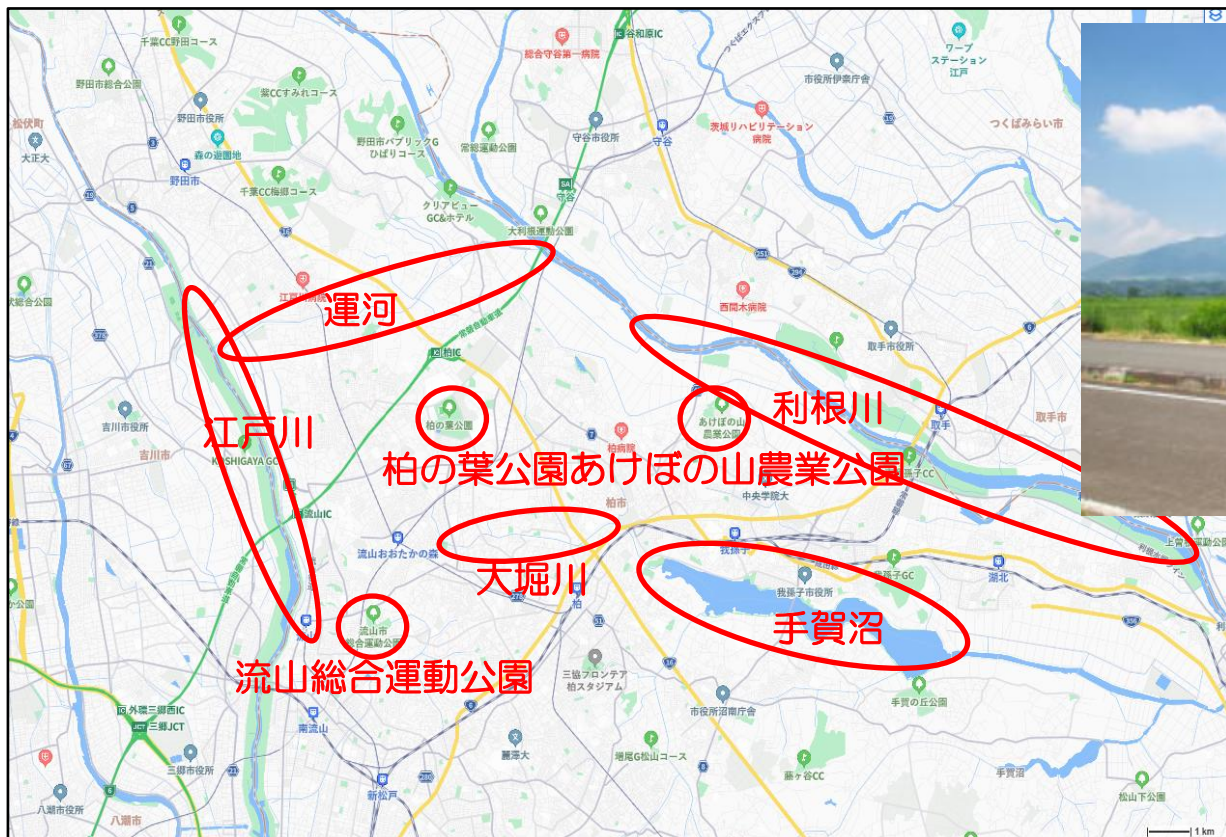


# わいわいサロン(サイクリングを楽しもう！) ご案内



◇高齢者は普通の生活で1年で1%  
筋肉が落ちる。  
◇寝たきりで何もしないと  
2日で1年分の筋肉が落ちる。

2023年1月5日

一般社団法人 セカンドライフファクトリー

# 目次

## 1. 準備するもの

### 1) 必須なもの

- (1) 自転車
- (2) 自転車保険

### 2) あった方がよい物

- (1) ヘルメット

## 2. 守るべき交通ルール

## 3. あると楽しい物

### 1) 自転車用スピードメーター

### 2) スマホアプリ

- (1) 自転車用スマホホルダー
- (2) お勧めアプリ

# 準備するもの（必須なもの）

## 1. 自転車（どんなものでも良い。自分に合った自転車を選ぶ）

ロードレーサー、ロードバイク、電動自転車、シティサイクル（ママチャリ）、折り畳み自転車 など

## 2. 自転車保険（損害賠償責任保険等）

シニアになると運動神経が衰えてきています。思わぬ事故になりますので必須です。

最近では相手に怪我などさせて数千万円の損害賠償が必要になる裁判例もあります。

一般財団法人 全日本交通安全協会

### 自転車会員入会および 自転車保険加入のご案内



#### 自転車事故補償コース

自転車総合保険  
(保険期間1年間、団体割引30%)

	プランA 基本	プランB 個人向け	プランC 家族向け
<b>賠償責任 補償額</b>	1億円		
<b>ケガの補償</b>	本人(注) 補償されません	本人(注) 補償されません	本人(注) 補償されません
<b>1年間の掛金 (一括払)</b>	Web申込み 1,670円 郵送申込み 1,870円	Web申込み 2,690円 郵送申込み 2,890円	Web申込み 4,370円 郵送申込み 4,570円

どのプランもご家族全員補償します!

自転車事故に起因した賠償事故

死亡・後遺障害保険金 1,000万円  
入院保険金(日額) 3,000円

死亡・後遺障害保険金 1,000万円  
入院保険金(日額) 6,000円

死亡・後遺障害保険金 850万円  
入院保険金(日額) 6,000円  
(配偶者とその他の親族は同額補償)

Webからのお申込みがお得!

ご家族全員を補償!  
一人あたりの掛金が割安に!

示談交渉サービス

賠償責任 補償額

ケガの補償 本人(注)

自転車に起因したケガ 家族

(注) 記名被保険者

# 準備するもの（あった方がよい物）

## 1. 自転車用ヘルメット

自転車乗用中の死者のうち、頭部が致命傷となった方の割合は約6割となっています。

ちょっとした転びが大きな怪我になります。

若いときは、転ぶときにさっと手が出て怪我しなかったのが、シニアになると頭では手を出したが実際は手が出なくて頭から転ぶ例が多くなっています。

Yahooショッピング (STKショップ) ¥1,350



# あると楽しいもの

## 1. 自転車用スピードメーター

### Yahooショッピング

日本語取説付 自転車サイクルメーター  
速度 走行距離 走行時間計測 防水 イ...

**540円** 送料無料



## 2. スマホアプリ

### 1) 自転車用スマホホルダー



# あると楽しいもの（スマホアプリ）ロガー

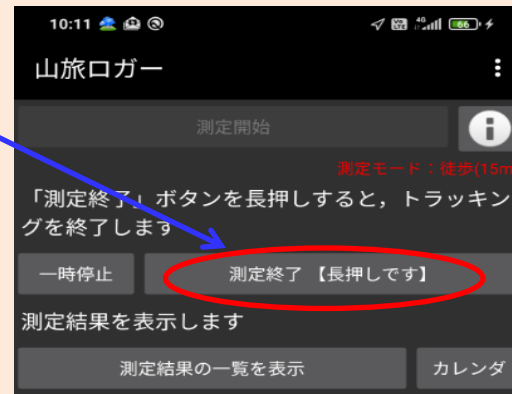
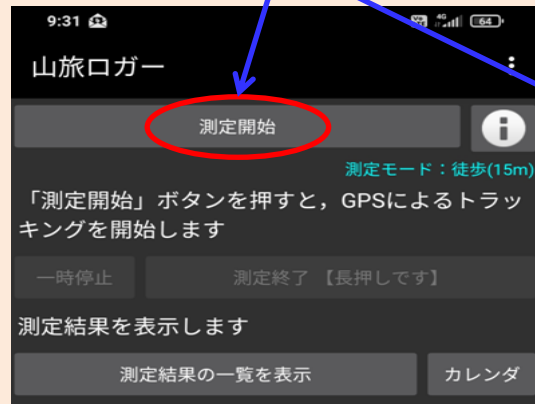
ウォーキング、サイクリング、ドライブする時に使用する。  
使用後どれだけの距離を、どのルート通ったかを地図上に示してくれる。

## 1.必要なアプリをインストールする。



## 2.使い方

- 1)アプリを開く
- 2)測定を開始する(GPSはONになっていること)
- 3)ウォーキング、サイクリング、ドライブなどを行う
- 4)測定を終了する



# あると楽しいもの（スマホアプリ） ロガー

## 5) 測定結果を見る

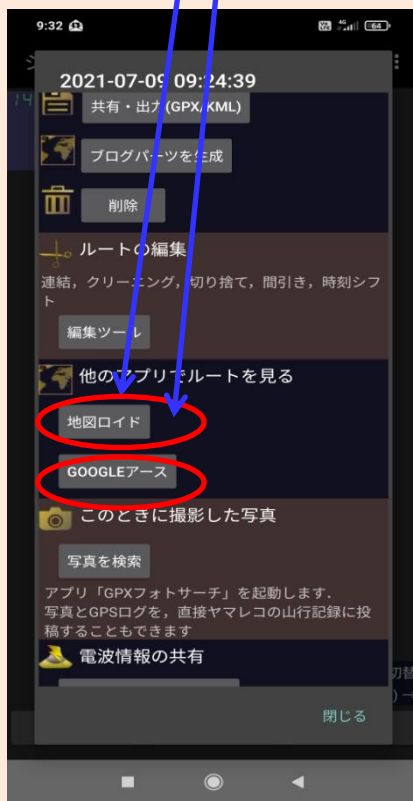


## 6) 移動したルートを手図で見る

### 6-1) 機能を指定する

#### 6-2-1) 地図ロイドを指定する

#### 6-2-2) Google Earthを指定する



赤の線が通ったルート

3Dで見るのも楽しい！

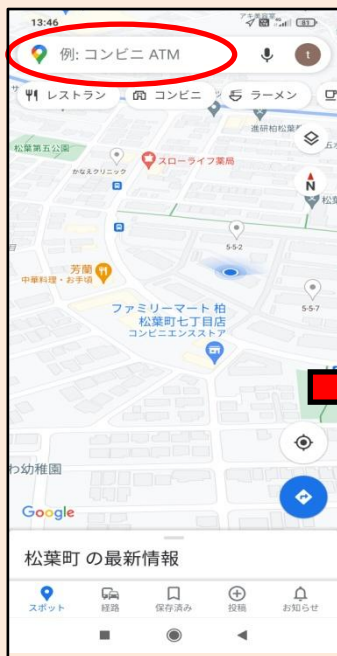
# あると楽しいもの（スマホアプリ）ナビ

現在地から目的地までどのように行か案内してくれる。

## 1) GoogleMapを起動



## 2) 行きたい場所を入力する



## 3) 経路をクリック



## 4) ナビ開始をクリック



## 5) ナビが開始される





# 守るべき交通ルール

## 政府広報オンライン

知ってる？ 守ってる？自転車利用の交通ルール <https://www.gov-online.go.jp/featured/201105/>

### 抜粋

1. 「自転車は、車道が原則、歩道は例外」  
例外として、70歳以上の高齢者は歩道を走れます。但し、歩行者が優先です。
2. 「車道は左側を通行」  
守らない人が多いです。長く自転車に乗っていますが、一番怖いのがこれです。  
こちらがルールを守って左側を走っているときに対抗から右側を走って来る自転車に会います。  
これが怖い！  
**【罰則】違反した場合、3月以下の懲役または5万円以下の罰金**
3. 「歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行」  
自転車のベルを鳴らして歩行者に道を空けさせたり、スピードを落とさずに歩行者を追い越したりするのはルール違反です。  
**【罰則】違反した場合、2万円以下の罰金または科料**
4. 「安全ルールを守る」
  - 1) 夜間はライトを点灯 **【罰則】違反した場合、5万円以下の罰金**
  - 2) 飲酒運転は禁止 **【罰則】違反した場合、5年以下の懲役または100万円以下の罰金**
  - 3) 二人乗りは禁止 **【罰則】違反した場合、5万円以下の罰金等**
  - 4) 並進は禁止 **【罰則】違反した場合、2万円以下の罰金または科料**
  - 5) 信号を守る **【罰則】違反した場合、3月以下の懲役または5万円以下の罰金等**
  - 6) 交差点での一時停止と安全確認 **【罰則】違反した場合、3月以下の懲役または5万円以下の罰金等**
5. 「子どもはヘルメットを着用」 → 大人も着用した方が良いでしょう
6. その他
  - 1) スマートフォン・携帯電話を使いながらの運転
  - 2) 傘さし運転
  - 3) イヤホンやヘッドホンで音楽などを聴きながらの運転

注) 科料とは「1000円以上1万円未満」の金銭の納付を命じられる刑罰の一種

# 柏市サイクリングコース（全体）



# 柏市サイクリングコース(手賀沼)

全長

10km

所要時間

2時間半(道の駅等での休憩30分を含む)

注意事項

※こちらの掲載している距離については片道の距離になりますのでご注意ください。 ※事故の無いように、交通ルールやマナーを守ってサイクリングを楽しみましょう。 ※夏季は熱中症対策を忘れずに！こまめに水分補給と休憩をとりましょう。 ※手賀沼自然ふれあい緑道は自転車道と遊歩道が分かれています。自転車をご利用の方は必ず自転車道を走ってください

## 1.北柏ふるさと公園



手賀沼周遊レンタサイクルステーション

## 4.ハスの群生地



8月上旬が見ごろです。 ※注意！ハスの開花が見られる時間帯は早朝～午前中で

## 2.北千葉導水ピジターセンター



まだまだ序盤。ピジターセンターは自由

## 5.曙橋の手前400メートル地点



ここで緑道とはお別れ...ゴールまでもうひと漕ぎ！

## 3.道の駅しょうなん



レストランでソフトクリームを食べながら

## 6.手賀の丘公園



おめでとう！ゴール！

# 柏市サイクリングコース(手賀沼)



# 柏市サイクリングコース(松戸-野田)

## 千葉県道401号松戸野田関宿自転車道線

千葉県松戸市から野田市に至る一般県道として認定された自転車道で、大規模自転車道の一路線。道幅が広く、分断点がないサイクリングロードは安心して走れる初心者抜きコースです。江戸川の河川敷に整備されたサイクリングロードは、一段高い土手の上からの見晴らしの良い景色が魅力。起点からしばらく続く道は松戸市が推奨する「水辺の健康エコロード」のため、休憩所やトイレも整っています。立ち寄りポイントは、日本最大規模の公共用滑空場や終戦時の内閣総理大臣・鈴木貫太郎の資料を展示した「鈴木貫太郎記念館」、終点近くには河川とそれに関わる産業をテーマにした「千葉県立関宿城博物館」などがあります。

### 詳細情報

距離・時間：41km

最大標高差：—

始点・終点：松戸市小山・野田市関宿三軒家

トイレ：水辺の健康エコロード、県立関宿場博物館など

スタート地点までのアクセス：(電車)常磐線松戸駅から徒歩19分



# 柏市サイクリングコース(江戸川)

## 江戸川サイクリングロード左岸



出典：[maruchiba.jp](http://maruchiba.jp)

江戸川の両岸には、誰でも気軽に走れるサイクリングロードが整備されています。埼玉側の江戸川右岸は葛西臨海公園～利根川分岐～関宿城までの約65km、千葉県側の江戸川左岸は市川大橋から関宿城までの約60kmに及ぶ長距離コースです。

広大な敷地に野球場7面にサッカー場1面、遊具広場や自由広場を持つ「江戸川河川敷緑地」沿いの整備されたロードを爽快に走行。案内標識もあるので、興味を持ったなら寄り道をしてもいいでしょう。春には桜、夏にはスポーツやキャンプを楽しむ子どもたちや釣りを楽しむ姿も。

### 詳細情報

距離・時間：60km

最大標高差：21m

始点・終点：河口～関宿城

トイレ：江戸川河川敷緑地、県立関宿場博物館など

スタート地点までのアクセス：(電車)東西線原木中山駅



# 柏市サイクリングコース(あけぼの山)



# 柏市サイクリングコース(利根川運河)





# 決めたいこと（第1回開催関係）

## 1. 開催日時

定例にしたい。(忘れないように第X XX曜日 XX:XX)

## 2. 場所

柏の葉公園

手賀沼

他

## 3. 弁当(パンやおにぎり など)持参