

## 「大会コースの確認」及び「一般道の練習」について

2026年4月吉日

北海道自転車競技連盟 副理事長

トラックロード委員会 委員長

蓮沼 英司

2026年度、大会会場として一般道を管轄する自治体様との事前打ち合わせが進んでいます。

関係する自治体様から要請が有りましたのでお知らせ致します。

- ・大会が近づくにつれ、コースで練習する姿が散見された。
- ・農作業の妨げ、事故の危険性がある。
- ・大会当日以外の自転車での走行は禁止してもらいたい。


### 【北海道自転車競技連盟からのお願い】

大会コースを現地確認する際はお車にて、短時間で済ませる等、ご配慮下さい。

 以下に、「一般道の練習」の注意点を列記しました。ご一読下さい。

#### ① 交通ルールを最優先

- ・ 信号無視・一時停止無視は絶対にNG
- ・ 逆走・歩道の無謀な走行はしない
- ・ 常に「公道を走る一市民」として行動

 レースペースでの走行は危険になりやすいので注意

#### ② 車・歩行者への配慮

- ・ 車の流れを妨げないよう左側を走行
- ・ 歩行者や他の自転車には十分な距離を確保
- ・ 狭い道・観光地・住宅街では特に減速

#### ③ 危険箇所の確認

- ・ カーブ、下り坂、交差点、路面状況(砂・段差など)をチェック
- ・ 「ここでこのスピードを出すと危ない」と把握することが練習の目的

#### ④ 集団走行のマナー

- 横に広がらず一列で走行
- 大声や急な動きで周囲を驚かせない
- ドラフティング練習は交通量の少ない場所で

#### ⑤ 時間帯の選択

- 早朝など交通量が少ない時間帯を選ぶ
- 通勤時間帯や夕方ラッシュは避ける

#### ⑥ 装備と安全対策

- ヘルメット・ライト・反射材は必須
- 万が一に備えて保険加入も検討
- スマホやサイコンで現在地確認

#### ⑦ 地元住民への配慮

- 騒音や集団での占有はトラブルの元
- ゴミのポイ捨ては絶対にしない
- 挨拶・マナーを大切に

#### ⚠ よくある危険行動(NG例)

- レース本番のつもりで全開走行
- 信号を無視して「ギリギリだからOK」と考える
- 集団で道路を塞ぐ
- 下りでスピードを出しすぎる

#### ✓ まとめ

一般道では常に予測不能な状況(車・歩行者・信号)があるため、「**安全第一＋マナー重視**」が大前提です。

以上