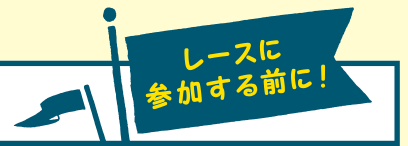




自転車レース参加チェックシート(全2ページ)



◆ 事前準備編

🚲 自転車 チェックリスト

- ハンドル、ステム、ヘッド部分にガタつきが無い
- サドルがしっかりと固定されている
- 前後のブレーキが効き、ホイールがスムーズに回るか(クイックレバーの確認)
- 変速機に問題は無い
- タイヤに傷や問題は無い・空気圧を調整したか
- チェーンの状態は良好
- 定期的に洗車してあるか
- 走行中外れそうなもの(スタンド、ライト、ベル、後方リフレクターなど)は外している

🧰 持ち物 チェックリスト

- | | | |
|-----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 自転車 | <input type="checkbox"/> ヘルメット(JCF公認のものを推奨しますがこの限りではありません) | |
| <input type="checkbox"/> シューズ | <input type="checkbox"/> サイクルウェア | <input type="checkbox"/> グローブ |
| <input type="checkbox"/> グローブ | <input type="checkbox"/> 参加確認証 | <input type="checkbox"/> キャップ・帽子 |
| <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ボトル・水筒 |
| <input type="checkbox"/> 補給食 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 携帯電話(当日連絡が取れるもの) |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 必要な工具および部品 |
| <input type="checkbox"/> スペアーチューブ | <input type="checkbox"/> スペアータイヤ | <input type="checkbox"/> 小銭入れ |

★ その他 チェックリスト

- 大会事務局より郵送された参加確認証(ハガキまたは封筒)を受け取った
万が一届かなかった場合は、各大会ウェブサイトのエントリーリストをご確認の上、大会当日にご自身のゼッケンナンバーを受付スタッフに伝えてください。
- 大会ウェブサイトに掲載された大会プログラム(特に**競技規則**)を確認した
- // エントリーリストから、ご自身の出場種目、名前、ゼッケンナンバー、スタート時刻を確認した

◆ 大会当日編

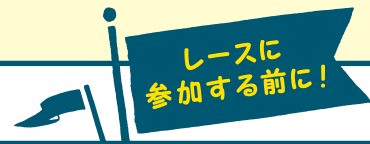
123 ゼッケンの取り付けチェックリスト



- ゼッケンに折り目や大きな汚れは無い
- 取り付け位置が左側か右側か(大会サイトまたは受付で確認)
- 安全ピンで四隅を各2ヶ所ずつ通して固定している
- 衣類などが重なって隠れていないか・ナンバーがよく見えるか



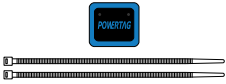
自転車レース参加チェックシート(全2ページ)



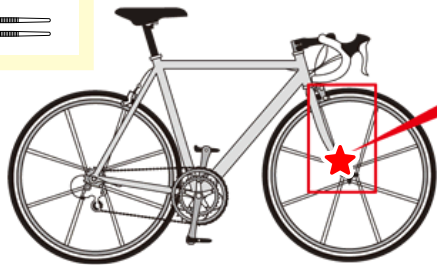
◆ 大会当日編

SOLO ソロ用：計測タグの取り付けチェックリスト

ソロ用：計測タグセット



★の位置に取り付け



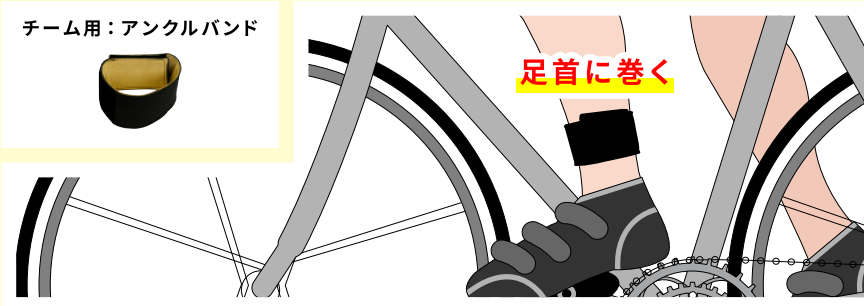
- 計測タグに貼れている名前が正しいか
- 前輪のスポークを巻き込んで取り付けしていないか
- ずれたり動いたりしないか
- サイクルコンピューターを使用する場合、センサーを装着しているホークとは反対側に取り付けたか

TEAM チーム用：計測タグの取り付けチェックリスト

チーム用：アンクルバンド



足首に巻く



- バンドに貼られているチーム名が正しいか
- 黒色面を外側(黄色面が内側)にして巻いているか
- ずれたり動いたりしないか
- 衣類などが重なってバンドが隠れていないか

🔄 コース(試走)チェックリスト

- コース(コーナーの展開や曲がり具合)を試走で確認したか
- 前後左右に人が走っていることをイメージして試走したか
- スピードが速くなったときをイメージして試走したか
- 注意すべき場所(滑りやすい・デコボコしている・グレーチング・マンホール・側溝など)の位置を確認したか

❤️ レースの心得&マナーチェックリスト

- 大会の競技規則を厳守
各大会ウェブサイトまたは大会プログラムに記載されている競技規則やルールを必ず確認し、それに従うこと。
- 追い越す時は声出しを心掛ける
「右通ります」や「交代エリアに入ります」など、一声掛けてから行うとGOOD!
- 急な進路変更は厳禁
進路変更や交代エリアに入るときは手で合図するなどして注意を促すこと。
- 紳士の心を忘れない
ついカッカしても、怒鳴ったりマナー違反は論外!
紳士の心を忘れないこと。
- 走行ラインのキープ
集団の中での走行中、特にコーナーを通過するとき、自分が走行している車線からはみ出さないように注意すること。
- 視野を広く確保する
前を走る選手だけでなく100m先を見るつもりで前方に注意すること。
- よそ見をしない
観客に目を向けながら走ったり、苦しくなっても下を向いて走らないこと。



レース対策、洗車・整備方法、体調管理などの記事も併せてチェック!
<http://crra.powertag.jp/topics/>

