

あされん参加マニュアル

日時： 毎週日曜日
集合場所： 流山橋の三郷側（ＪＲ武蔵野線下）
時間： 集合 AM8:15（４月～10月は7:45）
コース： 流山橋～野田橋～（元）シンザカヤ様 往復約 34 k m

参加についての質問・お問合せは
バイシクル・セオ新松戸店 047-340-5200 森井または西口まで

あされんはすべて自己責任のもとに運営されています。参加を希望される方は、必ず以下の規約をご確認いただき、参加同意書をご提出ください。

（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。

（緊急連絡先提供のお願い）

セマス活動中の事故など**緊急事態に備え、氏名、性別、生年月日、緊急連絡先などご提示いただくことを条件とします。**

（保険への加入）

自転車は時として危険な凶器に変わりうるものであり、第三者へ危害を及ぼす恐れもあります。また、自分自身が事故に遭遇する恐れもあります。**万が一の事故に備え、必ず傷害保険等に加入をしていただきます。**

保険加入につきましては、賠償5000万円以上の判例も多く出ています、**賠償責任補償1億円以上の加入をお願いいたします。**

（服装）

自転車に乗るために適した服装でお願いいたします。また、ヘルメット、グローブについては、毎回必ず着用して下さい。

(禁止行為)

- ・ **道路交通法厳守**で走行お願いいたします。
- ・ セマスの行事・自転車競技団体が開催するイベント中にする**危険な行為、ゆうわを乱す行為、本会の名誉を傷つける行為等は禁止**いたします。
- ・ セマスジャージ着用時は**チームに恥じないマナー**で行動して下さい。

また、以下の運営方針にご協力くださるよう、お願いいたします。

(主な行事・イベントへの参加)

セマスは毎週日曜日のあされん(サイクリング)・自転車団体が開催するレース、サイクリング大会等・セマス内で随時開催するサイクリング・その他親睦会等を主な行事としています。これらへの参加は自由ですが、セマス活動の末長い継続と発展のためにも各自の体力や都合等に応じてできるだけ参加していただくようお願いいたします。

(BBS上の情報確認)

開催中止等の連絡事項がある場合がございますので、インターネット上のBBS(掲示板)を随時ご確認ください：

・あされんBBS(メイン掲示板)

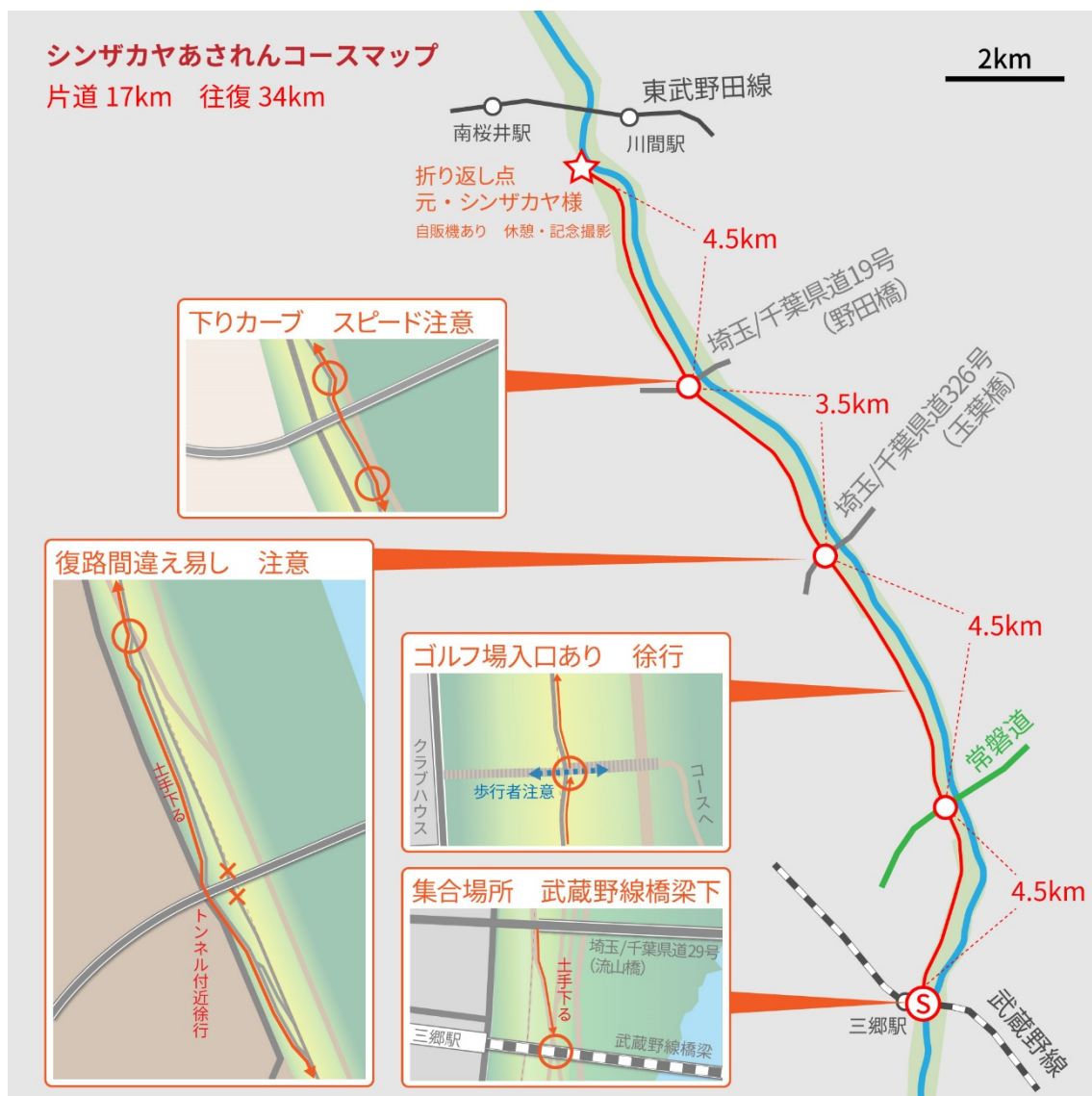
<http://www.number7.jp/board/next13.cgi?id=semas>

・るんるん掲示板(コミュニケーション掲示板)

<http://www.21style.jp/bbs/semasr>

・自己紹介掲示板

<http://www.21style.jp/board/next3.cgi?id=semasr02>



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願っています。

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。周囲の状況を見ながら、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、後方へ的確に伝える
- ②トレインの責任者

7、安全走行の徹底と声かけ、手信号

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、右左折、進路変更、減速、止まれ等の動作に入る前に、“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も、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たら、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。

①声かけ共通語（必須）

声かけは、もっとも簡単で安全効果の高い合図です。恥ずかしがる必要はありません。どんどん積極的に声をだしていきましょう。

状況	共通語
急ブレーキ	ブレーキ！
停止	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いで結構です）

声かけをベースとして、手信号を組み合わせることで、安全性が高まります。慣れてきたら、やってみましょう。



左に（曲がります）



右に（曲がります）

 左に寄って下さい	 右に寄って下さい
 路面走行注意（車止めポール注意）	 止まります
 先頭交代どうぞ～	 減速してください

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



玉葉橋トンネル

徐行して下さい。歩行者等がいる場合も徐行お願いします。

セマス参加同意書

- 1、「セマスレーシング新松戸」（以下「セマス」という。）は、ロードバイク、マウンテンバイクに限らず、自転車に乗ることが好きな方々が集う会です。
- 2、セマスの行事、自転車競技団体が開催するイベント等に参加して自転車を楽しむために、あらかじめ次のルールを守っていただきます。
- 3、下記のルールを守っていただくことのできない方、また、守っていただくことが期待できないと他の参加者の過半数が認める方については、セマス参加をお断りいたします。
- 4、セマスは活動中の体調管理・怪我・事故・盗難などすべて自己責任のもとに運営されています。
- 5、セマスを末永く続けていくために、『セオサイクルのお客様』であることをご理解していただき、ご参加をお願いいたします。

＜セマス運営上のルール＞

（緊急連絡先提供のお願い）

セマス活動中の事故など緊急事態に備え、氏名、性別、生年月日、緊急連絡先などご提示いただくことを条件とします。

（保険への加入）

自転車は時として危険な凶器に変わりうるものであり、第三者へ危害を及ぼす恐れもあります。また、自分自身が事故に遭遇する恐れもあります。万が一の事故に備え、必ず傷害保険等に加入をしていただきます。

保険加入につきましては、賠償 5000 万円以上の判例も多く出ています、賠償責任補償 1 億円以上の加入をお願いいたします。

（服装）

自転車に乗るために適した服装をお願いいたします。また、ヘルメット、グローブについては、毎回必ず着用して下さい。

（主な行事・イベントへの参加）

毎週日曜日のあされん(サイクリング)・自転車団体が開催するレース、サイクリング大会等・セマス内で随時開催するサイクリング・その他親睦会等を主な行事としています。これらへの参加は自由ですが、セマス活動の末長い継続と発展のためにも各自の体力や都合等に応じてできるだけ参加していただくようお願いいたします。

（禁止行為）

- ・道路交通法厳守で走行をお願いいたします。
- ・セマスの行事・自転車競技団体が開催するイベント中にする危険な行為、ゆうわを乱す行為、本会の名誉を傷つける行為等は禁止いたします。
- ・セマスジャージ着用時はチームに恥じないマナーで行動して下さい。

＜個人情報の取り扱いについて＞

セマスは参加者からご提示頂いた氏名、性別、連絡先など参加者個人に関わる情報（以下、個人情報と称す）をセマス活動中の事故など非常事態の際の医療機関への説明やご家族などへの連絡のために活用させていただきます。

お預かりした個人情報は、セマスにて選出した管理責任者にて管理し、医療機関へ付き添った場合の医療機関への説明や法令で定める場合及び参加者の承諾なく第三者へ提供したり他の目的には使用しない事を誓います。

____年 ____月 ____日

＜生年月日＞西暦 ____年 ____月 ____日 ____歳 ＜性別＞ ____男 ____女 ＜血液型＞ ____型/Rh ____+ ____-

＜緊急連絡先電話番号＞ ____- ____- ____（続柄： ____）

＜ご本人連絡先電話番号＞ ____- ____- ____

＜ご本人連絡先住所＞ _____

＜自転車保険＞・加入会社 _____ ・有効期間 ____年 ____月 ____日・賠償額 ____000 万

上記事項について同意し、セマス活動へ参加いたします。

保護者様のご署名※20 歳未満の場合

（フリガナ） ____（ ____）（フリガナ） ____（ ____）

＜署 名＞ ____⑩ < 署 名 > ____⑩