



健康管理と自転車点検申告書

私は、大会規定や規約、裏面の誓約事項を了承し、十分な健康管理のうえ、使用自転車について点検を行いました。

年 月 日

ゼッケン番号

参加者署名

保護者署名

自転車点検チェック表

	点検箇所	点検内容	チェック
1	☐ フレーム ☐ フォーク ☐ ヘッド	・ 損傷や亀裂、変形、オイル漏れはない ・ ヘッドの調整は適正（隙間やガタ、締めすぎはない）	
2	☐ ホイール ☐ リム ☐ スポーク	・ ホイールの振れ取りは正常（縦横ともに 0.7mm 以下） ・ 車輪はブレない ・ 損傷や歪み、緩みがない	
3	☐ タイヤ	・ 空気圧は適正 ・ 溝の減りや損傷、劣化、異物はない ・ タイヤとリムに浮き、ズレはない（適正に固定）	
4	☐ ハンドル ☐ サドル ☐ クランク（ペダル）	・ 損傷や亀裂、変形はない ・ クランプやボルトの緩みはない。締めすぎもない	
5	☐ ブレーキレバー ☐ ブレーキパッド ☐ ワイヤー／油圧オイル	・ ブレーキの取り付けは適正（曲がりやズレなど） ・ レバーの取り付けは適正（位置、握り幅など） ・ ブレーキパッド（シュー）に減りや損傷、劣化はない ・ ワイヤーや油圧に損傷や劣化はない（オイル量、エアなど） ・ ブレーキの戻りがスムーズでない ・ ブレーキが重い、または軽すぎない	
6	☐ チェーン	・ ノビや損傷がない （1%以上の伸び／11 速 3000k、9 速 5000k が交換目安）	
7	☐ 変速ギア／ディレイラー	・ スムーズに作動するよう調整されている ・ 軽いギアに正常に変速できる【重要】	
8	☐ 電動変速ギア追加事項	・ 満充電されている【重要】	
9	☐ その他	・ グリスやオイルは適正、適量 ・ その他装備品がしっかり固定されている	
10	☐ ヘルメット 必ず自転車用ヘルメットを着用ください	・ 適正なサイズでしっかり装着できる ・ 耐用年数を過ぎていない	
11	☐ サイクルコンピュータ ☐ ナビゲーション	・ 最新のルートがダウンロードされている	
12	☐ e-Bike/電動アシスト追加事項	・ 不正な改造をしていない	

*ショップ点検の際は、本欄に検査ショップの住所と店舗名を記入してもらってください。

*参加者本人点検の場合は、本欄は未記入でかまいません。

上記項目について整備されている事を確認しました。

年 月 日

（注記）シフトやブレーキの調整、カーボンフレームの点検など、専門的な知識や設備が必要な整備は、可能な限りショップなどの専門家に行ってもらよう推奨します。

[健康管理と自転車点検申告書 裏面]

〔誓約事項〕

1. 私は、自分自身の健康管理に細心の注意を払い、主催者が設けたすべての規約、規制、指示に従い、大会及び付帯行事で発生した事故に対し、自己の責任において処理し、主催者・管理者並びに参加者・関係者を非難しない事を誓います。また私に対する補償は、大会にかけられた損害保険の範囲内である事を確認承諾します。
2. 私は、大会及び付帯行事の開催中、私個人の所有物及び用具に対し一切の責任を持ち、大会主催者及び他選手に対してその紛失、破損等の責任を問わない事を承諾します。
3. 私は、強風、豪雨その他気象条件の悪化、天災、事件、事故等により、大会の中止または変更が生じても異存がない事を承諾します。
4. 私は、年齢、性別、車種等の虚偽申告や本人以外の出場（不正出走）があった場合は出場が取り消される事を承諾します。
5. 私は、走行前に自分の乗る自転車の安全性を検証（自己検車または専門店検車）し、安全に走行出来るよう整備を行い、当日のコース状況、路面状況を把握しながら安全に走行します。また検車をしていない場合は、出場が取り消される事を承諾します。
6. 私は、上記3・4・5、またはエントリー申し込み後、自らキャンセル・変更した際、参加費が返却されない事を承諾します。
7. 私は、大会に関する放送、ウェブサイト、印刷物等に、私の写真を使用する事を承諾します。
8. 大会及び付帯事項の開催中、自転車での走行時には必ずヘルメットを着用します。
9. 本大会へ提出した応募書類の記載事項はすべて真正です。
10. 本大会で取得した個人情報は大会運営の目的のために使用します。またそれ以外にも大会主催者や大会協賛・協力・関係団体が関連するイベントの情報発信のために利用することがあります。
11. 私が18歳未満の場合は保護者の了承を得て出場することを誓います。
12. 私は、大会が定めた車両規定に従うことを誓います。
13. 私は、大会が定めた服装に関する規定に従うことを誓います。