

# 43.1km TOKYO CYCLE TOUR BIKE TOKYO 2018

この度は「BIKE TOKYO 2018」にお申し込みいただき誠に有難うございます。  
必ずこの「参加案内書」の全文を事前によく読んでご参加ください。

## ★サイクリング参加の4つの約束★

1. 交通法規を守って走行します！ <一般道では必ず信号・交通法規を遵守して走行します>
2. 左側一列で走行します！ <並列走行はしません。左側一列走行を遵守します>
3. 安全な速度で走行します！ <スピードの出し過ぎや無理な走行、競い合うこともしません>
4. 走行中に携帯電話は操作しません！ <携帯電話の操作は必ず自転車を止めてから行います>

※上記「4つの約束」を遵守いただき、イベントの安全な運営にご協力ください。

## 参加案内書

- ◆ **開催日** 2018年10月28日(日)
  - ◆ **会場** 明治神宮外苑 聖徳記念絵画館前広場(東京都新宿区)
  - ◆ **主催** (一社) ルーツ・スポーツ・ジャパン
  - ◆ **共催** (公財) 日本サイクリング協会
  - ◆ **後援** 観光庁、スポーツ庁、東京都、新宿区、渋谷区、千代田区、中央区、江東区、墨田区、台東区、港区観光協会  
自転車活用推進議員連盟、(特非) 自転車活用推進研究会、(一社) 日本スポーツツーリズム推進機構
- ※平成30年度スポーツ振興くじ(TOTO) 助成事業

## 目次

アクセス・スケジュール	…P3	保険について	…P8
会場マップ、コースマップ	…P4	ブース情報	…P9
エイドステーション情報	…P5	大会 MC、ゲスト	…P10
ルール・注意事項	…P6,7	イベント情報	…P11

### ◆ 大会開催可否について

大会は雨天決行です。荒天等の諸事情による開催中止の場合のみ、  
大会当日10月28日(日) 5:00 から大会 WEB サイトで発表します。

### <大会事務局>

ツール・ド・ニッポン事務局

TEL : 03-3354-2300 (平日 10:00~17:30) E-MAIL : [info@wizspo.jp](mailto:info@wizspo.jp)

〒160-0011 東京都新宿区若葉町1-4 四谷弘研ビル1F

大会当日のみ : 090-4666-9945

## 初めて自転車イベントにご参加される方へ

BIKE TOKYO を初めての自転車イベントに選んでいただきありがとうございます。本イベントはレースではなく、サイクリングを楽しんでいただくことを目的にしています。当日は、ご自身のペースで無理なく走行いただき、東京の風景、グルメをお楽しみください。イベント前に下記項目を特にチェックしていただき、万全の準備で当日をお迎えください。

### ○イベントに参加する前に

#### ①しっかりと自転車に慣れよう！

当日に乗る自転車はいつも乗りなれているものですか？

もし、初めて乗る自転車・乗りなれていない自転車で参加予定の人は必ず事前に乗っておきましょう。サドルの高さなどしっかりと調整した上で本番に臨みましょう。

#### ②ショップで自転車を点検しよう！

自分の目だけでは自転車のメンテナンスや整備不良箇所を見つけることはなかなか出来ません。イベントに参加する前に近くの自転車ショップでしっかりと見てもらいましょう。

#### ③大会前日はしっかりと体調管理をしよう！

自転車のメンテナンスも大事ですが、あなた自身のメンテナンス、体調管理も重要です！特に大会前日はアルコール飲料などは控え、早めに眠るようにしましょう。万全の体調でイベントを迎えることがイベントを楽しむ一番の秘訣です！

### ○持ち物 ～イベント前日にチェックしよう～

#### ▼絶対に必要なもの

- 自転車
- ヘルメット
- グローブ
- 参加カード/チェックシート

#### ▼あると便利なもの

- サングラス
- 飲料ボトル&ボトルケージ
- 携帯用エアポンプ&チューブ

### ○当日走行中に注意すること

#### ①交通法規を守ろう

信号はもちろん、一時停止など道路標識もしっかりと確認しながら走行しましょう。

また、「急」のつく動作はしないようにしてください。急なブレーキ、無理な走行が最も事故につながります。

#### ②左側一列で走ろう！

走行中の並列走行は禁止です。並列走行により一般車両との接触の危険性が高まります。必ず道路の左側を一列に並んで走行しましょう。

#### ③安全な速度で走ろう！

スピードの出しすぎは事故に繋がります。レースではありませんので、競うことなくご自身の無理のないペースで走りましょう。

#### ④走行中の携帯は禁止！

走行中は携帯電話の使用は禁止です。電話はもちろん、携帯の操作もやめましょう。携帯に目を取られて事故に繋がります。

皆様にとって初めての自転車イベントが良い思い出になるようサポートさせていただきます。

みなさまに当日お会いできることをスタッフ一同心より楽しみにしております。

## アクセス

会場『明治神宮外苑 聖徳記念絵画館前広場』 【住所】東京都新宿区霞ヶ丘町2-1

### <電車>

JR 中央・総武各駅停車 信濃町駅 徒歩3分

地下鉄 青山一丁目駅 徒歩10分

地下鉄 外苑前駅 徒歩10分

地下鉄 国立競技場駅 徒歩5分

### <駐車場>

**大会専用の駐車場はありませんので、一般の有料駐車場等をご利用ください。**

会場周辺の道路は混雑しますので、路上での駐車はできません。

## スケジュール

7:15 会場 OPEN

8:40 開会式（サイクリング注意事項説明）

グループA：受付（参加ビブス受取）7:45～8:45 / 整列 8:30～ / スタート 9:00～

グループB：受付（参加ビブス受取）8:15～9:15 / 整列 9:00～ / スタート 9:30～

グループC：受付（参加ビブス受取）8:45～9:45 / 整列 9:30～ / スタート 10:00～

グループD：受付（参加ビブス受取）9:15～10:15 / 整列 10:00～ / スタート 10:30～

グループE：受付（参加ビブス受取）9:45～10:45 / 整列 10:30～ / スタート 11:00～

13:30 BMX フラットランドパフォーマンス①

15:00 BMX フラットランドパフォーマンス②

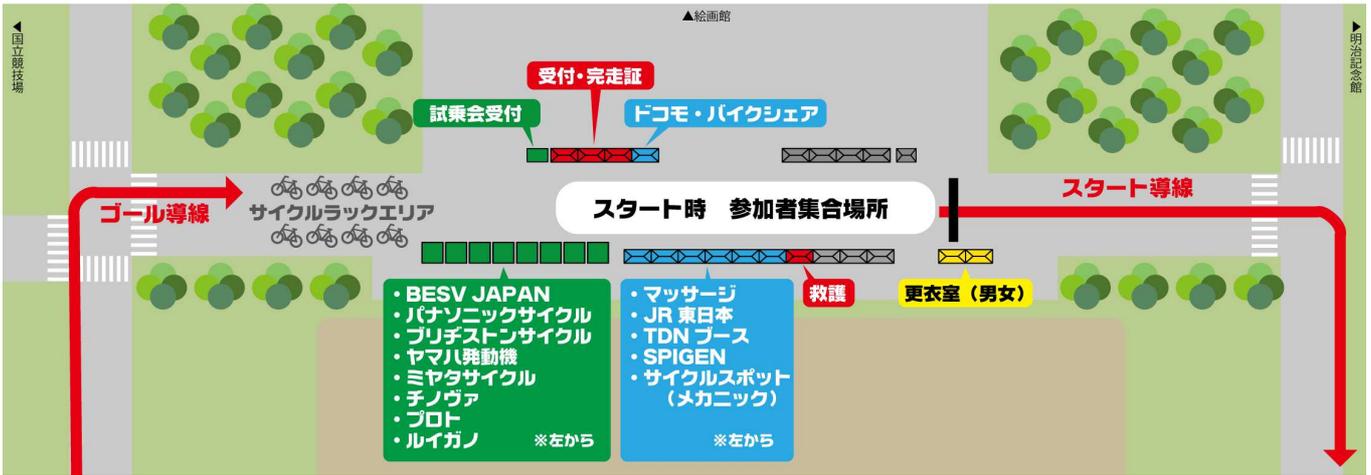
16:00 サイクリング制限時間（全グループ共通）

17:00 会場 CLOSE

### 【注意】

- ・お送りした「参加はがき」を必ずお持ちください。 ※10/18(木)発送
- ・お送りした「参加はがき」裏面の参加チェックシートを必ず記入してご提出ください。
- ・受付では参加記念品、ゼッケン等をお受取ください。
- ・「参加はがき」に記載された番号と同封されているゼッケンが同一か必ず確認してください。

## 会場マップ



・会場：明治神宮外苑 聖徳記念絵画館前広場

## コースマップ



### コースプロフィール

- ・全長：43.1km
- ・獲得標高：94m

### 「BIKE TOKYO」

オフィシャル MAP を公開中！

「BIKE TOKYO」が10倍楽しくなる！観光情報やフォトスポットなどがひと目で確認できるオフィシャルマップを公開しています。是非こちらも活用いただき、BIKE TOKYO をお楽しみください！

### 【オフィシャル MAP】

下記二次元コード



### ▼ルートラボ URL

<https://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=e94d2ff921b7bba6849370be644ee66e>

## エイドステーション

### 【第1エイドステーション】東京駅前行幸通り 大手町広場（10km 地点）



第1エイドステーションはスタートして約10kmの場所にある「東京駅、皇居前」東京の玄関口「東京駅」の丸の内駅舎が目の前に広がる場所で対面には皇居が構えます。また、このエイドステーションでは東京の老舗お菓子店「文明堂」ご提供の様々なお菓子をお楽しみいただけます。

おやつカステラはお1人お1つずつ、その他の和菓子はどれかお1つを選んでいただけます♪

<提供品：おやつカステラ、右記よりひとつ【どら焼き、栗饅頭、くるみ饅頭、水羊羹】お茶、水>



### 【第2エイドステーション】JR 両国駅-B. B. BASE バイシクルステーション（22km 地点）



第2エイドステーションはスタートして半分の22km地点の場所にある「JR 両国駅-B. B. BASE バイシクルステーション」です。

今サイクリストの間で話題沸騰の自転車専用列車「B. B. BASE」の始発駅にもなっている両国駅西口駅前の「両国駅広小路」広場にある「B. B. BASE バイシクルステーション」前がエイドステーションとなります。目の前には力士の聖地「両国国技館」があり、後ろには東京スカイツリーも顔を覗かせます。

またこちらのエイドステーションでは、両国駅の施設「江戸のれん」にある店舗「ちゃんこ霧島」さんのちゃんこ鍋を提供いただきます♪  
ちゃんこ鍋で体を温めて再出発です！



<提供品：ちゃんこ鍋、水>

### 【第3エイドステーション】東京文化財研究所駐車場（28km 地点）



第3エイドステーションが最後のエイドステーションです。場所は上野公園近くの「東京文化財研究所」です。この最後のエイドステーションでは、東京銘菓の代表格「東京ばな奈」「東京銘菓ひよ子」「東京たまご ごまたまご」の3つから好きなお菓子をどれかお一つ選んでいただけます！ここまで来ればゴールまではあと少し！

<提供品：右記よりひとつ【東京ばな奈、東京銘菓ひよ子、東京たまご ごまたまご】、水>

### 【ゴール地点（メイン会場）】ゴール後は「インスタント麺」と「ベルギーワッフル」

ゴール地点では体を温めるさまざまな種類のインスタント麺、インスタントスープをご用意しております。

さらにベルギーワッフル専門店「マネケン」のたくさんの種類のワッフルを暖かいコーヒーとともにご提供します♪

## ルール・注意事項

### ■ヘルメットシールとゼッケンの取付け

受付時に「ヘルメットシール」と「ゼッケン」をお渡しします。

#### 【ヘルメットシール】

ヘルメットの前面に番号が見える形で貼り付けをお願いします。

#### 【ゼッケン】

安全ピンを同封して1枚お渡しします。後ろから確認できるように腰辺りに取り付けてください。バックを背負う場合はバックに取り付けて、必ず視認できるようにお願いします。上着を着る場合は、上着に取り付けてください。

### ■車両規定

1. 参加者は、各自、使用する自転車が車両規定に適合していることを確認し、本大会で安全に走行ができるよう所定のチェックシートに基づき整備および検車して参加ください。
2. 参加可能車両は、前後にブレーキを備えた一人乗り用自転車とします。  
(無人・貨物用であっても、トレーラーを牽引しての出走は禁止します。)
3. リカンベント、ピスト（固定ギヤ）、タンデム自転車での参加は禁止します。
4. なお、前後のブレーキが装備されたフリーハブを装備したシングルギア車での参加は可能です。
5. 軽快車（いわゆるママチャリ）での参加も可能です。大会までに十分整備をしてください。メカニックには取扱いパーツがない場合もあります。
6. DHバーやクリップオンハンドルは禁止します。ただし、フラットバーハンドルのバーエンドは装備可能です。

### ■装備・服装について

1. グローブとヘルメットの着用を義務付けます。(ウレタン素材の簡易ヘルメット「カスク」は不可)
2. パンク等の故障が発生した場合に備え、「アーレンキー」や「スペアチューブ」の携行を推奨します。
3. 健康保険証のコピーを必ずお持ちください。
4. 視界や手足の動作が十分確保できないような過度なコスプレなど、安全な自転車走行に支障を生じる恐れがある服装での参加はご遠慮ください。
5. 大会当日は気温が低くなることも予想されます。防寒対策も忘れずをお願いします。  
※大会の安全な運営に支障がある、または、参加者ご自身の安全の確保ができないと主催者が判断した場合は参加をご遠慮いただく場合があります。
6. (耳をふさぐ) イヤホンを装着しての参加は禁止です。

### ■走行方法

1. コースは道路規制を行っていない一般道を使用しています。必ず信号・交通法規を遵守して走行してください。
2. 一時停止場所では確実に停止してください。
3. 集団走行を避け、左側一列走行を遵守してください。並列走行は禁止です。
4. 自転車運転中は携帯電話を操作しないでください。自転車を降りてから携帯電話を操作してください。
5. 自転車同士の車間距離を十分に空けて走行してください。
6. 前走者を追い越す場合は、後方確認の上、右から声をかけながら追い越してください。
7. その他、交通事故を誘発するような危険な走行は絶対にしないでください。
8. 本大会はスピードを競い合うレースではありません。スピードの出し過ぎや無理な走行は絶対におやめください。
9. 危険な走行をする参加者を発見した場合、サイクリングを中止させていただきます。

10. 長い距離のサイクリング大会ではないですが、必ず十分な水分とエネルギーを補給してください。
11. エイドステーション、横断歩道や歩道においては、歩行者を最優先し、自転車横断帯のある横断歩道は、横断帯を通行してください。
12. 当日整列した順に約30名～40名単位のグループでスタートします。

#### ■その他の注意事項

1. 事故を発見した場合は、スタッフへ伝えるか本部へご連絡をお願いします。本部の連絡先は、受付時にお渡しするコースマップに記載します。
2. スタート・ゴール会場、サイクリング中の自転車等、私物の管理は各自の責任で行ってください。大会主催者および大会関係者は一切責任を負いません。
3. 参加者各自でお寄りになる施設での経費は、ご自身の負担になります。
4. 本大会は、順位やタイムを競う競技ではありません。各自十分注意して走行してください。
5. 警察官・交通指導員・立哨員の指示には絶対に従ってください。
6. 自転車や付属品等の管理は、各自の責任で管理してください。万一、盗難や破損などが発生した場合であっても、主催者は責任を負いません。
7. 集合場所までの万が一の事故・傷害、解散後の万が一の事故・傷害に関する治療費等の経費は、全て本人の負担となります。
8. 天候等の事情により、ルートの変更・縮小やイベントを中止にする場合があります。
9. ゴミ等は各自持ち帰ってください。
10. 参加者は万全の体調で大会に臨めるよう最大限の配慮をし、大会当日の体調が思わしくない場合には、参加について適切な対応や慎重な判断をお願いします。
11. 一般車両との接触等は通常の事故と同様に当事者間での協議となります。

## 保険について

### ■主催者加入の保険適応範囲

大会中サイクリングの接触・落車などで、大会参加者以外の介入のない事故による怪我

#### 【以下は主催者加入の保険適用外となります】

- ・車・歩行者・観戦者等の大会参加者以外の第3者との接触などがあった場合
- ・大会中サイクリング以外の会場外での事故（会場への移動等）
- ・自転車（フレーム・各種パーツ）や付属品の破損・紛失・盗難等

#### 【注意事項】

- ・補償内容に不安がある方は、各自で保険に加入してください。（ご自身で保険に加入された場合は、必ず事前に補償内容・適応条件等をご自身でご確認ください。）
- ・自身の過失による相手方の怪我・自転車や付属品の破損については、当事者間で処理をしてください。危害を被った場合も同様に当事者間で処理をしてください。  
事故、落車による怪我などに関しては、主催者加入による傷害保険の範囲内の補償となります。補償内容に不安がある方は、各自で保険に加入してください。（ご自身で保険に加入された場合は、必ず事前に補償内容・適応条件等をご自身でご確認ください。）

### ■補償内容

【死亡、後遺障害】最高 300 万円

【入院（日額）】3,000 円 ※限度日数 180 日

【通院（日額）】2,000 円 ※限度日数 180 日

### ■補償される特定疾患

急性虚血性心疾患（いわゆる心筋梗塞）、急性心不全等の急性心疾患、くも膜下出血、脳内出血等の急性脳疾患、熱中症（日射病および熱射病等）、低体温症、脱水症など

※自転車の破損・紛失・盗難等は保険対象外となりますので予めご了承ください。

### ■保険会社

Chubb 損害保険株式会社

### ■保険の詳細についてのお問合せ先

Chubb 損害保険(株)代理店 （有）ワイコーポレーション 045-664-3070（平日 9:00～17:00）

### ■もしケガをしたら・・・

→大会終了後、すみやかに大会事務局までご連絡ください。

【大会事務局】 電話：03-3354-2300（平日 10:00～17:30）

※保険申請手続き等の詳細につきましては、ご連絡いただきました際にご案内します。

※ご不明な点は、大会事務局までご連絡ください。

## ブース情報

### ▼ドコモ・バイクシェア



ドコモ・バイクシェアは東京都内をはじめ全国各地でサイクルシェアリングサービス提供中です。

当日は、事前にお申込みのあった参加者様向けに自転車をレンタルしております。電動アシスト自転車なので、坂道もらくちんです。

通勤・通学やお買い物、観光などに是非サイクルシェアリングをご利用ください。

・WEB サイト：<http://www.d-bikeshare.com/>

### ▼サイクリング後の体のメンテナンス！マッサージブース



メイン会場にて参加者の皆さんの疲れを癒すマッサージブースが出展します！  
コースから戻ってきたらぜひお立ち寄りください！

<協力>

笑顔道整骨院グループ トレーナーチーム

我々、笑顔道整骨院グループトレーナーチームは、

「ウォームアップ」「クールダウン」「マッサージ」「ストレッチ」「テーピング」  
などを専門に行い、特に矯正治療や怪我のアドバイス、ケア、メンテナンスを  
行っています。是非ご利用ください。お待ちしております。

### ▼Spigen



世界 80 ヶ国以上で愛されている人気ブランド、『Spigen』

2004 年に発足して以来、シュピゲンはモバイルアクセサリ業界において  
多くの高い評価を獲得し、業界をリードする主要なプロバイダーの一つとな  
りました。シュピゲンはグローバル・ブランドとしてエンドユーザーのニー  
ズ信頼に応えるため、常に新しい目標を掲げ成長し続けています。

### ▼メカニック【サイクルスポット】



オフィシャルサポートとして「BIKE TOKYO」初の参加となります。

首都圏を中心に展開中の総合自転車店サイクルスポット&ル・サイクでは今回、  
参加者の方のオフィシャルメカニックを担当します。サイクリング途中でのマ  
シントラブルの時でも安心して走っていただけるよう、

当社の経験豊かなメカニックが、会場、メカニックカー、コース近隣店舗と万  
全のサポート体制でお待ちしております。

## 大会 MC、ゲスト

### ▼南 隼人 さん



大学在学中にラジオ DJ を志し、オーストラリアへ語学留学。その後、ウィンタースポーツの DJ としてキャリアをスタートし、自転車レースの実況やプロ野球の スタジアム DJ 等で活躍中。

情熱的かつ明るいキャラクターで、大会をアツく、そして沢山の笑顔が溢れるように会場を盛り上げていただきます！

### ▼坂上 裕子 さん



幼少より男子に混ざり野球チームに入るなど活発で、学生時代よりミスコンにエントリーし受賞。各雑誌、イベントでモデルを務め、イベント MC やスポーツレポーターも経験しさらに活躍の場を広めている。

### ▼BMX フラットランドショー（佐々木 元さん、イッシーさん）



BMX を使って、平地で出来るトリックを競う「フラットランド」。そのトップライダーによるデモンストレーションを行います。次々に繰り出されるトリックはまばたき厳禁！

【パフォーマンス時間】①13:30～、②15:00～

#### ▼佐々木 元 さん (BMX ライダー)

BMX 全日本選手権で前人未到 10 度の優勝を飾る、現日本チャンピオン。(2018 年度ランキング 1 位)

ラスベガスで行われた BMX 界のアカデミー賞「NORA CUP」では、日本人初 2 年連続で

受賞し、世界 No1 ライダーに選ばれる。世界大会でも優勝経験のある、世界のトップライダー。



#### ▼イッシーさん (MC)

『イッシー』という愛称で数多くの BMX コンテスト・SHOW GAGE での MC を行い、現在ではレースの実況や結婚式、子供向けのアットホームなイベントや、チャリティイベントなど、幅広い分野で活動の幅を広げている。

### ▼「BIKE TOKYO 女子」ビギナー

普段あまり自転車には乗っていないけれど、BIKE TOKYO を盛り上げるべく

「BIKE TOKYO 女子」ビギナーが登場！みなさんと一緒に走ります！



▼黒澤まさ美さん



▼古田ちさこさん



▼KAORUKOさん

## イベント情報

### ▼オフィシャルマップを活用して「BIKE TOKYO」を10倍楽しもう！

コース上には魅力溢れるスポット、景観、ショップがたくさんあります。

でも、走っていてもなかなかスポットを見つけ出せなかったり、通り過ぎてしまう…との声を多くいただくので、オフィシャルマップを作りました！これがあれば「BIKE TOKYO」が10倍楽しくなること間違いなし！

このマップを活用して、イベントを最大限楽しんでください♪（下記二次元コードより読み取りください。）

#### 【二次元コード】



①まずは上記二次元コード、読み取ります。

②「Google Map」アプリ内で URL を開きます。

※ブラウザ（Chrome や Safari など）で開くと、正しくマップが表示されなかったり、現在地との連動が出来ませんのでご注意ください。

③「Google Map」アプリ内のメニューから「マイプレイス」を選択し、【BIKE TOKYO2018 オフィシャルマップ】を選択して、開いてください。

④マップ上に「BIKE TOKYO 2018 オフィシャルマップ」が表示されます。これで完了！

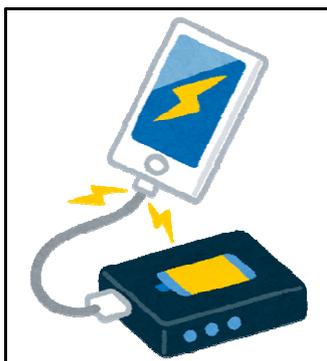
#### 【必須アイテムのご紹介】

このオフィシャルマップを完璧に使いこなすアイテムをご紹介します！可能であればご自身でご用意されることをおすすめします。

##### 【スマホホルダー】



##### 【モバイルバッテリー】



**※スマホを操作しながらの走行は絶対に禁止です！** スマホを確認するときは必ず停車してください。

## ▼E-BIKE &キッズバイク試乗会



今話題のE-BIKE（スポーツタイプ電動アシスト自転車）など、最新の電動アシスト自転車の試乗会を実施します！各メーカーが展開する最先端の技術を体験することができます。普段の自転車との違いを肌で感じてください！会場は、明治神宮外苑でアクセスも抜群！試乗コースはこの日、自転車専用コースとなる神宮外苑の外周コースを走行できます。車を気にすることなく思いっきり試乗ができます！BIKE TOKYOのゴール後にぜひお楽しみください♪

### 【試乗会概要】

開催日：2018年10月28日（日）

開催時間：9:00～16:30（試乗受付は16:00まで）

主催：一般社団法人ルーツ・スポーツ・ジャパン

協力：サイクルスポット

会場：明治神宮外苑 聖徳記念絵画館（東京都新宿区）

参加費：無料

対象年齢：小学生以上

### 【試乗メーカー】



### 【試乗コース】



▼詳しくはWEBサイトまで！

<http://www.tour-de-nippon.jp/series/biketokyo/test-ride/>