

2017/07/04 Tue.

三谷 祐一朗

トライアスロン部 安全管理計画書（自転車での練習・大会）

**1. サイクルスポートセンター5kmサーキットコースでの練習**

- (1) ロードレーサーを持っていない1年生は原則、部室の自転車を利用する。サーキットコースが所有するロードレーサーを借りて練習することは、今後行わない。
- (2) 部室の自転車を使って練習する場合は、コースでの計時は行わず、コースに慣れることを重点的に練習する。
- (3) ロードレーサーを所有しているが、コースでの走行経験の無い者は、安全に走行できるスピードで必ず上級生と一緒に走行練習し、コースでの走り方を覚える。
- (4) 計時を行う場合は、十分に上級生と走行して、コースを覚え走行に慣れた者に限る。

**2. 普段の公道での練習**

- (1) 登りを中心にした練習とし、下りは無理をしない。
- (2) 1年生が公道で練習する際は、必ず上級生が先頭および最後尾に付き、無理のない速度で走行する。
- (3) 走行距離や練習時間は、練習経験に合わせて適切に設定する。
- (4) 高専から5km以上離れた場所を練習コースとして設定する際は、単独走行はせず、必ず二人以上での練習とする。

**3. 大会への参加**

- (1) 1年生が大会に参加する際は、最低40時間以上のロードレーサーでの練習を行った者に限る。
- (2) 1年生の大会参加の目的は、大会に慣れ、翌年度以降に活躍できるための準備とし、タイムや順位は意識しない。
- (3) 自転車は必ず、購入店にて十分に整備されたものを使用し、整備不良の自転車では、大会に参加しない。
- (4) 技術的な面や他の参加者の状況など、何らかの危険を感じた場合は、無理に大会を続けず、参加を見合わせる。