



健康管理・自転車点検申告書

私は、2015年5月10日開催の第11回サイクリング・フェスティバルあさま「車坂峠ヒルクライム」大会参加に当たり、十分な健康管理の上、使用する装備、特に自転車については自己の責任において自主点検いたしましたので申告します。

参加者署名 _____ (印)

※高校生未満の場合は、保護者の署名捺印

保護者署名 _____ (印)

◎自転車点検チェック表

点検チェック	点 検 箇 所	点 検 内 容
<input type="checkbox"/>	フ レ ー ム ・ ホ ー ク	損傷、亀裂や変形がない。 ヘッドの調整が適正である。 ホークに絡みやすいものがない。
<input type="checkbox"/>	ホ イ ー ル (リム、スポーク)	車軸はきちんと固定されている。 クイックリリースは正しく締まっている。 リムに損傷や歪みがない。 スポークに損傷やゆるみがない。
<input type="checkbox"/>	タ イ ヤ	タイヤは溝の減り、損傷、劣化がない。 空気圧は適正である。 タイヤは、リムにしっかり固定されている。 タイヤに異物が刺さっていない。
<input type="checkbox"/>	ブ レ ー キ	ブレーキの制動は正常である。 ブレーキパッドは減りや損傷、劣化がない。 ブレーキワイヤーは損傷や劣化がない。 ブレーキレバーが適正に調整されている。
<input type="checkbox"/>	チ ェ ー ン	ノビや損傷がない。
<input type="checkbox"/>	変 速 機	スムーズに作動するように調整されている。
<input type="checkbox"/>	サ ド ル	適正に調整し、しっかり固定されている。
<input type="checkbox"/>	そ の 他	各所のネジのゆるみがない。 グリスやオイルは適正、適量である。 装備品がしっかり固定されている。
<input type="checkbox"/>	自 転 車 用 ヘ ル メ ッ ト	適正なサイズでしっかり装着できる。
<input type="checkbox"/>	M T B 追 加 事 項	車輪径26インチ以上で、タイヤ幅は、1.5インチ以上である。 ハンドルはフラットハンドルである。

大会参加者は
自転車に乗ると
きに必ず自転車
用ヘルメットを
着用してください。