【10/12 以降 Ver】

2026 年度 BMX スクール 開催要項

スクールへの参加をご希望される方は、開催要項記載内容と

必ず別紙「2026 年度 BMX スクール【申込書】」の誓約事項に同意の上、

お申し込みください。

※2026 年度 BMX スクール 11 月以降の改定※

2026 年度 BMX スクールは 10 月 12 日からのお申込み以降、年会費を変更いたします。

（詳細は P.3 以降を参照）

※開催日については別紙「2026 年度 BMX スクール開催日程表」を参照ください。

＜年会費の変更＞

	変更前	変更後
BMX スクール	16,000 円	**10,000 円**

国営ひたち海浜公園

～はじめに～

◆BMX とは…

BMX は「Bicycle Motocross(バイシクルモトクロス)」の略で、普段乗っている自転車とは違う、競技用の自転車を使用した自転車競技及び競技で使用する自転車のことを指します。 BMX の由来は、1970 年代のアメリカでオートバイ・モトクロス競技に憧れた子どもたちが自転車でその競技を真似し始めたのが始まりといわれています。

◆BMX レースとは…

軽くてスピードを出せる BMX に乗り、専用コースでスタートからゴールまでのスピードを競う、スリル満点で奥深いスポーツです。ジャンプが決まった時や誰よりも先にゴールした時は、とても大きな達成感を味わえます。また、2008 年の北京オリンピックから自転車競技の正式種目となっています。

◆BMX スクールとは…

健康増進や BMX レースの普及啓発・技術向上を目的に、国営ひたち海浜公園の BMX コースで開催される通年型プログラムです。

充実した専門講師とスタッフとともに、本格的なレース参戦を目標に、基礎の学習から BMX レースで勝つための実践的なレッスンまでを行います。スクール開催日の午後には BMX レースの大会「BMX SEASIDE CUP」を開催しますので、優勝を目指してぜひご参加ください。詳細は P5・6 をご確認ください。

◆2025 年度 BMX スクールからの改定

2026 年度より 1 クラス制とし、参加資格を「2026 年 4 月 1 日時点で満 4 歳以上且つ、自転車を立ちこぎできる方」に改定します。

BMX コース	BMX レース	BMX スクール

【主催等】主催：国営ひたち海浜公園　協力：（一社）全日本 BMX 連盟、茨城県 BMX 協会

【会　場】BMX コース メイントラック・サブトラック（雨天時：そよかぜドーム）

【期　間】2026 年 11 月～2027 年 3 月

【開催日】毎月第 2 日曜日（全 10 回）別紙「2026 年度 BMX スクール開催日程表」参照
※大会開催等の影響により、第 2 日曜日以外に開催する月があります。

【時　間】スクール：10：30～12：30

9：30	開園
10：00～10：30	スクール受付・準備 ※受付は BMX 管理棟前
10：30～12：30	スクール（講習）
13：00～15：30	BMX レース（SEASIDE CUP） ※受付は BMX 管理棟前にて 10:00～11:00
17：00	閉園（通常：17：00　夏季：18：00　冬季：16：30） ※閉園時間は、時期により変動します。

【雨天時】「そよかぜドーム（プレジャーガーデンエリア）」にてトレーニングを行います
※開催日が晴天であっても、前日までの降雨や霜等でコースが使用できないことがあります。開催場所の変更は WEB または電話により各自でご確認ください。

WEB	開催場所がそよかぜドームに変更となる場合のみ、原則開催日の午前 10 時までに、HP にてお知らせします。 ・国営ひたち海浜公園 HP（ https://hitachikaihin.jp/ ） ・茨城県 BMX 協会 HP（　https://www.ibabmx.com　）
電話	当日午前 10 時以降に、ひたち公園管理センター（029-265-9001）までお問い合わせください。

【募集人数】定員 50 名（会員制）
※応募者が定員を超える場合は抽選とさせていただきます。

【参加資格】**2026 年 4 月 1 日時点で満 4 歳以上**且つ、**自転車の立ちこぎができる**方
※中学生以下の参加者は、保護者同伴必須。

【料金】**年会費：10,000 円／5 回（受講料・保険料含む）**
※【申込書】の提出と同時に支払い（現金書留 or 公園管理センターへ持参）
※欠席や年度途中で退会される場合でも返金はいたしません。

【内　容】全日本 BMX 連盟と茨城県 BMX 協会から派遣されたインストラクター4 名が指導にあたります。インストラクターが初心者・初級者から上級者まで各々の技術レベルに応じた指導をします。

レッスン概要（予定）

１．準備
①自転車の点検、メンテナンス ②安全装備の確認 ③準備体操（ストレッチング・ウォーミングアップ）
２．技術練習
①正しい姿勢とペダリング ②プッシュ、ロール ③コーナーリング、ライン取り ④スタート ⑤こぎ抜け ⑥ジャンプ ⑦レース前の準備、レース運び
３．基礎技術（主にコースが利用できない際に実施予定）
①フィジカルトレーニング ②メンタルトレーニング ③けが時の対応方法 ④ルールの講義
４．その他（主にコースが利用できない際に実施予定）
①BMX レースに関する講義

インストラクター（予定）

※敬称略　　講師：渡辺 浩嗣・菊池 雄・山田 敏郎・根本 康祐

２．BMX レース「BMX SEASIDE CUP」について　※参加希望者のみ

【主催等】主催：国営ひたち海浜公園　協力：（一社）全日本 BMX 連盟、茨城県 BMX 協会

【会　場】BMX コース　メイントラック

【期　間】2026 年 4 月～2027 年 3 月

【開催日】毎月第 2 日曜日　BMX スクール（ベーシッククラス）開催日の午後（全 10 回）
別紙「2026 年度 BMX スクール開催日程表」参照
※大会開催等の影響により、第 2 日曜日以外に開催する月があります。
※9 月・10 月は「JBMXF　J2 シリーズ戦」として、年間ランキングのポイントを競うレースを兼務します。

【時　間】BMX レース（SEASIDE CUP）13：00～15：30

9：30	開園
10：00～11：00	BMX SEASIDE CUP 受付 ※受付は BMX 管理棟前
10：30～12：30	BMX スクール ※受付は BMX 管理棟前にて 10:00～10:30
13：00～15：30	BMX SEASIDE CUP
17：00	閉園（通常：17：00　夏季：18：00　冬季：16：30） ※閉園時間は、時期により変動します。

【雨天時】雨天中止
※開催日が晴天であっても、前日までの降雨や霜等でコースが使用できないことがあります。中止情報は WEB または電話により各自でご確認ください。
※実施直前での降雨等により、急遽中止となる場合がございますので、予めご了承ください。

WEB	中止となる場合のみ、原則開催日の午前 10 時までに、HP にてお知らせします。 ・国営ひたち海浜公園 HP（ https://hitachikaihin.jp/ ） ・茨城県 BMX 協会 HP（　https://www.ibabmx.com　）
電話	当日午前 10 時以降に、ひたち公園管理センター（029-265-9001）までお問い合わせください。

【定　員】なし

【参加資格】①2026 年度 BMX スクール生

②レース開催日時点で 5 歳以上のレース経験者（ビジター）

※中学生以下の参加者は、保護者同伴が必須。

【料金】参加費 1,000 円／1 回

※毎回、申込時支払（自由参加）

※ビジターの方は、初回時スポーツ安全保険（2,000 円）への加入が必須。

・レース開催日の 7 日前までの申込で適用

・加入すると年度末 3/31 まで適用

・9 月・10 月開催の「JBMXF J2 シリーズ戦」へ参加する場合は、スポーツ安全保険の加入は不要。

【内　容】ウォーミングアップを兼ねた練習走行の後、クラス別（基本は年齢別）に分けて、レースを実施します。

※レースに参加すると順位によってポイントが加算され、「BMX スクール」最終回に年間スクールチャンピオンが決定します。

※年間順位は、来年度更新される方の「スクール生ナンバー」に反映されます。

※各クラス決勝戦の 1～3 位には表彰状と記念品を進呈します。

【ルール】日本自転車競技連盟（http://jcf.or.jp/）BMX 競技規則を基本規則とし、茨城県 BMX 協会のローカルルールを加えた内容となります。

※詳細は茨城県 BMX 協会のホームページをご覧ください。

※2026 年度のルールは 2026 年 4 月に更新予定。

3. ご案内事項

1）準備物

○ナンバープレート

・専用自転車（BMX）には、「BMX スクール」専用ナンバープレートが必要となります。

・前年度の「BMX スクール」から更新の方については、現在使用中のナンバープレートのナンバーシールを張り替えて使いますので、紛失しないようにご注意ください。なお､新しいナンバープレートをご希望の方には BMX 管理棟にて 4 月 1 日から 1 枚 1,500 円で販売いたします。

・ナンバーシールは第 1 回スクール開催日以降にお渡しいたしますので、プレートに貼付けてください。なお、ナンバーシールの破損や紛失による再発行は 1 枚 500 円で販売いたします。

○自転車

・**原則 BMX 専用自転車を各自でご用意ください。**

・専用自転車をお持ちでない方は、BMX 管理棟にて当日先着順で貸し出します（無料）。

※当公園が貸し出す自転車にまたがり、両足のかかとが地面につき、ブレーキが握れる方ならご利用いただけます。なお、貸出台数を超過する場合は譲り合ってのご利用となります。スクール生全員が満足いくレッスンを受講できるよう、**各自でのご用意をお願いいたします。**

※貸し出し自転車、持込自転車について不明な点などございましたら、BMX 管理棟のスタッフにご相談ください。

貸し出し可能台数			
幼児 身長～110 cm（股下 53 cm）	6 台	ミニ 身長 110～135 cm（股下 55 cm）	7 台
ジュニア 身長 135～150 cm（股下 57 cm）	11 台	大人 身長 150 cm～（股下 62 cm）	10 台

○服装

・汚れてもよい、動きやすいもの。

※長袖、長ズボンを必須とします。ズボンのすそが締まっていない場合はソックスバンドなどで、裾を留めて下さい。運動靴などの露出部分が無いものをご着用ください。サンダル・裸足等での走行はできません。

※専用のシャツやパンツ、シューズ等も市販されていますが、違うものでも構いません。

〇防具

・**原則以下の防具を各自でご用意ください。**

①ヘルメット（フルフェイス必須）	②エルボーパッド
③ニーパッド	④グローブ

※ヘルメットを除く防具の貸し出しはいたしません。

※ヘルメットをお持ちでない方は、BMX 管理棟にて当日先着順で貸し出します（無料）。なお、貸出台数を超過する場合は譲り合ってのご利用となります。スクール生全員が満足いくレッスンを受講できるよう、**各自でのご用意をお願いいたします。**

※ヘルメットはフルフェイスタイプが必須となります。

※スクール受講中、レース参加時のビブス着用は不要です。

〇BMX レース専用自転車や防具類の販売・問い合わせについて

BMX レース関連商品の販売に関するご相談は、本イベントの公式サポーターである茨城県**水戸市のスポーツバイク専門店「バンピーパス」**までお気軽にお問合せください。

【店舗概要】

店　　名：BicycleProShop Bumpypath（バイシクルプロショップ　バンピーパス）

住　　所：〒311-4143 茨城県水戸市大塚町１７４１－９

※常磐自動車道水戸インターチェンジ近くです。

電　　話：029-254-8501

定 休 日：毎週水・木曜日、イベント参加時

営業時間：10：00～19：30

店舗ホームページ URL：https://bumpy-path.com/

＼店舗ホームページ／

２）入園方法

○当公園は有料公園のため、BMX スクールに関わる料金とは別途、駐車料・入園料金が必要となりますので、予めご了承ください。

入園料金

	一般	団体	年間パスポート	駐車券付き年間パスポート
大人（15歳以上）	450円	290円	4,500円	6,900円
シルバー（65歳以上）	210円	210円	2,100円	4,500円
小人（小中学生）	無料	無料	－	－

・おすすめ！

※4月上旬～5月上旬のうち連続する30日間程度と10月のうち連続する20日間程度は通常の入園料に追加料金が発生します。

※年間パスポートの方は追加料金が発生しません。

駐車料金（1日）

大型（バス等）	1,800円
普通車	600円
二輪車	300円

○１年間、何度でもご入園いただくことが出来る“年間パスポート”を販売しておりますので、是非ご利用ください。

※詳細は別紙「国営ひたち海浜公園 年間パスポートのご案内」をご参照ください。

※年間パスポートの事前・当日購入とも入園ゲートで行います。

※初回スクール時は中央ゲートでの受付が大変混雑いたしますので、購入希望の方は、事前に入場ゲートにて申し込みいただくか、別紙「年間パスポート申込用紙」に必要事項をご記入の上、当日入場ゲートにてお申し込みください。

※入園時にお申し込みいただき、退園時にお渡しいたします。

※当日の駐車料金は、パスポート購入時にゲートにて返金致しますので、必ず領収書をお持ちください。

※年間パスポートの払い戻しはできませんので、予めご了承ください。

○BMX コースにお越しの際は、南駐車場に駐車し、中央ゲートから入園されると便利です。

※中央ゲートから BMX コースまで徒歩約 5 分です。

※4 月・5 月のネモフィラ見頃期と 10 月のコキア紅葉見頃期については、大変混雑いたします。駐車場の入庫渋滞等、入園にお時間を要しますので、余裕をもってお越しください。

３）開催当日の受付方法

○BMX スクールの参加には、毎回、BMX 管理棟にて「スクール受付」が必要です。

スクール当日は BMX 管理棟前の「スクール受付」にて、スクール生ご本人がお名前とスクール生番号をお伝えください。

・受付時間／10：00～10：30

※受付を済ませないと次年度の更新に必要な出席回数に反映されません。

また、後日の出席申告は受付けませんので予めご了承ください。

４）怪我・事故が発生した場合

○怪我や事故が発生した時は、BMX 管理棟のスタッフに速やかにご報告ください。

※事故・怪我の報告が当日にない場合は、事故証明ができず、保険が適用されませんので、予めご了承ください。

※BMX スクール事務局が保険加入手続きを行うので、スクール生は入会と同時に、自動的に「スポーツ安全保険」に加入した状態となります。

※詳細は別紙「BMX スクール・レース参加時の保険について」をご参照ください。

５）出席日数

○2027 年度の BMX スクール継続更新については、1 月度開催までに 2 分の 1 以上出席されている方とする予定です。出席回数が不足の場合は新規扱いとなりますので、予めご了承ください。新規の受付については、更新者受付が終了後受け入れ可能な人数が確定するため、更新状況によっては新規受付ができない場合がございますので、予めご了承ください。

※茨城県 BMX 協会の HP（https://www.ibabmx.com）で出席状況が確認できます。

６）スクール受講日以外の BMX コース利用

○メイン・サブトラックをご利用いただけます。

※初回スクールを受講前の未経験者は、メイントラックの走行ができません。また、初回スクール受講前に 5 歳未満の未経験者はメイン・サブトラックとも走行ができませんので、ご注意ください。

○BMX スクール生専用ビブスを着用ください。

※ビブスは、BMX 管理棟にて貸し出しいたします。スクール生以外の方と区別するために必ず着用ください。なお、ビブス番号の指定はございません。

～ビブス色分け～	
黄	BMX スクール生
桃	一般ライダー（初心者）
緑	一般ライダー（競技経験者）

７）スタートゲート稼働日

○メイントラック･サブトラックスタートゲートの稼動は､以下日程で予定しております。

・毎月 2 日曜日（BMX スクール開催時）

・毎月第 3 土曜日（チャレンジ・ザ・BMX 開催時）

※開催月によって変動する日程がございます。別紙「2026 年度　BMX スクール開催日程表」をご確認ください。

※運営スタッフが十分揃わない場合は中止する場合がございます。

８）最終開催日（3 月）のお楽しみ会

〇BMX スクールの最終開催日（3 月）には、参加満足度の向上を目的に、賞品が当たる抽選会を実施予定です。当日のスクール出席者を対象に行いますので、是非ご参加ください。

【スケジュール】

9：30	開園
10：00～10：30	スクール受付・準備 ※受付は BMX 管理棟前
10：30～12：30	スクール（講習）
13：00～15：30	BMX レース（SEASIDE CUP） ※受付 BMX 管理棟前にて 10:00～11:00
15：45～16：15	お楽しみ会
17：00	閉園

９）その他

〇BMX スクールが中止となった場合における年会費の返金について、

以下のとおりとさせていただきますので、予めご了承の上、お申し込みください。

A.自然災害等により BMX スクールが中止となった場合

⇒年会費の返金はいたしかねますので、ご了承ください。

B.公園の都合により BMX スクールが中止となった場合

⇒年会費から保険加入費とコース整備費、返金に係る現金書留郵送料等を差し引いた額を返金いたします。

【返金額：900 円/回】

※返金は年度末に一括で行います。

※返金の際は現金書留で返金いたします。

※現金書留が本人不在により、郵便局の保管期限を超過して BMX スクール事務局へ差し戻しがあった場合、再度現金書留に係わる費用を差し引いて郵送いたします。

〇BMX スクールへ入会すると同時に、茨城県 BMX 協会の会員となります。

※申込書に記載の個人情報は茨城県 BMX 協会へ共有されますので、予めご了承ください。

※希望されない方、既に全日本 BMX 連盟加盟の他都道府県協会に会員登録されている方は、その限りではありませんので、申込書に記載ください。

〇中学生以下のスクール生の保護者様へ

スクール日は怪我等の不測の事態に備え、スクール生が見えるコース脇に待機願います。

○園内での自転車（BMX 含む）の走行は、サイクリングコース及び BMX コースのみ可能です。その他園内での走行は禁止となりますので、必ず自転車から降りて手押ししてください。

※BMX コース利用者の上記ルール違反が多数報告されていますので、必ず遵守いただきますようお願いいたします。

○BMX 管理棟付近に、トイレ・自動販売機（飲料）・コインロッカー（有料）がございます。

○園内での喫煙は、所定の喫煙コーナー（最寄：プレジャーガーデンエリアのサラマンダー伝説裏）のみ可能です。

○園内はバーベキュー広場以外での火気使用は厳禁です。

※その他禁止事項や持ち込み禁止物など、園内ルールは国営ひたち海浜公園ホームページをご覧いただくか、公園管理センターまでお問い合わせください。

○度重なるルール違反が確認された場合は退会処分とする場合がございます。その場合、年会費の返金は一切いたしかねます。

HITACHI SEASIDE PARK

【お問い合わせ先】
〒312－0012　茨城県ひたちなか市馬渡字大沼 605-4
ひたち公園管理センター BMX スクール事務局
TEL　029-265-9001（開園日 9：00～閉園まで）
FAX　029-265-9339
ホームページアドレス　https://www.hitachikaihin.jp

（2026.8）

BMX コース利用規定

BMX（バイシクルモトクロス）は、自転車競技(スポーツ)であるという性質上、怪我などをする可能性（リスク）をある程度含むものです。より安全に BMX を楽しむために当 BMX コースでは以下の規定を守ってご利用下さい。

１.コース利用制限

(1)2026 年 4 月 1 日時点で満 5 歳以上の BMX 競技経験者または当公園で開催する BMX スクール経験のある方は、メイントラック(上級コース)・サブトラック(一般コース)がご利用できます。※上級者用

(2) 上記 1.(1)以外の 5 歳以上の方は、サブトラック(一般コース)がご利用できます。※初心者用

２. BMX 自転車貸出利用制限

BMX 自転車にまたがり、両足のかかとが地面に同時につく方。

３.コース利用上の注意事項

(1) コース利用上の注意等を了承したうえで、誓約書に署名していただきます。

(2) 中学生以下の方は保護者同伴とさせていただきます。

４.服装

コースご利用の際には、必ず以下の防具等を着用してください。

①ヘルメット　②エルボーパッド及びニーパッド　③手袋　④ビブス

※長袖・長ズボン・スニーカー着用を必須とします。

※専用自転車や防具（プロテクター）は無料で借りることができます。

※スポーツサンダル、裸足等での利用はできません。

５.自転車

当 BMX コースは、BMX 競技用に製造された自転車に限らずマウンテンバイクでも走行することができますが、安全のため係員が走行可能な自転車か確認させていただくことがありますので、ご了承下さい。

６.コース内での逆走行は危険ですので禁止とします。

７.技術的に同じレベルの人が走行しているのではありません、スピードの出し過ぎや無理な追い越しは禁止とします。

８.自分の技術レベルを把握し、無理なジャンプなどの危険な走行はしないで下さい。

９.ジャンプセクションでは、死角部分に人がいないかを十分確認して走行して下さい。

10.コースは、技術的に高度な箇所があります。技術的に自信のない方は、走行をご遠慮下さい。

11.お客様同士の接触や衝突が発生した場合、極力、当事者同士により解決して下さい。

12.コースにおける軽微な事故・怪我については、自己の責任において処理することを原則とします。

13.BMX コース係員の指導に従って走行して下さい。係員が危険と判断した行為があった場合は、退場していただく場合がありますので、ご了承下さい。

14.特に危険・悪質な走行を繰り返した場合、今後の利用についても遠慮していただく場合がありますので、ご了承下さい。

15.競技中の方との接触を避けるため、見学者は決められた場所でご観覧ください。写真撮影のためなどで、コース周辺に立ち入る際には、受付にて申請し、ビブスを着用してください。

16.施設等に損害を与え、又はその他の事故が発生したときは、直ちに係員に連絡して下さい。

17.お客様及びその関係者が故意又は過失により施設等に損害を与えた場合は、当事者がその損害賠償を行うこととします。

18.BMX エリアは、禁煙です。指定場所にて喫煙願います。

以上の事項に留意し、マナーを守り十分注意してお楽しみ下さい。

国営ひたち海浜公園