

参加前チェックシート

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
- 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)
- タイヤに傷や問題は無い・空気圧を調整したか
- 走行中外れそうなもの(スタンド、ライト、ベル、後方フレクターなど)は外しているか
- サドルがしっかりと固定されているか
- 変速機に問題は無い
- チェーンの状態は良好か
- 定期的に洗車してあるか

持ち物チェックリスト

- 自転車
- ヘルメット(※1)
- シューズ
- サイクルウェア
- グローブ
- サングラス
- 参加確認書(※2)
- マスク(必要に応じて)
- サイクルキャップ・帽子
- 靴下
- レインウェア
- ボトル・水筒
- 補給食
- 健康保険証
- 携帯電話(大会当日の連絡手段)
- 着替え
- タオル
- スペアチューブ・スペアタイヤ
- 必要な工具および部品
- 小銭入れ

(※1) JCF公認のものを推奨しますがこの限りではありません。(※2) 東日本事務局主催大会におきましては大会HPに掲載される「参加確認書」を事前にプリントアウト・記入し受付にご提出ください。
更新情報：2023年5月8日より新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みは不要とさせていただきます。それに伴い「健康確認書」の提出も不要とさせていただきます。

★ その他チェックリスト

- 大会HPに掲載(※)された「大会プログラム」「参加者リスト」その他大切なご案内を確認した ※開催日の約一週間前に掲載します。必ずご確認ください。
- 大会プログラムの「競技規則」、参加者リストの「出場種目」「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HPまたは受付にて確認)
- 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

SOLO ソロ用計測タグの取り付けチェックリスト

- 計測タグに貼られているシールの名前が正しいか
- 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
- サイコンを使用する場合：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

- バンドに貼られているシールの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
- 衣類などでバンドが隠れていないか

🔄 試走(コース)チェックリスト

- コーナーの展開や曲がり具合を確認したか
- 注意場所(滑りやすい・凸凹・グレーチング・マンホール・側溝等)の位置を確認したか
- スピードが速くなったときをイメージして試走したか
- 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

💖 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HP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。
- 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。
- 声出しを心掛ける : 追い越しや進路変更の際は「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!
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

