

自転車チェックシート

大会前に、
自分の自転車を
チェックしよう！



この用紙を、必ず受付に持ってきてください。

※ 6つをチェックし☑をつけてください！

【保護者の方へ】

*当レースは、点検整備等を参加者自身の責任で行う自主点検方式を採用しています。

*保護者様の責任で、お子様と一緒に点検・整備をしてください。また、出走前には再度確認してください。

全ての項目をチェックし、問題がないことを報告します。

日付：20 年 月 日

ゼッケンNo.

名前：



ヘルメットは
もったかな？

わすれてるう…



ヘルメット…

自転車用のヘルメットを用意し、身につけて出場してください。



ヘルメットがななめ

おでこがでている

ヒモがたるんでいる



ヘルメットが
横から見てまっすぐ

おでこが
かくれている

ヒモがたるんでいない

グローブ
じゅんぴ OK!!



てぶくろ（グローブ）…

ころんだ時にケガをしないために、てぶくろを用意し、身につけて出場してください。



うごきやすい
ふくそう OK!!

ここ気をつけて

服装…

動きやすい服装で出場してください。長ズボン・ジャージで出場する場合は、すそが自転車に巻きこまれる場合がありますので、すそを折るか、バンドなどで止めてください。



タイヤのくうき
まんたん OK!!

タイヤ…

パンクしていないか、空気がじゅうぶんに入っているか、確認してください。



サドルの高さ
ばっちり OK!!

サドル…

サドルの高さが自分の体にあっているか、確認してください。

ブレーキ
まえうしろ OK!!



ブレーキ…

前後のブレーキが効くことを確認してください。

その他、ギア（変速機）・ハンドル・ペダルなど、レースに出場するにあたって問題がないか確認してください。