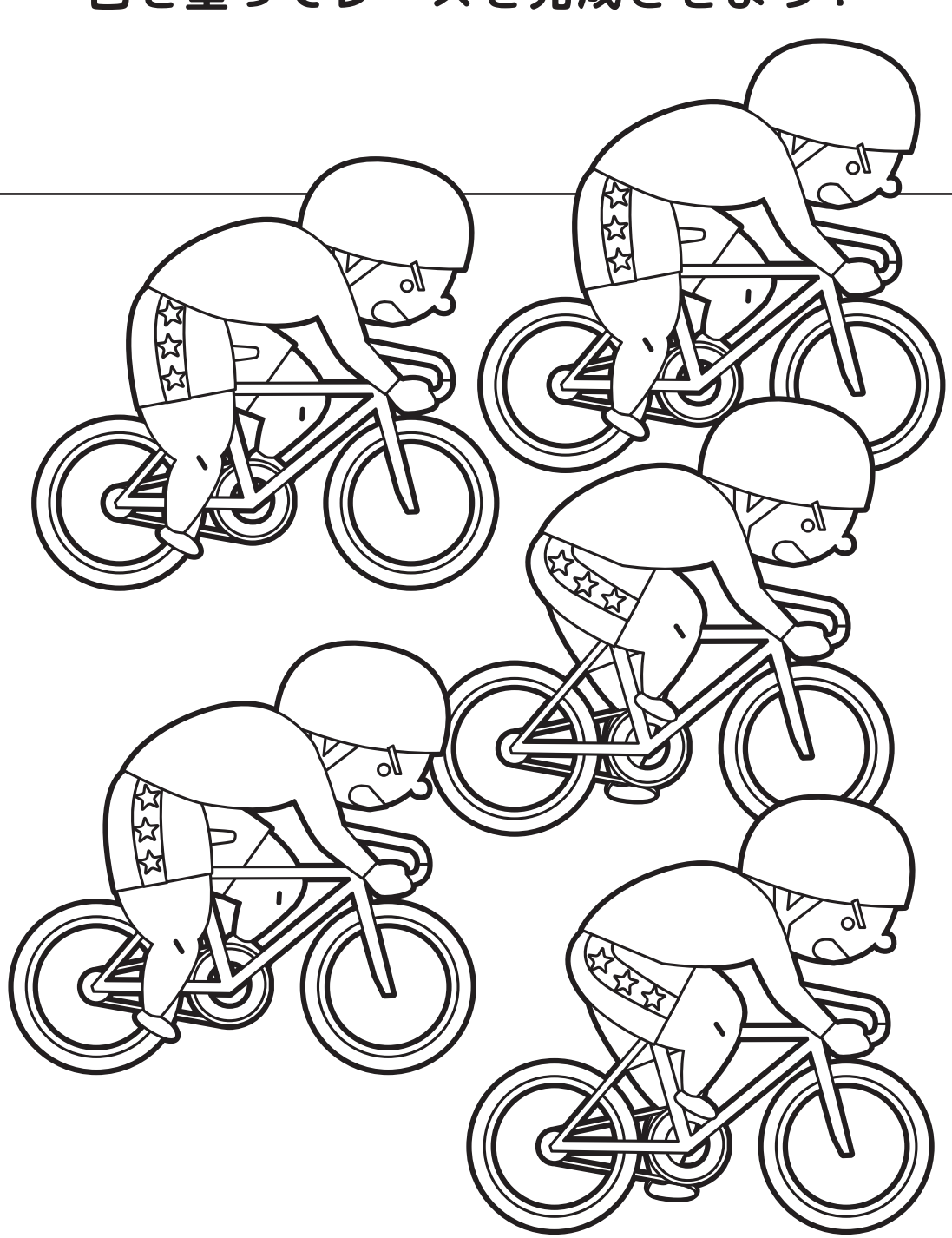
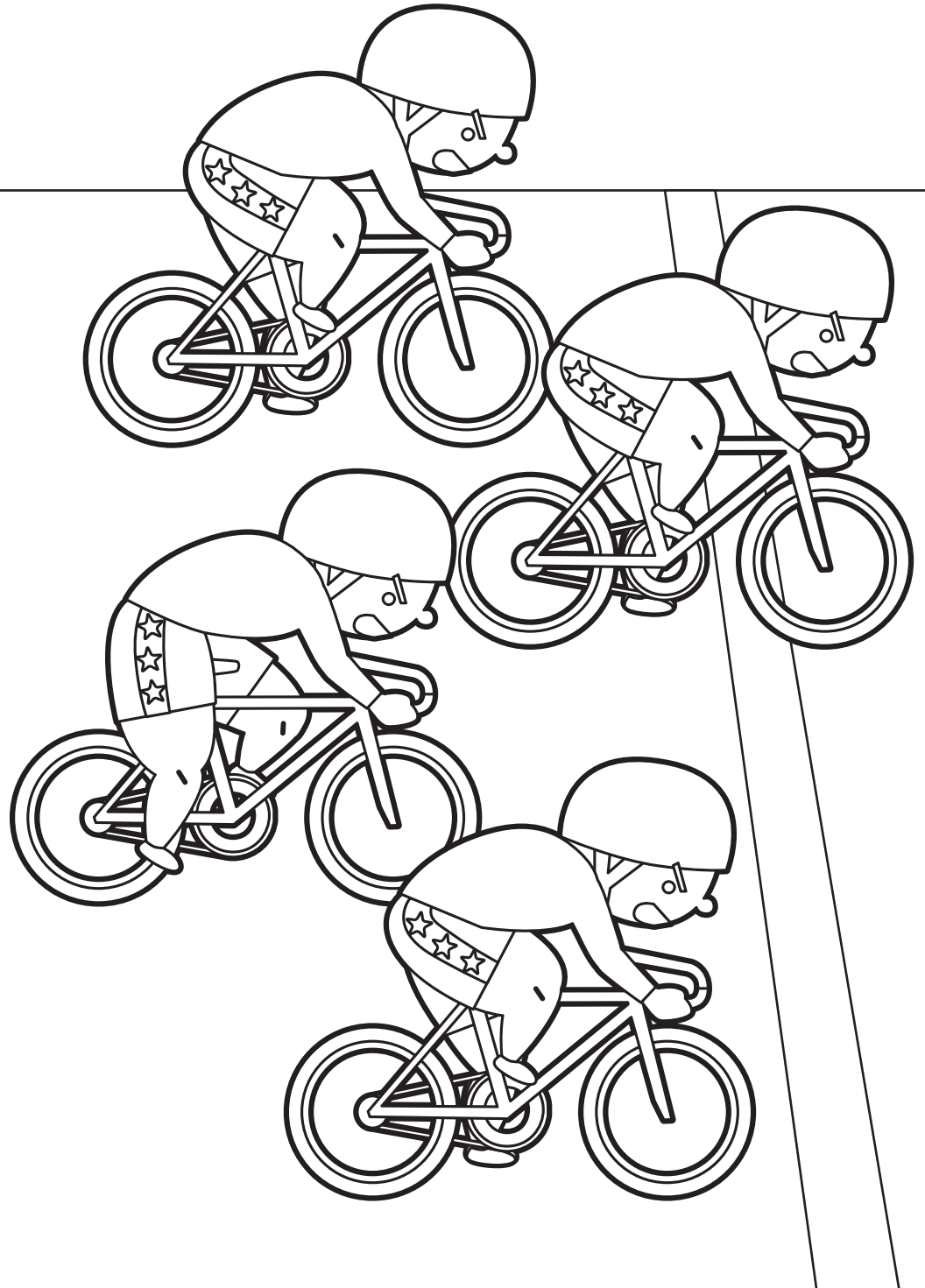
競輪ってなに？

速いだけじゃ、勝てない。

最後までわからない自転車レース、それが競輪です。

色を塗ってレースを完成させよう！





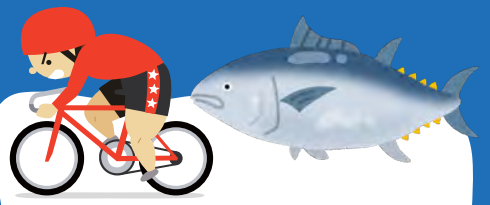
あれもこれも比べてみた

競輪選手って、どれくらいスゴい？いろいろなものと比べてみよう。

太もも

太ももが、70 センチ以上ある選手もいます。
大人のウエストと同じくらいの太さです。

スピード



レースでの最高時速は約 70 キロ。
マグロが泳ぐのと
同じくらいのスピードです。

ごはん

競輪選手は、1日に給食6〜8食分くらいの
エネルギーが必要。
その量は、約4500キロカロリーです。

年齢

競輪は長く続けられる仕事。
なかには、60歳以上の選手も。

みんなのおじいちゃんや、
おばあちゃんよりも年上かも？

お給料

競輪選手の平均年収は、1500万円以上。

ポテトチップスにすると、7万5000袋分。
毎日5袋ずつ食べても、40年以上かかる量です。

競輪選手ってどんな人？

競輪選手には、いろいろな特徴があります。
きみの中にも、同じところがあるかもしれません。

レースの流れをよく見て
どう走るか考えられる頭

姿勢がぶれないように
しっかりと支える上半身

自転車や走ることが
好きな気持ち

短い時間で
一気にスピードを
出せる足

女子の選手が走る
「**ガールズケイリン**」もあります。
男子に負けないくらい、
真剣勝負のレースです。

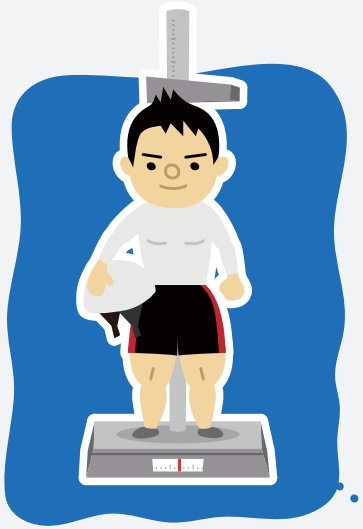
競輪のまめちしき

競輪選手は、“走る”のが苦手？

競輪選手の足は、自転車用にきたえられています。
そのため、長く走ることやかけっこは、あまり得意でない場合もあります。

競輪選手の過ごし方

競輪のレースは、1回につきだいたい3〜6日間おこなわれます。
レースの日、選手たちはどんなふうに過ごしているのか、のぞいてみよう。



レース前日

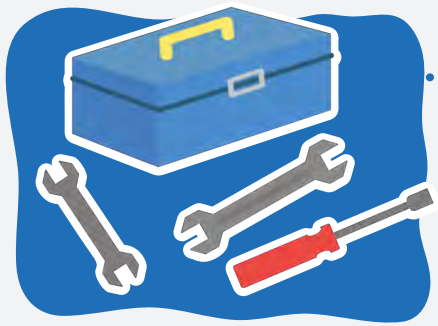
体と自転車の検査

レースに出る前の日に、体や自転車の検査を受けます。
そのあとは、選手たちが泊まる場所へ。
レースのあいだは、選手みんなが同じ場所で過ごします。

8じごろ

朝ごはん

レース当日。
朝ごはんは大事なエネルギー源です。



10じごろ

自転車のチェック

自分の体や調子に合うように、
自転車を細かく調整します。

14じごろ

ウォーミングアップ

レース直前に、体を動かして準備。
室内で自転車に乗れる
「ローラー」という道具も使います。

15じごろ

いよいよレース！

競輪選手が走るレースは、1日1本だけ。
その1本に、これまでの準備を
すべてぶつけます。

18じごろ

次の日のために休む

レースが終わったあとは、体を休める時間。
ご飯やお風呂で疲れをとり、次の日にそなえます。

競輪のまめちしき

みんなが寝ているあいだにレース？

レースは、お昼前から夕方ごろが中心です。
でも、夜遅くや朝早くのこともあるため、
選手たちは体の調子に気をつけながら生活しています。

何がちがうの？

競輪に使う自転車

みんながいつも乗る自転車とは、いろんなちがいがあります。
その秘密を少しだけ見てみよう。

ブレーキ

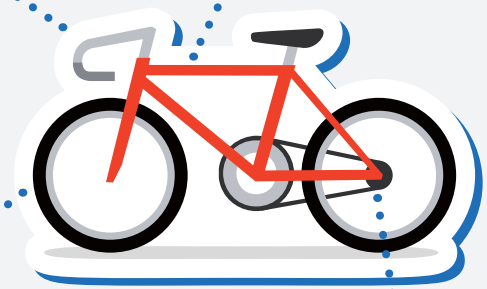
速く走ることが目的なので、

ブレーキはついていません。

フレーム

ビルダー（職人）さんが一台ずつ手作り。

男子は鉄、女子はカーボンでできています。



タイヤ

速く走るために、

普通の自転車の約半分くらいの細さです。

ギヤ

後輪はギヤが固定されているので、

タイヤとペダルが一緒に回ります。

ブレーキがない？どうやって止まるの？

ブレーキがついていない競輪用の自転車。

減速するためには、ペダルを逆に回転させるような感じで、

足の力を使って減速します。

これを、専門用語で「バックを踏む」と言います。

競輪を支える人たち

競輪のレースは、たくさんの人が力を合わせて行われています。

審判

危ない走り方をしていないかチェックしたり、

何周めかを数えて、レースの安全を守っています。

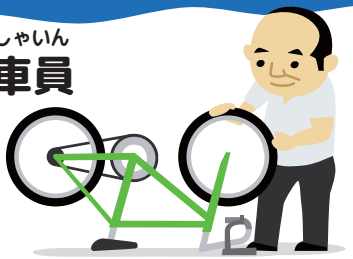
お医者さん

もし選手がケガをしてしまったら

すぐに手当てができるように

お医者さんが準備しています。

検車員



自転車のサイズや部品に問題がないか、

レースの前にチェックしています。

アナウンサー・カメラマン

たくさんの人に見てもらえるように、

競輪はテレビやインターネットでも放送されています。

レースのドキドキを、映像と言葉で伝えています。

どうすれば・・・

競輪選手になれるの？

ここは、静岡県伊豆市にある日本競輪選手養成所。
競輪選手を目指す人たちが集まり、走り方や体づくり、レースの考え方などを学んでいます。
全国から集まった仲間とともに、競輪選手になるための毎日を送っています。

養成所で学ぶこと

養成所では、約1年間を過ごします。どんな授業があるのか、少しのぞいてみよう。

学科

競輪のルールや作戦、
選手としての考え方を学びます。

自転車の組み立て

自転車は大事なパートナー。
自分の手で組み立てられるように

ならなくてはなりません。

競走の練習

実際のレースと同じように、自転車で走って競います。
何度も繰り返して、コツを掴みます。

体づくり

走るために必要な筋肉を、
計画的につけていきます。

ご飯

栄養バランスが考えられたご飯を、毎日3食。
食べることも、大事な授業です。

記録会

年に3回ある「記録会」は、
どれくらい速く走れるかを測るテスト。
自分の成長を知るための、大切な日です

自転車で競う いろんなスポーツ

競輪のほかにも、自転車に乗って競い合う競技はたくさんあります。
走る場所やルールがちがうので、楽しさもいろいろです。

トラック

木でできたコースで、速さを競うトラック競技。
「競輪」から生まれた
「ケイリン」という種目もあります。

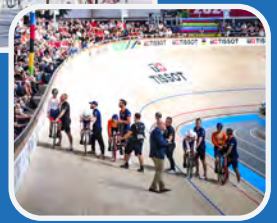
コースやルールが、全然ちがう！

ほかにも、大ジャンプで技を見せる「BMX」
街の中も使って長い距離を走る「ロードレース」
など、走る場所や楽しみ方はいろいろ。

競輪のまめちしき

競輪とケイリンはちがうの？

日本で生まれ、世界に広がったケイリン。
競輪と同じ名前だけど、
走る場所やルールなど、たくさんちがいがあります。



世界で活躍する 競輪選手

競輪選手の活躍の舞台は、日本だけではありません。
世界のレースにチャレンジし、活躍している選手もいます。

OTAKAIYA 太田海也

もともとはボートの選手だった太田海也選手。
本格的に自転車を始めてから、
短い期間で日本代表に選ばれ、
世界の大会で活躍する競輪選手になりました。

SATO MINA 佐藤水菜

小さいころから競輪場で遊んでいた佐藤水菜選手。
競輪選手として大レースでたくさん優勝し、
日本代表として世界大会にも出場。
ケイリンで 2 年連続、世界一に輝きました。

CYCLE
JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

競輪でつながる社会の輪

競輪で集まったお金の一部は、
みんなが安心して暮らせる社会づくりに役立っています。

競輪の補助車両

病院に行きにくい人や、
困っている人を助ける車や道具

スポーツの支援

スポーツを頑張る人たちの
サポート

左から読み進めた人へ

ここからの漫画は
本の右側から読み進めよう！

漫画から読み始めた人へ

本の左側から読んで
もっと競輪に詳しくなろう！

JIK
日本競輪選手養成所
Japan Institute of KEIRIN
〒410-2402
静岡県伊豆市大野1827

競輪についてもっと詳しく知りたい人は
この本を左から読み直そう！

競輪って聞いたことある！自転車で競走するんだろ

よく知ってるね！しかしこれは単なる競走じゃないんだ！

すご〜!!

相手がどう動くか考えたりほかの選手と連携してレースをしたりと

戦略を立てて勝ち抜く駆け引きが魅力だよ

ただ速い人が勝つってわけじゃないんだな

そしてプロの競輪選手になるためには養成所で厳しいトレーニングが必要なんだ

候補生の１日のスケジュール（例）

6:30	6:45	6:50	7:10	7:30	9:00
起床	点呼	錬成	清掃	朝食	学科・訓練
11:25	12:55	17:00	17:45	19:45	21:00	21:45
昼食	学科・訓練	入浴	夕食	自由時間	点呼	消灯

毎日こんなに訓練するんだ…

すごく努力してるんだね

競輪選手の平均獲得賞金額

男子 約1500万

女子 約1000万

その分優勝したときの賞金額はすごいんだ！

いっせんまん…

想像つかない…！

ゲームが何本買えるんだろ！プロってすげー！

競輪選手の中には元バスケットボール選手やオリンピックに出た選手もいるんだよ

君も野球をしてるんだろ？競輪の素質もあるかもね

いろんな選手がいるんだ！

KEI RIN TRAINEE

GIRLS ALL STAR

そういえばさっき女の人もいたけど…

そう！ガールズケイリンもあるのさ！

男性選手に負けないくらい華麗で激しい戦いをしているよ

もし私がなったら…

すごい妄想力！

ガールズケイリン

競輪における売上の一部は機械工業の振興や社会福祉にも使われているんだ

だから社会を支える仕事でもあるんだよ

競輪選手ってすごい

CYCLE
JKA Social Action
競輪とオートレースの振興事業

KEIRIN

魅力がいっぱい！

マンガで紹介！

競輪ってなんだろう？

知ってた？

競輪のひみつ

走る！ 知る！ 世界へ！

KEIRIN

にほんけいりんせんしゅようせいじょ
日本競輪選手養成所
Japan Institute of KEIRIN