

## 2017年自転車部春合宿骨子案仮

作成：早見

- 期間  
2017年3月9日より同16日まで（7泊8日）
- 目的地  
四国地方（香川県、愛媛県）と広島県
- 参加人数  
2年生 名（うち途中参加 名）  
1年生 名（うち途中参加 名）  
計 名（うち途中参加 名）  
※2016年12月21日の調査結果  
※2017年1月末に再度調査を実施
- 日程、および各日の距離、累計標高、宿（候補）、ルート目安  
3月9日 集合  
宿：高松センチュリーホテル、ホテルNo.1高松  
3月10日 ラン：高松市→観音寺市 64.4km 上り286m 下り288m  
宿：藤川旅館、ファミリーロッジ旅籠屋讃岐観音寺店  
<http://yahoo.jp/s0txLX>  
3月11日 ラン：観音寺市→新居浜市 53.7km 上り232m 下り238m  
宿：清乃家旅館、朝日家旅館、ビジネスホテルしづか  
<http://yahoo.jp/dNW5ms>  
3月12日 ラン：新居浜市→松山市 64.1km 上り378m 下り372m  
宿：松山YH  
[http://yahoo.jp/Fv-1\\_q](http://yahoo.jp/Fv-1_q)  
3月13日 ラン：松山市→今治市 51km 上り212m 下り218m  
宿：サンライズ糸山、米長旅館  
<http://yahoo.jp/yjmBC8>  
3月14日 ラン：今治市→尾道市因島 54.3km 上り642m 下り460m  
宿：瀬戸田垂水温泉、ホテルいんのしま  
<http://yahoo.jp/bqp3n1>  
3月15日 ラン：尾道市因島→尾道市 32.7km 上り434m 下り596m  
宿：ホテルアルファワン尾道、尾道第一ホテル  
<http://yahoo.jp/T3PtWq>  
3月16日 解散（尾道市内の公園、広場）

※ただし、宿泊場所の都合で変動することがある。

- 総走行距離、累計標高  
距離：320.2km  
平均距離：53.37km/day  
累計標高 上り：2184m  
下り：2172m

- 安全な走行のための取り組み

### 1. 春合宿参加要件

安全に走行するために必要な最低限の技術、体力、知識、装備を持たない部員が合宿に参加することは非常に危険である。そのため、部員には合宿に参加するための条件を課し、これを満たさない者は参加を許可しない。

#### (参加要件)

- ・ 自転車点検に合格
- ・ 安全講習、保健講習に出席
- ・ 反省会に出席
- ・ 要件ランへの積極的な参加

### 2. 細いタイヤの禁止

細いタイヤは路面との接地面積が狭く摩擦力が減るために、走行に必要な力を軽減することや高速で走行することができる。しかし合宿では多くの荷物を荷台に取り付けて走行するので通常以上にバランスが取り難く、細いタイヤでは転倒事故を起こす可能性が高くなる。そのため、幅 28mm 未満のタイヤでの合宿参加は認めないものとする。

### 3. 合宿中の取り組み

#### ・ヘルメット、グローブの装着の徹底

…定例ランと同様に走行中には必ずヘルメットとグローブを装着する。この2つは万が一事故が起きた時に頭部、および指先を保護する役割を持つ。またグローブには雨天時ハンドルが滑りやすくなることを防ぐ役割や、低い気温の時に指先の感覚を保つ役割もあり、より安全な走行が期待できる。

#### ・体操の実施

…出発前の体操は体を運動に適した状態にする役割があり、到着後の体操は翌日の疲れや筋肉痛を軽減する役割がある。出発前の

体操は全員で行い、到着後の体操は各班で到着次第行う。

・体調チェック

…出発前に班長が班員の体調を確認する。各自の体調、休憩回数・休憩箇所・休憩時間・昼食摂取時間を班長は記録し、目的地へ到着後保健係に連絡する。保健係はその情報を記録、保管し、体調の悪い部員等の確認を行う。

・出発前点検

…出発前に班長が班員の自転車を点検する。点検箇所はブレーキ、各部のねじ、荷物の固定、空気圧、ライトの点灯である。このうちブレーキ、各部のねじ、荷物の固定に関しては高速で走行する際には特に確認が必要なので、勾配率の高い下り坂の前では再度点検を行う。

・反省会

…到着後各班で反省会を行い、班長が良かった点・悪かった点・疑問に思う点の3種類に分けて記録し、安全講習係へ連絡する。夕食後にはコースリーダーを中心に全体反省会を行い、各班から挙げられた事柄の紹介や議論を行う。

・保健セット、班長水

…いずれも班長が班員の怪我や病気への対処のために携帯する。保健セットには応急処置のための消毒液や絆創膏、包帯などが入っており使用した場合にはその旨を保健係に伝え、保健係が随時補充をする。班長水は未開封の500ml ペットボトル入りミネラルウォーターのことを指し、熱中症や脱水症状の時には飲料水として、怪我の時には血や汚れを洗い流すための水として用いる。

・速度制限

…下りなど、速度を出しすぎると危険であると予測される箇所を事前に調べ、速度制限を設ける。ただし、速度制限の上限は40km/hとする。サイクルコンピューターの義務化も行う。

● 合宿中の一日の流れ



