

日付:                    年                    月                    日

---

ゼッケン No. \_\_\_\_\_

---

参加者署名: \_\_\_\_\_

---

参加チェックシート			
1 ~ 17 の項目を確認し、確認後○を記入してください。 診断の結果により、大会参加を控えていただく場合がございます。			
【A】健康チェック			
	内容		内容
1	現在かかっている病気はありません。	5	軽い運動で息切れや心臓が苦しいことはありません。
2	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。	6	他に注意する病気はありません。
3	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。	7	9月30日以降、具合の悪いところはありません。
4	突然、気を失ったこと(失神発作)はありません。	8	大会前日は過度の飲酒を控え、十分な睡眠を取って大会に参加します。
【B】自転車チェック ※自転車の点検・整備は、以下の各項目の内容に合うよう自己の責任で行ってください。			
	項目	内容	
9	ヘルメット・グローブ	安全性が確保できる自転車用ヘルメットとグローブを着用して参加します。	
10	ハンドル	真上から見て、前輪タイヤとハンドルが直角になっています。	
11	サドル	真上から見てサドル中心線とフレーム中心線は同一で、シートポストは確実にフレームに固定されていて、シートポストとサドルも確実に固定されています。	
12	タイヤ	タイヤはひび割れ等劣化していなく、キズも入っていません。また、空気圧は指定空気圧が入っています。	
13	ホイール	ハブはガタつかず、前後リムは縦横の振れが無く、スムーズに回転します。	
14	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。	
15	変速機(ディレイラー)	変速機は異音などは無くスムーズに動き、確実に変速します。	
16	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(又はパッド)の残りも十分あり、ワイヤー類のさび・ほつれも無く確実にスムーズに制動できます。	
17	ライト・リフレクター・ベル	十分な照度のあるライト・リフレクターと確実に鳴るベルを装着しています。	



**志賀高原ロングライド**