

参加チェックシート

↓1～21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		
☑	項目	内容
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。
3	フロントライト/リフレクター または自発光式テールライト	十分な照度のあるフロントライトとリフレクターまたは自発光式テールライトを装着しています。
4	ドリンクボトル	途中エイドステーションでの補給などのため、ドリンクボトル(またはペットボトルなど)を持参します。

【B】 自転車のチェック		
☑	項目	内容
5	ハンドル	真上から見て、タイヤとハンドルが直角になっています。
6	サドル	真上から見てサドルの中心線とフレーム中心線は同一になっています。 また、シートポストは確実にフレームに固定され、シートポストとサドルが確実に固定されています。
7	タイヤ	タイヤは劣化していなく、キズは入っていません。また、空気圧は指定空気圧が入っています。
8	ホイール	前輪、後輪を回転させ、ホイールの振れや回転の仕方を確認し、問題ありませんでした。 (※左右にフレたり変則的な回転をしたら歪みがありますので要注意です。)
9	ペダル	ガタツキがないか、ペダルの緩みがないか、確認し、問題ありませんでした。
10	トライアスロンバー などの取り外し	トライアスロンバー、DHバー、クリップオン、スピナッチ等のアタッチメントバーは取り外してイベントに参加します。 (フラットバーハンドルのバーエンドは装備可能です。ただし、センターバーは禁止)
11	変速機(ディレイラー)	変速機は異音などはなく、スムーズに動き、確実に変速します。
12	ブレーキ	前後のブレーキの動きはスムーズで、ブレーキのゴム(またはパッド)の残りも十分ありワイヤー類のさび・ほつれもなく確実にスムーズに制動できます。

【C】 健康面のチェック		
☑	内容	
13	現在かかっている病気はありません。	
14	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。	
15	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。	
16	突然、気を失ったこと(失神発作)はありません。	
17	軽い運動で息切れや心臓が苦しいことはありません。	
18	他に注意する病気はありません。	
19	その他具合の悪いところはありません。	
20	睡眠が十分にとれています(とります)。	
21	サイクリング当日、食事や水分をとっています(とります)。	