

更新日 2012年3月24日

首都大学東京自転車部競技班 練習規約（案）

本規約は、競技班の活動に安全基準を設けることで、リスク管理された活動体制を目指すものである。競技班の練習は、道路交通法および以下に示す規約を遵守して行うものとする。

1. 規約の適用対象およびTMU ジャージの着用

競技班の活動に関わる者は、本規約を遵守しなければならない。また、TMU ジャージを着用することは、首都大学東京自転車部として活動していることを外部に示すことになるため、本規約に基づいた活動をしなければならない。

規約 1-1 … 本規約の対象者は以下の者とする。

- i) 首都大学東京自転車部として加入しているスポーツ安全保険に加入している競技班部員。
- ii) i) に該当しない者で、個人の保険に加入しており首都大学東京自転車部の練習に参加する者。

規約 1-2 … 競技班現役部員および競技班OBは、首都大学東京自転車部として活動する時のみTMU ジャージを着用することが出来る。それ以外での着用は禁止とする。

2. 自転車の整備点検

自転車の整備点検は安全に自転車で走行するための重要な活動の一つである。自転車部で作成する安全マニュアルに基づいた点検や定期的に整備会を実施することで、整備不良による事故を未然に防ぐ。

規約 2-1 … 走行前にタイヤ、ブレーキ、外観を安全マニュアルに基づいて自主検査する。自転車に異常がある場合は、検査に合格するまで走行できないものとする。

規約 2-2 … 少なくともレースの前には、部員各自で整備を実施し、自転車の維持管理および検査を行う。不良車両については、その場で幹部が整備および部員に対する整備指導を行う。

3. 自転車の接近を認知させる照明器具、ベルの装着、および、ヘルメット、グローブの着用

道路交通法では自転車は軽車両に分類され一般公道走行時、前照灯、ベルを装着することが義務付けられている。接近してくる自動車、歩行者に対しこれらの装備で自転車の存在を知らせることにより事故を未然に防ぐ。また、自身を守るためのヘルメット、グローブを着用し、万が一の事故に備える。

規約 3-1 … 前照灯として十分な輝度のライト、尾灯として赤色点滅点灯するライト、ベルを自転車に装着する。

規約 3-2 … 昼間のトレーニングであっても、トンネル内などの暗い場所では、前後のライトを点灯させて走行し、自動車や歩行者などに自転車の存在を認知させる。

規約 3-3 … 短い距離の走行、低速の走行であっても、ヘルメットの着用なしに走行できないものとする。

4. 道路交通法の遵守と自転車部安全マニュアルの徹底および競技班安全ランの実施

道路交通法および部で独自に定める走行ルールの勉強会を通じて、道路交通法の遵守および安全な走行を徹底し、事故を未然に防ぐ。また競技班志望の新入生に対しては、競技班独自で競技班に特化した内容の安全講習会（競技班安全ラン）を行う。

規約 4-1 … 自転車部全体として安全マニュアルを基にした安全講習会を行う。部で独自に定める走行時の手信号、声の掛け方などを安全マニュアルに基づいて幹部が部員全員に講習、実地訓練を行い事故防止の徹底を図る。

規約 4-2 … 自転車部全体の安全講習会とは別に、競技班独自で競技班に特化した項目を 신입生に対して実施する。内容は巻末の「競技班安全ラン実施項目」に従うものとし、これを履修していない 신입生は競技班の練習に参加出来ないものとする。

5. 事故を防止する練習コースの設定と練習方法および練習後の反省

事故をできる限り防ぐために交通量の少ないコースを設定することを前提とし、そのコース上の危険箇所を洗い出し、同一コースを周回する中で部員個々がリスクのある箇所を把握し、危険回避する。また、練習後の反省会でその日の走行を見直し、安全意識向上に努

める。

規約 5-1 … 主将は、コースの長短、平坦、起伏、またコース上の安全性を考慮して練習コースを設定し、地図上にリスク箇所、徐行箇所、本格トレーニング箇所を明記したものを貼り出し、全員に周知徹底する。

規約 5-2 … 設定されていないコース以外での走行については安全マニュアルに基づいた方法で移動する。この際安全のため、十分に余裕を持てる速度で走行する。

規約 5-3 … 全体練習・自主練習関わらず、代表者が練習開始前に「参加者・コース・帰還予定時間」を練習ノートにて報告してから練習を開始し、練習終了後に代表者は帰還報告をする。

規約 5-4 … 練習後に反省会を行い、その日の走行の反省を行う。平日は、現地で反省会を行うことで現地解散を許可するが、休日は大学まで帰還してから反省会をするものとする。反省会で出た反省点は、帰還報告とともに練習ノートに「反省」タグをつけて書き込み蓄積する。

規約 5-5 … 自主的な練習においても公道を走行する場合は 2 名以上で行う。また、移動時は 5 人以上で走行してはならない。

規約 5-6 … 他大学との合同練習は、以下のいずれかの条件を満たす場合のみ可能とする。
(ただし、合同合宿は除く)

- i) 相手校が首都大の練習規約に同意し、それに従う形で練習を行う。
- ii) 相手校に指導者(練習前に直接指示をしている人)がおり、その指示の下、相手校のルールに従う形で練習を行う。

6. 事故が起きたときの対応

事故が起きたときは、落ち着いて従来どおり被害者の救護と共に救急車そして警察への通報、連絡、二次災害回避の為の身の安全確保をする。また自転車部幹部へ連絡する。

規約 6-1 … 救急車、警察への連絡、応急処置等のやり方を携帯可能な大きさにまとめた携帯用安全マニュアル、携帯電話、保険証または保険証のコピーを練習時に常に携帯する。

規約 6-2 … どんな小さな事故でも競技班幹部に報告する。主務は時刻、場所等詳細を記録し、自転車部幹部へ連絡（メール可）する。また、事故を記録、分析したものを事故ファイルに残す。

7. 事故の損害を補償する保険の加入

スポーツ安全保険（スポーツ安全協会）または傷害保険への加入は必須とする。

規約 7-1 … 自転車部入部と同時にスポーツ安全保険または傷害保険に加入し、毎年更新する。

8. 選手の体調管理

体調管理は、原則として個人の自己判断を基準にせざるを得ないが、積極的な自己申請および部員相互に気遣い合うことで、選手の体調管理をし、事故やケガを未然に防ぐ。

規約 8-1 … 練習開始の際に、自己判断または他の部員の判断により、体調が悪いと見なされた場合（発熱、倦怠感、睡眠不足、食欲不振、下痢、胸痛、頭痛、関節痛、過労、参加意欲の低下など）は練習の参加を中止する。また、練習中において、明らかな体調異常（胸痛、呼吸困難、強い息切れ、めまい、脈の乱れ、顔面蒼白、悪心、嘔吐、冷汗、フォームが不安定など）が見られた場合は、直ちに練習を中止し、体調の回復に努める。

9. 本規約の改訂

本規約は首都大学東京自転車部競技班の練習活動において半永久的に適用されることを前提としているが、今後、部員数の増減や活動内容の変更などにより、本規約が必ずしも適用にそぐわない場合が考えられる。よって、OB を交えた班会などで少なくとも年に二回は規約の見直しを検討し、必要に応じて改訂を行う。

規約 9-1 … 規約の改訂は、顧問の承認により可能とする。ただし、改訂案は、班会、幹部会、在学 OB を交えた話し合い等の場で十分議論した上で行うものとする。

規約 9-2 … 在学 OB を交えた班会を少なくとも年に 2 回開催し、規約の見直し等を行う。開催日時は幹部が決定するものとするが、年度末に 1 回、夏期に 1 回が望ましい。

【競技班安全ラン実施項目】

主に①新歓期と②ビンディング導入後の 2 期間において、以下の項目を実施する。その他、途中入部者などには新歓期以外でもその都度実施する。細かい指導方法については幹部が状況を見て判断するものとする。

①新歓期

I. 目的

- ・ロードバイクに慣れる。
- ・練習コースを知り、コースに慣れさせる。

II. 内容（段階を追って順番に行う）

●構内にて

i) 試乗会

…構内（サークル棟周辺など）を実際に走行しながら基本的な走行・操作に慣れる。併せてサインも教える。

ii) 急ブレーキの練習

…急ブレーキ時の姿勢・かけ方など、公道に出る前に実践しておく。

●構外にて（保険加入した新入生のみ）

iii) 近隣のコース（鍮水、連光寺、いろは）への走行

…班走に慣れる、競技班の移動速度に慣れる、サインの練習、コースの確認。

iv) 遠方のコース（大垂水、雛鶴、道志など）への走行

…コースの確認、徐々に距離を伸ばして距離耐性をつけるため。

III. 実施期間

目的が達成されるまで。（幹部が判断する）

②ビンディング導入後

I. 目的

- ・ビンディングの特性を理解させる。
- ・緊急時に外せるようにする。

II. 内容

- すべて構内にて実施

i) 着脱の練習

ii) 立ちゴケ

…芝生の上などで小回りターンなどを行い、立ちゴケを体験させるとともに、緊急回避（ビンディングをパッと外す）の練習をする。

iii) ハスリ

…立ちゴケと同様にハスリを体験して、ハスリ時の緊急回避を練習する。

III. 実施期間

目的が達成されるまで。（幹部が判断する）

【個人練習について】

本規約の作成にあたり、個人練習についてはより多くの時間を費やして議論がなされた。その結果、以下の理由により個人練習は禁止するという結論に至った。そのため、個人練習の解禁等について議論する際は、これらの項目をよく考慮した上で慎重に議論を行うことが強く望まれる。

① 単独走行（サイクリング、ツーリング）と単独練習は区別するべきである。

…サイクリングやツーリングなどの「単独走行」は、楽しむことを目的とした移動走行であり、無理のないペースで走行するため、追い込むようなことはなく、それほど危険ではない。それに対し「単独練習」は、体力強化を目的とした練習走行であり、自分を限界まで追い込むため、脚が攣る、ハンガーノックになる、意識が朦朧とってしまうといった可能性があり、危険性が高い。よってサイクリング等の単独走行が認められているからといって、単独練習も認められるとは限らない。

② 単独では無謀な走行をしてしまう危険性がある。

…複数での練習では、班員同士が互いに監視する効果があり、無謀な走行をした時などに注意し合える（③の内容と類似）。また、体調不良や疲労こんぱい時などに他の班員からストップをかけることもでき、未然に事故を防ぎやすくなる。単独練ではこれらのことが困難であると考えられるため、より危険性が高いと言える。

③ 練習相手がいることで個人個人が安全を意識することができ意識の向上に役立つ。

…個人走行と班走の大きな違いとして「先頭」「後締め」の有無がある。個人走行では全て一人で自然に行うため、安全確認や危険察知が「意識的」にはなりにくいと考えられる（サインや声出しがなく、班走に比べ意識的なアクションが少ない）。一方、班走ではその役割分担を明確にすることで、強い安全意識を持つことが出来ると考えら

れる。

④ 事故が発生してしまったときに対応が困難である。

⑤ 規約が形骸化してしまうことを防ぐため。

…練習規約が成立から間もなくで緩和方向に改訂させてしまうと、将来的に容易に緩和してもよいものであると考えられ、規約が形骸化してしまう恐れがある。単独練禁止は厳しい縛りである反面、その分、安全意識の継続に最も効果的であると言えるため、解禁するためにはそれ相応の解決策や代替案を用意することが望まれる。

【用語集】

安全マニュアル … 自転車部で管理する整備や走行ルール、緊急時処置について書かれたマニュアル

携帯用安全マニュアル … 救急救命や事故後の処置に焦点を当てた携帯用のマニュアル

部車 … 自転車部で維持管理している自転車

走行ルール … 走行時に走者同士の意思疎通のための手信号、先頭の交代の方法などの取り決め

練習ノート … 競技班の日々の練習の記録

事故ファイル … 事故を分析したものを記録したファイル