



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、大会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、レース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 : _____

※当レースは、点検整備等を選手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。

↓1～20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				
	1	2	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。

【B】 自転車のチェック				
	1	2	項目	内容
3			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。
4			サドル	真上から見てフレームの中心線に対して平行になっています。 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。
5			タイヤ	タイヤは劣化してなく、キズは入っていません。また、タイヤには十分な空気が入っています。
6			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。 (※左右にフリ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。)
7			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。
8			変速機(ディレイラー)	変速機はスムーズに動き、異音はしませんでした。
9			ブレーキ	前後のブレーキの制動力が確実であることを確認し、問題ありませんでした。 また、ブレーキパッドの残り具合を確認し、問題ありませんでした。

【C】 その他のチェック				
	1	2	項目	内容
10			片足スタンドの取外し	片足スタンドが付いている自転車の場合は、取り外してレースに参加します。
11			ドリンクの準備	水分補給用の飲料は十分に用意した上でレースに参加します。 (※水分補給はできるだけ塩分・糖分を同時に補給できるスポーツドリンクをお勧めします。)

【C】 健康面のチェック				
	1	2	項目	内容
12				現在かかっている病気はありません。
13				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。
14				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。
15				突然、気を失ったこと(失神発作)はありません。
16				軽い運動で息切れや心臓が苦しいことはありません。
17				他に注意する病気はありません。
18				その他具合の悪いところはありません。
19				睡眠が十分にとれています(とります)。
20				大会当日、食事や水分をとっています(とります)。

【注意1】 レース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。