア外(中央部)の装飾がトラックまたはトラック上のマーキングの視認性を妨げることは許されない。
- 3.6.3 世界大会においては、氷の表面にはショートトラックスピードスケート用に承認されたマーキングのみが許可される。地域の競技会および練習時においては、ホッケー用のマーキングが許可される。

4. フィールド・オブ・プレイ

- 4.1 フィールド・オブ・プレイとは、競技中の氷面、その周辺、ヒートボックス、コーチボックス、審判の制限区域およびその他の指定された区域とする。
- 4.2 各ディビジョンレースおよび決勝レース中、指定されたコーチングエリアには、参加する選手またはリレーチームごとに 1 人のコーチのみが許可される。
- 4.3 指定されたチームのコーチは、自チームの選手のレース前、レース中、およびレース直後のみコーチボックスに入ることができる。

5. 用具

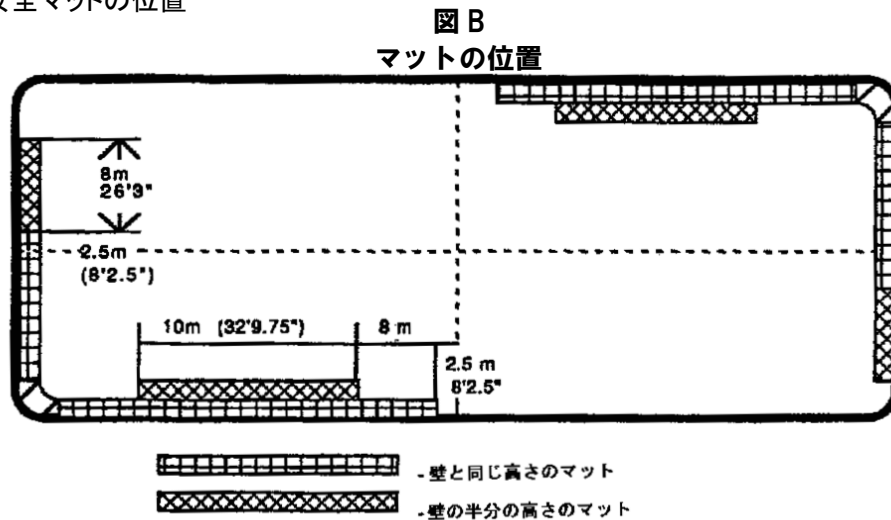
- 5.1 ユニフォームと保護具
- 5.1.1 全ての選手は、以下の安全装備を着用すること。
- 5.1.2 長袖長ズボンのユニフォーム
- 5.1.3 膝当て又は膝パッド付ユニフォーム



- 5.1.4 すね当て又は切傷防止のための下腿部にカットプロテクター
- 5.1.5 切傷防止のためのネックプロテクター
- 5.1.6 切傷防止のための手袋又はミトン
- 5.1.7 以下のものは推奨されるが、競技会では必須ではない。
 - 5.1.7.1 肘当て、リストガード
 - 5.1.7.2 ANSI Z87.1 規格を満たす目の保護具
- 5.1.8 切傷防止の下着
- 5.2 ヘルメット
 - 5.2.1 全ての選手は、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。
 - 5.2.2 選手は、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。
- 5.3 スピードスケート
 - 5.3.1 選手は、必ずスピードスケート靴を着用しなければならない。
 - 5.3.2 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。
 - 5.3.3 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。
- 5.4 身分証明
 - 5.4.1 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。
 - 5.4.2 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、選手は背中中央に布か紙のゼッケンを付ける。
 - 5.4.3 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。
- 5.5 トラックマーカ―
 - 5.5.1 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。
 - 5.5.3 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)。
 - 5.5.4 トラックマーカ―は、選手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―の高さは選手が接触しないよう、5.08cm を超えてはならない。
 - 5.5.5 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。
- 5.6 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 聴覚障害のある選手のためにピストルの音に合わせて手か旗を振り下ろす。



5.7 安全マットの位置



6 役員

- 6.1 大会責任者
- 6.2 大会補佐
- 6.3 チーフスコアラー
- 6.4 チーフタイムキーパー
- 6.5 チーフラインジャッジ
- 6.6 チーフレフェリー
- 6.7 ラップレコーダー
- 6.8 スターター
- 6.9 ヒートボックススチュワード(召集係)
- 6.10 救急医療員
- 6.11 アナウンサー

7 競技ルール

7.1 一般ルールと修正

- 7.1.1 全ての選手は、両方のスケートがスタートラインの後ろにある状態でレースを開始しなければならない。
- 7.1.2 ブレードの先端を氷に差し込むことは違反であり、その選手は不正スタートとされる。
- 7.1.3 選手は、適切な周回数を滑り、スケートのブレードが最初にフィニッシュラインを越えた時点でレースを終了する。
- 7.1.4 スターターは、次のような方法で各選手にベストを尽くすための機会を提供する。
 - 7.1.4.1 位置についた後、選手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。
 - 7.1.4.2 選手の誰かがバランスを崩した場合には、最初からやり直す。
 - 7.1.4.3 位置についた後、選手をあまり待たせない。
 - 7.1.4.4 以下のスタートの合図や号令を常に行う。
 - 7.1.4.4.1 “位置について(Go to the Start)”：選手は、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。



- 7.1.4.4.2 “用意(Ready)”：選手は、スタートの姿勢をとる。
- 7.1.4.4.3 ピistolをならしてスタートの合図をする。
- 7.1.4.4.4 選手が妨害され、スタートラインから最初のカーブの最後のブロックより前の間で転んだ場合、呼び戻されて再スタートを切る必要がある。妨害が競技規則に違反であるかどうかの判断は、審判が行う。
- 7.1.4.5 聴覚障害のある選手のために、次のようなスタートの合図や号令を出す。
 - 7.1.4.5.1 “位置について(Go to the Start)”：選手は、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。
 - 7.1.4.5.2 “用意(Ready)”：スターターが手を上げたら、選手は、スタートの姿勢をとる。
 - 7.1.4.5.3 スターターはスタートピistolが鳴ると、上げた手を下ろしてレース開始の合図をする。
- 7.1.5 準決勝と決勝では、マキシマムエフォートルールは適用されない。
- 7.1.6 スターターは、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に、スタートラインの前に位置する必要がある。
- 7.1.7 ピistolが鳴るまで、レースは始まらない。フライングを 2 回した選手は失格になる。
- 7.1.8 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。
 - 7.1.8.1 30m × 60m 未満の氷上の場合、スタートラインの最大人数は、次のとおりである。
 - 7.1.8.1.1 500m 以下の距離では 4 人
 - 7.1.8.1.2 501m 以上 1000m 未満の距離では 5 人
 - 7.1.8.1.3 1000m 以上の距離では 6 人
 - 7.1.8.2 30m × 60m 以上の氷上の場合、スタートラインの最大人数は、次のとおりである。
 - 7.1.8.2.1 500m 以下の距離では 4 人
 - 7.1.8.2.2 501m 以上 777m 未満の距離では 5 人
 - 7.1.8.2.3 777m 以上の距離では 6 人
 - 7.1.8.3 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競技役員より発表される。
 - 7.1.8.4 ディビジョンの選手数がレース距離の許容するスタート上の選手数より多くなる場合、準決勝と決勝ではそれぞれ 2 つの組に分ける。
 - 7.1.8.5 競技を安全に運営するために、審判長は競技委員長と協議の上、1 組の選手の数減らしても良い。
- 7.1.9 スタート順
 - 7.1.9.1 選手のスタート順は予選レースのタイムにより振り分けられる。選手は、各ディビジョンで予選タイムの早い者から遅い者に順に並べられる。
 - 7.1.9.2 準決勝での 1 組目は、1、4、5、8 位の選手で、2 組目は、2、3、6、7 位とする。
- 7.1.10 決勝の出場資格
 - 7.1.10.1 レース距離によって許容され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 人の選手で行われるレースでは、トップ 2 の完走者と準決勝で 3 位でタイムの早いほうの選手が、「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選手が、「B」決勝レースで 5 位以下を決定する。
- 7.1.11 スタート位置
 - 7.1.11.1 競技者のスタート位置は、各ディビジョン／組の選手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)の選手は、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)の選手は、抽選番号(1)の選手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選手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。



7.1.12 失格-マキシマムエフォート

- 7.1.12.1 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ことで順位が決まる。これは、ドラフティングやスプリントを含む可能性があるため、戦術的な競争を促進とするために、マキシマムエフォートは、準決勝と決勝がある種目では適用されない。
- 7.1.12.2 111m以上のレース:ディビジョニングの際のタイム、または、申告タイムより、20%以上好タイムの選手は、失格とする。ただし、これは準決勝がない種目に適用される。
- 7.1.12.3 55m以下のレース:ディビジョニングの際のタイム、または、申告タイムより、25%以上好タイムの選手は、失格とする。ただし、これは準決勝がない種目に適用される。ただし準決勝、及び決勝レースには適用しない。
- 7.1.12.4 ディビジョニングのレースで記録されたタイムが、選手の本来の能力を反映していない場合、コーチは訂正されたタイムを提出する責任がある。競技運営者は、コーチに対し、定められ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。
- 7.1.12.5 失格した選手は、参加リボンで表彰される。

7.1.13 失格

- 7.1.13.1 追い越しの際に起きた妨害や衝突の責任は、追い越されている選手が不適切に行動しない限り、追い越す側の選手にある。
- 7.1.13.2 並んで同時にコーナーに入った場合、トラックの外側の選手を追い越し者とみなす。
- 7.1.13.3 選手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はならない。
- 7.1.13.4 不必要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。
- 7.1.13.5 故意に妨害したり、コースを不適切に横切ったり、何らかの形で他の選手を妨害したり、他の選手と共謀してレースの本来の目的とは異なる結果を引き起こしたりした選手は失格になる。
- 7.1.13.6 リレー以外のレース中に他の選手から身体的援助を受けると失格になる。
- 7.1.13.7 選手がバランスをとるため、あるいは選手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。
- 7.1.13.8 選手は、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。
- 7.1.13.9 審判は、フィニッシュラインを切ろうとして故意にスケート靴を押し出そうとしたり、身を投げ出したりして、フィニッシュラインで他の選手に危険が及ぶような行為をした選手を、レースから失格にしても良い。
- 7.1.13.10 失格は、各組の終わりごとに選手、チームリーダーまたはコーチに、拡声システムによって告知されなければならない。また、観客にもアナウンスされなければならない。

7.2 1500m、3000m リレーのルール

- 7.2.1 1チームは、4 人のアスリートからなる。
- 7.2.2 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。
- 7.2.3 各メンバーは、最低 3 周滑る必要がある。
- 7.2.4 最後の 2 周は、1 人で滑らなければならない。
- 7.2.5 選手は最終 2 周滑走中を除く、どのタイミングでもリレーを行ってもよい。これらの周走はひとりの選手で滑らないといけない。最終 2 周で転倒した場合には、選手はリレーを行ってもよい。
- 7.2.6 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。
- 7.2.7 残り 3 周は合図によって示される。



7.2.8 リレーは、プッシュスタートか手でたたかしてつなぐ。

7.2.9 審判以外は、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入ってはならない。

8 ユニファイドスポーツ®種目

8.1 3000mリレー

8.1.1 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。

8.1.2 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。

8.1.3 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。

8.1.4 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。

8.1.5 最後の2周は、1人で滑らなければならない。

8.1.6 競技者は最終2周滑走中を除く、どのタイミングでもリレーを行ってもよい。これらの周はひとりの選手で滑らなければならない。最終2周で転倒した場合には、選手はリレーを行ってもよい。

8.1.7 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。

8.1.8 リレーは、プッシュスタートか手でたたかしてつなぐ。

8.1.9 審判以外は、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入ってはならない。

＜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。