

2024年度自転車競技普及事業 事業の実施内容及び成果に関する報告書

1. 事業名

地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japan プロジェクト」

2. 事業の実施経過

(1) 事務手続き関係

|            |                      |
|------------|----------------------|
| 2月24日      | 申請書提出                |
| 4月1日       | 決定通知書受理              |
| 4月19日      | 事業の決定                |
| 6月25日      | 概算助成金の受領（1,500,000円） |
| 4月13日～3月9日 | 事業の実施                |
| 3月24日      | 事業完了報告書提出            |

(2) 事務関係

3. 事業実施内容及び成果

(1) 実施内容

別添1～4を参照

(2) 成果

別添5を参照

4. 業界等において今後予想される効果

別添5を参照

2024年度自転車競技普及事業 事業の実施内容及び成果に関する報告書

3. 事業実施内容及び成果

(1) 成果

■Cycle Smile いわき サイクリングクラブ

①自転車競技普及のための競輪場活用

本場開催日程および競輪選手のトレーニング時間を考慮したうえで、2024 年 7 月から 2025 年 2 月にかけて計 4 回開催できた（計5回の開催予定のうち、第4回は雨天により当日中止）。東北の中では温暖な気候で、初心者でも走行しやすい周長 400m のいわき平競輪場は普及活動としての利用に適していた。クラブ開催中に限り子ども用自転車や様々なスポーツバイクでのバンク内走行も許可（子どもは退避路のみ）してもらい、トラック競技場特有の傾斜やスピードを味わう機会を設けることで、地域の自転車愛好者たちの自転車競技トラック種目への興味や理解を深めることができた。また、トラックバイクのレンタルは継続的に人気であり、ロードバイク愛好者にもトラック種目という自転車競技の新たな魅力を発信する機会にもなった。

②初心者でも参加しやすい機会の提供

初心者でも参加しやすい雰囲気づくりとして、車の来ない安全な走路であることの周知、自転車やヘルメットなどの備品レンタル、初心者に対応できる 4 名以上の指導員の常時配置を実施した。

③若年層および障がい者のスポーツへの参加促進

家族での参加や子ども・若年層の継続参加が見られた。学校の休日にバンク走行会に参加することは、サイクルスポーツの普及はもとより、身体活動量低下が懸念される年代へのスポーツ活動量の増大につながることが期待できる。こうした身体活動量の低下を懸念する側面は障がい者の方にも通ずるものである。昨年度に引き続き視覚障がい者の参加があり、障がいがある方のスポーツ活動の機会創出の一端を担うことが出来た。従来のイベントでは走力の違いやリスク管理に配慮することで手間や人手がかかるなどのイメージにより、健常者と障がい者が同じフィールドでスポーツを楽しむ機会は少ない印象であった。しかし、競技場のようなクローズドな場所であれば問題なくともに楽しめるということがアピールでき、すべての人が参加しやすい雰囲気を作ることができた。また、自転車という乗り物がどんな人にも身近であり、サイクルスポーツが年齢や障がいの有無に関係なく楽しめるものであるということが改めて認識できた。

③指導員の養成

初心者を指導できる指導員に加え、地元競輪場のメカニックである人材を毎開催配置。参加者により安全に走行してもらえるよう、自転車や機材の点検を十分に実施できた。指導員は当初の4名からメカニックを含む6名に増員し、連盟スタッフとともに多数の参加者の安全管理を実現できた。

## ■Cycle Smile HAND サイクリングクラブ

### ①ハンドサイクル競技の体験・トレーニング

下肢に障害のある方も手で漕いで参加することができるハンドサイクルの体験会及びトレーニングを行う「Cycle Smile HAND サイクリングクラブ」を立ち上げ、2024年4月～2025年3月までで計17回開催した。ハンドサイクル競技経験者と現役の競輪選手が指導員となり、クラブを運営。ハンドサイクル競技の初心者で、これから競技を始めようとする人から本格的に選手を目指す人などが参加した。参加者は初歩的なハンドサイクルの乗車方法や安全な公道の走行方法など基礎的な技術を学びながら、中・長距離の走行トレーニングにも意欲的に参画することができた。

### ②ハンドサイクル認知度の向上

拠点とした土浦市周辺で継続的にサイクリングクラブを開催したことで、他サイクリストからも多く声をかけてもらえるようになり、ハンドサイクルの認知度の向上に貢献した。

### ③障害者と健常者共に自転車競技に親しめる環境づくり

ハンドサイクル競技経験者と現役の競輪選手による指導員体制のもと、障害者と健常者が共に自転車競技に親しめる環境を構築することができた。また、現役の競輪選手および引退した競輪選手が指導員として参することで、参加者がハンドサイクルだけでなく競輪や自転車のトラックレース等にも興味を持つようになり、障害の有無に関わらず自転車競技の普及に資する活動となった。

## 4. 業界等において今後予想される効果

これまで、自転車競技の普及活動は多くの場所で実施されている。スポーツバイク体験会や競輪場の走行体験会などは全国各地で実施されており、アクティビティとしてのサイクルスポーツの認知度は年々向上している印象である。しかし、競技者を目指す人材の発掘と育成という観点で見ると、競技に興味を持ったとしても、基礎を学ぶ場所と機会・継続してトレーニングする場所の確保について、地域によっては敷居が高いところもある（指導者がいない、イベントが少ない、競技場を開放していないなど）。特にトラック競技においては、専用の機材や練習できる競輪場および競技場の手配は初心者にとって特に敷居が高い。さらに、初心者を指導できる指導者が少ないの

も課題である。そこで、機材もレンタルでき、毎月競輪場で開催するクラブ活動形式の方法は、乗車方法やトレーニングを基礎から学べ、若年層のうちから段階的に競技に親しめる環境として位置づけられ、各地域でも実現できる活動である。アスリートパスウェイの一環として、発掘の次のステップである育成段階としての活用も期待できる。

また、トラックサイクリングキャンプなどで学べる自転車競技の基礎を、全国でも同じように継続して学べる環境の提供のため、自転車競技指導マニュアルを使用した統一感のある指導スタイルはこの先業界としても非常に大切になってくる。各地で統一された指導育成が実現できれば、キャンプでの発掘に加え「トラック競技を体験したその後」までカバーでき、競技の道へ進む人材の育成につなげることができる。特定の場所ではなく、地域単位での運営と指導者育成が進めば、愛好者から競技者予備軍までのすそ野拡大効果が期待できる。

トラック競技同様、パラサイクリング競技においても専用の機材や指導者が少ないことは課題である。特にハンドサイクル競技においては、脊椎・頸椎損傷により下肢などに障害のある方が該当する競技であることから、サイクルスマイルの中でも別立てて実施する必要があった。ハンドサイクル競技経験者が指導者に回ることで、それぞれの障害特性に合わせた体験やトレーニング方法の提案が可能となる。さらに、今年度の活動で特筆すべき点は、いわき平競輪で活動していた元競輪選手2名がハンドサイクルのコーチとしてパラサイクリングの活動に加わったことである。いわき平を拠点に活動を継続することで、愛好者や選手のみならず、スタッフや競技パートナーの発掘につながることを期待されていたが、それが成果として証明される形となったことは今後の事業の発展に大きな追い風となる。

トラック競技もハンドサイクル競技も、まずは楽しみながら競技に親しんでもらうところからスタートしていくが、地域に根差した継続した活動と指導があれば、全日本選手権参加やナショナルチームへの参画を目指す選手の発掘・育成にもつながることが期待できる。

地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                              |                                                                                      |    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第1回Cycle Smileいわきサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                           |                              |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和6年7月21日(日) 13:00～15:30                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                      |    |
| 実施場所            | いわき平競輪場                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 29名                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 7名(JPCFスタッフ2名、指導員4名、メカニック1名)                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                   | 内容                           | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 2024/7/20                                                                                                                                                                                                                            | 前日準備                         |                                                                                      |    |
|                 | 2024/7/21                                                                                                                                                                                                                            | 第1回Cycle Smileいわきサイクリングクラブ実施 |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                              |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①バンク走行<br>②タイムトライアル体験<br>③こども走行練習                                                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                      |    |
| 所感              | 天候にも恵まれ、こどもから大人まで20名を超える参加者が競輪場走行を楽しんだ。今回はタンデム自転車を楽しむ視覚障がいの方や片手走行する身体障がいの方の参加もあり、多くの参加者にパラサイクリングの雰囲気も伝わる内容となった。8月のパラリンピックを控え、今年度は毎月の継続した走行会が開催できていない。それでも、開催ごとに初参加者がいることから、口コミやSNSでの告知が効果的に働き、競輪場やトラック競技、パラサイクリングの普及の一助となっていることが伺える。 |                              |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                   |                              |  |    |
|                 | タンデム自転車(パイロットは指導員が担当)                                                                                                                                                                                                                |                              | バンクでの集団走行練習                                                                          |    |
|                 |                                                                                                                                                   |                              |  |    |
|                 | こどもはバンク内側の退避路で遊びながら練習する                                                                                                                                                                                                              |                              | 多くの参加者がトラックバイクを楽しむ                                                                   |    |

地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                             |                            |                                                                                      |    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第2回Cycle Smileいわきサイクリングクラブ                                                                                                                                                                  |                            |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和6年11月9日(土) 13:00～15:30                                                                                                                                                                    |                            |                                                                                      |    |
| 実施場所            | いわき平競輪場                                                                                                                                                                                     |                            |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 20名                                                                                                                                                                                         |                            |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 7名(JPCFスタッフ2名、指導員4名、メカニック1名)                                                                                                                                                                |                            |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                          | 内容                         | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 2024/11/8                                                                                                                                                                                   | 前日準備                       |                                                                                      |    |
|                 | 2024/11/9                                                                                                                                                                                   | 第2回Cycle Smileいわきサイクリングクラブ |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                             |                            |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①バンク走行<br>②タイムトライアル体験<br>③こども走行練習                                                                                                                                                           |                            |                                                                                      |    |
| 所感              | 第2回開催は11月ということもあり気温が下がってきた中での開催となった。今開催も、視覚障がいの方やパラアスリートの参加、子どもの参加があり、多くの方がバンク走行を楽しんだ。初回参加者にはサイクルスマイル指導員が走り方、バンク走行の注意点を丁寧にレクチャーし、安全に走行できるよう配慮している。家族での参加も増えている印象で、今後も幅広い対象に活動を周知していきたいと感じた。 |                            |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                          |                            |  |    |
|                 | 怪我予防のストレッチから指導                                                                                                                                                                              |                            | 初心者には指導員が丁寧に指導                                                                       |    |
|                 |                                                                                                          |                            |  |    |
|                 | 女子選手の継続した参加                                                                                                                                                                                 |                            | 集合写真                                                                                 |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                                                                                      |    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第3回Cycle Smileいわきサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和6年12月8日(日) 13:00～15:30                                                                                                                                                                                                                          |                            |                                                                                      |    |
| 実施場所            | いわき平競輪場                                                                                                                                                                                                                                           |                            |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 33名                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 7名(JPCFスタッフ2名、指導員4名、メカニック1名)                                                                                                                                                                                                                      |                            |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                | 内容                         | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 2025/12/7                                                                                                                                                                                                                                         | 前日準備                       |                                                                                      |    |
|                 | 2025/12/8                                                                                                                                                                                                                                         | 第3回Cycle Smileいわきサイクリングクラブ |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①バンク走行<br>②タイムトライアル体験<br>③こども走行練習                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                      |    |
| 所感              | 12月に入り、屋外は低温となったが、天候には恵まれて開催できた。この時期のいわき市は強い海風が吹き荒れ、参加者の皆さんは少々走りにくさを感じていた様子であった。<br>人数も多く、バンク上部の風も強かったため、今回のタイムトライアルはスタンディングスタートで実施した。不慣れなスタート練習に四苦八苦する様子も見られたが、新しいスキルの習得を楽しんでもらうことが出来た。<br>安全面を考慮して少し早めの終了となったが、自転車競技特有の風圧との戦いも実感してもらえる良い機会となった。 |                            |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                |                            |  |    |
|                 | タンデムでもスタート練習に挑戦                                                                                                                                                                                                                                   |                            | 参加者からの希望で初心者でも乗りやすいタンデムを準備                                                           |    |
|                 |                                                                                                                                                                |                            |  |    |
|                 | 子どももスタートにチャレンジ                                                                                                                                                                                                                                    |                            | 集合写真                                                                                 |    |

地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                     |         |                                                                                      |    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第4回Cycle Smileいわきサイクリングクラブ                                                          |         |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和7年1月12日(日) ※雨天のため開催中止                                                             |         |                                                                                      |    |
| 実施場所            | いわき平競輪場                                                                             |         |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 25名(申込時)                                                                            |         |                                                                                      |    |
| スタッフ数           |                                                                                     |         |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                  | 内容      | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 2025/1/11                                                                           | 前日準備    |                                                                                      |    |
|                 | 2025/1/12                                                                           | 雨天のため中止 |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                     |         |                                                                                      |    |
| 実施内容            | 雨天のため中止                                                                             |         |                                                                                      |    |
| 所感              |                                                                                     |         |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |  |         |  |    |
|                 | 第4回Cycle Smileいわきサイクリングクラブの告知                                                       |         | 雨天のための中止案内                                                                           |    |
|                 | (写真貼付)                                                                              |         | (写真貼付)                                                                               |    |
|                 | (写真の説明)                                                                             |         | (写真の説明)                                                                              |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                                                                                      |    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第5回Cycle Smileいわきサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和7年2月16日(日) 13:00~15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |                                                                                      |    |
| 実施場所            | いわき平競輪場                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 28名                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 7名(JPCFスタッフ2名、指導員4名、メカニック1名)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 内容                         | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 2025/2/15                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 前日準備                       |                                                                                      |    |
|                 | 2025/2/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 第5回Cycle Smileいわきサイクリングクラブ |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①バンク走行<br>②タイムトライアル体験<br>③こども走行練習                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                      |    |
| 所感              | <p>いわき市の2月とは思えないほど天候に恵まれ、日差しが出ると暖かい気温の中、実施することが出来た。ロードバイクでの参加も多く、「トラックバイクに挑戦するのが少しこわい」という意見もあることから、初心者がよりチャレンジしやすいよう、初心者講習の時間を十分に設けるなどの対応を考えたい。</p> <p>恒例となっている200mタイムトライアルは、参加者のほとんどが挑戦しており、人気となっている。今後は競輪を模した競走種目が実施できるよう、並走練習をプログラムに組み込んでみたいとも感じた。</p> <p>今開催はハンドサイクルを準備し、多くの方が初めて乗る「手でこぐ自転車」の乗り心地を体験していた。</p> |                            |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                                |                            |  |    |
|                 | 参加者同士の交流                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            | 大会と同じようにホルダーでスタート                                                                    |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                |                            |  |    |
|                 | ハンドサイクルに挑戦                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            | 集合写真                                                                                 |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第1回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和5年4月13日（土）～14日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                      |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 内容              | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 4月13日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                      |    |
|                 | 4月14日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ロード練習           |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>②7kmタイムトライアル<br>③3kmタイムトライアル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                      |    |
| 所感              | サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1名は頸椎損傷のため自分でのハンドサイクルの乗り降りができないため指導員にてハンドサイクルの乗り降りのサポートを行った。1日目は渡良瀬遊水地のサイクリングコースを使用し7kmのタイムトライアル、3kmのタイムトライアルを行った。2日目は霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員と平地でのロード練習、ハンドバイクでの坂道の登り方の練習を実施した。指導員がいることで坂道の途中で止まってもサポートしてもらえることができるため安全に様々なコースを走ることができた。サポートを含めてパラサイクリング連盟の指導員がいることで参加者が適度な緊張感を持ちながら安全に実施できた。 |                 |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |  |    |
|                 | 集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 | 坂道練習                                                                                 |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 | (写真貼付)                                                                               |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 | (写真の説明)                                                                              |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                                       |    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第2回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                       |    |
| 実施期間            | 令和5年4月27日（土）～29日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                       |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                       |    |
| 参加者数            | 4名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                       |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                       |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 内容              | 日付                                                                                    | 内容 |
|                 | 4月27日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                       |    |
|                 | 4月28日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ロード練習           |                                                                                       |    |
|                 | 4月29日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ロード練習           |                                                                                       |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>②7kmタイムトライアル<br>③3kmタイムトライアル                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                       |    |
| 所感              | サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1名は頸椎損傷のため発汗することができないため指導員にて体温調節のために水をかける等のサポートを行った。1日目は渡良瀬遊水地のサイクリングコースを使用し、3kmの追い抜き走を行った。2日目は霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員と平地でのロード練習、午後はハンドバイクでの坂道の登り方の練習を実施した。指導員がいることで坂道の途中で止まってもサポートしてもらえるため安全に様々なコースを走ることができた。3日目は競輪選手が参加しサポートが手厚くなったため、新たなコースに挑戦をすることができしサポートの重要性を改めて実感できた。 |                 |                                                                                       |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |  |    |
|                 | 集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | 坂道練習                                                                                  |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 | ロード練習の風景                                                                              |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                                       |    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第3回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                       |    |
| 実施期間            | 令和5年5月18日（土）～19日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                                       |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                                       |    |
| 参加者数            | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                       |    |
| スタッフ数           | 2名                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                       |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 内容              | 日付                                                                                    | 内容 |
|                 | 5月18日                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                       |    |
|                 | 5月19日                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ロード練習           |                                                                                       |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                                       |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③3kmタイムトライアル                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                       |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のサイクリングコースを使用し、3kmのタイムトライアルを行った。3kmタイムトライアルは回数を追うごとに走り方が安定してきている。2日目は霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員と平地でのロード練習、ハンドバイクでの坂道の登り方の練習を実施した。平地でのロード練習についてはロードを走る余裕が出てきたことから安全に配慮して走ることがようになってきた。指導員がいることで周囲の安全に気をつけているため適度な緊張感を持ちながら安全に実施できた。</p> |                 |                                                                                       |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |    |
|                 | 集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 | ロード練習                                                                                 |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                            |                 | (写真貼付)                                                                                |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | (写真の説明)                                                                               |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                       |    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第4回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                       |    |
| 実施期間            | 令和5年6月8日（土）9日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                       |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                       |    |
| 参加者数            | 4名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                       |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                       |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 内容              | 日付                                                                                    | 内容 |
|                 | 6月8日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                       |    |
|                 | 6月9日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ロード練習           |                                                                                       |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                       |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③3kmタイムトライアル                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                                                                                       |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のサイクリングコースを使用し、3kmのタイムトライアルを行った。3kmタイムトライアルの途中に参加者の競輪選手や指導員からペダリング方法との技術指導を行った。2日目は霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員と平地でのロード練習を実施した。途中でパンクアクシデントがあったが指導員にて応急処置を実施し無事に練習会を完走するができた。周囲への認知度も上がっており霞ヶ浦や渡良瀬で様々な人から声をかけていただいたり、サポートをして頂けるようになってきている。</p> |                 |                                                                                       |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                                  |                 |  |    |
|                 | 集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | ロード練習                                                                                 |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 | パンク修理中の風景                                                                             |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                       |    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第5回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                       |    |
| 実施期間            | 令和5年9月14日（土）15日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                       |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                       |    |
| 参加者数            | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                       |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                       |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 内容              | 日付                                                                                    | 内容 |
|                 | 9月14日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                       |    |
|                 | 9月15日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ロード練習           |                                                                                       |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                       |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③3kmタイムトライアル                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                       |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のサイクリングコースを使用し、5kmのタイムトライアルを行った。9月中旬にも関わらず35度を超える気温のため水分補給の指導、熱中症対策を行なった。5kmタイムトライアルの途中に指導員による体調チェックを行い熱中症、脱水症状になっていないかの確認を行いながら実施した。2日目は霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員と登りのペダリング練習を実施した。ハンドサイクルの認知度も上がってきており霞ヶ浦や渡良瀬で様々な人から声をかけていただいたり、サポートをして頂けるようになってきている。</p> |                 |                                                                                       |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 | ロード練習                                                                                 |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |   |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                             |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                                       |    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第6回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                       |    |
| 実施期間            | 令和5年9月21日（土）22日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                       |    |
| 実施場所            | サイクルパーク渡良瀬、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                       |    |
| 参加者数            | 5名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                       |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                       |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 内容              | 日付                                                                                    | 内容 |
|                 | 9月21日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                       |    |
|                 | 9月22日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ロード練習           |                                                                                       |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                                       |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                       |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目はサイクルパーク渡良瀬のクリテリウムコースを使用し、クリテリウムでの走行方法練習を行った。1周1.1kmのコースを合計30週の走行となった。参加者は指導員から走行ラインの指導を行った。参加者からは走行ラインの重要性を認識できたとの感想があった。2日目は雨の中、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員とアップダウンのあるコースにて実施した。雨天時のブレーキコントロール、ハンドル操作の指導を主に実施した。雨天時のブレーキについて参加者から大変勉強になったとの感想があった。今回は参加者が多く活気に溢れた練習会となった。</p> |                 |                                                                                       |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | ロード練習                                                                                 |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                             |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                      |    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第7回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和5年10月19日（土）20日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
| 実施場所            | サイクルパーク渡良瀬、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 内容              | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 10月19日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                      |    |
|                 | 10月20日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ロード練習           |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                      |    |
| 所感              | サイクスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目はサイクルパーク渡良瀬のクリテリウムコースを使用し、クリテリウムでの走行方法練習及びクローズとコースでしかできないダッシュ練習を行った。参加者に対して指導員から走行ラインの指導、ダッシュ時のペダリング指導を行った。参加者からは走行ラインの重要性を認識できたとの感想があった。2日目は強風の中、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員と70kmの走行を実施した。長い距離を走る時の休憩の取り方、捕食のタイミング等の指導を主に実施した。補食を取るタイミングについて参加者から大変勉強になったとの感想があった。 |                 |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                                             |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | ロード練習                                                                                |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                             |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                            |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                       |    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第8回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                       |    |
| 実施期間            | 令和5年11月9日（土）10日（日）                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                       |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                       |    |
| 参加者数            | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                       |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                       |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                       | 内容              | 日付                                                                                    | 内容 |
|                 | 11月9日                                                                                                                                                                                                                                                                    | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                       |    |
|                 | 11月10日                                                                                                                                                                                                                                                                   | ロード練習           |                                                                                       |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                       |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                       |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のクローズコースを使用し、2時間走を行った。参加者に対して指導員から歩行者、自転車の追い抜き方法の指導、ペダリング指導を行った。2日目は、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員と70kmの走行を実施した。長い距離を走る時の休憩の取り方、ドラフティング走行の指導を主に実施した。徐々に寒い季節となってきたのでウォーミングアップの重要性が勉強になったとの感想があった。</p> |                 |                                                                                       |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                       |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | ロード練習                                                                                 |    |
|                 |                                                                                                                                                                                       |                 |   |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                             |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                                                       |    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第9回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                                                       |    |
| 実施期間            | 令和5年11月23日（土）24日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                                                                                       |    |
| 実施場所            | サイクルスポーツセンター5kmサーキット、大井川サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                                       |    |
| 参加者数            | 5名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                       |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                       |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 内容           | 日付                                                                                    | 内容 |
|                 | 11月23日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5kmサーキットでの練習 |                                                                                       |    |
|                 | 11月24日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ロード練習        |                                                                                       |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                                                       |    |
| 実施内容            | ①サイクルスポーツセンター5kmサーキット練習<br>③大井川サイクリングロードのロード練習                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                       |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は伊豆サイクルスポーツセンターの5kmサーキットを使用し練習会を行った。参加者に対して指導員から初めてのコースでの走り方、登りでのギアの使い方の指導を行った。2日目は、大井川のサイクリングコースを使用し指導員と約60kmの走行を実施した。川沿いのコースのため行きは上流に向かって緩やかな登り帰りは緩やかな下りのコースのため緩やかな登りでのペダリング方法、ドラフティング走行の指導を主に実施した。参加者からはサイクルスポーツセンターの5kmサーキットの登りがハンドサイクルには非常に厳しいコースだが走りがいがあるとの感想があった。</p> |              |                                                                                       |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |   |    |
|                 | サイクルスポーツセンターでの集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | サイクルスポーツセンターでの練習風景                                                                    |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |  |    |
|                 | 大井川での練習風景                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              | 大井川での集合写真                                                                             |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                                       |    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第10回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                                                                       |    |
| 実施期間            | 令和5年12月7日（土）8日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                                                       |    |
| 実施場所            | サイクルスポーツセンター5kmサーキット、田子ノ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                       |    |
| 参加者数            | 6名                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                       |    |
| スタッフ数           | 4名                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                       |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 内容           | 日付                                                                                    | 内容 |
|                 | 12月7日                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5kmサーキットでの練習 |                                                                                       |    |
|                 | 12月8日                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ロード練習        |                                                                                       |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                                       |    |
| 実施内容            | ①サイクルスポーツセンター5kmサーキット練習<br>③田子ノ浦サイクリングロードのロード練習                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                                       |    |
| 所感              | サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は伊豆サイクルスポーツセンターの5kmサーキットを使用し2回目の練習会を行った。指導員のサポートを受けながら登りメインの練習を実施した。。2日目は、田子ノ浦の海沿いのサイクリングロードを車イスマラソンレーサと約40kmの走行を実施した。12月としては風も少なく気持ち良い気候の中、ローテーションしながらの走行指導を主に実施した。車イスレーサの参加者等もあり大人数での連取会となり参加者からは大勢で走る楽しさがわかったとの声があった。 |              |                                                                                       |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                           |              |   |    |
|                 | サイクルスポーツセンターでの集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                           |              | サイクルスポーツセンターでの練習風景                                                                    |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                           |              |  |    |
|                 | 田子ノ浦での練習風景                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              | 田子ノ浦での集合写真                                                                            |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                      |    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第11回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和5年12月21日（土）22日（日）                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                      |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 4名                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                      | 内容              | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 12月21日                                                                                                                                                                                                                                                                  | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                      |    |
|                 | 12月22日                                                                                                                                                                                                                                                                  | ロード練習           |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                      |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のクローズコースを使用し、年内最後の練習会のため3時間走を行った。参加者に対して指導員から長時間走行するために必要ベダリング、補給方法の指導を行った。2日目は、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員とアップダウンのあるコース走行を実施した。アップダウンコースを走る時の下からの登り方の指導を主に実施した。後半は強風となったため強風時のコースどりの仕方を指導した。</p> |                 |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>（写真） |                                                                                                                                                                                      |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                               |                 | ロード練習                                                                                |    |
|                 |                                                                                                                                                                                      |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                            |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                                      |    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第12回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和6年1月18日（土）19日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 内容              | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 1月18日                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                      |    |
|                 | 1月19日                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ロード練習           |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                      |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のクローズコースを使用し、2025年初めての練習会を行った。正月休みからの初練習会のため2時間のペース走行を実施した。参加者に対して指導員から寒い時期のアップの仕方の指導を行った。2日目は、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員と初めてとなる約80kmのロングライド走行を実施した。この時期にしては風もなく気温が高く参加者は霞ヶ浦の景色を楽しみながら走行を実施した。途中、指導員からロングライド時のペダリング、走行ラインの指導を実施した。</p> |                 |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | ロード練習                                                                                |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                            |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                      |    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第13回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和6年1月25日（土）26日（日）                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                      |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 2名                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 2名                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                          | 内容              | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 1月25日                                                                                                                                                                                                                                                                       | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                      |    |
|                 | 1月26日                                                                                                                                                                                                                                                                       | ロード練習           |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                      |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のクローズコースを使用し、練習会を行った。冬場にしては風もなく穏やか気候出会ったため、参加者のペースで2時間の走行を実施した。参加者に対して指導員からペースの上げ下げの指導を行った。2日目は、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員とアップダウンのコースを約70kmの走行を実施した。強風だったため参加者には指導員から向かい風の時のペダリング、走行ラインの指導を実施した。</p> |                 |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                          |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 | ロード練習                                                                                |    |
|                 |                                                                                                                                                                                          |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                            |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                      |    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第14回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和6年2月8日（土）9日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 2名                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 2名                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 内容              | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 2月8日                                                                                                                                                                                                                                                                                        | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                      |    |
|                 | 2月9日                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ロード練習           |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                      |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のクローズコースを使用し、練習会を行った。気温も低く強風の中、参加者のペースで2時間の走行を実施した。参加者に対して指導員から強風時のペダリング及びバイクコントロールの指導を行った。2日目は、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員とアップダウンのコースを約70kmの走行を実施した。2日も強風だった。特に今回は登りの向かい風だったため、登り切るためのペダリングについて参加者に指導員から指導を実施した。</p> |                 |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                                          |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 | 渡良瀬での練習風景                                                                            |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                          |                 |  |    |
|                 | 霞ヶ浦での練習風景                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                            |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第15回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和6年2月15日（土）16日（日）                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                      |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 3名                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 2名                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                         | 内容              | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 2月15日                                                                                                                                                                                                                                                                      | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                      |    |
|                 | 2月16日                                                                                                                                                                                                                                                                      | ロード練習           |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                                                                      |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のクローズコースを使用し、練習会を行った。2月にしては気温も高く風もないコンディションの中で、参加者のペースで2時間の走行を実施した。参加者に対して指導員からベダリング及びバイクコントロールの指導を行った。2日目は、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員とアップダウンのコースを約70kmの走行を実施した。登りでのベダリングに集中して参加者に指導員から指導を実施した。</p> |                 |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                                         |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 | ロード練習                                                                                |    |
|                 |                                                                                                                                                                                         |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                            |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                      |    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第16回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和6年2月22日（土）23日（日）                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                      |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 2名                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 4名                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 内容              | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 2月22日                                                                                                                                                                                                                                                                               | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                      |    |
|                 | 2月23日                                                                                                                                                                                                                                                                               | ロード練習           |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
| 所感              | <p>サイクルスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のクローズコースを使用し、練習会を行った。気温も低く強風の中、参加者のペースで2時間の走行を実施した。参加者に対して指導員から強風時のペダリング及びバイクコントロールの指導を行った。2日目は、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員とアップダウンのコースを約70kmの走行を実施した。アップダウンのコースに慣れてきた参加者に対してより切った後のペダリングについて指導員から指導を実施した。</p> |                 |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>（写真） |                                                                                                                                                                                                  |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 | ロード練習                                                                                |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                  |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                            |    |

## 地域連携型サイクリングクラブ運営事業「Cycle Smile Japanプロジェクト」実施報告書

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                      |    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 事業名             | 第17回 Cycle Smile HANDサイクリングクラブ                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                      |    |
| 実施期間            | 令和6年3月8日（土）9日（日）                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                                                                                      |    |
| 実施場所            | 渡良瀬遊水地、霞ヶ浦サイクリングロード                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                                                                                      |    |
| 参加者数            | 1名                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                      |    |
| スタッフ数           | 1名                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                      |    |
| 日程              | 日付                                                                                                                                                                                                                                                             | 内容              | 日付                                                                                   | 内容 |
|                 | 3月8日                                                                                                                                                                                                                                                           | クローズドコースでのロード練習 |                                                                                      |    |
|                 | 3月9日                                                                                                                                                                                                                                                           | ロード練習           |                                                                                      |    |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                      |    |
| 実施内容            | ①ロード練習<br>③クリテリウムコースでの練習                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                      |    |
| 所感              | サイクスマイルプロジェクトの中でハンドサイクルに絞ったサイクリングクラブである、「Cycle Smile HAND」を実施した。1日目は渡良瀬遊水地のクローズコースを使用し、練習会を行った。参加者のバイクにメンテナンスが必要な状況が発生したため、急遽メンテナンス講習会を実施した。メンテナンス終了後に参加者のペースで2時間の走行を実施した。2日目は、霞ヶ浦サイクリングコースを使用し指導員と約50kmの走行を実施した。車道を走ることも慣れてきているが走行時の位置どりについて参加者に指導員から指導を実施した。 |                 |                                                                                      |    |
| 事業実施の様子<br>(写真) |                                                                                                                                                                             |                 |  |    |
|                 | 渡良瀬での集合写真                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | ロード練習                                                                                |    |
|                 |                                                                                                                                                                             |                 |  |    |
|                 | ロード練習の風景                                                                                                                                                                                                                                                       |                 | 霞ヶ浦での集合写真                                                                            |    |