

あされん参加マニュアル

朝練は流山橋・シンザカヤ間の往復を基本走行区間としています。往路では、アップを兼ねた低・中速集団走行、また往路ではある程度速度上げた集団走行訓練をし、各人が自転車に慣れ、体力アップを図り、楽しむことを目的としています。以下に上げた項目を参加者全員がよく把握し、事故やトラブルのない“楽しいあされん”に参加していただくようお願いいたします。

1、グループ分け

体力別に、上、中、初心者とサイクリングクラスの4段階に分かれます。

2、集団の人数（レベル別）

往路、復路ともに集団は6人前後

3、往路の走り方

アップを兼ねた集団走行練習（低・中速・20～25km）をします。前後の人と会話ができるくらいに余裕を持って走行して下さい。

4、復路の走り方

シンザカヤからの復路はある程度速度を上げ、玉葉橋から下流約200m地点のポールまでを集団を崩さずに走行しますが、そこから最終の常磐自動車道まではフリー走行区間とします。また、常磐自動車道から流山橋までは、ダウン走行区間とします。周囲の状況をみながら、適切な安全速度で走行して下さい。

5、先頭交代の手順（右下がりの場合）

- ①左手を横に出し、“お先にどうぞ”の手信号を出す
- ②右後方の安全確認をする
- ③右に進路変更をし、減速し後退していく

6、先頭車の役割

- ①前方の状況判断をして、後方への的確に伝える
- ②トレインの責任者

7、声かけ、手信号

右左折、進路変更、減速、止まれ等の動作に入る前に、必ず“声かけ”や“手信号”により合図を出して下さい。

① 声かけ共通語（必須）

- | | | |
|-----------|---|-----------|
| 急ブレーキ | → | ブレーキ！ |
| 止まれ | → | 止まります |
| 徐行 | → | 徐行 |
| 減速 | → | 減速 |
| 対向（人、車） | → | 対向 |
| 車止め | → | ポール |
| 歩行者（ランナー） | → | 歩行者（ランナー） |
| 犬 | → | 犬 |
| 後方からの自転車 | → | 後方（自転車） |

②手信号（初心者の方は無理にしなくて結構です）

* ホームページ参照

<http://www.seo-smd.com/asaren/aizu.htm>

8、追い抜きの手順

- ①追い抜く対象の約15～20メートル手前地点で
- ②「右（左）から行きます」「右（左）と通ります」と声かけをする
- ③声かけはソフトに
- ④ 減速して左右を通過
- ⑤ 通過最後尾は「ありがとうございました」「すみません」とお礼を言う

9、リーダー制

リーダーは、往復の集団に必ず1名が入り、安全走行の徹底に努めて下さい。また、交代で1名は復路の最終集団の最後に入り事故、トラブル等に対応できるようにして下さい。

10、トラブル（事故、メカ）

走行前や走行中にメカの異変に気付いたら、各リーダーに申し出て下さい。また、トラブルが発生したら、携帯電話を活用し連絡を取り合ってください。そのためにも、各リーダーの電話番号は、事前に各自が把握しておいて下さい。

11、緊急連絡先

サドル下、ヘルメット内の定位置に本人以外の緊急連絡先を貼付します。

12、徐行、追越し禁止区間

下記の区間は危険なため必ず徐行して下さい。

- ① 野田橋付近
- ② 玉葉橋付近
- ③ 越谷ゴルフ倶楽部通路

『初参加の方へ』

（サイクリングロードは公道です）

CR（サイクリングロード）は公道です。法令を守って走行しましょう。セマスレーシング新松戸チームは江戸川CRを中心に練習していますが、道幅は約2m強と狭く、車止めが多数設置されているため走行時危険な場合があります。さらに、歩行者等と共用しているため、思わぬ事故が発生する場合がありますので、走行時は細心の注意を払って下さい。

（安全走行の徹底）

安全な速度で、前方をよく注視し走行して下さい。その際、事故を防止するために“声かけ”や“手信号”を積極的に行なって下さい。前方に歩行者や対向の自転車等を発見した場合は、すぐ後方に“声”や“手”で合図を出して下さい。また、最後尾の方は、後方から追い越してくる自転車がいれば、すぐに前方に注意を出して下さい。先頭の方や最後尾の方は、前後の状況や安全確認を責任をもって伝えて下さい。

（自己責任）

朝練はすべて自己責任のもとに運営されています。