

## 上尾運動公園 一輪車検定表

挑戦者：

級	種目	内容
10	1 後方降車	サドルの前部を持ち、片足を残し、後方にゆっくり降りる
	2 前進30m	そのまま30m以上前進
	3 方向転換(左右)	内5m以内で180度の方向転換
9	1 円周前進	直径4m以内の円
	2 スラローム(180cm)	180cm間隔、10個、30m
	3 一本橋	30cm幅で3.6m前進
8	1 補助なし乗車	補助なし乗車
	2 8の字前進	直径3mの円2つの8の字
	3 スラローム(135cm)	135cm間隔、15個、30m
7	1 アイドリング	前半回転、後半回転 10往復以上
	2 一本橋	15cm幅で10m前進
	3 急な方向転換	巾2m以内で180度の方向転換
6	1 横乗り乗車 (3回中2回乗車で合格)	左ペダルへ左足(右ペダルへ右足)を乗せ 反対側の足をサドルの前方から回して乗車
	2 スラローム(90cm)	90cm間隔、20個、30m
5	1 片足アイドリング	左右どちらかの足で10往復以上
	2 段差下り	前進でスロープを上り、一本橋を渡り、その後段差を下りる
	3 連続スピン	直径2m以内を3回転以上

級	種目		内容
4	1	片足前進	左右どちらかの足で30m以上
	2	逆足補助なし乗車	普段と逆の足から乗車
	3	ホッピング(10回以上)	ペダルを水平にし、一輪車ごとジャンプする
3	1	片足前進8の字	直径3mの円2つの8の字
	2	サドル前持ち前進	サドルを身体の前方に持ち30m前進する
	3	30mスプリント	16インチ以下:10秒以内
			18インチ:9秒以内
20インチ以上:8秒以内			
2	1	飛び乗り乗車 (3回中2回乗車で合格)	車体を直立させ、クランクを水平にし、サドルの前部を持って
			両足同時に飛び乗る
	2	サドル後ろ持ち前進	サドルを身体の後方に持ち30m前進
1	1	縄跳び	ホッピングしながら縄跳びを10回以上
	2	8の字バック	直径3mの円2つの8の字
	3	蹴り上げ乗車 (3回中2回乗車で合格)	倒した一輪車の上のペダルに足をかけ、 反対側の足でサドルへ蹴り上げ乗車

(公社)日本一輪車協会認定基準から抜粋

挑戦者

実施日