

## 上尾運動公園 一輪車検定表

挑戦者:

級	種目		内容
10	1	方向転換(左右)	内5m以内で180度の方向転換
	2	補助なし乗車、前進30m	補助なしで乗車、そのまま30m以上前進
	3	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
9	1	円周前進	直径4m以内の円
	2	8の字前進	直径3mの円2つの8の字
	3	スラローム(180cm)	180cm間隔、10個、30m
8	1	50mスプリント	14インチ:19秒以内
			16インチ:17秒以内
			18インチ:15秒以内
			20インチ以上:13秒以内
	2	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 15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	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)を寄せ 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15往復以上
	2	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	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	一本橋	15cm幅で10m前進
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	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	1	50mスプリント	16インチ以下:15秒以内
			18インチ:12.5秒以内
			20インチ以上:11秒以内
2	8の字バック	直径3mの円2つの8の字	
1	1	縄跳び	ホッピングしながら縄跳びを10回以上
	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
	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