

TOKYO CYCLE TOUR BIKE TOKYO

この度は「BIKE TOKYO 2019」にお申込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** 2019年9月21日(土)
- ◆ **会場** 東京臨海広域防災公園(東京都江東区)
- ◆ **主催** (一社) ルーツ・スポーツ・ジャパン
- ◆ **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

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	イベント MC・ゲスト	…P10
ルール・注意事項	…P6,7	イベント情報	…P11

◆イベント可否について

イベントは雨天決行です。荒天等の諸事情による開催中止の場合のみ、
イベント当日9月21日(土) 5:00 から公式 WEB サイトで発表します。

<イベント事務局>

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

〒160-0011 東京都新宿区若葉町1-4 四谷弘研ビル1F

イベント当日のみ : 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！

当日に乘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に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イベント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！特にイベント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
- ☐ 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
- ☐ グローブ

○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『東京臨海広域防災公園』 【住所】東京都江東区有明 3-8-35

<電車>

東京臨海高速鉄道りんかい線「国際展示場」駅より徒歩4分

ゆりかもめ東京臨海新交通臨海線「有明」駅より徒歩2分

<駐車場>

イベント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。

★下記より公園周辺の駐車場空き情報をご確認いただけます。(運営：財団法人東京都道路整備保全公社)

⇒ s-park (<http://www.s-park.jp/>)

▼周辺マップ



スケジュール

6:30 会場 OPEN

7:40 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) 6:30~7:45 / 整列 7:30~ / スタート 8:00~

グループB: 受付 (参加ビブス受取) 7:00~8:20 / 整列 8:05~ / スタート 8:35~

グループC: 受付 (参加ビブス受取) 7:30~8:55 / 整列 8:40~ / スタート 9:10~

グループD: 受付 (参加ビブス受取) 8:00~9:30 / 整列 9:15~ / スタート 9:45~

グループE: 受付 (参加ビブス受取) 8:00~10:05 / 整列 9:50~ / スタート 10:20~

グループF: 受付 (参加ビブス受取) 8:35~10:40 / 整列 10:25~ / スタート 10:55~

グループG: 受付 (参加ビブス受取) 9:15~11:15 / 整列 11:00~ / スタート 11:30~

グループH: 受付 (参加ビブス受取) 9:45~11:50 / 整列 11:35~ / スタート 12:05~

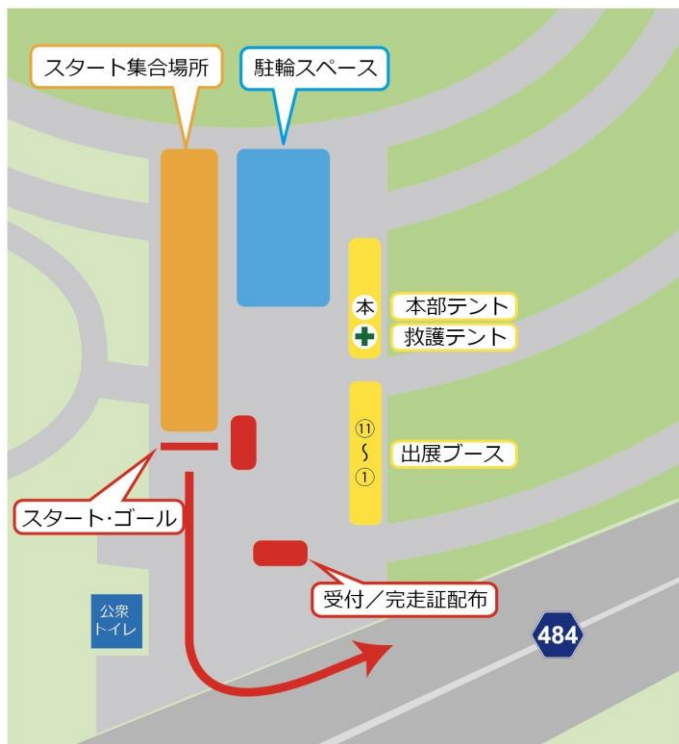
16:30 サイクリング制限時間 (全グループ共通)

17:30 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。
- ・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



出展ブース

試乗車

- ②プリチストン
- ③BESV JAPAN
- ④プロト
- ⑤あさひ
- ⑥ジェイミスジャパン
- ⑦ミズタニ自転車

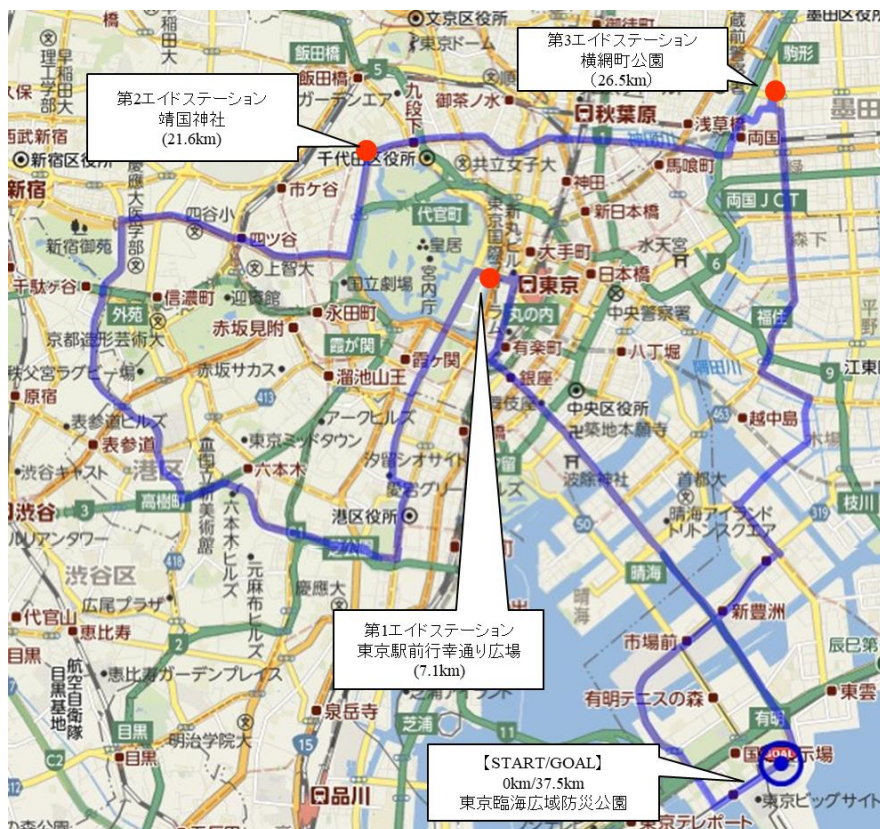
その他

- ①ドコモバイクシェア
- ⑧サイクルスポット (メカニック)
- ⑨入曾広告デザイン
- ⑩デマルキ京都
- ⑪ルブリカント



・会場：東京臨海広域防災公園

コースマップ



コースプロフィール

- ・全長：37.3km
- ・獲得標高：152m

「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



▼「RIDE WITH GPS」URL

<https://ridewithgps.com/routes/30974313>

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（7km）



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。こちらのエイドステーションでは創業明治40年、東京の老舗和菓子屋「深川 伊勢屋」の大福などがふるまわれます♪

今回、「豆大福」「塩大福」「もんなか」をご提供します。

当日はここからお好きなものを一つお選びください！

＜提供品：「深川 伊勢屋」の和菓子（豆大福、塩大福、もんなかの中からお一つ選んでいただきます。）、お茶、お水＞

【第2エイドステーション】靖国神社前広場（21km）



第2エイドステーションは「靖国神社前広場」です。

半分を少し過ぎたあたりのこのエイドステーションでは小腹を満たす「おこわ」をご用意しております。エネルギーを補給して最後のエイドステーションに向かいましょう♪

今回は定番のおこわ（赤飯/栗おこわ/五目おこわ）が入った米八名物の商品をご用意いたしました！もちもちのおこわは腹持ちもばっちり！3種類それぞれの味を存分にお楽しみください。

＜提供品：おこわ、お茶、水＞

【第3エイドステーション】横網町公園（26km 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。場所は両国駅近くにある「横網町公園」です。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♪

ここまで来ればゴールまではあと少し！

＜提供品：「文明堂」のカステラ、「文明堂」のお菓子各種、お茶、コーヒー、水＞



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. 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。イベント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. 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. イベント当日は気温が低くなることも予想されます。防寒対策も忘れずにお願いします。
※イベント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. 本イベント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イベントではないですが、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。
グループの中でも早めのスタートをご希望の場合は 一緒に走行されたい方と一緒に早めの整列をお願いいたします。また、お連れ様と一緒に走行をご希望の際は、皆さまで一緒に整列してください。
13. B～F グループのうち、特別ウェーブにお申込みの方はスタッフの案内に従って整列してください。ただし、ウェーブでの出走は必須ではありません。 カテゴリーを選択していない方は、一般枠としてスタートしていただきます。

■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。
イベント主催者およびイベント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. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. ゴミ等は各自持ち帰ってください。
9. 参加者は万全の体調でイベントに臨めるよう最大限の配慮をし、イベント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。
10. 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・・・

→イベント終了後、すみやかに大会事務局までご連絡ください。

【イベント事務局】 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。

▼入曾広告デザイン：サイクル用Tシャツ



「Tシャツでロードバイクに乗ろう。」ロードバイクをもっと気軽に。もっとカジュアルに。バックポケット付きTシャツ「3 pockets T」登場。

サイクルジャージを着こんで、スポーツギアで身を固めて、気合いを入れたライドも楽しい。でも、「天気がいいから、ふと海へ行きたいと思った」

「朝起きたら、急に買い物に行きたくなった」思い立った時に、パッとTシャツを着て気軽にロードバイクで走り出す。そんなのも、いいよね。

・WEBサイト：<https://lp.iriso.work/3pockets-t/>

▼ルブリカント：ロードバイク好きが集まる賃貸マンション

大好きなロードバイクを通じて生活がもっと豊かになる。

ロードバイク好きが集まるコンセプトマンション 『LUBRICANT／ルブリカント』

入居者同士が自然と仲良くなれる魅力的な施設やロードバイクに関するイベントが満載の賃貸マンションの紹介です。

LUBRICANT
ARAKAWA BASE

・WEBサイト：<https://www.livwiz.jp/lubricant/>

▼デマルキ京都：サイクリングウェア

デマルキのサイクリングウェアの特徴は、ウェアとしての機能性を世界最高水準で備えるのと同時に、その機能性の枠を飛び越えた繊維の光沢感や生地の手触りといった素材の良さも世界最高水準で両立させる所にあります。例えば、デマルキのウェアの中には、ゼニヤやショラーといったメゾン系ブランドが絶対の信頼をよせる高級生地メーカーの素材をサイクルウェアに採用した贅沢なアイテムもあるほどです。スポーツウェアには必要以上のものをふんだんに取り入れる贅沢な姿勢はラグジュアリー系ファッションブランドと似ています。

De Marchi
Kyoto

・WEBサイト：<https://www.demarchi.kyoto/>

▼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」に参加させていただきます。



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。

イベント MC、ゲスト

▼MC：片岡 由衣さん

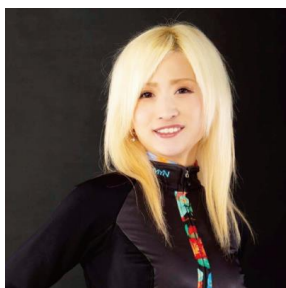


BIKE TOKYO のメイン MC は片岡由衣さん。

元気一杯参加者の皆さんを盛り上げます！

アメリカ留学の経験を活かし、FM のラジオ局のレポーターや、各所イベントの MC として活躍中。その明るいキャラクターで会場を盛り上げていただきます！屏風職人（東京マイスター）の父を持ち、自らも屏風職人としても修行中。

▼アンバサダー：MIHO さん



サイクルイベントのゲストライダー、Jプロツアーのステージ MC などを務め、日本全国で自転車と関わりながら自転車の魅力を広めるために様々な活動をしている。自治体や企業に向けた、自転車を活用した誘客策に関する講習会なども行う。出身地である栃木県矢板市の自転車大使。とちぎテレビのロードバイク番組『Ride ON!』レギュラー。YouTube に自身のチャンネル『MIHO 氏 TV!』を持つ。愛車は L00K785。

▼アンバサダー：あむさん



YouTuber/デザイナー/イラストレーター。岐阜県出身

2018 年 10 月に初めてのロードバイク (L00K765) に会う。その魅力にハマリ、Youtube チャンネル「あむちゃん！」でポタリングや 100km チャレンジなどのロードバイク動画を配信している。

▼アンバサダー：林檎蜜紀さん



モデル、コスプレイヤー。

趣味はコスプレとゆるポタです。

「弱虫ペダル」を見て激ハマリしてロードバイクを購入。

最近は HJC ヘルメットアンバサダーや自転車のレースやイベント MC、自転車ウェブ雑誌などで執筆もしています。

▼アンバサダー：今田イマオさん



今を生きる男、今田イマオ

自転車界の盛り上げ担当、ワイワイするのが大好き Madone なのにライドスタイルは「ゆるぽた！！」

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】



【URL】 <https://drive.google.com/open?id=1msUYfnzGWku4Meo0LweH3k6sv6-j80Dn&usp=sharing>

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 TOKYO2019 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 2019 オフィシャルマップ」が表示されます。これで完了！

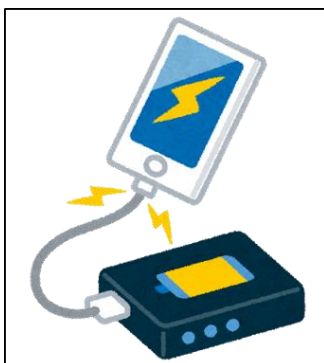
【必須アイテムのご紹介】

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！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。