

参加チェックシート

■ 装備品のチェック

1		自転車用ヘルメット、グラブを用意し、着用します。
2		フロントライト、後方リフレクター（赤色）、ベルを用意し、点灯することを確認して装備します。
3		ドリンクボトル（またはペットボトル）を持参します。
4		クリート付きのシューズの場合、クリートが確実にペダルに装着できます。運動靴等の場合は靴に問題がありません。
5		パンクに備え予備のチューブ、工具を持参します。

■ 自転車のチェック

6		ハンドルは確実に取り付けられガタなどありません。
7		前後ブレーキは確実に作動し、スムーズに制動できます。
8		ブレーキパッド（ブレーキシュー）の溝の確認をしました。
9		タイヤは劣化がなくキズは入っていません。また、空気圧は指定空気圧が入っています。
10		前輪、後輪を回転させ、ホイールの揺れや歪みがなく、ハブから異音がないことを確認しました。
11		ペダルやチェーンの緩みがないことを確認しました。
12		変速機（ディレーラー）の動きは異音なくスムーズに動き、確実に変速できることを確認しました。

■ 健康面のチェック

13		現在かかっている病気や注意する病気はありません。
14		心電図やレントゲン撮影で異常ありといわれたことはありません。
15		心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈等）の診断を受けている、または治療中ではありません。
16		突然、気を失ったこと（失神発作）はありません。
17		軽い運動で息切れや心臓が苦しいことはありません。
18		具合の悪いところはありません。
19		十分な睡眠がとれています（とります）。当日食事や水分をとります。

上記項目をすべて確認・点検し、健康面に問題ないことをここに報告します。

ツール・ド・ちば2026実行委員会事務局 宛

記入日：2026年 月 日

ゼッケンNo：

出走者名：

※本書を大会受付に提出する必要はありません。

電子チケットにスタンプを押された際に、確認・点検いただいたものといたします。また、事務局から本書を提出いただくをお願いする場合がございます。大会終了後1ヶ月は保管いただきますようお願いいたします。