

平成 24 年 7 月 5 日

安全な競技のために

報道等でご存じかと思いますが、先日、ホビーレーサーによる自転車レースで痛ましい事故が発生してしまいました。JCRCのレースに参加予定の選手の皆様方も、今一度「自転車競技はひとつ間違えば命を落とすこともある危険なスポーツである」ことを肝に銘じ、以下ご確認くださいませよう、よろしくお願い致します。

1. コースの把握

日常のトレーニングに加えて当日も試走を行い、充分コースを把握してレースに臨んで下さい。初めてのコースを走る選手の方は、事前に各戦ごとの「初めて参加する方へ」のコース案内をご確認下さい。

2. 体調の管理

疲れにくいカラダをつくるスポーツサプリメント「アスタビータ」でおなじみのアスタリール(株)の管理栄養士富樫様よりチェック項目を別紙(文末)にまとめて頂きましたので、ぜひ当日受付前にご自身の体調をチェックして下さい。

3. 機材・服装

ブレーキやタイヤの整備など、自転車の調整をしっかりと行って下さい。また、外れやすいパーツ類は必ずレース時には外して下さい。ヘルメットはあご紐が緩みすぎることのないよう、しっかりと着用して下さい。

4. 参加にあたって

集団走行では単独走行では出せないほどにペースが上がることもあるため、あらぬ無理につながります。良い意味での緊張感と自己マネジメントで、オーバーペースにならないよう配意して下さい。

5. 万全な体調で

いくら準備万全で臨む気持ちがあっても、その日の気温・天気などの外的要素から、当日不調を感じることもあるかと思います。せっかくレース場まで来たのだから…と思う気持ちもわかりますが、体調が悪いときは参加を見合わせることも選択肢のひとつとしてご検討下さい。レース中の事故は他の選手を巻き込んでしまうことも多くあります。他の選手のためにも勇気ある決断をお願い致します。



最後になりましたが、これらを守っていただき、更にスタッフが最善を尽くしても、最後に参加者の皆様を守るのは、やはり皆様のスキルと判断に他なりません。万全な体制で満足いく成績を残し、レース後帰路も含め怪我無く全ての参加者が帰宅できることをスタッフ一同心より祈願しております。

JCRC 理事長 若月政治 ほかスタッフ一同



一般社団法人 日本サイクルレーシングクラブ協会

(別紙)

体調管理チェックリスト

安全にレースを行うために、定期的な健康診断受診はもちろんですが、健康診断に問題ない方も、レース当日の体調をご自身でチェックしましょう。

◆スタート前のチェックリスト（日本陸上競技連盟医事委員会作成）◆

- 1. 体温は平熱である。熱感はない。
- 2. 疲労感が残っていない。
- 3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
- 4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた。
- 5. かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない。
- 6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
- 7. 腹痛、下痢はない。吐き気もない。
- 8. レース運びの見通しが立っている。

1つでもあてはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。無理をせず、勇気をもって棄権するのも大事なことです。

レース中は、のどが渇く前の水分補給を心がけてください。

健康状態を過信せず、体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

安全で楽しい大会になるよう、応援しています！



アスタリール株式会社



一般社団法人 日本サイクルレーシングクラブ協会