

1. バイク

【道具について】

- ヘルメットは必ず着用し、顎ひもをしっかり締める。
- 走行前には自転車のブレーキ、変速、空気圧をはじめ、整備不良が無いかを確認する。
- 空気圧はそれぞれの体重や技術、路面の状況に合わせて各自管理する。基本は 7 気圧。
- パンク修理道具を携帯する。
- 非常時に備えて携帯電話を持つ。
- ビンディングペダルはフラットペダルでの走行に慣れてから使用する。
- 自転車のポジションはそれぞれの体格に合わせて設定し、初心者はハンドル・サドル高低差を少なくする。
- ボトルは必ず持ち、脱水症状を防ぐ。
- 落車時に目を保護する理由もあって、アイウェアを付けることが好ましい。
- 自分の整備に不安があれば、上級生またはショップに頼む。
- レース前にはいつも以上に念入りに点検する。

【普通の練習について】

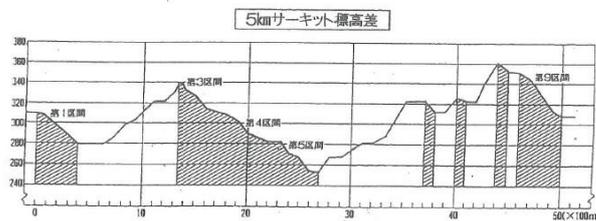
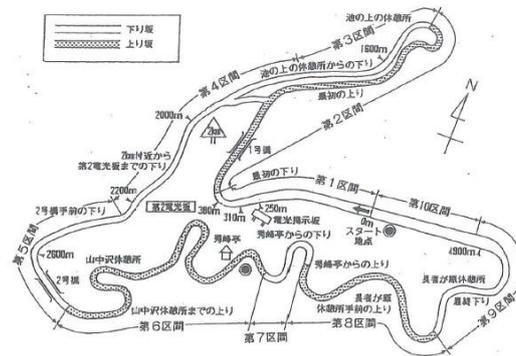
- ロードバイクを持っていない一年生は原則、部室の自転車を利用する。
- 走行距離や練習時間は、実力に合わせて適切に設定する。
- 登りを中心とした練習とし、自分の実力に合った速度で下る。
- 1 年生が公道で練習する際は、必ず上級生が先頭または最後尾、または両方につき、無理のない速度で走行する。
- 高専から 5km 以上離れた場所を練習コースとして設定する際は、単独走行はせず、必ず 2 人以上での練習とする。
- 雨天時にはやむを得ない場合を除いて公道を走らず、室内でローラー代等を用いて練習する。また、雨が降った後は滑りやすいため、細心の注意を払う。
- やむを得ない場合を除いて夜は走らない。また、ロングライドの際は万が一を考えてライトを装着する。
- 部員同士の手信号を徹底し、事故を防ぐ。
- コースで注意の必要な場所はあらかじめ上級生が説明する。
例. 静岡方面に行くときの由比の国一横断歩道
- 少しでも体の異常を感じたら上級生に報告し、速やかに離脱する。その際は上級生が付き添う。
- 補給はこまめに行い、ハンガーノックを防ぐ。
- 休憩は躊躇することなく申告する。

【交通マナーについて】

- 信号を厳守する。
- 一時停止を守る。
- 基本的に車道を走行するが、車通りの多い所やロードバイクでの走行に慣れていない場合は歩道を徐行する。
- 信号待ちの際は無理なすり抜けはせず、車の死角に入らないようにする。
- 車が左折する際にウinkerを出すのが遅い車や、自転車が見えていない車に巻き込まれる可能性があるため、十分に車間距離を取る。
- 右折は二段階右折をする。
- 1列で走行し、車通りの多い道路での追い越しはしない。
- 信号が赤になってトレインが分断しても、信号無視をせず、先で合流する。
- 知らない人の自転車の後ろにつかない。
- 体力的にきつくても常に前を見て走行する。
- 最低限の標識を覚える。(自動車専用道路 等)

【サイクルスポーツセンター(CSC)5km サーキットコースでの練習】

- 普段の練習同様、ロードバイクを持っていない一年生は原則、部室の自転車を利用し、CSC 所有のロードバイクを借りて練習は行わない。
- 部室の自転車を使って練習する際はコースでのタイム計測は行わず、コースに慣れることを目的とする。
- 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。
- タイム計測は、十分にコースを覚え、走行に慣れた者に限り行う。
- 一般の方も 5km サーキットを利用しているということを意識する。
- コースに何か所かある下りでは、バンクしているため比較的曲がりやすいが、自信を持って曲がれる速度で走行する。基本的に下りを攻めることはしない。
- コーナーでは進入前に十分減速し、コーナリング中にブレーキは極力かけないようにする。



5km サーキットコース図 (サイクルスポーツセンターホームページより引用)

【万が一事故が起きた場合】

- 単独で落車した場合はすぐに自転車を路肩に移動する。怪我の状態により救急車を呼ぶ。
- 車との事故の場合、警察を呼び、けがの状態に応じて救急車も呼ぶ。二次災害を防ぐために後方で事故があったことを後続車に伝える。
- 事故の際に速やかに守衛や寮事務に連絡が取れるよう、全部員が電話番号を登録しておく。

【大会への参加】

- 1年生が大会に参加する際は最低 40 時間以上のロードバイクでの練習を行った者に限る。
- 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。
- 自転車は必ず、購入店にて十分に整備したものを使用し、整備不良の自転車では大会に参加しない。
- 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、無理をしないで参加を見合わせる。
- クリテリウム等、落車の可能性の高いレースは十分に集団走行に慣れた者だけが参加する。

- 大会への参加は本人の意思によって決定する。

2. スイム

- 練習の際は必ずプールサイドで一人は監視する。
- 練習前には準備体操を行い、怪我を防ぐ。
- 脱水にならないためにこまめに水分補給する。

3. ラン

- 練習前には準備体操を行い、怪我を防ぐ。
- 脱水にならないためにこまめに水分補給する。
- 飛び出しなど、交通事故に気をつける。
- なるべく2人以上で練習する。