

Ⅱ 誰もがサイクルスポーツを楽しむ共生社会

世界の頂点を争うサイクルスポーツには、ロードやトラック競技場で行われるもの、自然の地形の中で行われるもの、スピードやタイムを競うもの、技の完成度や難易度を評価するものなど多種多様な競技がありますが、自転車は、趣味や健康づくりを目的に楽しむ生涯スポーツとしても多くの人に親しまれています。

ここでは、誰もが気軽に始めることのできる『レジャー・スポーツとしての自転車』について考えてみましょう。

1 サイクルスポーツに親しもう

サイクルスポーツとして多くの方がまず思い浮かべるのは、世界最高峰の自転車レースとして有名な「ツール・ド・フランス」でしょうか。

自転車競技にはロードレースの他にも個性あふれる様々な種目があり、アスリートたちがそれぞれの頂点を目指して自らの限界に挑む姿は、私たちに大きな感動と興奮を与えてくれます。

しかし、サイクルスポーツはトップレベルの競技の面白さだけではなく、サイクリングなど、子どもから大人まで誰もが気軽に楽しむことのできるスポーツであることも大きな魅力です。

スポーツを通じて得られるものは、体力や技術の向上だけではなくありません。

新たな世界に触れる刺激や、人と人とのふれあいから生まれる心の豊かさは、私たちの人生に鮮やかな彩りを与え、社会に明るさと活力をもたらしてくれます。

サイクルスポーツの楽しさを知り、自転車の様々な魅力を体感してみましょう。

1- (1) 気軽に楽しむ サイクリングの魅力

身近に楽しむサイクルスポーツといえば、やはりサイクリングですね。

単なる移動手段ではなく、自転車で走ることそのものを目的とするサイクリングを趣味として楽しむ人は多く、華やかな専用ウェアやシューズを身につけて走っている人も、近年多く見かけるようになりました。

サイクリングの魅力とは、どのようなところにあるのでしょうか？

体を動かす心地よさ、風をきって走る爽快感やスピード感、流れる景色の美しさ、体いっぱい味わう自然の空気、長い距離やきつい坂道を走りきる達成感など、サイクリングの楽しみ方は人それぞれです。

一人で走ることも、誰かと一緒に走ることも、また違った喜びがあるでしょう。

また、自動車などのようにエンジンの力を使わず自分の力だけで進むことができる、走ったり立ち止まったり、スピードを楽しんだりゆっくりと景色を楽しんだり、気持ちのおもむくままに楽しむことができる自由さも、サイクリングが愛されている大きな理由の一つです。

日常の煩わしさから少し離れて、心を解放するサイクリングの魅力を気軽に楽しんでみましょう。

【県の取組】

・サイクルスポーツの様々な魅力等について、情報発信を行います



1 - (2) 楽しもう 続けよう 生涯スポーツ

生涯スポーツとは、健康の保持増進やレクリエーションを目的として、いつでも、誰でも、どこでも、気軽に参加できるスポーツのことをいいます。

競技スポーツが技術や記録の向上を目指した人間の極限への挑戦であるのに対して、生涯スポーツはスポーツを行うこと自体を目的としており、個人のライフスタイルや興味関心に応じて無理なく取り組むことによって、健康維持や日々の充実に繋げることを目指すものです。

体力に合わせて誰でも気軽に楽しめる自転車は、生涯スポーツとして最適と言えるでしょう。

我が国では、人生 100 年時代と言われていますが、60 歳以上の高齢者が参加するスポーツと文化の祭典「ねんりんピック」の鳥取大会（ねんりんピックはばたけ鳥取 2024）が、2024 年 10 月に開催されます。中国地方最高峰・大山の麓、大山町でサイクリング交流大会が開催されます。

また、競技スポーツの最高峰を「オリンピック」とすると、生涯スポーツ最高峰の国際大会は、同様に4年に1度開催される「ワールドマスターズゲームズ」です。

2027 年、この「ワールドマスターズゲームズ」の第 11 回大会が鳥取県を含む関西一円で開催されることになりました。（新型コロナの影響により当初予定の 2021 年から延期）

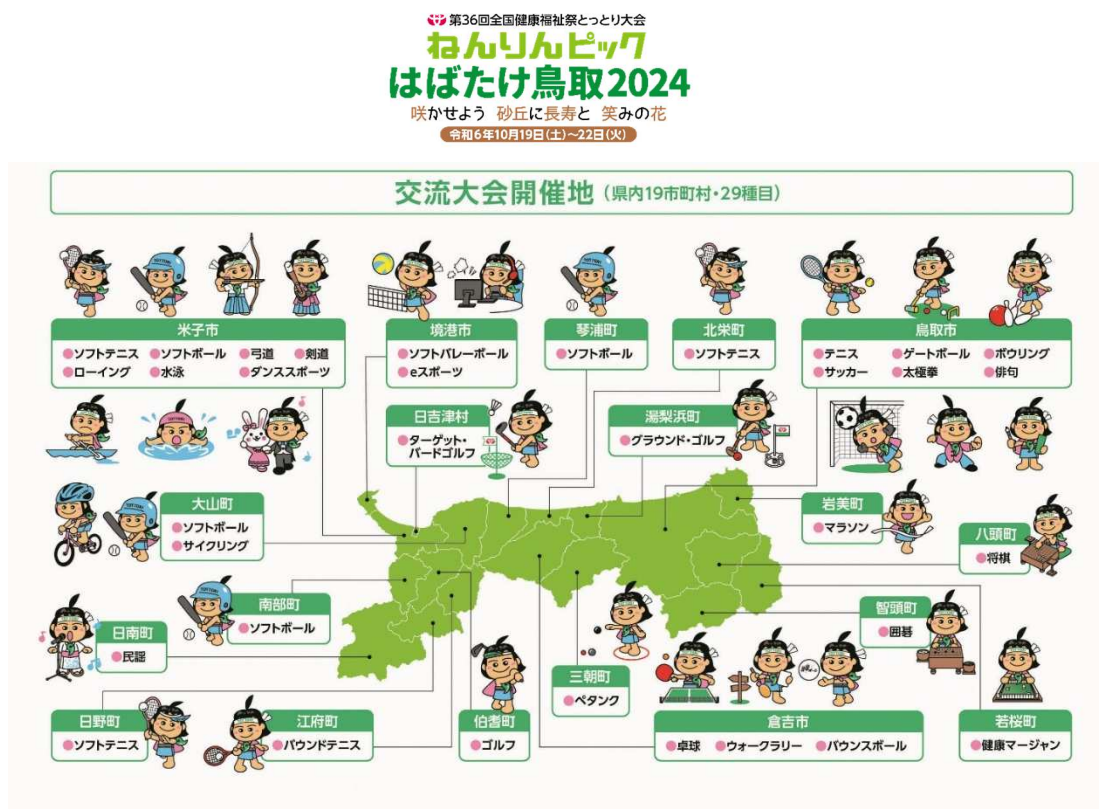
そして鳥取県倉吉市は自転車競技（トラック・ロードレース）の開催会場となっています。

ねんりんピックはばたけ鳥取 2024、ワールドマスターズゲームズ 2027 関西の開催を盛り上げ、参加者・関係者全てにとって実りある大会とすると共に、これを機会として県全体に生涯スポーツの輪を広げていきましょう。

【県の取組】

- ・関係機関と連携し、ねんりんピックはばたけ鳥取 2024、ワールドマスターズゲームズ 2027 に向けた取組を推進します
- ・県民スポーツ・レクリエーション祭等により、生涯スポーツの振興を図ります

ねんりんピックはばたけ鳥取 2024



2027年 世界最大級の生涯スポーツの国際総合競技大会「ワールドマスターズゲームズ」が関西にやってきます。

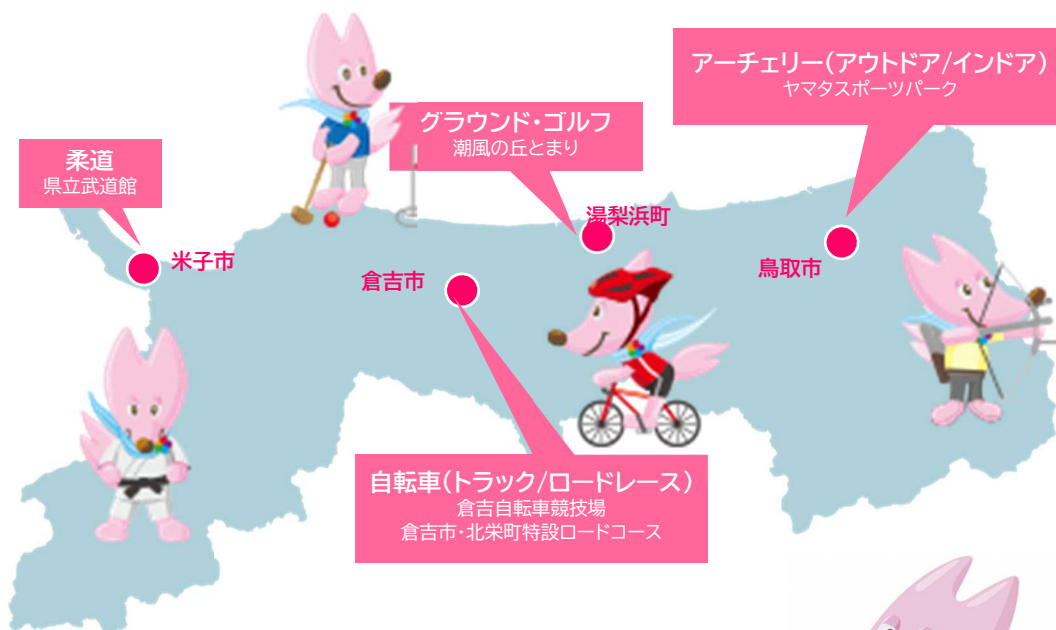
ワールドマスターズゲームズの第1回大会が開催されたのは1985年、カナダのトロントでした。

その後4年ごとにデンマーク、オーストラリア、アメリカなど各地で開催され、これまで延べ17万人のスポーツ愛好家が参加しています。

そして2027年、ワールドマスターズゲームズが日本で開催されます。

2027年5月14日～30日までの17日間、鳥取県を含む関西各地域で繰り広げられる35競技・59種目の熱戦は、絶対に見逃せませんね。

鳥取県が舞台となるのは、自転車競技を含む次の4競技6種目です。



ワールドマスターズゲームズの開催理念は、

「スポーツ・フォー・ライフ(人生を豊かにするスポーツ)」

大会のマスコット名「スフラ」も、この頭文字をとって名付けられています。

世界中から約5万人のスポーツ愛好家をお迎えし、盛大に開催される生涯スポーツの祭典を県民みんなで盛り上げ、スポーツの素晴らしさ、楽しさをたくさんの人と分かち合いましょう。



大会マスコット「スフラ」

【自転車コラム】自転車で体にやさしく効率的に運動を！

運動はしたいけれど、年齢を重ねてくると腰や関節の痛みが気になるという方も多いのではないのでしょうか？

ウォーキングやランニングなどは手軽に始められる一方、膝痛や腰痛などの症状のある人は、長時間続けると痛みが出やすいことも……。

この点、自転車はサドルにお尻を乗せていますので、膝や腰への負担が軽くなり、誰でも安心して健康的に行うことができるというメリットがあります。

また全身の70%の筋肉が集中する下半身の筋肉を主に使うため、効率よく運動できること、長くこぎ続けることができ、有酸素運動による心肺機能の向上等が期待できることもうれしいですね。

自転車の運動強度は、どのような乗り方をするかによって様々です。

ゆったりとした趣味から本格的なスポーツまで、自分の目的や体力に合わせたペースで無理なく楽しみましょう。

運動強度 (メッツ)	内 容
4.0	レジャー・娯楽・通勤等で走る(時速16.1km未満)
5.8	舗装されていない道や農道を走る、ほどほどの速さで走る
7.5	自転車に乗る(全般)
8.5	モトクロス用自転車で走る、山道全般
14.0	上り坂を走る、きつい労力で走る
16.0	競技、レース

※メッツ:安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。

(出典:国立健康・栄養研究所「改訂版身体活動のメッツ(METS)表」より作成)

1 - (3) 地域の施設を活用しよう

自転車は、自宅の近くで誰もが手軽に取り組むことのできるスポーツであることが大きな魅力です。

いつもの道を少し遠回りしてみたり、知らない道を走ってみたりするだけでも、心地よい爽快感を楽しむことができますが、県内には様々な自転車歩行者専用道路やスポーツ施設が整備されていることをご存じですか？

時には、いつもとは違う景色の中で、新しい自転車の魅力に触れてみてはどうでしょうか。

県内に住んでいる私たちが、地元の施設を知り、有効に活用し、またその魅力を発信していくことが、自転車を楽しむ機運を高め、地域を元気にすることにも繋がっていきます。

また、県内では様々なサイクリスポートのイベントが開催されています。

同じ趣味を持つ多くの人との出会いは、自転車で走る喜びや地域の魅力を再発見する機会になるかもしれません。

【県の取組】

- ・自転車歩行者専用道路の適切な維持管理を行います。
- ・関係機関と連携し、倉吉自転車競技場の有効活用等を推進します
- ・スポーツイベントなどに関する情報発信に関する情報発信を行います。
- ・地域振興につながるサイクルイベントへの支援を行います。

自転車歩行者専用道路

自転車歩行者専用道路は自動車との接触の恐れもなく、子どもも安心して走ることができます。自然の景色や地域の街並みを感じながら、ゆっくり楽しんでみてはどうでしょうか。

因幡自転車道(延長 20.3km うち供用延長 20.3km)

鳥取砂丘から、上流の鳥取市河原町まで、千代川に沿って走ります。

伯耆自転車道(延長 24.3km うち供用延長 24.3km)

小鴨川から天神川を下り、東郷池西岸を走ります。

鳥取県中部海岸自転車道(延長 33.3km うち供用延長 8.9km)

琴浦町から海岸線を走り、湯梨浜町で伯耆自転車道に接続します。

弓ヶ浜自転車道(延長 25.2km うち供用延長 19.8km)

米子市から境港市まで弓ヶ浜半島を走ります。

白砂青松の弓ヶ浜サイクリングルート(延長 15.8km うち供用延長 15.8km)

夢みなと公園から皆生温泉まで海岸沿いを走ります。



トラック競技場

倉吉市には、公益財団法人日本自転車競技連盟公認の競技場である「**倉吉自転車競技場**」があります。

自転車競技の魅力を多くの人に体験してもらうことを目的として、一般利用者にバンクを無料開放する、「走行体験会」も開催されています。



その他の施設

森の中に整備されたマウンテンバイクコースや、スケートボード等と合わせてフリースタイルの BMX を楽しむことができるスケートパークなどがあります。

「森の国」マウンテンバイクコース

大山町のレジャー施設「森の国」にあるマウンテンバイクコースです。

大山ますみず高原ダウンヒルコース

大山ますみず高原スキー場の林間コースを下るダウンヒルのコースです。

大山林間マウンテンバイクトレイルコース

大山のクロスカントリーコースを使った起伏に富んだ変化のあるコースです。MTB初心者から上級者まで楽しむことができます。



(出典:森の国ホームページ)

氷ノ山周遊コース

氷ノ山の雄大な自然を E-MTB で巡るコースです。

BMXパーク「BIG MOUNTAIN ROOMS」

江府町にある、閉校した小学校の体育館を活用した屋内 BMX コース。



(写真提供:大山観光局)

安徳の里・姫路公園 BMX コース

安徳の里・姫路公園内のキャンプ場に併設された大自然の中を走る BMX コースです。

東郷湖はわいスケートパーク

東郷湖羽合臨海公園に 2013 年に完成したスケートパークです。



(出典:東郷湖羽合臨海公園ホームページ)

弓ヶ浜公園スケートパーク

弓ヶ浜公園内のスケートパークです。

八東川水辺プラザ河川公園スケートパーク

八頭町八東川の河川敷にある、中国地方最大級のスケートパークです。

県内で開催されているサイクリングイベントの例

県内では、県外のサイクリストも多数参加する大規模なものから、地域で定期的に行われている小規模なものまで、さまざまなサイクリングイベントが開催されています。

自分のレベルやスタイルに合わせて参加することで、また新しい出会いや楽しみが広がるかもしれませんね。

鳥取県サイクルマラソン ほか

鳥取県サイクリング協会では、毎年主催・主管による様々なサイクリングイベントが開催されています。

約140kmと長い距離を走る「鳥取県サイクルマラソン」、大山一周のハードな山岳コースに挑む「ツール・ド・大山」、スタンプラリー形式で米子市内 14 箇所の神社を巡る「春詣 Bike or Run」、海岸沿いの海拔 0m から大山のスキー場を目指す「ヒルクライム in 大山」など、レベルに合わせて楽しむことができます。



(出典:鳥取県サイクリング協会ホームページ)

YONAGOサイクルカーニバル inYODOE

鳥取県西部地区で1992年から開催されている、地域を代表するサイクリングイベントです。

家族や気の合う仲間と名所を周遊する約30kmのコースと、本格的な山越えやダウンヒルを楽しむ約65kmのコースが設定され、それぞれに地域の魅力や自転車の楽しさを体感することができます。

おいしい郷土料理や楽しい企画も用意され、たくさんの人に親しまれているイベントです。



(出典:美水の郷 米子・日吉津サイクル NAVI ホームページ)

おはよーサイクリング

鳥取県東部地区で活動している「とっとりサイクルツーリズムの会」が、毎月第2・第4土曜日に実施している早朝サイクリングイベントです。

ゆっくり走る自転車散歩コース(ショートコース)は、ママチャリなどのシティサイクルで走れるため、誰でも気軽に参加することができます。

GREAT EARTH 鳥取すごい！ライド

鳥取の景観と絶品グルメが堪能できる大規模サイクリングイベントです。

2019年10月開催の第3回大会では、鳥取市・八頭町・岩美町にまたがり、100kmを超えるロングコースと、半分程度の距離のショートコースが設定されています。

エイドポイントで提供される地元グルメも楽しみの一つです。

グランfond倉吉

鳥取県中部地区で令和4年に新たに発足した「鳥取中部ツーリズム協議会」が、県中部地域においてサイクルツーリズムをはじめとした各種ツーリズムの推進を図り、観光復興・商工業復興等につなげる目的で、令和4年10月に初開催。

鳥取県中部を中心に県東部や蒜山を巡り、獲得標高3,000mを超す全長164キロのロングコースをはじめ、83キロのミドルコース、5.5キロのショートコースで実施。

鳥取うみなみライド

鳥取うみなみロードを活用したライドイベントとして、県主催により、令和5年3月に初めて実施。

白砂青松の弓ヶ浜海岸をはじめ、鳥取砂丘や浦富海岸など風光明媚な景色とともに、古代ロマン薫る淀江地区や神話の舞台で知られる白兔海岸等の観光地を巡り、エイドステーションで提供される各地の地元グルメも楽しみながら県内を東西に走るイベント。

1-(4) もっと知りたい サイクルスポーツ

記録に残っている最古の自転車競技は、1868年にパリ郊外で開催された1200mのレースとされています。

自転車の進化と合わせて自転車レースも徐々に発展を遂げ、1890年代には現在のような形態のレースが開催されるようになりました。以来、自転車の機材や走路の改良等によって、サイクルスポーツはよりスリリングで戦略的、かつバラエティに富んだ競技へと進化を続けています。

ヨーロッパではサッカーと同等の人気スポーツとして定着しているサイクルスポーツは、その多種多様な競技の中に、人と自転車が織りなす様々な魅力や面白さ、驚きや可能性を見いだすことができます。

サイクルスポーツを通じて、自転車の奥深い魅力や社会的な価値をたくさんの人と楽しみながら共有し、自転車文化の発展に繋げていきましょう。

【県の取組】

- ・サイクルスポーツの様々な魅力等について、情報発信を行います(再掲)

さまざまな自転車競技の種類

ロードレース

一般公道で行われるレース。大集団でスタートして順位を競います。長いレースでは1日に300km近い走行距離に達することもあります。



トラックレース

自転車競技場や競輪場で行われるレース。コーナー部に傾斜のついたトラックが特徴であり、選手同士の駆け引きも見どころです。

マウンテンバイク

自然環境の中で行われるオフロードレース。1970年代にアメリカで生まれた比較的新しい競技です。パワーと共にテクニックが求められます。



BMX

1970年代にアメリカで発祥。専用バイクでオフロードやスケートパークで行われ、早さを競うレースと技を競うフリースタイルがあります。



シクロクロス

激しい坂や林間、砂場など変化に富んだコースを走行するクロスカン트리レース。自転車を担いで走る箇所もあるほどの過酷さが特徴です。

トライアル

順位やタイムではなく、自然の地形や人工構造物で作られたコースを、いかに足を着いたり転倒せずに走行出来るかを競う競技です。

インドア（室内競技）

2人1チームで自転車に乗ってプレーするサイクルサッカーと、演技の美しさや難易度を競うサイクルフィギュアがあります。

パラサイクリング

障がい者の自転車競技。障がいの種類と使用する自転車によって4つのクラスに分けられ、ロードレースとトラックレースが行われます。

(出典:公益財団法人日本自転車競技連盟ホームページより作成)

【自転車コラム】 自転車は蒸気機関車よりも新しい？

自転車は、1813年にドイツのカール・フォン・ドライス男爵が発明した、「ドライジーネ」と呼ばれる足蹴り式の二輪車がはじまりと言われています。

当時の記録では、ドライジーネは37kmを2時間30分で走ったとされています。

これは時速15kmに相当し、かなりのスピードと言えますね。

足蹴り方式からペダル方式へ進化したのは1839年。

その後改良が進められ、19世紀末頃には現在とほぼ同じ形状の自転車となり、利便性・安全性の向上や量産化によって、広く社会に普及するようになりました。

イギリスで蒸気自動車が製作されたのが1801年、蒸気機関車が発明されたのが1804年であることを考えると、意外にも自転車はそれより新しい乗り物であることが分かります。

(出展:日本自転車文化協会ホームページ)



2 障がいのある人も一緒にサイクルスポーツを楽しもう

自転車は障がいのある方も楽しめるスポーツであることを知っていますか？

競技スポーツは「パラサイクリング」と呼ばれ、障がいの種類・程度や使用する自転車に応じたクラス分けにより、ロードレースとトラックレースで競われています。

また、日常生活におけるリハビリや移動、レクリエーションなどを目的とする障がい者向けの自転車も、近年活用が広がってきています。

鳥取県では、障がい者が地域の中で自分らしく安心して生活できる、暮らしやすい社会の実現を目指して平成29年に「鳥取県民みんなで進める障がい者が暮らしやすい社会づくり条例」（愛称：あいサポート条例）を制定し、障がい者スポーツを積極的に推進していくことを決めました。

障がいのある人もない人も同じように、スポーツは人の心を繋ぎ、人生に輝きをもたらしてくれます。

サイクルスポーツの喜びや感動を誰もが共に分かち合える社会を、県民みんなで推進していきましょう。

2-（1）スポーツでつくる共生社会

障がいの有無等にかかわらず、全ての人がお互いの人格や個性を尊重し、支え合い、誰もがいきいきとした人生を送ることができる社会を「共生社会」といいます。

暮らしの移動手段やスポーツとして私たちの日常生活に溶け込んでいる自転車は、タイヤやハンドル、サドル、ペダル等のアレンジによって、様々な障がいに対応できる柔軟性を持っており、手で自転車を漕ぐ「ハンドサイクル」、手漕ぎと足漕ぎが連動する三輪車「エイムトライク」、体幹補助とペダリング補助機能がついた三輪車「リハトライク」といった障がい者向けの自転車も活用が広がってきています。

日常生活の自立を助け、行動範囲を広げるツールとしてはもちろん、自分の力でどこまでも進むことができる喜びや全身で風を感じる心地よさといった自転車ならではの魅力は、障がいを持つ人の心を豊かにし、日々の生活に輝きや活力を生み出す一助となってくれるのではないのでしょうか。

鳥取県では平成31年3月に「鳥取県障がい者スポーツ振興指針」を策定し、スポーツによる共生社会実現を目指して、様々な取組を行っていくこととしました。

障がい者スポーツの振興は、県や市町村のほか、様々な関係機関が連携を図り、協力して取り組んでいくことが必要ですが、最も大切なことは、私たち一人一人が社会の多様性への理解を深めていくことです。

スポーツを通じて、あらゆる立場の人が様々な社会参加の機会を得ることの重要性を理解し、よりインクルーシブな世界を目指す意識をみんなで共有していきましょう。

【県の取組】

・障がい者スポーツの拠点施設の整備や、アスリート・指導者の育成、障がい者スポーツの普及啓発など、スポーツを通じた共生社会実現のための取組を進めます

鳥取県障がい者スポーツ振興指針

鳥取県では、障がいのある人が生涯にわたって自主的かつ積極的にスポーツを行うことができるよう、年少期から高齢期を通じ、障がいの特性や程度に応じたスポーツ機会の確保や必要な環境の整備などに取り組むこととしています。

「鳥取県障がい者スポーツ振興指針」は、障がい者スポーツの振興やスポーツを通じた共生社会実現を、県民の皆さんと一緒に推進していくために策定されたものです。

今後、鳥取県では次の方策によって、取組を進めていきます。

- 1 幼児・児童・生徒の運動・スポーツの基礎づくり
- 2 地域における運動・スポーツ活動の推進
- 3 障がい者スポーツを支える人材の育成、環境の整備
- 4 障がいのある人もない人も一緒に楽しむスポーツ環境の充実
- 5 障がい者アスリートの育成
- 6 障がい者スポーツの普及に向けた啓発
- 7 障がい者スポーツの推進体制の整備

また、鳥取市にある布勢総合運動公園を、スポーツを通じた共生社会実現のための拠点として位置づけ、県民体育館に隣接した新たな施設「ノバリア」を整備し、バリアフリー化が進む公園内の各施設と連動させながら運用しています。

ノバリアでは、障がいの有無に関わらずスポーツに取り組み、続けていくための環境づくりに向けて「誰もがスポーツを気軽に体験できる機能」や「障がい者スポーツを支える人材の育成を行う機能」を充実させており、2020年度から運用しています。



鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア

【自転車コラム】アスリートの不屈の輝き パラサイクリング

障がい者の自転車競技としてロードレースとトラックレースが行われる「パラサイクリング」では、選手は障がいの種類と使用する自転車によって4つのクラスに分けられ、さらに障がいの度合いにより分類されます。

参加する選手の障がいの種類は、大まかに四肢障害(切断、機能障害)、脳性麻痺、視覚障害、下半身不随がありますが、パラサイクリングのアスリートには、他の競技から転向し、活躍する選手も多くいるのを知っていますか？

アレックス・ザナルディ選手(イタリア)は、元F1ドライバー。

レース中の事故で両足切断の大怪我を負い、誰もが彼のレーシングドライバー生命は絶たれたと考えましたが、その後両足のペダル操作が不要なハンドドライブ仕様のツーリングカーでレースへ復帰。事故から僅か4年後の世界選手権で見事優勝を遂げます。そして2009年のレーサー引退後は、手で自転車をこぐ「ハンドサイクリング」に転向。2012年のロンドンパラリンピックで金メダル2個、銀メダル1個を獲得すると、続く2016年のリオ大会でも金メダル2個、銀メダル1個の栄誉に輝き、その不屈の精神は、世界中に驚きと感動を与えました。

また、同じくパラサイクリング界を代表するアスリートの一人であるサラ・ストーリー選手(イギリス)。

左手先の発育不全という先天性障害のある彼女は、水泳選手として1992年のバルセロナから4大会連続でパラリンピックに出場し、金メダル5個、銀メダル8個、銅メダル3個を獲得する活躍を見せました。2005年に患った感染症の影響でパラサイクリングに転向すると、2006年の世界選手権から現在まで、トラック・ロードともに数々の種目で優勝。同時に健常者の自転車競技の選手としても活躍し、出産を経てなおトップアスリートとして輝き続ける彼女は、スポーツキャリアと家庭を両立するアスリートマザーの先駆者のひとりとしても注目を集める存在です。

様々な困難に直面しながらも決して諦めることなく、強い信念とたゆまぬ努力で道を切り拓いたパラアスリートたちの姿は、不屈の心がもたらす無限の可能性と、それを引き出すスポーツの素晴らしさを改めて感じさせてくれますね。



(出展:一般社団法人日本パラサイクリング連盟ホームページ)

2-(2) タンデム自転車の普及

みなさんは「タンデム自転車」を知っていますか？

「タンデム自転車」とは、複数のサドル・ペダルが縦に並んで設置され、複数の人で同時に漕いで進むことのできる自転車です。通常は2人乗りですが、3人以上で使用できるものもあり、観光地のアクティビティ等で活用されているところもあります。

この「タンデム自転車」は今、視覚障がい者が楽しむことのできる自転車として注目されています。

ハンドルとブレーキ操作は前方の「パイロット」「キャプテン」と呼ばれる運転手が行うため、視覚障がいのある方は後方に乗車し、運転手に声掛けをしてもらいながら安心して漕ぐことができます。

タンデム自転車は道路交通法上、一般的な「普通自転車」とは異なる取り扱いとなり、地域の規制によって公道走行が制限されていましたが、近年は規制緩和が進み、鳥取県でも令和3年から県内一般道路における走行が可能になりました。

視覚障がい者と健常者が同じ自転車に乗り、お互いに協力しながら爽快感や達成感を共有することのできるタンデム自転車は、共生社会への理解を広げるきっかけとしても期待されます。

タンデム自転車の普及を推進し、多くの人が自転車を楽しめる環境づくりを進めて行きましょう。

【県の取組】

- ・タンデム自転車の走行体験会や安全運転講習会の開催等により、タンデム自転車の普及や利用人口の拡大を図ります

タンDEM自転車に乗ろう！

視覚障がいがあり、自転車に乗ったことがない方でも利用できるタンDEM自転車は、

- ・車体が長いため、小回りは利きにくい、スピードがやすい
- ・2人で乗るためバランスをくずしやすい

といった特性があります。

タンDEM自転車に乗る際は、注意点を守って安全に楽しみましょう！



道路を走る前に練習しましょう！

一般的な普通自転車とは運転感覚が異なります。

道路以外の、広く安全な場所で十分に練習したうえで、走行してください。

ヘルメットを着用するなど安全対策をしましょう！

タンDEM自転車は、一般的な普通自転車より速度が出ます。

ヘルメットをかぶり、手袋をするなど、安全対策をしっかり行ってください。

運転手と同乗者のコミュニケーションが重要です！

発進や停止、右左折の際は、運転者が同乗者に「発進します」、「ブレーキをかけます」といった声かけを行うなど、意思疎通を図るようにしてください。

お互いを信頼し、息を合わせることが最も大切です。

自転車歩行者専用道路では、歩行者が優先です！

歩行者の妨げになりそうな場合は、一時停止しなければなりません。

一般社団法人鳥取県障がい者スポーツ協会では、鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア(東部)、サイクルセンターヨネザワ倉吉店(中部)、夢みなとレンタサイクル(西部)の3カ所でタンDEM自転車の無料貸出を行っていますので、事前に問い合わせの上、ご利用ください。