



クロスカン트리ースキー 競技公式ルール

Special Olympics





目次

1. 適用するルール
2. 公式種目
 - 10m スキーレースークラシカルテクニク
 - 25m スキーレースークラシカルテクニク
 - 50m クロスカン트리ースキーレースークラシカルテクニク
 - 100m クロスカン트리ースキーレースークラシカルテクニク
 - 500m クロスカン트리ースキーレース
 - 1km クロスカン트리ースキーレース
 - 2.5km クロスカン트리ースキーレース
 - 5km クロスカン트리ースキーレース
 - 7.5km クロスカン트리ースキーレース
 - 10km クロスカン트리ースキーレース
 - 4 × 1km クロスカン트리ースキーリレー
 - 4 × 1km ユニファイドクロスカン트리ースキーリレー
3. 競技設備
 - 3.1 コース
 - 3.2 暖を取る設備
 - 3.3 スキー場
4. コースと開催地の要件
 - 4.1 コース整備用具と要件
 - 4.2 コースレイアウトの要件
 - 4.3 計時道具
 - 4.4 放送システム
 - 4.5 掲示板
 - 4.6 救急用品
 - 4.7 スキー修理用具
 - 4.8 スタッフの識別
 - 4.9 通信手段
 - 4.10 気温



5. 役員

6. 競技ルール

- 6.1 ゼネラルルールとスペシャルオリンピックスへの適用ルール
- 6.2 審判・競技別のルール委員会
- 6.3 種目別のルールとスペシャルオリンピックス適用ルール

7. ユニファイドスポーツ®

- 7.1 ユニファイド種目

8. 失格

- 8.1 競技者は次のような場合失格となる。
- 8.2 手順



1. 適用するルール

スペシャルオリンピックス(SO)のクロスカントリースキー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クロスカントリースキー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キー・スノーボード連盟(FIS)のクロスカントリースキールール(参照:<http://www.fis-ski.com/uk/>)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クロスカントリースキー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 FIS あるいは全日本スキー連盟(SAJ)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クロスカントリースキー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/pdf/athlete/program/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。

- 10m スキーレース—クラシカルテクニク
- 25m スキーレース—クラシカルテクニク
- 50m クロスカントリースキーレース—クラシカルテクニク
- 100m クロスカントリースキーレース—クラシカルテクニク
- 500m クロスカントリースキーレース
- 1km クロスカントリースキーレース
- 2.5km クロスカントリースキーレース
- 5km クロスカントリースキーレース
- 7.5km クロスカントリースキーレース
- 10km クロスカントリースキーレース
- 4×1km クロスカントリースキーリレー
- 4×1km ユニファイドクロスカントリースキーリレー

似通った距離のクラシカルテクニクとフリーテクニクの種目において、正確なディビジョニングを行うために、十分なアスリートがない場合、2つの種目を組み合わせフリーテクニクのルールに従って競技を行うことができる。



3. 競技設備

3.1 コース

- 3.1.1 クロスカントリーのコースは、初級者、中級者、上級者の能力にあった距離や地形を利用する。安全でそれぞれのアスリートの能力と体力を試せるようなコースがふさわしい。
- 3.1.2 コースは1km から 10km までの種目を行うことができ、少なくとも 1km 間は他のコースと交差していないようなコースでなければならない。理想としては、長いコース(2.5～10km)は他のコースと交差しない方がよい。
- 3.1.3 コースは赤い旗か、他の分かりやすい旗のような物ではっきりと印をつけられていなくてはならない。また、コースが交差していて混乱を招く可能性のある場所では、アスリートを正しいコースに誘導するための監視員を配置する。
- 3.1.4 競技の前にコースは固めてトラックを作っておく。競技期間中は毎日競技終了後にコースを新たに整備する。
- 3.1.5 ダブルトラックの場合は、一本のトラックの中心からもう 1 本のトラックの中心までの間が 1～1.2m 離れているようにする。1 セットの内のそれぞれのトラックは中心から中心までが 20～24cm 離れているようにする。トラックの深さは少なくとも 2～5cm にする。
- 3.1.6 スケートイングレーンを設けるかどうか、また 2 セット目のトラックを設定するかどうかは、競技者の能力を考慮して決定する。少なくとも 1 セットのトラックを必ず設定する。さらに、スケATINGレーンか 2 セット目のトラックを設定する場合がある。

3.2 暖を取る設備

- 3.2.1 暖をとる設備はコースからすぐのところのところに設けなければならない。この設備は悪天候の場合に、スペシャルオリンピックスの関係者を収容出来るだけの広さがなくてはならない。さらにワックスの調整は寒い戸外よりも屋内の暖かいところでのほうがやりやすいので、ワックス掛けのための暖かい場所を確保しておかねばならない。
- 3.2.2 ウォーミングアップ用のコースとワックステスト用のコースを、スタートエリアの近くに設けなければならない。

3.3 スキー場

- 3.3.1 スキー場周辺には競技のボランティア、スペシャルオリンピックスの役員、コーチ、アスリートに十分な駐車場が確保されていなくてはならない。また、救急車両が進入出来るようにしておかなければならない。

4. コースと開催地の要件

4.1 コース整備用具と要件

- 4.1.1 競技開催側は最悪の場合でもその種目のトラックを設定するのに十分なトラックを維持するための用具が用意されているかを確認しておく。
- 4.1.2 競技前と競技中にコースの状況や悪天候などでトラックを設定したり修復したりする必



要が生じたときに備えて、スノーモービル、圧雪車、シャベル、レーキ、トラックセッターなどを必ず用意しておく。

4.2 コースレイアウトの要件

- 4.2.1 マーカーはすべて同じサイズで鮮やかな色のものを使う。また、ひとつのマーカーのところに立ってそのひとつ前のマーカーがはっきり見える間隔に設定する。
- 4.2.2 ポールとフェンスはアスリートがレースコースを外れることがないようにコースを区切るのに使用される。
- 4.2.3 スタートとフィニッシュエリアはアスリートや役員以外の人が入ってこないようにフェンスで囲う。
- 4.2.4 必要であればスノーフェンスでラップレーンを作る。
- 4.2.5 旗によってスタートとフィニッシュラインを印し、同時にスペシャルオリンピックスの会場であることを表示する。

4.3 計時道具

- 4.3.1 5. 1～10km の種目の計時にはバックアップ装置の付いた手に持てるタイプの電気計時システム(スタートに 2 個、フィニッシュに 2 個の計 4 個のストップウォッチ)を使用する。
- 4.3.2 100m の種目では少なくとも各ディビジョンのアスリートの数プラス 2 個のストップウォッチを使って計時する。それぞれのレーンに1個のストップウォッチを使い、残りの 2 個はバックアップ用とする。すべての種目でひとりひとりが計時される。公式記録はこの規則を反映していなくてはならない。計時によって決められた順位がフィニッシュ審判と一致しない種目ではフィニッシュ審判の決定が優先される。

4.4 放送システム

- 4.4.1 競技会場では全体的なレースの解説は勿論、実施される種目や様々な情報、競技運営の補助に役に立つような放送システムを備えていなくてはならない。音楽も用意しておく。

4.5 掲示板

- 4.5.1 スタート順に並べられた選手の名前とビブナンバーを記載した公式の掲示板をアスリート、コーチ、観衆にわかりやすいようにフィニッシュエリアに設置する。この掲示板には、他にレースのスタート時刻、コースのスタートとフィニッシュ地点での気温と雪温などの重要な情報や、最新のレース情報も掲示する。
- 4.5.2 表彰式に先立って式の時間と場所を発表しなくてはならない。



4.6 救急用品

- 4.6.1 スタートとフィニッシュエリアやインフォメーションセンターには、常時救急用品と避難用のトボガン(小型のそり)かトボガンを備えたスノーモービルを用意しておく。
- 4.6.2 資格のある医師が会場に常駐してはいなくてはならない。

4.7 スキー修理用具

- 4.7.1 スキー修理用具(ドライバー、ペンチ、スクレイパー、やすり、ワックス、P-テックスなど)を用意しておく。
- 4.7.2 ワックス用のペンチも用意する。

4.8 スタッフの識別

- 4.8.1 計時、コース、スタートの役員と警備係、フィニッシュの役員と警備係、そして競技ルールの委員会のメンバーを見分けるために、ウィンドブレイカーかアームバンドを着用する。

4.9 通信手段

- 4.9.1 競技委員長、競技セクレタリー、医療エリア、スタートとフィニッシュエリア、公式記録作成エリア、競技本部のコミュニケーションを図るために無線機が必要である。
- 4.9.2 スタートとフィニッシュエリアの計時員と公式記録作成員は全体のインフォメーションにアクセスするチャンネルとともに専用のチャンネルを持っている必要がある。計時委員にはスタートとフィニッシュがはっきりと見えるような建物を確保しておく。

4.10 気温

- 4.10.1 スタートとフィニッシュエリアおよびコースの最高地点と最低地点の気温と雪温を記録するための温度計が必要である。競技期間中は常時気温と雪温を発表する。

5. 役員

競技役員とは以下のものを指す:

- 競技委員長
- レースセクレタリー
- コース係長
- 関門(コントロール)係長
- 計時計算係長
- インフォメーション係長
- 医事係長
- 競技用具係長
- 用度係長
- 前走者(係)



6. 競技ルール

6.1 ゼネラルルールとスペシャルオリンピックスへの適用ルール

- 6.1.1 500m レースから 10km レースまでの種目は FIS のクロスカントリースキー規則のセクション 351.1 に記述してあるインターバルスタートを利用する。すなわち 30 秒間隔で 1 人ないし 2 人の競技者がスタートする。
- 6.1.2 500m レースから 10km レースまでのクロスカントリースキー種目のスタートの合図は次のように行う。「Racer(位置について)・・・15 seconds(15 秒前)・・・10 seconds(10 秒前)・・・5・4・3・2・1・Go!」。100m 以下の距離の各種目では前もつての警告はない。スタートの合図は次のようになる。「Racers・・・Ready(用意)・・・ドン(ピストル音)」。リレー種目のスタートの合図は 100m 以下の個人種目と同じだが 10 秒前の警告がある。「10 seconds(10 秒前)・・・Racers・・・Ready・・・ドン(ピストル音)」。リレーの競技者はリレー地点に着いたら他の競技者のスタートの妨げにならないようにする。
- 6.1.3 1km から 10km レースの種目は、上り坂、下り坂、平坦部、加えてカーブのある区域を備えたコースで行うことが奨励されている。さらに、可能な場合は上り坂、下り坂、平坦部がそれぞれコースの 3 分の 1 含まれていることが奨励されている。上り坂と下り坂の勾配はその種目に参加しているアスリートの能力のレベルによって設定されるものとする。そこで 1km 種目のコースの地形は 2.5km 種目のコースの地形より緩やかでなければならないし、2.5km 種目のコースの地形は 5km 種目のコースの地形より緩やかでなければならない。
- 6.1.4 500m レースでは、コースは主に平坦であることが奨励されている。コースに上り坂、下り坂が含まれる可能性があっても、坂の傾斜は 5%を超えてはならない。加えて全ての下り坂にカーブはないこと、そして下り坂の後は最低 20m の平坦な直線コースがあることとする。
- 6.1.5 500m レースから 10km レースまでの種目は、周回コースで行われることが奨励されている。
- 6.1.6 500m レースから 10km レースまでの種目は、周回コースで行う。長距離の種目では複数の周回コースを使用してもかまわない。スタートとフィニッシュエリアは出来る限り接近させておく。

6.2 審判・競技別のルール委員会

- 6.2.1 審判または競技別のルール委員会の構成については、スペシャルオリンピックスポーツルール総則セクション G を参照すること。

6.3 種目別のルールとスペシャルオリンピックス適用ルール

- 6.3.1 50m と 100m のクロスカントリースキー種目



- 6.3.1.1 100m 種目はリレーレースのスタートに関する ICR の FIS ルールブックⅡ、セクション 372.1 へ下記のような修正を加えたルールに従って行われる：
- 6.3.1.1.1.1. スタートラインは直線とする。それぞれのレーンの中央にトラックをつけた 8 つのレーンを用意する。このレーンは最低 2m の幅とする。
 - 6.3.1.1.1.2. スペシャルオリムピックスではセクション 372.2、371.8、および 378.1 は適用しない。
- 6.3.1.2 100m 種目のコースは出来る限り平坦にする。どのような種目でも勾配が 5% 以上であってはならない。勾配のあるコースにおいては競技者がフィニッシュに向かって上り坂を走行するようにコースを設定する。
- 6.3.2 クロスカントリースキーリレーレース
- 6.3.2.1 クロスカントリースキーリレーレースのディビジョニングは、チームのエントリー時の申告タイムをもとに行う。チームのエントリー時の申告タイムは、チームの各走者が予選でリレー種目の 1 人の走者の距離と同じ距離の個人種目の予選で出したタイム（例えば、1km のクロスカントリースキーでのタイム）を合算して算定する。
 - 6.3.2.2 同じ距離の個人種目にエントリーしていないチームのメンバーは、必ずその距離の個人種目の予選に参加し完走しなくてはならない。
 - 6.3.2.3 レースの役員は 1 分ごとにリレーの組をスタートさせる。
 - 6.3.2.4 4×1km のクロスカントリースキーリレーレースに 8 チーム以上が参加するときは、競技開催側はスタートエリアのリレータッチゾーンとコースの混雑をなくすもしくはコントロールするために、レースを 2 つに分けて行うことを考慮すべきである。
 - 6.3.2.5 競技中にチームが適切な中継を行わなかった場合は、タッチゾーンの審判は直ちにその中継に関わったスキーヤーたちに知らせる。その後、中継をやり直すかどうかの判断についてはスキーヤーの責任のもと行う。
- 6.3.3 25m スキーレース
- 6.3.3.1 用具
 - 6.3.3.1.1 スタートとフィニッシュのポール
 - 6.3.3.1.2 食用着色料／絵具
 - 6.3.3.1.3 ストップウォッチ(グリップ)
 - 6.3.3.1.4 ホイッスル
 - 6.3.3.2 準備
 - 6.3.3.2.1 25m 離して、スタートとフィニッシュラインを引く。トラックは平坦地に設定する。
 - 6.3.3.2.2 適切なスタートゲートとフィニッシュゲートと共に、スタートラインとフィニッシュラインの両端にポールを立てる。
 - 6.3.3.2.3 コースの高低差は 1m ほどにする。



6.3.3.3 ルール

- 6.3.3.3.1 スタートの合図は、「Racers Ready (用意) . . . (ホイッスル音)」。または「Racers Ready (用意) . . . GO (ゴー)」である。計時係は、スタート審判がアスリートの足がスタートラインを越えたことを示したときに時計をスタートさせる。
- 6.3.3.3.2 アスリートは 25m コースを滑る(ポールを使っても使わなくてもよい)。
- 6.3.3.3.3 アスリートはスタートラインを越えたときからフィニッシュラインを越えるまでは、コーチ、役員、ボランティアなどから補助を受けてはならない。

6.3.3.4 記録

- 6.3.3.4.1 アスリートのタイムは片足がスタートラインを越えたときから片方どちらかの足がフィニッシュラインを越えたときまでの時間となる。
- 6.3.3.4.2 アスリートの最終記録と順位は、1回の滑走にかかったタイムによって決められる。

6.3.4 10m スキーレース ポールなし

6.3.4.1 用具

- 6.3.4.1.1 スタートとフィニッシュのポール
- 6.3.4.1.2 食用着色料/絵具
- 6.3.4.1.3 ストップウォッチ(グリップ)
- 6.3.4.1.4 ホイッスル

6.3.4.2 準備:

- 6.3.4.2.1 10m 離して、スタートとフィニッシュラインを引く。トラックは平坦地に設定する。
- 6.3.4.2.2 スタートとフィニッシュのゲートを作るために、スタートラインとフィニッシュラインの両端にポールを立てる。

6.3.4.3 ルール

- 6.3.4.3.1 スタートの合図は、「Racers Ready (用意) . . . (ホイッスル音)」。または「Racers Ready (用意) . . . GO (ゴー)」である。計時係は、スタート審判がアスリートの足がスタートラインを越えたことを示したときに時計をスタートさせる。
- 6.3.4.3.2 アスリートは 10m コースを滑る(ポールなしで)
- 6.3.4.3.3 アスリートはスタートラインを越えたときからフィニッシュラインを越えるまでは、コーチ、役員、ボランティアなどから補助を受けてはならない。

6.3.4.4 記録

- 6.3.4.4.1 アスリートのタイムは片足がスタートラインを越えたときから片方どちらかの足がフィニッシュラインを越えたときまでの時間となる。
- 6.3.4.4.2 アスリートの最終記録と順位は1回の滑走にかかったタイムによって決められる。



7. ユニファイドスポーツ®

7.1 ユニファイド種目

- 7.1.1 リレーチームはアスリート 2 人とユニファイドスポーツ®パートナー 2 人からなる。
- 7.1.2 クロスカントリースキーのユニファイドスポーツ®トレーニングと競技では、近似の年齢・能力のアスリートとユニファイドスポーツ®パートナーの選択が求められる。年齢と能力による組み合わせは、トレーニングと競技経験の質を高めることとなる。

8. 失格

8.1 競技者は次のような場合失格となる。

- 8.1.1 指定されたコースに従わなかった場合、すべてのコントロールチェックポイント（関門）を通過しなかった場合、または近道をした場合。
- 8.1.2 容認されていない補助を受けた場合。
- 8.1.3 追い抜く競技者に必要なときに道を譲らなかった場合、または他の競技者が通過するのを妨げた場合。
- 8.1.4 クラシカルレースにおいて規定の走法に違反した場合。
- 8.1.5 スキーを履かずにフィニッシュした場合。
- 8.1.6 転倒もしくはトラックから外れた場合：レースを再開するまで 2 分間の猶予を与えられるが、競技者はその間に少なくとも 20 メートルは前進しなければならない。2 分以内で競技が再開できない場合や無許可の補助を受けた場合は、失格となる。装備の調整、または交換をするためであれば、トラックから外れることができる。

8.2 手順

- 8.2.1 スペシャルオリンピックスの競技では FIS(Federation Internationale de Ski)ルールが行使される(参照：<http://www.fis-ski.com/uk/>)。

<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。