



教育機関用

つくば霞ヶ浦 りんりんロード ツアー作成マニュアル

茨城県県民生活環境部スポーツ推進課

(2022年2月作成)

0. 概要 全体の流れ(目次)

- 1 コース作成(サイクリングツアーの魅力・おすすめスポット・モデルコース)
- 2 各種手配・準備
- 3 当日運営



1. コース作成 サイクリング校外学習の魅力



サイクリング校外学習の魅力は3つ！

1. 霞ヶ浦、筑波山地域の魅力を発見！
2. コロナ禍でも実施しやすいアクティビティ！
3. 仲間との絆作りに最適！

1. コース作成 サイクリングツアーを企画しやすい茨城！3つのポイント

1. 初心者～上級者まで楽しめるルート！

茨城が誇るナショナルサイクルルート、「つくば霞ヶ浦りんりんロード」は、平坦で走りやすい道ながら、ヒルクライムコースに接続するなど、初心者から上級者まで様々なサイクリングが楽しめます。



ナショナルサイクルルートとは

世界に誇りうるサイクリングルートを国内外にPRすることを目指してつくられた制度です。

その第1弾の指定ルートとして「つくば霞ヶ浦りんりんロード」が指定されました！

2. 本格的なスポーツサイクルをレンタルできる！

広域レンタサイクルでは、普通の自転車ではなく、クロスバイクやロードバイクなど、本格的なスポーツバイクをご用意しています。

3. 地域の文化や学びもたくさん！

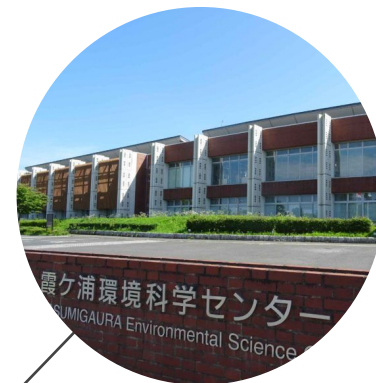
霞ヶ浦や筑波山等、茨城の自然や文化を全身で感じながらサイクリング！サポートライダーと一緒に地域の魅力を学びながら活動することができます。



つくば霞ヶ浦りんりんロード周辺のおすすめスポット



筑波山ジオパーク



霞ヶ浦環境科学センター



平沢官衛遺跡



霞ヶ浦

サービス充実！サイクリストにやさしい宿



りんりんロードの周辺には、
”サイクリストにやさしい宿”が
30軒以上あります。

レンタサイクルの持ち込みや、団体での宿
泊が可能な施設もあるので、宿泊を伴う校
外学習の際にも利用できます。

詳しくは [こちら](#)

1. コース作成 モデルコース「湖コース」

サイクリング



バス



湖コース 走行距離約17km

※長距離向けは往復もできます。(約34km)

学校集合



9:30 りんりんポート土浦



↓  約17km



11:30 かすみキッチン 到着後、自転車返却 / 昼食



13:00 クラス別活動



18:00 学校

クラス別活動案

- ①こもればきの森のイバライド キューブキャンドル作り
- ②筑波山 ロープウェイ・登山
- ③JAXA 見学ツアー
- ④いばらきフラワーパーク ポタニカルカード作り・ネイチャービンゴ

※レンタサイクル返却については [こちら!](#)

1. コース作成 モデルコース「山コース」



クラス別活動案

- ①こもれび森のイバライド キューブキャンドル作り
- ②筑波山 ロープウェイ・登山
- ③JAXA 見学ツアー
- ④いばらきフラワーパーク
ポタニカルカード作り・ネイチャービンゴ

サイクリング



バス



山コース 走行距離約17km

9:00 学校 集合



9:30 リンリンポート土浦



約8km

10:20 休憩 藤沢休憩所



約5km

11:00 休憩 小田城跡



約3km

11:30 平沢官衛遺跡歴史ひろば



約1km

11:40 つくばワイナリー 見学



12:00 クラス別活動 昼食/体験



18:00 学校 到着

※レンタサイクル返却については [こちら!](#)

手配の流れ

手配①

日程確定後

- ・サポートライダー
- ・サポートカー
- ・レンタサイクル
- ・各種施設手配

コース・日程が確定したら、サポートカー・サポートライダーや、レンタサイクル、利用する施設の手配を開始します。

情報整理

生徒への確認・注意事項

- ・身長・性別
- ・持ち物
- ・服装

生徒からサイクリング手配に必要な情報を収集。事前授業等で注意事項もしっかり伝えましょう。

手配②

情報出揃い次第

- ・サポートライダーへの共有

レンタサイクル事業者やサポートライダーに生徒の情報を共有し、バイクのサイズ決定や当日のグループ分けを行います。

保険・他準備

当日までに必要に応じて

- ・保険
- ・備品

当日までに、必要な備品や保険加入の手続きを行います。

※上記内容を旅行会社へ委託することも可能です。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

[アーストラベル水戸株式会社](#)

TEL:029-297-9010 mail:info@earthtravel2019.com

サポートライダー・サポートカーとは

手配①

情報整理

手配②

保険・他準備

1. サポートライダー(いばらきサイクリングサポートライダー)

皆さんが安全にサイクリングを楽しむため、コースの誘導や先導をしたり、地域の魅力を案内します。
初心者にもわかりやすく自転車の乗り方をレクチャーし、
快適なサイクリングをサポートします。



2. サポートカー

サイクリングに並走してツアーをサポートします。
怪我やトラブルで走行が困難になった際のピックアップは
もちろん、手荷物やお土産なども積載可能ですので、
身軽にサイクリングを楽しめます。



サポートライダー・サポートカーは、特に初心者向けのサイクリングツアーには欠かせません。

サイクリング最先端の台湾やしまなみ海道でのツアーにおいても、ツアーの魅力ポイントとして挙げられています！

手配の内容・進め方(1/2)



1. サポートライダーの手配

日程・行程・人数など、サポートライダーに共有が必要な情報をまとめます。

これらの情報をもとに、茨城県スポーツ推進課にサポートライダーへの声掛け・募集を依頼します。

※サポートライダーを依頼する人数の目安は参加者5名につき1名です。

(問い合わせ先)茨城県県民生活環境部スポーツ推進課サイクリング担当 TEL:029-301-2735 (詳しくは [こちら](#))

2. サポートカーの手配

日程と行程を伝えて、予約手配を行います。

(問い合わせ先)株式会社久信田観光 TEL:029-251-6120

手配の内容・進め方(2/2)

手配①

情報整理

手配②

保険・他準備

3.広域レンタサイクルを利用する場合

学校での校外学習など、一度に数十台のバイクを利用する場合には、りんりんポート土浦にてレンタルが可能です。広々とした敷地で、バイクの高さ調整や、乗り方のレクチャー等も行えます。

■問い合わせ先

株式会社ラクスマリーナサイクリングサポートデスク rental-bicycle@ibaraki-cycletourism.com

※レンタサイクル詳細は[こちら](#)

※春や秋などの行楽シーズンは、お早めにレンタサイクルの空き状況を確認し、予約を進めましょう。

※団体でのご予約(10名以上)の場合は、サポートデスクへ事前にご連絡ください。

4.各種施設等手配

昼食や立ち寄りスポットで席の予約等が必要な場合には併せて予約手配を行います。

自転車を置く場所の有無など、必要に応じて確認しましょう。

自転車の輸送が必要な場合には、輸送トラックも併せて手配します。

手配①

情報整理

手配②

保険・他準備

1.なぜ身長等の情報が必要なの？

サイクルツアーで何よりも大切なのがスポーツバイクのサイズ選び。正しいバイクを選ぶ上で、身長等の情報が必要になります。サイズを正しく選ばないと、生徒の体に負担をかけてしまい、事故の発生やトラブルの原因となりますので、事前のタイミングでしっかり確認しましょう。

2.身長・性別

レンタサイクルのサイズ確定のため事前に確認します。

同時にサイクリングやスポーツ経験なども確認しておくこと、グループ分けの際に参考になります。

情報はサポートライダーにも連携し、当日の安全な運営に活かします。

3.希望自転車

レンタサイクルの種類を選ぶ場合には、希望をヒアリングします。

※スポーツバイクについては次ページ参照

バイクの種類

手配①

情報整理

手配②

保険・他準備

1.クロスバイク(適応身長:150cm~)

初心者の方にもおすすめ!

フラットなハンドルで無理なく快適に運転できます。



2.キッズバイク(適応身長:130cm ~ 145cm)

身長が低めでクロスバイクの利用が難しい生徒さんにおすすめです。

台数に限りがありますので、事業者までお問い合わせください。



レンタサイクルに含まれるもの

手配①

情報整理

手配②

保険・他準備

1. 基本備品

TSマーク加入(タンデム自転車除く)/錠/ヘルメット/自転車付属品

- ・TSマークには、傷害保険賠償責任保険が付帯していますが、保険適用範囲に限りがあります。
安全にサイクリングをお楽しみ頂くため、別途保険加入をお勧めいたします。
- ※タンデム自転車はロードサービスに加入しています(傷害保険・賠償責任保険付帯)
- ・車体の盗難や故障に対しての保険のご用意はございません為、自転車から離れる際は必ず鍵をかけましょう。
- ・頭の小さな女性やお子様が複数人いる場合には、小さいサイズのヘルメットの個数についてもレンタサイクル手配時に確認しましょう。
- ・付属品は、ライト/ボトルケージ/スタンド/サイクルコンピューター(Eバイクのみ)となります。

2. 貸出と返却について

茨城県では、誰でも気軽にサイクリングができるよう、茨城県とつくば霞ヶ浦りんりんロード沿線9市町が連携して、広域レンタサイクルを行っています。沿線11カ所の施設からどこでも自転車の貸出・返却が可能です。

※レンタサイクルについて、サポートライダーは一人一人に合わせたサドル調整などは行いますが、100%安全な点検・調整は対応できかねます。また、事故があった際に責任は取れません。レンタルした自転車は必ずレンタルした業者で完全な安全チェック・調整をお願いしてください。

適切な服装・持ち物について

手配①

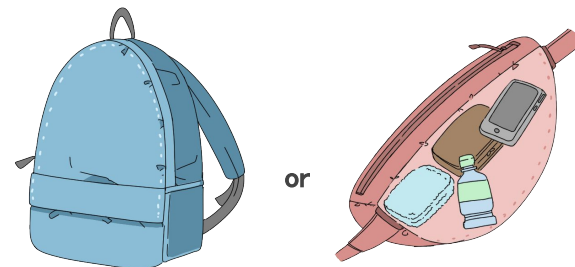
情報整理

手配②

保険・他準備

両手を塞がず、身体に密着するような鞆

基本的に手ぶらで、荷物は持たずにバスなどに置いておくようにしましょう。どうしても荷物を持ち運ぶ場合には、リュックやウエストポーチ等、両手をふさがらない、身体に密着する鞆を使用するよう生徒の皆さんにお声がけください。



スマホや飲み物、財布、タオルなど。
日焼け止めやサングラスもあると便利！

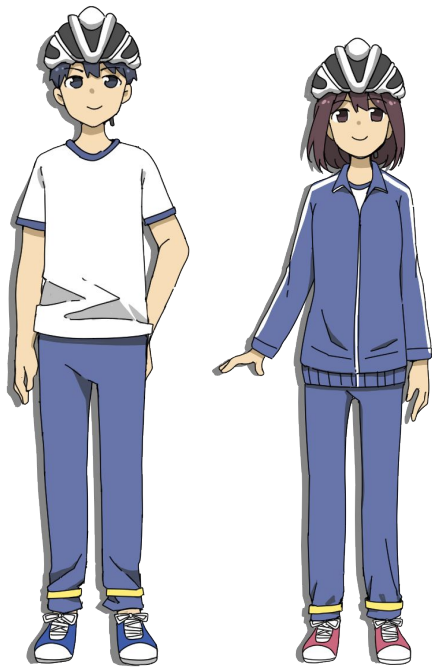
服装について

手配①

情報整理

手配②

保険・他準備



ヘルメットを着用し、
スズはとめ、靴ひもに注意！

動きやすい服装で！

サイクリングでは動きやすい服装が必須です。
特に巻き込み防止のため、足元の裾が余る場合には
バンドで留める必要があります。
冬季に実施する場合には、寒さ対策として
手袋や着脱しやすい上着があると便利です。

サイクリングでは動きやすさが重要です。
服装や持ち物については、なるべく身軽になるように、
生徒の皆さんにアナウンスしましょう。

サポートライダーとの事前共有について



1. サポートライダーへの情報提供について

生徒の身長やサイクリング・スポーツ経験等の情報は、安全なサイクリングツアー運営のために非常に重要な情報です。事前に共有された情報をもとに、サポートライダーは走る順番やペース配分などの動きを考えます。運動が苦手だったり、体調面で気を付けるポイントがある生徒等、特に注意が必要な情報はしっかり共有しましょう。

2. サポートライダーへの共有

メンバーリストのような一覧を作成すると、共有時や当日に利用できるため便利です。

(共有情報の例)

- ・サイクリング・スポーツ経験
- ・体調面などの注意点
- ・身長等のデータ
- ・班分け情報

手配①

情報整理

手配②

保険・他準備

1. 保険

広域レンタサイクルの自転車は、傷害保険賠償責任保険が付帯したTSマークに加入していますが、保険適用範囲に限りがあります。通常の校外学習などと同様、必要に応じて別途保険に加入してください。

2. 備品

必要に応じて備品を準備しておきましょう。

(備品例)

- ・水分や塩分タブレット、菓子パン等の補給食
- ・服の裾を留めるバンド(反射板等)
- ・ガムテープ(名札代わりにするとサポートライダーとのコミュニケーション時に便利です)
- ・他感染症対策グッズ(アルコールスプレー・検温器等)

3. 当日の運営 Q&A(1/5)

1.時間管理で気を付けることは？

生徒の体力差によって行程が大幅に遅れるなど、予想外の時間変更が起きる可能性があります。
臨機応変にスケジュール調整ができるよう、バスのみでの校外学習の時よりも、ゆとりを持たせた時間設定がおすすめです。また、緊急時にショートカットするコースを事前に準備しておくといでしょう。

2.トラブル時の対応方法は？

怪我などのトラブル発生に備えて、サポートライダー・先生方・旅行会社間で、対応方針を事前に確認しておきましょう。軽傷の場合には簡単な応急処置で対応することもできますが、重症の場合には安全な場所に移動し、必要に応じて救急車の手配を行ってください。

3.自転車返却については？

クラスや学年でのご利用等で、レンタサイクルの台数が多い場合には、自転車返却の為輸送トラック手配が必要です。

(参考トラック料金)

自転車15台まで・・・2トラック@25,000円(税別)

// 20台まで・・・4トラック@35,000円(税別)

※21台以上は大型トラック

3. 当日の運営 Q&A(2/5)

4.実施判断について

サイクリングは屋外アクティビティの為、天候による実施判断が難しいコンテンツですが、サポートライダーや各手配の関係上、前日や当日の実施判断はNGです。実施判断においてはあらかじめルールを設定しておきましょう。

- ・サポートライダー 遅くとも2日前には実施判断の連絡をします。
あらかじめ、降水確率や降水量を考慮して、実施・延期等のルールを決めておきましょう。
- ・各利用施設 各施設のキャンセルポリシーを確認の上連携します。

5.雨の日の代案

天候が悪く、どうしてもサイクリングができない場合に備えて雨の日の代案も用意しておくといでしょう。

サイクリングツアーのテーマに近いコース設定にするなど、晴れでも雨でも一貫したテーマで作成するとよいでしょう。

3. 当日の運営 Q&A(3/5)

初心者のサドル高さ合わせ



6. 自転車の高さ調整

身長に併せてサドルの高さを調整します。
かかとは地面から少し浮くくらいの高さが理想です。
サポートライダーと一緒に、ツアースタート前に
調整を行ってください。

(自転車を扱う際の注意)

自転車は必ず前に押しましょう。
駐輪ラックから自転車を降ろす際は、優しく降ろして
ください。

3. 当日の運営 Q&A(4/5)

☆ ☆ 止まる時



7.止まる時

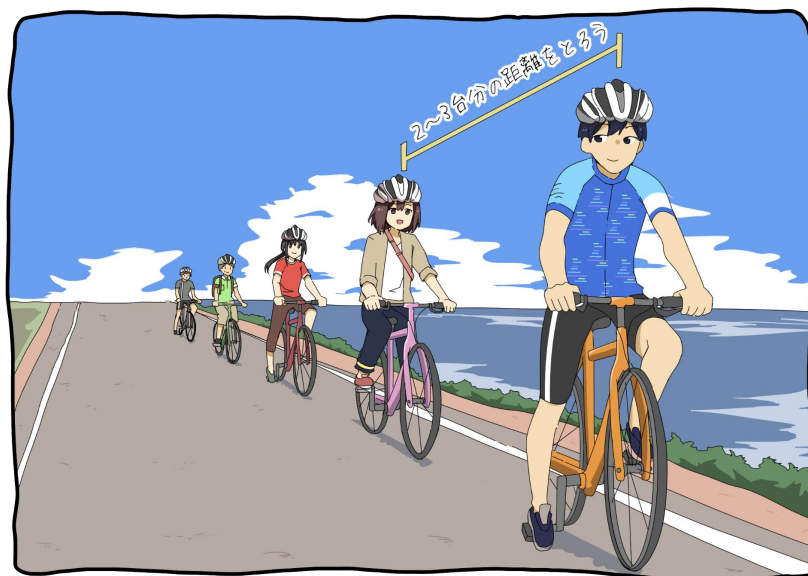
片方のブレーキのみを強くかけてしまうと、転倒やスリップなどの事故のリスクが高まります。必ず、前後両方のブレーキをバランスよく使用して減速しましょう。

ブレーキをかけて止まったら、サドルの前方に降りましょう。一時停止の際は、イラストのように右足はペダルに、左足は地面につけた姿勢で待つと、スムーズに発進できます。

3. 当日の運営 Q&A(5/5)

8. 走行時のルール

サイクリングでは一列で走行するのが基本です。自転車2～3台分の距離を維持して走行しましょう。横に並んでしまうと、道路をふさいでしまい、事故やトラブルの原因になります。走行時はチェーンが外れる危険があるため、ペダルを後ろに漕がないようにしましょう。先頭を走るサポートライダーのハンドサインや誘導に従い、楽しく安全なサイクリングを行いましょう。



9. 相談窓口

サイクリングツアーでお困りの際は、下記の相談窓口までご連絡ください。

アーストラベル水戸株式会社 TEL:029-297-9010 (相談窓口については[こちら](#))