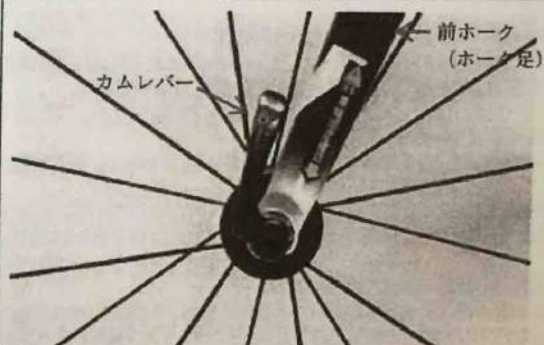
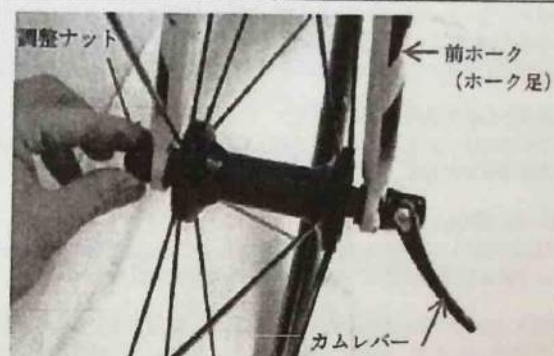
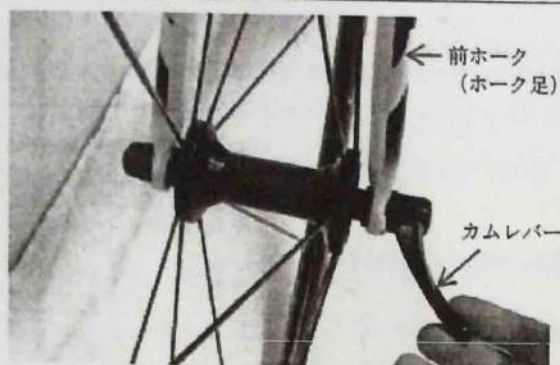


クイックリリースハブの正しい固定方法



【バイクコントロールスキル15か条】

【下り編】

- (1) お尻をサドルの後方に下げて、後輪にしっかりと加重する。
※これが下りを速く走するための一番のコツです。
急ブレーキを掛けた時、前輪荷重だと後輪が浮いてしまい、簡単に体は前に投げ出されます。
結果的に恐怖心からスピードを出すことができなくなります。
- (2) 急な下り、コーナーでは下ハンドルを持って重心を低くする。
※重心を低くすることで、地面との距離が近くなりスピード感が増すので怖いという方がみえますが、
重心位置が高いと、転んだ時のダメージが大きく、コーナーでも体に掛かる遠心力が大きくなります。そのため、オーバーランしやすくなります
- (3) 前走者との車間距離を十分に取る。
※スピードが出ている分、もし前の人転んだ時に回避することが難しくなります。
十分な車間があれば、2次事故を防ぐことができます。
- (4) ブレーキは握りっぱなしにしない。
※恐怖心からブレーキを握りっぱなしすると、長い下りでは摩擦熱でホイールが変形、破裂する可能性があります。
握ったり緩めたりを繰り返す「ポンピングブレーキ」を使いましょう。
- (5) 転倒する時はハンドルを離さず、ペダルを外さないようにして、できるだけ体を小さくする。
※手足を離してしまうと、まずそこから地面についてしまい、骨折してしまいます。
自転車と一体になって転ぶのが一番ダメージが少ない転び方です。

【コーナー編】

- (6) コーナーの手前で減速。コーナーに入ったら原則ブレーキは掛けない。
※コーナリング中にブレーキをかけると、車輪がロックしてしまいスリップします。
この速度ならばバイクをコントロールできるという速度まで減速してからコーナーに入るようにしましょう。
- (7) 視線は常にコーナーの出口（頂点）に向ける。
※コーナリング中は、曲がりながら視線をコーナーの出口（頂点）に移動させていきます。
一点を見てしまうと、そこに突っ込んでいってしまうことがよくあります。
- (8) アウト・イン・アウトのラインを走行する。
※R（回転半径）が緩くなるので、最速に曲がれるだけではなく、最も安全に曲がることができます。
- (9) アウト側の脚を軸足としてしっかりと加重する。
※車体を傾けた時にアウト側にしっかりと加重することで、バイクが内側に倒れるのを防ぐことができます。
- (10) 体は傾けても頭（視線）は傾けない。
※人間は頭（視線）を傾けると平衡感覚が鈍くなり、不安定になります。
体は傾けても頭を真っ直ぐにしておくことで、重心センサーの感度を保つことができ、安心感を得ることができます。

【集団走行編】

- (11) 急に走行ラインを変えない。
※接触の原因となります。ラインを変えるときはゆっくりと。
- (12) 集団内では脚を止めない。
※集団内で急に足を止めると、後ろを走っている人はびっくりしてブレーキを掛けてしまいます。
足を止めずにブレーキを軽く当ててスピードを緩めるようにしましょう。
- (13) 前方注意を怠らないのはもちろんのこと、常に前後左右周囲に気を配る。
※集団内での脇見は命取りです。自分だけではなく、周りの人にも大きな迷惑をかけることになります。
前だけではなく、周りに人が走っているということを忘れないようにしましょう。
- (14) すぐにブレーキに手が掛けられるようにしておく。
※急ブレーキは禁止ですが、どうしても必要な場合に備えて、すぐにブレーキに手が掛けられるようにしておきましょう。
DHポジションは基本的にはすぐにブレーキが掛けられないので、集団内ではDHバーを持たないようにしましょう。
- (15) 前走者を抜かすときは、後方確認を怠らず、無理な追い越しをしない。
日本の場合は、左側通行（キープレフト）なので、抜かすときは右側からになります。
後続車両がないことを確認してから追い越すようにしましょう。

以上が、バイクコントロール基礎スキル15か条です。

「集団走行中」の「下り」「コーナー」は多くのリスクが重なることで、事故の発生率がぐんと高くなります。
まずはそれぞれの基本スキルを覚えておき、実走の中で意識してみよう。

バイクコントロールに自信がないと、スピードを出すのが怖い・不安と感じてしまいます。
速く走れないばかりか、不安は余計な緊張を産み、疲労の増大に繋がります。

逆に、自分のバイクコントロールスキルに自信がついて、安心・安全に走れば、結果的にタイムアップにも繋がります。
基礎スキルを磨くことで、安全に速く走れるようになるのです。

JTU加盟団体・大会主催者そして選手への 緊急要請

Athletes' Safety First

日頃からトライアスロンの普及と発展のためにご尽力いただいている全国の加盟団体そして役員・選手の皆さまには心からの感謝を申し上げます。

さて、7月半ばになりましたが、今年も猛暑の夏となっております。これに伴うように、複数の大会で死亡報告が続いております。ご遺族と関係者の皆様には、謹んでお悔やみを申し上げます。

これまでもメディカル委員会そして関連委員会そして担当者を交え原因を分析しながら、対策を講じ、JTUウェブサイトなどを通じ、各種の注意喚起※を行ってまいりました。

競技の開催にあたりましては、主催者、そして参加選手の双方が、リスク要因を十分に認識して競技に臨む必要があることは、これまで繰り返し強調されてきたことです。

トライアスロン競技は、健康志向の高まりもあり、競技愛好者が増加しております。さらに、東京五輪・パラリンピックでのトライアスロン競技実施や著名人の競技参加もこれらを促進しているといえます。

一方で、オープンウォーターで泳ぐスイムは、予想を超えたりリスクが伴うものです。競技に関わる主催者・統括競技団体、そして選手の皆様すべてが、これらのリスクを改めて重く受け止め、対策を講じることを切にお願い申し上げます。

選手各位におかれましては、「勇気あるリタイアが明日への挑戦につながる」ことを意識していただくよう、強く願います。リタイアは決して恥ずかしいことではありません。山頂をめざす登山家が登頂断念をする決断も同じことであると存じます。

このトライアスロンが国民の健康促進に貢献し、大会主催地の地域振興につながることを念願し、皆様への緊急要請といたします。追伸：このメールを御地の大会主催関係者そして選手に広く回覧するようお願いします。

