

安全確認チェックリスト【自転車】

競技会名	
期日	
会場	
記載者名	

区分	確認項目	✓
施設 設備 用具	練習開始前	
	選手のコンディションと健康状態の把握をしたか。	
	練習前には準備運動を十分に行ったか。	
	トラック練習時、走路面の状態を確認したか。	
	ロード練習時、練習コースの道路状況（特に危険箇所）や、長距離練習の場合は天気予報などを確認したか。	
	ロード練習時、携行雨具や給水用ボトルを確認したか。	
	競技用自転車の点検整備	
	操縦部（ヘッド・ハンドル・ハンドルポスト）の締め付けは十分か。	
	駆動部（ペダル・クランク・ギア・チェーン・ハブ・スポーク）の締め付けは十分か。	
	タイヤの摩耗度はどうか。	
	ロードレーサーの前後ブレーキ装置およびギアチェンジの動作を確認したか。	
	携行品（スペアタイヤ・フレームポンプ・携帯電話）を確認したか。	
	服装・装備	
	ヘルメットを必ず着用し、あごひもをきちんと締めたか。	
	ユニフォームは自動車運転者から目立つ色彩のものを着用したか。	
	トレーニングウェア等、すそ幅の広い物はギア等に引っかからないようにしたか。	
	落車の場合を想定して手袋を着用したか。	
活動 内容	〔自転車競技場（トラック）〕 〔一般道路（ロード）〕 共通	
	走行中の選手を確認したうえで、走路を横断しているか。	
	発走時、後方から走行してくる自転車を確認しているか。	
	降車は回避帯で行っているか。	
	ペダルに足が固定され、空転しないことを自覚しているか。	
	自分の前輪と先行車の後輪との間隔を常に20cm程度に保っているか。	
	常に前を見て走行しているか。	
	スピードを保持し、バンクの上方（外側）を走行しているか。	
	追い越す場合は右側から大きな声をかけて先行車に知らせているか。	
	自分の走行ラインを保持しているか。	
	走行コースを変更する時、必ず後方確認をしているか。	
	〔一般道路（ロード）〕	
	交通量が少なく、道幅が広く見通しのよい安全な道路を選んだか。	
	練習コースの道路事情（カーブ、幅員、下り、凸凹等）を熟知させたか。	
	道路法規（左側通行、一列走行）や道路標識を理解させ、事故防止に努めているか。	
	走行中は常に前方をよく見ているか。	

	いかなる場合でもセンターラインを越えないよう指導しているか。	
	(特に下りカーブに注意しているか)。	
	先頭交代時、1番手が左側に寄り、2番手は先頭車の右側から追い抜いたか。	
	片手運転をしていないか。	
	自転車や車の後ろにつかまったり、車の直後を走行していないか。	
	できるだけ車から目立つ服装を着用させ、事故防止に努めているか。	
	顧問が伴走し、注意を促しながら安全第一で行っているか。	
環境 条件等	天候や気温上昇などに十分配慮し（予報で確認）、急変への備えをしているか。	
その他	主催者や指導者がJアラート発令時の対応を確認し、参加者等に周知しているか。	
	顧問不在時など、想定される様々な場面での避難方法を生徒に指導しているか。	
	情報収集や保護者への連絡方法を確認し、名簿等を準備しているか。	

反省・報告（事故、ヒヤリハットなどを含む）	

大会終了後に事務局に提出