

# いきいき交流ライド2017開催要項

## 1 趣旨

スポーツサイクリングを始めたシニア世代の方々が、仲間と自主的なツーリング活動を安全に楽しめるよう、サイクリングの魅力や楽しみ方、安全走行に必要な知識や技術を学んでいただくことを目的とします。専門家に安全走行等の指導を受け、生きがいきづくりにつながる仲間との交流も楽しんでいただくツーリングと位置付けています。

## 2 主催

愛媛県

## 3 企画・実施

社会福祉法人愛媛県社会福祉協議会（※受託者）



## 4 ガイド

県内スポーツサイクル専門店等のガイドライダーの皆さんがご案内します。

## 5 協力

アトムタクシー 有限会社（予定）

## 6 日程等

- 10月31日（火）松野・四万十リバーライド
  - 11月17日（金）しまなみ海道・大島潮流体験ライド
  - 11月21日（火）ごごしま歴史発見ライド
  - 11月24日（金）西条・四国遍路巡礼ライド
- ※詳細は別紙「コース案内」を参照ください。

## 7 学習内容

乗車ポジションチェック、基本的な乗り方、交通ルールやマナー、道路上を走る際の注意点（声かけ、手信号、交差点の渡り方、駐車車両の追い越し方）等

## 8 参加条件

- ① 県内在住の概ね60歳以上の方であること。
- ② スポーツサイクルで30キロ以上の距離を1日で自走した経験があり、相応の脚力を有すること。また、当日も相応の身体能力および健康状態を有すること。
- ③ スポーツサイクル（ロードバイクまたはクロスバイク等）および関係準備品を持参して参加できること。

## 9 当日準備品

- スポーツサイクル（通常走行に耐えうる強度があり、ブレーキが完全に作動し整備されたロードバイク、クロスバイク等）、なお、スポーツサイクルは工具を使用しなくてもクイックレバーで簡単に車輪を外せる構造であること。
- 参加者自身で整備確認できない場合は、事前にお近くのスポーツサイクル専門店にご相談ください。
- パンク等に備えて、タイヤサイズに合ったスペアチューブを必ずご準備ください。  
（前後サイズ違いの場合は、それぞれに合ったチューブが必要。）
- タイヤの空気圧など自転車の点検は、前日までに必ずお済ませください。
- ヘルメット、グローブ（手袋）、体温調整できる動きやすい服装（寒さ対策にウィンドブレーカーなど）、レインウェア（上下のレインスーツや雨合羽など）。※当日の天候

に対応できるよう準備ください。

- お尻の痛みが気になり必要と思う方は、インナーパンツをご用意ください。
- 水分補給用の飲み物、補給食（ゼリー、羊羹、バナナなど）、健康保険証（原本）など。
- 別紙「誓約書」を当日受付時に提出してください。

#### 10 昼食休憩等

昼食は参加者全員で同じものをとります。ごゆっくりご歓談いただき交流を深める時間にしてください。また、走行の途中でも、適宜休憩をとります。

#### 11 雨天・荒天時の対応

小雨決行。風雨などの天候状況や参加者の体調等により、小雨であればレインウェアを着用して走行したり、屋内でレクチャーを行うなど、時間や内容を変更する場合があります。

#### 12 お申し込み方法

別紙「参加申込書」に必要事項をご記入の上、下記あてにメール、ファックス、郵送、SNS「銀輪日和」の申し込みフォームからお申し込みください。原則、先着順とします。申込書を受信してから3日以内（土日、祝日を除く）に受信確認の連絡をいたします。

※集合場所等の詳細は参加確定後、開催日の7日前までにお知らせする予定です。

#### 13 参加費等

金額は、詳細は別紙「コース案内」でご確認ください。

事務局で参加確定した後に振込用紙を送付しますので、速やかにお振り込みください。なお、現金は受け付けておりません。

お申込み後のキャンセルは、理由のいかんを問わず認めません。当日、参加しない場合も、参加費はご負担していただきますので、ご了承ください。

#### 14 留意事項

- 傷害保険（死亡・後遺障害 718 万円、入院日額 8,000 円、手術（入院時 80,000 円、外来時 40,000 円）通院日額 4,500 円、賠償責任 3,000 万円）に加入しますが、万一事故が起きた場合は、保険の適用範囲内での補償となります。それ以上の補償については、参加者各自のご判断により別途保険にご加入ください。
- 運営に関して企画・実施団体、主催者及びガイド他運営スタッフ等の指示及び注意事項に従うこととし、当日の健康状態等によっては、参加を中止いただく場合があります。

#### 15 個人情報の取り扱い

個人情報は、当イベントの運営・管理の目的で利用し、適正な取り扱いと管理に努めます。また自転車関連イベントの案内などにも利用します。なお、参加者は、主催者及びガイド等関係者が記録した写真等が、事業広報のために新聞、SNS、インターネット等の媒体に提供、掲載されることに承諾したものとします。

#### 申込み・問い合わせ先

社会福祉法人 愛媛県社会福祉協議会 福祉振興部 長寿推進課【担当：辻川】

〒790-8553 松山市持田町三丁目 8 番 15 号

TEL : 089-921-5140 FAX : 089-921-8939

E-mail [chouju@ehime-shakyo.or.jp](mailto:chouju@ehime-shakyo.or.jp)

URL <http://www.ehime-shakyo.or.jp/>



[シニアサイクリングのページをクリック](#)

(別紙)

## コースのご案内



※コースは参加者の状況や道路事情等により変更することがあります。

### 10月31日(火) 松野・四万十リバーライド

項目	内容
ガイド	「株式会社 イヌガイ・バイシクル」のガイドライダーの皆さん
概要	松野から四万十まで、高低差の少ないゆるやかな川沿いのコースを楽しむ旅。 沈下橋なども渡ります。 ①片道コースと②往復コースのいずれかを選択できる。
コース	●往路(共通) 道の駅・虹の森公園(集合場所・スタート)～道の駅・よつて西土佐～ 半家駅～半家沈下橋～道の駅・四万十とおわ(昼食、折り返し) ①片道コース 時間: 9:00～15:00、走行距離: 約37km 復路はJR利用(JR予土線/十川駅[14:08発]～松丸駅、約40分、運賃 550円が必要。)【注意】※必ず輪行袋持参(JR乗車に必須のため) ②往復コース 時間: 9:00～15:30、走行距離: 約69.2km、復路は往路と同じ。
定員	20名(予定)
参加費	2,000円(保険代、昼食代等を含む)

### 11月17日(金) しまなみ海道・大島潮流体験ライド

項目	内容
ガイド	「NPO法人シクロツーリズムしまなみ」のガイドライダーの皆さん
概要	今治から来島海峡大橋を経て大島に渡り、村上水軍の歴史を訪ね能島の潮流 で水軍ロマンを体感します。
コース	時間: 9:20～14:30、走行距離: 約36km サンライズ糸山(集合場所・スタート)～来島海峡大橋～大島～村上水軍博 物館～能島水軍(昼食・潮流体験40分) 復路は往路と同じコースを折り返します。 ※村上水軍博物館(ビデオ鑑賞、展示物見学、ガイド付き、60分)
定員	20名(予定)
参加費	3,400円(保険代、昼食代、博物館見学、潮流体験代等を含む)

## 11月21日（火）ごごしま歴史発見ライド

項目	内容
ガイド	「有限会社 上野サイクル」のガイドライダーの皆さん
概要	興居島の知られざる歴史に触れ、島の食文化を体感する旅。
コース	<p>時間：8:30～15:15 走行距離：約20km</p> <p>高浜港(集合場所・スタート)～由良港～鷺ヶ巣～馬磯～泊、しまのテーブル(食事、「島の写真展」鑑賞)～恋人峠～泊港～高浜港            ※途中、由良方面、泊方面の名所旧跡を地元案内人にガイドいただき、古い町並み散策などもします。</p> <p>※高浜港近隣駐車場または松山観光港ターミナル駐車場を利用の場合            (駐車料金：1時間毎に100円)</p>
定員	20名(予定)
参加費	2,800円(保険代、昼食代、フェリー代等を含む)

## 11月24日（金）西条・四国遍路巡礼ライド

項目	内容
ガイド	「B-shop OCHI 株式会社」のガイドライダーの皆さん
概要	西条市にある八十八か所霊場の4つの古刹を巡る旅。先達さんに霊場の歴史、由来、見どころなどを詳しくご案内いただきます。
コース	<p>時間：10:00～14:40、走行距離：約30km</p> <p>石鎚山ハイウェイオアシス館(集合場所・スタート)～第61番札所・香園寺～第62番札所・宝寿寺～第63番札所・吉祥寺～第64番札所・前神寺～湯之谷温泉(食事、足湯)～うちぬき～禎瑞(難波児童遊園)～石鎚山ハイウェイオアシス館</p>
定員	20名(予定)
参加費	2,000円(保険代、昼食代等を含む)