



本用紙の項目に沿って、最終のご確認をお願いします。  
 全項目を確認し、必ず署名をして、イベント当日受付に提出してください。  
 ※健康面で不安のある方、チェックがつけられない項目がある方、大会スタッフから指示のある方は、イベントへのご参加をご遠慮いただく場合があります。予めご了承ください。

ボールペンでご記入ください。

下記項目を全て確認・点検し、異常の無いことをここに報告します。

大会名 : \_\_\_\_\_ 日付 : \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

ゼッケンNO. \_\_\_\_\_ 出走者署名 : \_\_\_\_\_

※当イベントは、点検整備等を参加者の責任で行う自主点検方式を採用しています。  
 ※各自責任を持って点検・整備をしてください。また、点検・整備に不安のある方は、サイクルショップで点検されることをお勧めします。

↓1~19の項目を確認し、当てはまるものには☑をしてください。

### 【A】 装備品のチェック

☑ライダー				項目	内容
1	2	3			
1				ヘルメット	安全性を確保するため自転車用ヘルメットを用意し、着用します。
2				グローブ（手袋）	落車の場合に手を保護するため、グローブを用意し、着用します。（※スマホ操作のため、指出しのものの推奨）
3				スマートフォン	LINEアプリをダウンロードし、起動に問題ありません。
4				スマホホルダー	走行中のスマートフォン操作は一切いたしません。（※操作しているところを発見次第減点対象となります。）

### 【B】 準備しておく良いもの

1	2	3	項目	内容
5			モバイルバッテリー	⇒WEB版ハンティングMAPの表示とLINEアプリの使用が必須となるため、充電の消費にご注意ください。
6			自撮り棒	⇒複数人でご参加の場合、スポットの撮影の際に便利です。
7			チューブ	⇒突然のパンクのために持ってくと安心です。
8			携帯ポンプ	⇒チューブを交換したあと、空気を入れるのに必須です。
9			アーレンキー	⇒サドルの上げ下げや、変速機の調整などに便利です。

### 【C】 その他のチェック

1	2	3	項目	内容
10			LNEアプリ	アプリをダウンロードし、正常に起動します。 （※「スポット」での写真を公式アカウントへ送信し、ポイント獲得となります。リザルト配信も行います。）

### 【D】 健康面のチェック

1	2	3	内容
11			現在かかっている病気はありません。
12			心電図やレントゲン撮影で異常ありと言われたことはありません。
13			心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈等)の診断を受けている、もしくは治療中ではありません。
14			突然、気を失ったこと(失神発作)はありません。
15			軽い運動で息切れや心臓が苦しいことはありません。
16			他に注意する病気はありません。
17			その他具合の悪いところはありません。
18			睡眠が十分にとれています（とります）。
19			イベント当日、食事や水分をとっています（とります）。

【注意1】 イベント前後には水分補給を心がけましょう。 【注意2】 体調に異常を感じたら、すぐにスタッフに声をかけてください。

【注意3】 大会前日、飲酒をした方は、脱水症状にならないよう普段より水分を多めに摂取するよう心がけましょう。

