参加チェックシート【受付提出】

BIKE

大会主催者 殿



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、イベント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

下記項目をすべて確認・点検し、異常のないことをここに報告します。

イベント名： Okukuji X ～Ride&Trail～ **日付：** 2026 年 10 月 17 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。

↓1～23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		**ベル（警音器）**	周囲に危険を知らせるために十分な音を発する警音器を装着しています。
5		**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
6		**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。
7		**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。
8		**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。
9		**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。）
10		**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。
11		**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）
12		**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。
13		**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・ほつれもなく確実でスムーズに制動できます。
14		**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。

【C】 健康面のチェック

	☑	内 容
15		現在かかっている病気はありません。
16		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。
17		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。
18		突然、気を失ったこと(失神発作)はありません。
19		軽い運動で息切れや心臓が苦しいことはありません。
20		他に注意する病気はありません。
21		その他具合の悪いところはありません。
22		睡眠が十分にとれています（とります）。
23		イベント当日、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】イベント前日、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。