

とびしま・いきいき交流ライド開催要項

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。専門家から安全走行等の指導を受け、生きがいづくりにつながる仲間との交流も楽しんでいただく内容です。

2 主催

愛媛県

川尻 (広島県呉市)

下蒲刈島

上蒲刈島

豊島

大崎下島

岡村島

今治



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

「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がご案内します。

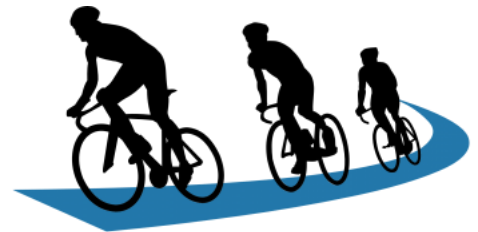
5 協賛

大塚製薬株式会社 (予定)

6 日程等

3月10日 (土) 7:50~16:30

※詳細は別紙「コースのご案内」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 70 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) および準備品 (下記参照) を持参して参加できること。

9 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が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。
- JR 等のご利用などで概ね「輪行袋」も必要になります。
- 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ます、また場所を移動して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」の様式(Excel)等でお申し込みください。

申込書を受信してから概ね7日以内(土日、祝日を除く)には、連絡をいたします。

原則、先着順としますが、申し込み多数の場合は、申込書の内容、過去の参加状況などから総合的に判断して連絡します。決定連絡後のキャンセルはできませんので、あらかじめご了承ください。

※集合場所等の詳細は参加決定後にお知らせする予定です。



13 参加費等

参加費やその他必要経費の詳細は、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

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

SNS「えひめシニアサイクリング～銀輪日和～」(<http://e-jitensha.net/>)



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。

3月10日(土) とびしま・いきいき交流ライド

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	<p>「とびしま海道」は7つの島々を橋で結ぶ海岸線のルートで、美しい海の風景を楽しみながら、爽快な風を受けて島々を巡ります。海を間近に感じる海岸線沿いのコースは、走りやすく高低差も少ないのですが、島をつなぐ橋の上のところは、急な坂になります。</p> <p>途中、立ち寄る下蒲刈町は、古くから瀬戸内海の海上交通の要衝として栄えてきた町で、江戸時代には朝鮮通信使も立ち寄った地です。見学予定の松濤園は、豊かな自然と日本古来の風習を生かしたガーデンアイランド構想の一環として整備されました。(ガイド付きの見学)</p>
コース	<ul style="list-style-type: none">● 時間 7:50~16:30● コース: 今治港(8:25発)⇒(フェリー60分)⇒岡村島港~とびしま海道~ ⇒呉[入船山公園](16:30着予定で現地解散)● 走行距離:約64Km● 集合時間/7時50分● 集合場所/みなと交流センター (今治市片原町1丁目100番地3) <p>※昼食は、上蒲刈島の予定。 ※松濤園見学(ガイド付き、約60分)</p> 
定員	20名(予定)
参加費	3,400円(食事代、保険代、見学料等を含む) ※フェリー料金(往路)は含みません。
その他	<p>※雨天等で中止の場合:3月21日の実施予定 ※みなと交流センター近くの有料駐車場(24時間で500円) フェリー料金(往路)(今治港~岡村島港60分、片道:大人860円、自転車190円)※集合場所で参加者が購入します。</p>

送信先FAX:089-921-8939 愛媛県社会福祉協議会行
※お申込み手続きは、ファックス、メール(本申込書を添付)、郵送でお願いします。

とびしま・いきいき交流ライド参加申込書

申込日:平成30年 月 日

氏名	フリガナ		生年月日	年齢	性別	血液型
			昭和 年 月 日			
住所	〒 -					
電話番号	(自宅)	-	-	職業・職種		
	(携帯)	-	-			
メール	(PC)					@
	(携帯)					@
身長・体重	(身長)	cm	(体重)	kg		
緊急連絡先	(氏名)	(フリガナ)			(続柄)	
	(自宅)	-	-	(携帯)	-	-
※ツーリングの実施中、携帯電話等で確実に連絡のとれる近親者等を必ず記入してください。						
投薬や通院を伴う持病、また医師から注意を受けていること、健康面での不安。	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない		ある場合は病名等を下記に簡潔にご記入ください。			
【上記で「ある」とされた場合】 当ライドに参加することについて、 医師からの助言		<input type="checkbox"/> 参加に問題はない。 <input type="checkbox"/> 参加は勧められない。				
(その他、医師からの助言等) ⇒						
県アクティブシニアスポーツサイクル体験会への参加			<input type="checkbox"/> 参加したことがある <input type="checkbox"/> 参加したことはない			
SNS「えひめシニアサイクリング ～銀輪日和～」への登録		<input type="checkbox"/> 登録している		<input type="checkbox"/> 登録していない		
		登録のニックネーム				
解散後の復路 のご予定。						
◎以下はご自身の「サイクリングへの思い」など、他の参加者へのメッセージとしてご記入ください。						
自己紹介文						

1. スポーツサイクル経験について

◎参考にしますので、以下の項目もご記入ください。

スポーツサイクル歴	年					
サイクリングイベント の参加経験 (例:サイクリングしま なみ2017等)	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない		ある場合はイベント名を下記にご記入ください。			

2. 走行スキルについて

- A. 他者をサポートしながら70km以上を走行可能 C. ガイドや仲間のサポートがあれば70km以上を走行可能
 B. 自分だけなら70km以上を走行可能 D. 1日で70km以上走った経験は無い

3. 整備スキルについて

- A. パンク修理程度ならできる B. 整備はできない

4. 準備品について

- A. すべて準備できる B. 準備できるか分からない

5. 安全走行について、特に教えて欲しいこと。

--

※ご記入いただいた氏名、性別、居住市町名、SNSニックネーム、自己紹介文は、今後の交流を図るため受講者名簿に記載しますのでご確認ください。

誓約書

私は「とびしま・いきいき交流ライド」の参加にあたり、同開催要項および次の事項を遵守することを誓約します。

- 1 健康に留意し、重大な心疾患等なく、万全な体調管理の上で参加します。また、ツーリング中も自らの体調チェックを随時行い、体調不良の場合は自らサイクリングを中止します。
- 2 ガイド他運営スタッフの指示に従い、交通法規を遵守し、安全な走行を心がけます。
- 3 参加中に事故が発生した場合、私自身及び私の家族などの関係者は、その原因の如何にかかわらず、企画・実施団体（愛媛県社会福祉協議会）が加入する傷害保険による保険給付のほかに、企画・実施団体、主催者及びガイド他運営スタッフに対し一切の補償請求はしません。
- 4 自分の代理として第三者を参加させることはいたしません。万が一、代理参加者が当ツーリング中に事故に遭遇しても、企画・実施団体、主催者及びガイド他運営スタッフに対して損害賠償等いかなる請求もしません。
- 5 参加中の自転車及びその他所持品は、自己責任で管理します。
- 6 当ツーリングについて、企画・実施団体、主催者及びガイド他運営スタッフ、報道機関が記録した映像・写真等が、私の許可なく報道・広報用に新聞、インターネットその他の媒体に提供、掲載されることを承諾します。
- 7 気象条件の悪化や走行環境の不良などにより、当ツーリングが中止または内容変更があった場合も、企画・実施団体、主催者及びガイド他運営スタッフの責任を問いません。また、参加費の返金請求もいたしません。

平成 30 年 月 日 （※日付は、開催日としてください。）

氏名（本人自署押印）

⑩

この誓約書については、自署押印した原本を当日、受付時に提出してください。