

## サイクルロゲイニング安全走行の手引き

サイクルロゲイニングは、文字通り自転車を使ってロゲイニング競技を行います。その前提として「交通ルールを守り、自他ともに安全に走る」ことが大切です。自転車走行についての認識は、人によってかなりばらつきがあります。自転車も車両であると認識し、ヘルメットをかぶり（道交法上努力義務となっています）、一時停止もきちんと止まっている人はもしかしたら少数派かもしれません。サイクルロゲイニングへの参加をきっかけに「自転車安全走行」への理解を高めていただければ幸いです。

### ■参加できる自転車と装備

・参加できる自転車の種類（ママチャリ、ロードバイクなど）は特に限りはありませんが、前後ともブレーキが装備されているものに限りです。

・ライトと尾灯またはリフレクターを必ず装着して下さい。

### ■服装・持ち物について

・安全に自転車走行ができる服装で参加してください。仮装での参加はご遠慮ください。

裾がギヤとからまないよう、細身のパンツ又はタイツの着用を推奨します。

・安全のため、必ずヘルメットとグローブを着用してください。

・バックパック、飲料、補給食、健康保険証をお持ちください。

### ■安全確認は自分自身で！

・参加者ご自身が交通ルールを守り、周囲の安全を確認して走行してください。

・走行時のカメラ撮影、スマホ操作は禁止です。

・走行時の片手離しでの地図操作・閲覧は禁止です。（マップホルダーの使用は可です）

### ■安全走行の重要ポイント「一時停止」→「安全確認」→「走行」

・「止まれ」、踏切では必ず一時停止。クリアートを外して、足を着いて一時停止してください。

・列で走行している場合でも、必ず一人一人一時停止して安全確認の上、走行してください。

### ■右折は必ず2段階右折で！

・右折する場合は、信号機があるないかに関わらず、必ず2段階右折をお願いします。

・歩行者信号に従って通行する場合は、自転車を降りて押してください。

### ■T字路では必ず一時停止を！

・T字路Aは、必ず一時停止をして、左右の安全を確認して右折または左折をしてください。

・特にT字路B交差点の右折は、必ず一時停止していただき、後方および前方からの自動車をよく確認の上、右折をしてください。

安全動画を必ず  
事前にご覧ください。

