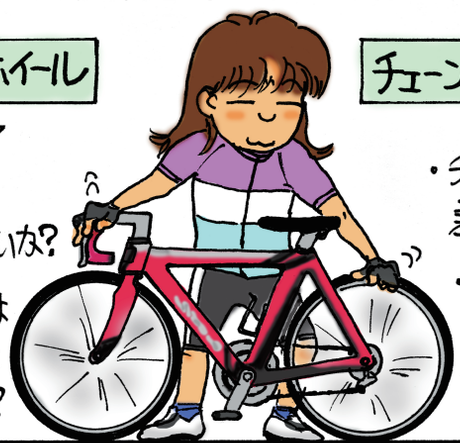
1・普段の生活：毎日の生活から体を作って、自転車を楽しもう！

①朝、決まった時間に起きよう。
夜、決まった時間に寝よう。

②朝ごはんを必ずしっかり食べよう。
※毎食バランスの良い食事をしよう。

③走る前と走った後には、自転車を毎日チェックしよう。手入れもマメししよう。



ブレーキとワイヤー
- ブレーキの引きしろとブレーキがきくか？
- ワイヤーが切れていないか？

タイヤとホイール
- タイヤにキズはないか？
- ホイールは真っすぐに入っているか？

チェーンとギアチェンジ
- チェーンに油を差してあるか？
- ギアの動き、シフトチェンジがキチンと出来るか？

安全そうび
- ヘルメットはヒビや割れがないか？
- グローブはやぶれてないか？

④走っている間も走った後も、
しっかりと補給しよう。

⑤シャワーを浴びて体を清潔にしよう。

⑥ケガをしないように、体をケアしよう。

⑦普段から予備の道具は揃えておこう。