



健康管理と自転車点検申告書

私は、大会規定・規約と誓約事項を了承し、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 <input type="checkbox"/> フレーム <input type="checkbox"/> フォーク <input type="checkbox"/> 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）	<input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/> ホイール <input type="checkbox"/> リム <input type="checkbox"/> スポーク	・ ホイールの振れ取りは正常（左右に1mm未満） ・ クイックリリース（レリーズ）は正しく締まっている ・ 車軸のボルトは緩んでいない ・ 損傷や歪み、緩みがない	<input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/> 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）	<input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/> ハンドル <input type="checkbox"/> サドル <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/> ブレーキレバー <input type="checkbox"/> ブレーキパッド <input type="checkbox"/> ブレーキパッド <input type="checkbox"/> 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）	<input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/> 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）	<input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/> 変速ギア <input type="checkbox"/> ディレイラー	・ スムーズに作動するよう調整されている	<input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/>
9 ヘルメット	・ 適正なサイズでしっかり装着できる 必ず自転車用ヘルメットを着用ください	<input type="checkbox"/>
10 MTB 追加事項	・ タイヤ幅は、1.5 インチ（38mm）以上である ・ ハンドルはフラットハンドルである	<input type="checkbox"/>
11 e-Bike/電動アシスト自転車 追加事項	・ 道路交通法「駆動補助機付自転車」形式認定されている ・ 不正な改造をしていない	<input type="checkbox"/>

* 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）カーボンフレームの点検や油圧ディスクブレーキの調整など、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おうよう推奨します。