

安全講習資料

43 期 安全講習係

目次

- 1. 出発前 p. 3
- 2. 装備 p. 3
- 3. 班員の順番・役割について p. 3
- 4. 走行時に注意する 10 項目 p. 4
 - 1. 一般走行時
 - 2. 追い越し
 - 3. 交差点
 - 4. 歩道
 - 5. 上り
 - 6. 下り
 - 7. トンネル
 - 8. 立体交差
 - 9. 悪天候・ナイトラン
 - 10. コール・手信号・標識
- 5. 新歓時の確認事項 p. 13
- 6. 事故時の対応 p. 14

1. 出発前

〔点検事項〕

以下の欠陥は即事故になるので必ずチェックすること！！

※出発時に各班長が確認し、安全講習係りに連絡

- ・ ブレーキ（タイヤやリムにすっていないか、ちゃんと利いているか（片効きじゃない）、利きしろがあるか（ブレーキがかかるまで引いても、まだブレーキレバーを引く余裕があるか）etc.）
- ・ 空気圧（自分のタイヤの適正空気圧は、手で押して感触を予め確認しておくこと。）
- ・ **各部のねじ（ハンドル、キャリア、サイドバックの各部、クイックリリース）のゆるみ**
- ・ **荷物の固定（自転車を揺らして動かない）**
 - 爪が後ろ向きになるように付ける
 - パッキング
 - ①左右のバランスを均等につむ。
 - ②ゴムネット+ゴムひも両方使う
 - ③ペットボトルなどの小物類はそのままパッキングせずに、サイドバックの中とかに入れる。
 - ④ゴムひもやゴムネットはしっかりと張る

- ・ **ライトの点灯（フロントライト・テールライト両方つか）**

誰に事故が起こっても対処が可能な様に、合宿時は保険証のコピーを全員サイドバックの内ポケットに保管すること。定例ランの時は班長が必ず場所の確認をしておく。

パッキングは前後左右バランス良く均等に行う。荷ひもには緩みがないように。特に下り坂の前は必ず班員同士、互いのパッキングを点検する。

2. 装備

ラン時携行品

○ライト ○テールライト ○チャリ鍵 ○保健セット ○保険証コピー ○テレカ（事故時、携帯が圏外の場合もある） ○パンク修理セット ○チューブ ○保険会社電話番号 ○非常食 ○電池 ○工具（アーレンキーとドライバー） ○グローブ（フルフィンガーのもの） ○ヘルメット {※特にグローブ、ヘルメットがない場合はランに参加することは認められない} ○サイコン

合宿時携行品

- 「ラン時携行品」に示したもの ●YH 会員証 ●ブレーキシュー ●ゴア
- 安全講習資料 ●ツーリングマップル ●ディレーラーハンガー

班長は事故時のため、余分に水 500ml を携行すること！

※定例ラン時、合宿時の自転車は 32c 以上ないしは 1.25inch のタイヤを履いていることが望ましい。

3. 班員の順番・役割について

- ・ 班長またはそれに準じる力のある人が先頭に。常に後ろの人のことを考えて走行する。
- ・ 順番は、上級生と下級生を交互にし、上級生は下級生をサポートする。また、上り下りや路面等の道路状況に応じてこまめに下級生の順番を変更し、様々な順番での走行の経験を積めるようにする。※体調が悪い、ペースが速いなどのときは班員にすぐ伝えよう。

〔班長〕

- ・ 班をまとめるのが仕事。
- ・ 班員の順番を決定する。
- ・ 保健セットはすぐ出せるところに持っておく。

定例ラン及び合宿時は…

- ・ 当日の朝、班員の体調チェックを行う。言わない人や気付かない人もいるので、走行中の班員の様子に随時気を配る。
- ・ 出発時の健康チェックを出発前に保健係にメール

- ・出発時に班員の自転車点検を安全講習係にメール
- ・休憩回数のチェック（1時間に1回の頻度）を行い、コースリーダーまたは保健係に伝える。
- ・到着後、速やかに反省会を行う。反省会を中心として進める。反省会が終わったら安全講習係へ報告する。

〔先頭〕

- ・交通状況や障害物など、前の状況をコールや手信号で班員に伝える。
- ・対向車などに道を渡るなどの合図をする。
- ・全体のペースを決めるため、後ろの班員を確認する。（先頭以外も、後ろの班員は確認する。）
- ・班員の様子を確認し、自分から休憩の提案をする。

〔テール〕

- ・みんなより半身車道側を走行し車を抑える。後続車の様子を随時確認し、コールで班員に知らせる。
- ・後続車に自転車の存在を意識させる。（必要があれば道の真ん中に出る。）
- ・班の様子を確認して、必要な時は指示を出す。

4. 走行時に注意する 10 項目

1. 一般走行時

- ・自転車は、**左側通行が原則**。車道の左側を走ること！右側通行は違法です。
- ・走行時は真っ直ぐな一列縦隊で走行せず互い違いになるよう に走行し各々の視認性を高めるように努める。

〔左折車への対応〕

(1) 前を走っている場合…

先頭がパーティーを_____させる。



(2) 後ろを走っている場合…

テールが_____
パーティーはスピードアップ。



〔対向右折車への対応〕

先頭が相手に_____の合図をだしてスピードアップ。『行かせないぞ』という意思を車にしっかりアピールする。可能なら車内のドライバーがこちらに気付いているかも確認。テールは車にお辞儀すると好印象。

※左から合流しようとする車にも同様に。

※車は自転車のスピードを実際より遅く感じて無理やり曲がってこようとする場合がある。注意が必要。



〔渋滞時の走行〕

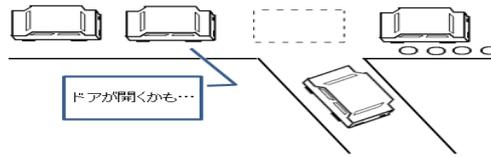
_____を走行するのは危険！ドアが開いたり、人が出てきたりする可能性がある。

ある程度流れているときは車の速度に合わせて進む。

止まっているときは路肩広い(車のドアが開いても安全なくらい広い)なら最徐行、あるいは_____するように。

渋滞時の走行時の追加事項：渋滞時および信号待ち時には_____は厳禁。渋滞が解消されない場合は十分路肩が広いことを確認して徐行で前進するか、歩道に移る。

※渋滞しているけど車間が空いているとき…
この時は車が入るように譲ってあげているときなので、突き進まないこと。車がなぜか止まっているときも同じパターンが多い。



〔その他〕

- ・ _____の装着が義務化されている。走行速度を確認できるようにするため。
- ・ 極端に狭い道、橋の上、工事中の一方通行、トンネルでは…
テールが_____、怖がらずに車道を走る。広い歩道があるときは、_____を走るほうが好ましい。
抜いてもらえるスペースが道路わきにあれば、そこで待機。最後に、相手に頭を下げると好印象。
- ・ **工事中の一方通行ではこんな信号がある事もある。**
×の下の数字は青になるまでの秒数。
都会ではあまり見かけないので、覚えておこう。
無人の信号は急いで渡る。
ただし、赤になりそうなきは無理せずとまる。

- ・ _____は絶対に抜かさない！
バス停での停車は一時的。抜いても後で抜かされるため。
- ・ **乗降は自転車の左側で行う。**一般型の自転車と同じような乗り方はしない
- ・ 班員との車間をとること。
車間があると、コール漏れした障害物や段差の対応がしやすくなったり、前の人の急ブレーキにも反応できたり、いろいろと利点が多い。
※カンチブレーキはVブレーキに比べブレーキ制動が劣る。車間を多く確保すること。
- ・ 停止前にはギアを2段ほど軽くし、スムーズなスタートができるよう心がける。
- ・ シフトチェンジをこまめに行い、ペダルの回転数を一定に保つ。
- ・ 上りでインナーに入れる場合、脱チェーンすると後方に迷惑が掛かるため、上りでも後方と車間距離を取っておくこと。
- ・ コールが聞こえなかった場合、自分で確認して伝える。伝わったら、先頭 or テールは大きく返事すること。
- ・ Stopなどの情報を伝える時は、手信号とコールを必ず使うこと！
- ・ 大型がきた時は、若干、左へ寄る。
- ・ 一時停止の標識がある時、細い道から大通りに出る時は一時停止すること。
- ・ **さまざまな対応ができなくなるので、並走禁止！**
- ・ **サイドバックをつけている時、幅に注意！！**
特に縁石にぶつけないように。普段の幅と違って、後ろも重くなるため走りにくい。
- ・ **小さな段差に注意！！**
進行方向に伸びている段差は気がつきにくい。白線の縁や近くにあることがあり
(北海道に多いらしいが)、この段差にとられると転ぶ。大変危険。
段差があるときは無理に車道の端を走らない(特にトンネルの端は危険！)
後ろの車に迷惑が掛かってしまう時はテールが愛想よく振舞おう！
同様に下り坂にある段差にも注意が必要。はまって転倒する事故が非常に多い。

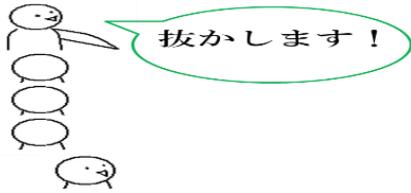
2. 追い越し

- ・ 追い越しの対象…駐車車両、前の班、歩行者、自転車など大きく進路を逸れるとき
- ※上記以外でも、少しでも車道(白線の内側)に出るときは必ず追い越しのコールをする。例えば、路側帯が急に狭くなった場合なども。
- ※**追い越しコールと障害コールの棲み分け**
→「何に対して」ではなく、「どの程度コースアウトするのか」を基準に判断する。なお迷った場合はより安全

なものの、つまり追い越しコールを行うべし。∴ 少しでも に出る時

・ 追い越しの一連の流れ

1. 先頭が障害物を発見したら、**早め(30m くらい手前)**に手信号・コールを出す。



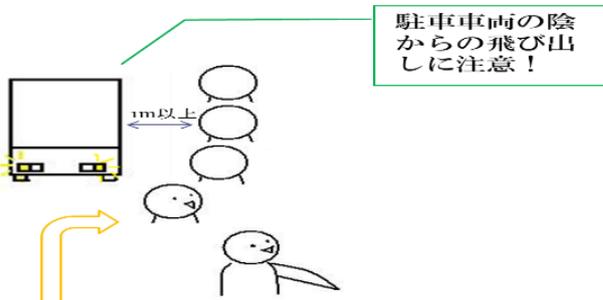
2. テールは後方確認後、手を広げるなどして車道中央に出て車を抑える。その間先頭はチラチラとテールの様子を見る。**車を抑えられなかったら、テールは「ストップと叫び、止める。**



3. テールがOKサインを出す。先頭はOK 確認後スピードアップ。**OKの確認ができないうちに**
こと。



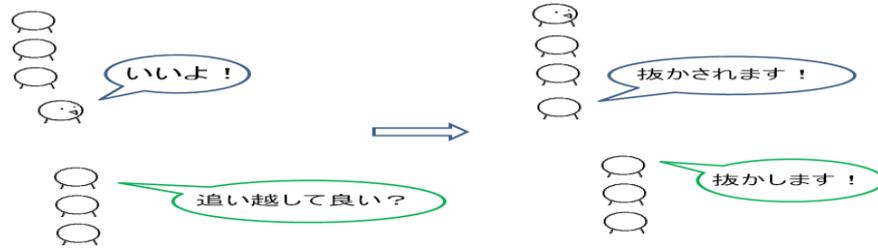
4. 全員中央に出る。スピードアップ。対象に近づきすぎないこと。車の場合ドアが開くかもしれない。駐車車両の陰からの飛び出しにも注意



5. 速やかに左に戻る

※車が連なって停車している場合は、毎回左に戻らずに一気に追い越す。

- ・ 前の班を追い抜くとき、抜かす班の先頭と抜かされる班のテールはコミュニケーションをとり、前の班は減速して抜かされる用意をし、後ろの班は加速。
- ・ 班の追い越しは、必ず安全な所で行う。



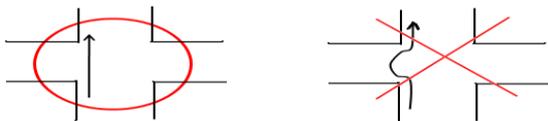
【自転車道・歩道での追い越し】

- ・歩道なら、「歩行者、自転車」と先頭がコールすればいい、追い越しコールいらない。
- ・自転車道は、早い皇族チャリが抜かそうとしてるかもしれないので、追い越しコールでテールに確認を取ってから追い越す。
- ・いずれの場合にも、先頭は対向がきてないことを確認、基本、対抗がきてたら通り過ぎるのを待つ。

3. 交差点



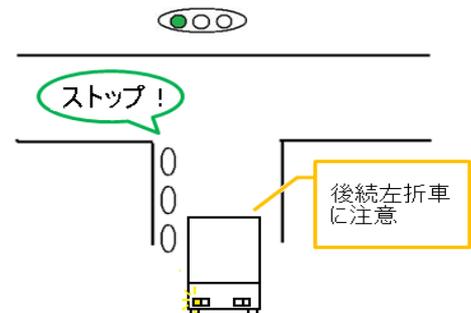
- ・ _____ すること。
 - ・先頭は、歩行者用信号などを利用し、早めに手信号・コールを出すこと。
 - ・全員が渡れなさそうなときは、無理に渡らず次を待つ。ただし、止まろうとすると急停止になりそうな場合は、先頭が「急いで」とコールして渡らせる。後ろの人がちぎれていないかちゃんと確認すること。
 - ・スタートするときは後方を確認して _____ の有無を確認する。場合によっては車を先に行かせる。テールが車を抑えても良い。
 - ・信号待ちは、停止線で止まること。
- ただし、車が邪魔で停止線までいけない場合、すでにある停車列の最後尾の後ろで待機。
- ・信号待ちの車の横を無理にすり抜けてはいけない。
 - ・ _____ のいる時は絶対後ろで待つこと
 - ・交差点はまっすぐ進む。曲がって進むと後続にガンガン抜かされ戻りにくい。



- ・信号待ち後、出発する場合は「行きます！」のコールが必要。その際、先頭が後ろを見て、班員が走る準備ができているかを確認する。
- ・左折レーンでは、先頭が車を止め（停止線より前に出て存在をアピールしても可。）、素早く通過する。
- ・自動車の運転手には左折巻き込み防止の確認義務があるが、現実にはなされていない。左折車に先行して出発する場合はテールがこの点を自動車にしっかりアピールする。また最も左の車線が左折レーンである場合は要注意。左折レーンから直診せざるを得ない場合は、歩道に入ることも有力な選択肢であることを先頭は留意するように。

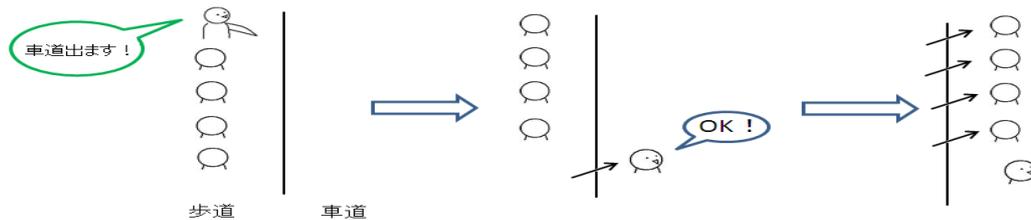
【丁字路に突き当たった場合】

まずストップ！信号がない丁字路だったら、_____ 後続と、_____ 後続をチェックし、安全を確認したら「行きます」のコールとともに出発する。信号のある丁字路なら信号を待ち、青になったら後続左折車に注意しつつ出発する。ただし横断する歩行者がいる場合は歩行者の通過を待つ。



〔歩道から出る時の注意〕

先頭が手信号を出し、テールが後方を確認して**テールがOKしてから道に出る。**



※テールは基本的にメンバーが車道に出る可能性のある道路では車道を、混んでいるなどの理由で車道を走るのが危険な場合は歩道を走る。

5. 上り

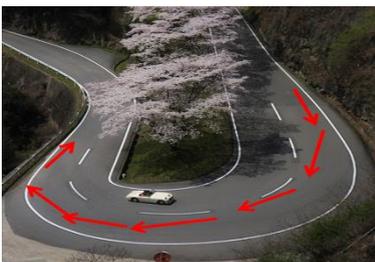
- ・ にペースを合わせる。峠のような長い上り坂の前では、一番遅い人にどのポジションが一番走りやすいかを聞き、班の順番を並び替える。
 - ・ 先頭はちぎらないように頻繁に後ろを確認すべし。2番目の人だけでなく、 を確認すること。見るだけでなく、今のペースで大丈夫かを質問すると良い。
 - ・ 上りでも間隔を空けること。自転車同士が擦れることがたまにある。
 - ・ テールが後続がしばらく来ないと判断した場合は蛇行運転も可。ただし、中央線は超えないように。
 - ・ 『これくらいか』と思ったギアより一段軽くするぐらいが丁度良い。重いギアは膝を痛めるし、チャリの負担にもなる。無理をしない。
- ※ 上りの発進は後続車がいなくなってから。斜度がきつい上りの発進は、坂に対して真横に漕ぎ出すと楽に発車できる。
- ※ 非常食&スポーツドリンク（1.5L以上）の用意を怠らないこと！！普通の水は、糖分や塩分が取れない。峠の前ではスポーツドリンクにしよう。
- ※ 休みの時間と回数をよく考える。長く休憩を取ると体が動かなくなる。**短い休みを多く取るようにしよう。**上りや、猛暑、雨などバッドコンディションの時は15～20分に1回程度休みを取ること。水は一度に一気に飲むのはよくない。100ml ぐらいを目安にこまめに給水する。
- ※ 余裕がある人は、休憩の提案を進んでしてあげると良い。

6. 下り

- ・ 下る前に**ブレーキ、パッキング、ねじのゆるみ**の点検。防寒、けが防止のため**長袖長ズボン**を着用する。女子のレギンス・タイツは不可。上からちゃんと長ズボンをはく。
- ・ 下っている時にちぎられても無理にペースを合わせないこと。かえって危険である。自分のペースで下ろう。
- ・ 下りの制限速度は上限 km/h。

〔下り時のカーブの注意〕

- ・ コーナーリングの基本は**アウト・イン・アウト**。直線で走る距離が増えるため、安全である。だが車がいるときは危険でない程度にできるだけ左側に寄る（要減速！）。ただし、テールは後方の車を止めることも必要。



- ・センターラインは超えない！対向車が来る可能性があるの。
 - ・自転車は目が向いている方向に進む。カーブの終わりをみること。ガードレールを見ていると突っ込む。
 - ・急カーブ時は_____を意識！ペダルの位置と、重心の位置に気を配ること。直線ではペダルは地面と平行。重心を前に置きすぎない。荷物でふらつくようならストップをコールで班員に伝えてから、できるだけ早く安全な場所で停止する。右カーブの時は左足に、左カーブの時は右足に、といった風に、外足荷重すること。これを行わないと、重心が内側になり、スリップしたりペダルを地面で削ってしまったり最悪の場合自転車から投げ出されることもあるので、注意すること。
 - ・曲がり始めてからブレーキをかけると、スリップの危険があるので、減速は_____に終わらせて、安全に曲がれる速度にしておくこと。また先頭は「減速」コールすること。
 - ・カーブミラーを活用すること。しかし過信しないこと。
 - ・ブレーキはフロント、リアともに使う。フロントだけだと前転、リアだけだとスリップの危険がある。どちらかといえば前転の方が大怪我に繋がるので、フロントよりもリアブレーキを多めにかけておく方が安全である。
- ※ 先頭はU字カーブや見通しの悪いカーブでは「対向」コールをする。
- ※ テールはU字カーブで車を先に行かせないこと。見通しの悪いカーブでもテール が車をとめたほうがよいこともある。

【下り走行時の注意】

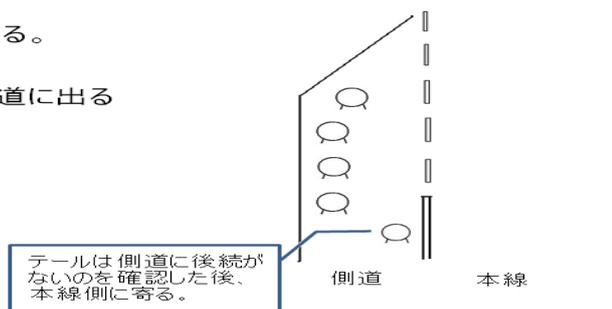
- ・下っている時はちぎられても気にせず自分のペースで走る。
 - ・車間距離を十分に確保する。(最低でも5m)ただし、コールが聞こえる程度の間隔に留める。車間距離が長い分、_____を大きな声で！！手信号は無理してやらなくても良い。
 - ・スピードが出るとコールが聞こえにくいので余裕があるならカーブ時の後続確認は各自で。後続の有無が確認できない場合は左端を走行。
 - ・マンホール・白線の上はスリップする危険性があるので、なるべく避ける。
 - ・スピードが出ているときに急に止まると危険。必ず「ストップ」とコールをしてから止まる。
- ※ 後続車がいるとき
後続車がいるときに路肩に寄って走っているのは危険。(砂利、落葉でスリップする可能性がある。)道の真ん中に多少出て走ったほうが安全である。カーブではテールはしっかり車を抑えること。直線や、幅の広いカーブで抜かされるようにする。

7. トンネル

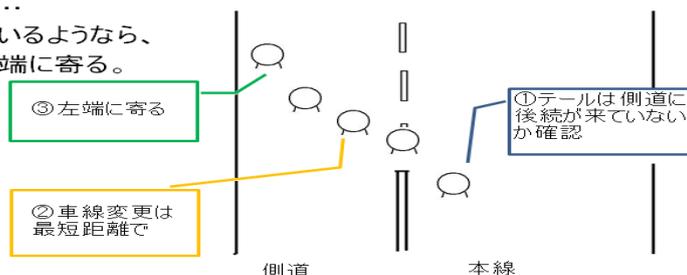
- ・フロント及びテールライトの点滅。走行中につけるのは危険なのでトンネルに入る前にいったん止まってから点滅させる。
 - ・ある程度短いトンネルなら道の真ん中を走ったほうが安全。
 - ・トンネルの歩道は狭いことが多い。広い時以外は車道を走ったほうが安全である。
 - ・トンネルの__は危険。溝があったり段差があったり、障害物があったりするため。
 - ・路面状況が把握しにくいいため車間を空ける。
 - ・コールが反響して聞き取りにくいだが、しっかり言うこと。聞こえないと分かっているけど、必ずコールはちゃんと出す。手信号は見えない場合も多数ある。こういうときは常に後続に気をつけること。手信号は基本的に見えないので、各自、後続および障害に注意する。
 - ・交通量の多いトンネルでは、スピードを上げ、早くトンネルを抜ける。ただし、班員がスピードアップについていけないか確認する。
- ※ 車の音が反響して非常に怖い。テールを信頼しよう。
- ・よほど長いトンネル以外ではトンネルを出るまで車を止めるのもやむを得ない場合がある。後続を抜かせることのできるスペースで抜かさせるのも可。

8. 立体交差

- ・ _____がある場合にはそちらを通る。
(大体の立体交差にはある。)
- ・側道から再合流するときは、車道に出る
ときの手順に準じる。



- ・やむをえず本線を通ったときは…
側道が合流後もしばらく続いているようなら、
後方確認後、素早く側道の左端に寄る。



9. 悪天候・ナイトラン

〔雨〕

- ・ 滑りやすいため、「_____」「_____」コールをしっかりと。水たまりは水がはねるだけでなく、路面の凸凹が分からないため危険。
- ・ ブレーキの効きが悪くなる。車間を確保。暗い時はライト点灯する。
- ・ ブレーキシューの減りが半端ない。休憩のたびにチェックを心がける。
- ・ 明るい色の服装を。対向から見えやすいので。
- ・ 体力の消耗が激しいため休憩を増やす。
- ・ 雨の後はリムを拭くこと！リムが汚いままだとブレーキの効きが悪く、シューも減りやすくなる。
- ・ 車のタイヤからはねる水が非常に激しいので注意が必要。
- ・ ゴアを着る場合、フードは禁止。または、メットの上からフードをして、耳を必ずだすこと。

〔向かい風〕

- ・ テールは「_____」コールをしっかりと行う。大型車が通ると風向きが変わり、車に吸い寄せられたりするので注意。
- ・ 重いギアだとふらつくので軽くして、ペダルの回転数を増やす。
- ・ 橋の上、トンネル出口の突風に注意。
- ・ 前の人を風除けにして近づきすぎると追突の危険がある。
- ・ 先頭は風の抵抗が大きい。こまめに交代しよう。(風対策として先頭は大柄な人間だとより効果が得られるが、負担を考慮するようにする。)

〔雪〕

- ・ 前輪がスリップすると転倒する。フロントブレーキはかけない
- ・ 凍結しているところは避ける。特に日陰。必ず『_____』コールをする。雪が降っていないくても、寒い日は凍っている場合があるので注意する。
- ・ ブレーキ、シフターワイヤーなどに雪が積もり凍結することもある。点検を怠らないこと。また、走行中はこまめにブレーキワイヤーを動かす。

- ・ 走行できない場合は、自転車を降りて安全な場所まで歩いて移動する。
- ・ ブレーキシューの減りが半端ない。走ったあとは必ずチェックすること。

〔猛暑〕

- ・ 水の補給が一番大切。暑い時は 1.5L 以上の水を持っていくこと（班長は+500ml）
- ・ スポーツドリンクが理想的。原液は濃いので水などで薄めると良い。
- ・ 喉が渴いたと思う前にこまめに給水。
- ・ コーヒーやお茶は利尿作用があるので避けたほうがよい
- ・ 少しでも体調が悪い時は必ず休憩。回復しない時はタクシー、救急車を要請する。
- ・ 熱中症の症状…めまい、頭痛、吐き気、異常な発汗（逆に汗がでなくなる）など。

〔ダート〕

- ・ 座らずに腰を浮かせて膝でショックを吸収。
- ・ ギアを軽めにしてからダートに侵入すること。
- ・ キャリアなどのねじの緩みに注意する。
- ・ パッキングはしっかり。
- ・ 肌は露出しない。

〔霧〕

- ・ 軽度なら先頭はフロントライト、テールはバックライトを点灯。
- ・ 視界が制限される重度のものなら全員が両ライトを点灯。

〔ナイトラン〕

- ・ 基本的にナイトランは禁止である。
- ・ 夜は手信号が全く見えないので、コールを_____で！！
- ・ フロント及びテールライトは路面状況を把握するため、下を向かせて必ず点灯すること。ライトの電池も余裕を持って。
- ・ 交通量が多い場合…ライトは点滅。
- ・ 交通量が少ない場合…ライトは点灯。
- ・ 目立つ格好にすること。
- ・ 車間距離をとる。
- ・ まぶしいので対向車のライトをみない。（目線をやや下げ、左斜め前をみる）
- ・ コールを多用する。手信号はまったく見えない！

※ ナイトランは昼間より神経を使う。夕方になりナイトランが確実だと思ったらあせらず休憩はしっかり取ろう。何か起こってからでは遅い。

※ ナイトランになる要因の一つは出発の遅れ。遅刻しないように。

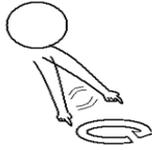
10. コール・手信号・標識

- ・ コールは大声で行うことにより、安全走行をしているという意識が高まる。大声でやろう！また、眠気覚ましにもなる。
 - ・ 手信号は便利な反面、伝達に時間が掛かったり暗いと見えなかったりする。よって緊急停止時などはコールを用いる必要がある。通常は手信号、コール両方を用いること。
 - ・ 交通量が多いと聞こえにくくなるので、大声でコールしよう。
- ※ 車間が開きすぎて声が届かない時、自動車などヘアピールする時は手信号。
- ※ 障害物、手を離すと危険な時、ナイトラン、急停止、危険回避時はコールを用いるようにする。
- ※ コールは全員が大声で！班員の命にかかわることなので、恥ずかしい、声が出ないでは済まされない。各自安全への意識を高め、走行する！

【コール一覧】

対向	1車線または車線が狭い道で、対向車が来た時。 大型の時は「対向大型」とか。下りの時は2車線でも言った方がよい。
後続	後ろから車が来た時。 台数を言うと良い 。「後続」、「後続2台」、「後続たくさん」など。 連続してきていた後続がなくなったら「終わり」とか「後続なし」とか。
大型	後続が大型の時。危険なので後続と区別。
バス	後続が路線バスの時。 停留所のバスは抜かないこと 。後で抜かれるので。
ストップ 右折・左折	停止する時や右折・左折する時。急な停止や右左折は危険なので、 30mほど手前でコール するとよい。急ブレーキの場合はとにかく大きな声で。
徐行	下りの後や、歩道で歩行者が多い時などに用いる。 また、道路の状況を確認する時も徐行すると良い。
障害	障害物がある時。基本は「障害！」。以下の物は危ない上によく見るため、具体的に名前を挙げると良い。「ガードレール」、「縁石」、「マンホール」、「砂利」、「水たまり」など。障害が続いているときは「〇〇ずっと」というコールを使うと良い。
溝、段差、穴、ガタガタ、凍結(雪)	路面状況を伝える。溝は縦向きで、段差は横向き。ガタガタは凸凹した路面のとき。凍結(雪)は凍っているとき。冬場や高地に多い。
追い越し	駐車している車や自転車、歩行者などを追い越すとき。
歩道・車道	「歩道入ります」・「車道出ます」。後方確認が必要な時は、 テールの了承を得るまで歩道—車道間の移動をしない 。
はい、OK、了解	コールに対しての了解の返事。これをいうことでお互い確認し合える。 先頭は手を挙げたり、テールは大きな声で言うと伝わりやすい。
クリア	前に出したコールを取り消す時。「後続クリア！」など。 何をクリアしたかを明確に伝えること 。

【手信号一覧】

<p>右折</p>  <p>右手を水平に出す。 例:「右に曲がります！」</p>	<p>障害</p>  <p>障害物を指し、手を数回まわす。 例:「障害！」「落石！」「ボール！」</p>
<p>左折</p>  <p>左手を水平に出す。 例:「左に曲がります！」</p>	<p>追い越し (車道)</p>  <p>右手をななめ下に出す。 例:「抜かします！」「追い越し！」 歩道を出る時も同じ。入る時は左手をななめ下に。</p>
<p>停止</p>  <p>手の甲を背中につける。 例:「ストップ！」</p>	<p>徐行</p>  <p>手を後ろにまわし、左右に振る。 例:「徐行！」</p>

歩行者・対チャ

指さしはダメ！

手のひらを添えるように

〔標識等一覧〕

自転車専用標識、 自転車および 歩行者専用標識		自転車が通行可能な道路である事を表しています。
歩行者専用標識		自転車は通行できませんが、自転車から降りて手で押せば通行可能です。
自動車専用標識		決められた車両のみ通行可能です。自転車は軽車両なので通行できません。
一方通行標識		車両は定められた方向にしか進めません。「自転車を除く」という補助標識があれば逆走も可能ですが、対向車とすれ違う余裕がなく、危険です。
車両通行区分標識		二輪車および軽車両が通行可能です。つまり自転車で通行できます。
車両進入禁止標識		車両は、標識の見える方向から通行できません。「自転車を除く」という補助標識があれば通行可。
車両通行止め標識		左は自転車のみ通行止め、右は車両全て通行止め。
通行止め標識		あらゆるものが通行禁止。歩行者も対象なので、自転車を押して歩くのも不可。
一時停止標識		車両は、交差点や停止線の直前で一時停止しなければいけません。
徐行標識		スピードをゆるめて走行しましょう。
停止線標識		車両が停止する場合、停止線の手前で止まる必要があります。
停止板		この標識(看板の)先には故障・事故車両あり。徐行をして前方を警戒。

5. 新歓期の確認事項

新歓期は、集団で走行した経験の少ない1年生がランに多く参加することになるため、以下のことを走る前に必ず確認すること。

- ・コール (stop、歩行者、対向チャリ、後続、追い越し、右左折、徐行、段差、障害)

- ・ギアチェンジ
- ・ズボンのすそ
- ・自転車の乗り方・降り方・止まり方
- ・サドル調整
- ・ブレーキ
- ・メット（調整も）、グローブ

・普段と同じように走っていると、慣れていない1年生がついていけないことがある。1年生のことを一番に考え、ゆっくり走る、信号に余裕を持つ、出発確認をするなど、基本的な事を入念に行う。1年生に無理をさせないように。

コールや手信号、走り方なども、気になることがあればどんどん1年生に教えてあげるように。上り坂や下り坂の前でのサポートも大切。

・注意を払うことがいつも以上に多くなるため、時間には常に余裕を作っておく。2，3年生が集合時に遅刻するのは厳禁。

6. 事故時の対応

万が一事故が起こったときの大まかな流れです。ただし、その状況によって対処のしかたも異なってくるので、その時々にあった処置を班長、最高学年の人を中心に判断、行動するようにしてください。

☆傷害事故…自分が怪我をした時

両保険ともに手続きに緊急性はありません。

落ち着いてからで良いので保険会社に連絡して下さい。

※「スポーツ安全保険」はハガキでの連絡が必要です。

☆賠償事故…他人に怪我をさせた時／他人の所有物を破壊した時

両保険ともに事故発生直後に下記の連絡先へ速やかに連絡し、指示を仰いで下さい。

連絡を怠った場合、補償はすべて自己負担となります。

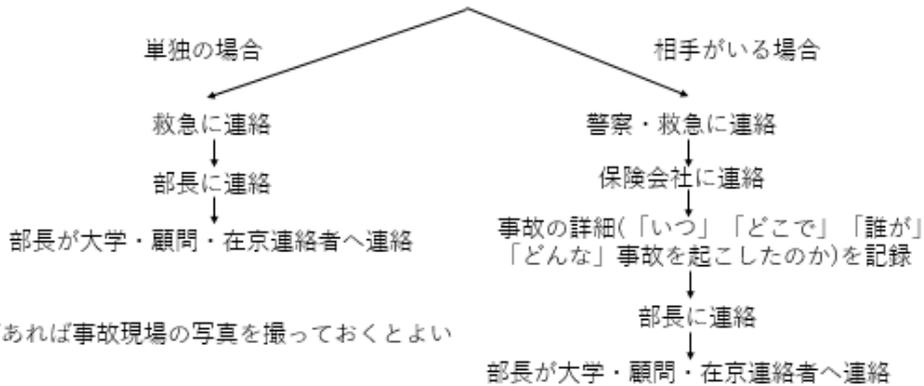
※合宿・定例ラン時に学校に申告したコースと著しく異なった場所で怪我をした場合、保険はおりません。しっかりコースを確認して走ろう。

<事故時の注意事項>

- ・どのあたりを走っているかを常に把握しておき、通報の時にきちんと伝えられるようにする。
- ・二次災害防止のため、事故が発生したらまず負傷者、自転車などを安全な場所に移動させる。
- ・救急車が到着したら運び込む病院の番号を聞く。
- ・付き添いはなるべく3年生が行い、保険証のコピー、名簿、携帯電話を忘れずに持っていく。負傷者自宅への連絡は、できるだけ本人がする。



単独の事故なのか、相手がいる事故なのかを確認！！



各連絡先

- ・スタンダード傷害保険：080-5424-9755
あいおいニッセイ同和損保 東京農工大学自転車部担当の河野さん
団体名『東京農工大学自転車部』
- ・スポーツ安全保険：03-5223-3250
東京海上日動 関東スポーツ安全保険センター
会員番号『B6466』
- ・農学部学生生活係 TEL 平日の昼間：042-367-5579 休日及び夜間：042-367-5664（宿直室）
- ・工学部学生生活係 TEL 平日の昼間：042-388-7011 休日及び夜間：042-388-7007（守衛所）
- ・下田政博先生（顧問）：090-9376-4398（携帯）
042-367-5642（研究室）
042-368-3840（自宅）

最後に…

・ _____ を理解することが大切。

・いろいろな状況を想定しながら走る。

脇道から車が飛び出す「かも」、車がウインカーを出さず曲がる「かも」。など…

・先頭は _____ を心がける。

信号で全員が渡りきれるか、全員がついていけるスピードか…など

・テールは常に _____ を予測すべし。

『駐車車両があるから追い越しだな。』、『車道危ないから歩道に入るべきだな』など。

・迷ったら _____ ！班員の意見を聞こう。

・実践が大切。何度も走って経験を積もう！