

令和5年度 活動報告資料

地域おこし協力隊
谷島 直哉

活動テーマ：
自転車活用推進

谷島 直哉
(Yajima Naoya)

出身地：
茨城県 桜川市(旧 真壁町)

着任：令和2年10月～

関連資格

- ・ WMAJ野外災害救急技能認定
- ・ JCTA認定サイクリングガイド
- ・ JCTA認定サイクリングインストラクター
- ・ ルーツスポーツジャパンコースクリエイター
- ・ 普通二種免許



活動①

ほぼ、月1回開催
筑西市を散策する2種類の自転車ツアーを主催しています。

ご近所を観光する
チャリ散歩

= サイクリング + アクティビティ（観光型）

シンプルに走ることを楽しむ
スポーツチャリ散歩

= サイクリング（エクササイズ型）

誰でも楽しめる！チャリ散歩 と スポーツチャリ散歩 の特徴

◆久しぶりの自転車でも安心

ヘルメットのかぶり方
ハンドサインの出し方
自転車の乗り方と交通ルール

丁寧にご案内します。

◆地元の季節ならではの

風景を楽しみます。
空気を胸いっぱい吸い込みます。
イベントに参加します(チャリ散歩のみ)。

◆コミュニティーサイクルを使えば手ぶらで参加OK! (チャリ散歩のみ)

◆お茶&おやつタイムで地域の菓子や果物をいただきます。

◆車通りの少ない道を走ります。

◆最大6名の少人数。



20230109

羽黒神社巡り & 御朱印集めご近所観光チャリ散歩
走行距離 15 Km



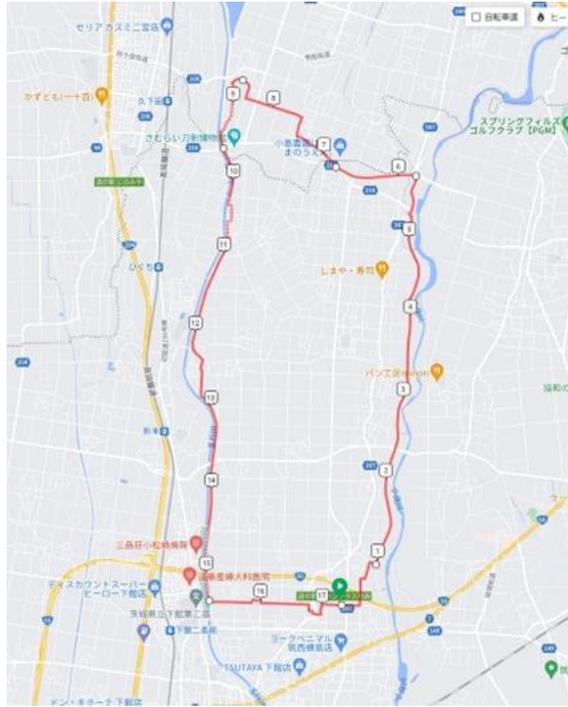
20230228

チャリ散歩でいちご狩り
走行距離 12 Km

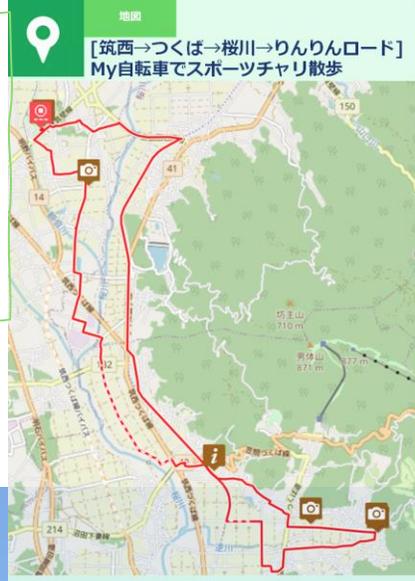


20230331 & 0402

ご近所観光チャリ散歩お花見サイクリング 走行距離 18 Km



20230617
My自転車でス
ポーツチャリ散
歩フォトライド
走行距離25Km

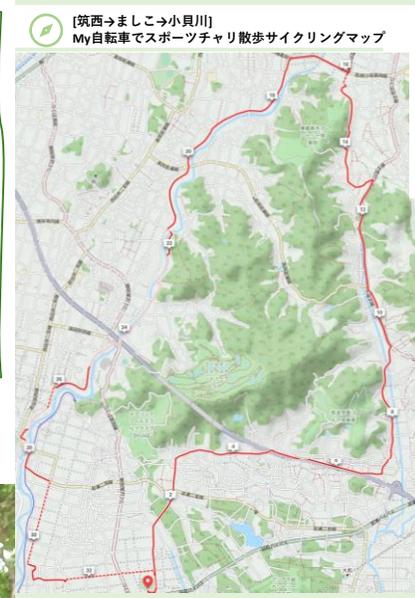


スケジュール

9:00	宮山ふるさとふれあい公園 集合～
9:30	裏筑波の眺め～体調・車両観察
9:55	つくば休憩所～トイレ休憩
10:35	六所大仏～おやつ休憩・撮影
10:55	金堀古橋～撮影
11:15	つくば休憩所～トイレ休憩
11:50	宮山地区からの筑波山～集合写真
12:05	宮山ふるさとふれあい公園～車両観察～昼食(そば)参加自由

ガイド連絡先 Tel 070-4484-5070
やじまなおや (谷島直哉)

20230625
My自転車でス
ポーツチャリ散
歩 新緑ライド
走行距離38
Km



スケジュール

9:00	協和の杜 体育館 駐車場：集合・出発 適宜水分補給、小休憩あり
10:15	本沼パーキング：トイレ休憩
10:40	道の駅まじこ：おやつ・トイレ休憩、買物など自由行動
11:00	小貝川堤防道路入り口：自由走行についての案内
11:40	加草橋：自由走行終了し再集合
12:20	協和の杜 体育館 駐車場：ゴール、整理運動、解散 芝生広場でピクニック (自由参加)

小貝川堤防の走り方
①『おつきはし』で対岸に渡る。
②『三戸部橋』で対岸に渡る。
③『かそうはし』を渡る前が集合地点。

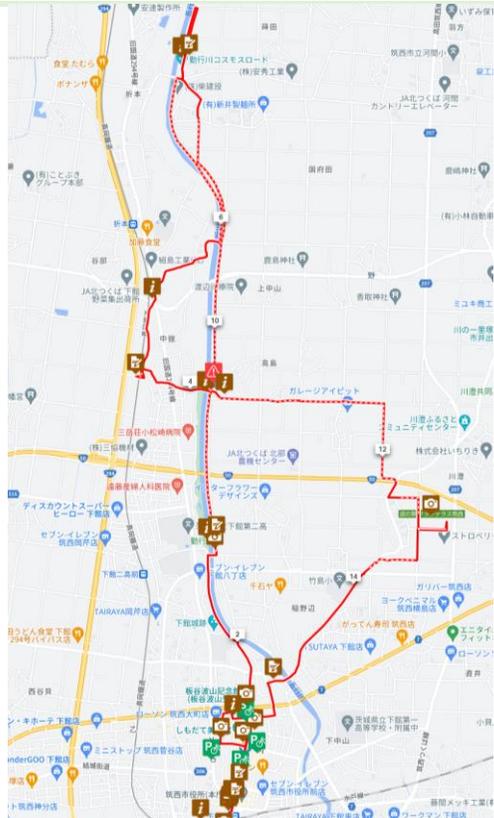
ガイド連絡先
Tel 070-4484-5070
やじま (谷島直哉 やじまなおや)
E naoyajima69@gmail.com



20231022

ご近所観光チャリ散歩「下館駅から」編 走行距離 15 Km

【ご近所観光チャリ散歩
「下館駅から」編：走行距離 15 Km】



スケジュール

9:00	筑西市役所前：受付・トイレ・スタート
10:35	二高前駅～折本駅 踏切：SL見学＆おやつ
10:52	コスモスロード：花見
11:22	道の駅グランテラス筑西：トイレ休憩
11:00	筑西市役所前：ゴール
11:49	下館駅前：最終スタンプチェックポイント（アプリ）
11:56	筑西市役所憩いの広場：整理運動、解散

本日のおやつ

- ①湖月庵『SLこっとな』
- ②坂入製茶園『さしま茶深蒸し茶』

サイクリングロードでは、歩行者に注意しながら並走可。
車止めポールにぶつからないように注意しましょう。



ガイド連絡先
Tel 070-4484-5070
(谷島直哉 やじまなおや)
✉naoyajima69@gmail.com



20231028

ご近所観光チャリ散歩

「ダイヤモンド筑波を見に行こう！」

走行距離 15 Km



グルメ観光チャリ散歩
「ダイヤモンド筑波」と「新米」編



スケジュール

5:00	筑西市役所駅前通り側玄関前：受付
5:20	スタート ◇適宜水分補給、トイレ休憩
6:00	母子島遊水池：ダイヤモンド筑波
7:00	めし処よこた：朝食
8:00	筑西市役所：ゴール
	筑西市役所憩いの広場：整理運動、解散
	走行距離：17.4 Km

交差点や道路を横断する際は、各自で安全確認をお願いします。
早朝の薄暗い時間帯は特に注意が必要です。
何かありましたら、下記のガイド連絡先までご連絡ください。



ガイド連絡先
Tel 070-4484-5070
(谷島直哉 やじまなおや)
✉naoyajima69@gmail.com

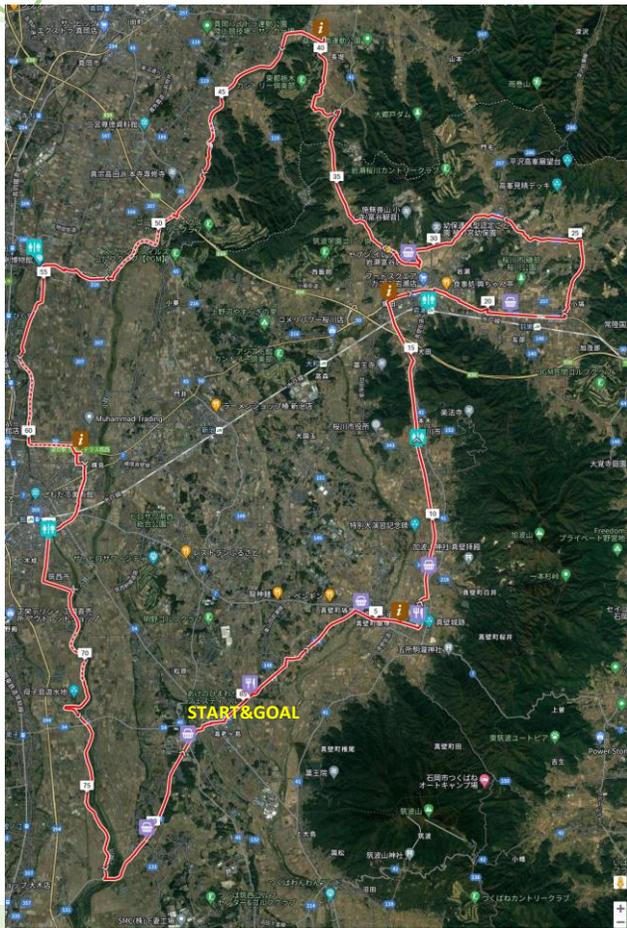
本日の朝食会場
めし処よこた
茨城県筑西市嘉家佐和 2630-6
0296-24-6726



20231111

My自転車でスポーツチャリ散歩 深秋ロングライド 走行距離 85 Km

【20231111】スポーツチャリ散歩 深秋ロングライド編



スケジュール

8:00	宮山ふるさとふれあい公園：受付、ブリーフィング
8:20	スタート ～～走行中◇適宜水分補給、トイレ休憩～～
10:30	道の駅ましこ：おやつ休憩 15分間（自由に買物）
11:45	道の駅グランテラス筑西：トイレ休憩
	～～走行中◇適宜水分補給、トイレ休憩～～
13:00	宮山ふるさとふれあい公園：ゴール
	走行距離：84.7 Km 上り獲得標高：503m

・先頭(サイクリングガイド)は赤信号、一時停止は停止線で確実に止まります。安全確認し発進しますが、各自でも左右周囲安全確認をしてください。

・信号で渡り切れなかった場合に、列が切れたり離れたりしても少し先で待っています。焦らず無理せず慎重に通行してください。

・サイクリングロードも一般道との交差点では徐行や一時停止します。自動車侵入防止に設置されている車止めには特に注意が必要です。

・万一のロストや、何かありましたら、下記のガイド連絡先までご連絡ください。

(^o^)/ それでは、『走り』を楽しみに出かけましょう！



ガイド連絡先
Tel 070-4484-5070
(谷島直哉 やじまなおや)
✉naoyajima69@gmail.com

今後のサイクリングツアー情報



チャリ散歩の役割

- ★ 自転車の手軽さ、利便性、安全性を(再)認識、自転車を日常化する。
- ★ 地域の魅力を(再)発見、地元への愛着を喚起する。
- ★ 自転車を新たな趣味として提案する。
- ★ 気持ちよく、効率良く、体に負担の少ない運動で健康維持に貢献する。
- ★ 参加者同士や街の人と関り、個々と社会とのつながりを実感する。
- ★ 友達をつくる。

期間：2022年1月～2023年12月

主催企画実施本数：30
(チャリ散歩&スポーツチャリ散歩)

参加人数 ：126人

活動②

筑西市役所、企業、団体と連携して、
地域観光と自転車文化を醸成する活動に取り組んでいます。



コースプランニング



- ◆プランニングする際の7つのポイント。
 - ①できるかぎり多くの地域の魅力を書き出す。
まずはWeb上で情報収集。観光協会はWebには無い最新情報を持っていることもあり、電話またはメールで問い合わせるとよい。地元の人への聞き込みができれば行う。↓
景色と食事は特に重要！
 - ②参加者の属性を考慮する。
体力や自転車の習熟度、嗜好を考え、走行距離、スピード、獲得標高の設定をする。
 - ③道路選び。
楽しさと達成感のバランス、求めているものを考慮して立寄りスポットや道路選びをする。
 - ④スタート&ゴール。
サイクリングのスタイルに合わせて、駐車場、レンタサイクル、駅に近い場所など何が必要かを考えて発着地を選ぶ。
 - ⑤季節（気象と日照時間）
 - ⑥走行速度と所要時間の関連性
 - ⑦緊急対応。
体調不良、トイレ、メカトラブルなどの緊急対応場所までのアクセスのよさ。

◆コースの形態は **片道・往復・周回**

◆タイプ別 距離と獲得標高の目安

	楽さ重視		達成感重視		スタップアップ重視	
	距離	獲得標高	距離	獲得標高	距離	獲得標高
移動手段	10 Km	2.5 m	20 Km	5.0 m	30 Km	10.0 m
旅行レジャー、 エクササイズ	30 Km	10.0 m	50 Km	20.0 m	80 Km	50.0 m
ツーリング、 サイクリング、 イベント	50 Km	20.0 m	80 Km	50.0 m	110 Km	100.0 m

- ◆季節（気象と日照時間）
 - 春：天気が不安定。急な雨が多い。↓
 - 夏：熱中症に注意が必要。↓
 - 秋：走りやすい。↓
 - 冬：空気が澄んで眺めがよい。午後風が出る日が多い。日照時間が短い。寒い。↓
- 夏至 2023年6月21日 = 日の出：4時23分、日没：19時1分
冬至 2023年12月22日 = 日の出：6時48分、日没：16時29分

◆道路の種類

種類	長所	短所	留意点
一般国道	道路が広い 路面が良い	車が多い 車のスピードが速い	路肩の広い道路を選ぶ
都道府県道	道路が広い	車が多い 車のスピードが速い	路肩の広い道路を選ぶ
市町村道	交通量が少ない	狭い 路面が悪い	住宅地など見通しがきかない場所もある
自転車歩行者専用道路	車が通行しない	車止めあり 混雑する 強風	歩行者と自転車が混在する。歩行者が優先。
河川敷	車が通行できないことが多い	通行制限がある 強風	関係者以外立入禁止区画もある。
農道	交通量が少ない	通行制限 農耕車優先 路面が悪い	農道管理者により通行禁止や制限されていることがある。
林道	交通量が少ない	通行制限 管理者優先 路面が悪い	管理者により通行禁止や制限されていることがある。所有者がいる場合も少ない。



20231228
初めてでもできる！オリジナルサイクリングコース作り ワークショップ

20230325

つくばエクスプレス サイクルトレイン モニター



つくばエクスプレス

サイクルトレイン

2023年 3月 25日(土)

(小雨決行・荒天中止)

旅行代金 (食事無し)

4,950円

※旅行代金には運賃・参加手数料・提供物が含まれます。
※大人1名様からご参加可能です。
※参加資格は中学生以上、ご自身で自転車を持ち運べる方となります。
※シェアサイクルでのご参加はできません。
※出発地までと解散地からの交通費はお客様負担となります。

京成トラベル



ご予約は下記ホームページでお受けいたします。

<https://keiseitravel.co.jp/wp/blog/2023/02/08/22-2018/>

詳細は京成トラベルサービス公式WEBサイトにて!



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、過去14日以内に感冒症状や発熱にて受診や発熱歴のある方はお申し込みをお控えください。
※お客様が旅行参加中に、新型コロナウイルス感染症に罹患し、または濃厚接触者となった場合など、発熱の発令などに基づき帰郷その他の措置が必要となった場合には、その指示に従って頂きます。またこれに関する費用はお客様のご負担となります。



旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業第70号
京成トラベルサービス株式会社

keisei_travel
Keisei_Travel



後援
首都圏新都市鉄道株式会社
TX_speefy_info

20231001~1231
 筑西市観光振興課
 JR東日本駅からサイクリング
 サイクリングルートプランニング



20230909

日本サイクルツーリズム推進協会
Japan Cycle Tourism Association (JCTA)
小さなお子様のための自転車教室
インストラクター



20231209

日本サイクルツーリズム推進協会
Japan Cycle Tourism Association (JCTA)
小さなお子様のための自転車教室
インストラクター



20231109

NPO 梨想の会・筑西警察署・筑西市市民安全課
自転車交通安全教室
企画・運営



20230916

(株)ラルル・アワー 様

「普段乗りの自転車旅」

石下・下妻のまちなか探訪&古民家レスト

ランで味わうカジュアルフレンチ

ツアー プランニング・サイクリングガイド



20231105

(株)ラルル・アワー 様

「にほんの里100選」の里山・八郷をめ

ぐる秋のサイクリングツアー

サイクリングガイド



20231009

(株)ラルール・アワー 様
サイクリスト語り会ナイト第4弾
ルート監修・サポートカー運営

あなとつくるたび
ココたU
※2023年7月撮影

自転車のまち
美味い土浦で
旅時間

サイクリスト語り会「ナイト」第4弾
e-bike編

2023 10.8日 9月祝 (1泊2日)

自転車のまち「土浦」を舞台に、秋の味覚が楽しめる自転車旅をお届け。れんこん畑での収穫作業の見学や試食、自転車を持ち込みできる駅の体験などの充実したツアーを楽しんだ後は、ホテルのパンケットで茨城の食や地酒を楽しみながら仲間と語り合う「サイクリスト語り会「ナイト」」へ！

参加条件 サイクリスト (初・中級者向け)
e-bike レンタルもご用意 (別途料金)

料金 1名様 ¥29,500~ (2名1室) ¥31,500~ (1名1室)
※1 泊室料・昼食・夕食・朝食・サービス料・消費税込
※ ¥3,500 (消費税込) で e-bike のレンタルが可能です。

特典 ガイド付きサイクリングツアー、駐車場無料 (8:00 ~ 翌 18:00)

企画 ホテル日航つくば

主催 株式会社ラルール・アワー (TEL.029-869-4041)
茨城県知事 登録番号 第 4 号
総合旅行業務取扱管理者 / 菊池真由美

市川蓮根 02
「2022 年れんこんグランプリ」で最優秀賞を獲得した市川蓮根での収穫作業の見学や採れたのれんこんを試食。本当に美味しいれんこんをご賞味あれ！

夜は懇親会へ！ 03
夜は懇親会「サイクリスト語り会ナイト」で、県内の秋の味覚や地酒を味わいながら、サイクリスト同士で旅の思い出を語り合います！

ツアーの詳細・お申込みは「ラルール・アワー」公式HPへ▶

※旅行ツアーは出発前からのお申込みは承っておりません。
お申込みをご希望の方は、おの QR コードを撮影いただき、お申込みフォームの予約申込フォーム (お名前・お電話番号) に必要事項をご記入ください。





20231029
茨城県
台湾サイクリスト向けモニターツアー
サイクリングガイド



20231007

筑西市土木部都市整備課

公共交通フェア

コミュニティーサイクルツアー

企画・運営



10月7日(土) 10:00~16:00

場所: 道の駅グランテラス筑西 芝生広場(東側)

「バスの乗り方教室」開催!

まちを走る路線バスを見学できます。
普段見ることのできないエンジンルームも特別にご覧いただけます!
ぜひ、この機会にご参加ください。

10:00・10:30・11:15・13:00
13:30・14:15・14:45・15:15

各回 定員8名(先着順)
※要事前申込(空きがあれば当日参加可能)

【申込方法】参加希望の方は、以下の申込先までメール、またはお電話にてご連絡ください。

【申込期間】令和5年10月6日(金)12時まで
※申込期間終了後は先着順にて現地受付します。

【申込先】土木部都市整備課(担当:大門・海老澤)
TEL: 0296-20-1181
Email: koutsu@city.chikusei.lg.jp

※メールで申込みの場合には、

①希望時間 ②参加人数 ③代表者氏名
④当日連絡がつく電話番号をご記入ください。

「公共交通クイズラリー」開催!

道の駅にある3カ所のチェックポイントのクイズに答えると、先着100名様に筑西市オリジナルグッズをプレゼント!!!
※クイズラリー台紙は会場にて配布します。

その他の催し物

●バスの運転手になれる!
制服試着&写真撮影OK!

●バスのぬり絵コーナー
完成したぬり絵は後日バス車内に掲示予定です。

●コミュニティサイクルツアー同時開催
(ガイド:筑西市地域おこし協力隊 谷島隊員)

「下館の小さな名所めぐり10kmコース」

所要時間:9時30分~12時

定員:6名 ※要事前申込

参加費:無料

詳細及び申込先はこちら→



主催 筑西市 土木部 都市整備課 問合せ (0296-20-1181) 協力 道の駅グランテラス筑西 関鉄パールバス(市バス運行受託者)

20231115

筑西市シティープロモーション推進課
七羽黒神社巡りサイクリング
ツアー プランニング・アテンド



20231202

筑西市地方創生課

移住体験ツアーサイクリング

プランニング・アテンド

20231101

筑西市人事課 友好

都市職員派遣研修

高梁市職員研修生

受入れ

サイクリング

コースプランニン

グ・アテンド



Nature "農" \ Well-beingな生き方のヒントを見つけよう! /



ちくせい 筑西 Well-being life

Mindfulness "想"



Active "動"



Gourmet "食"

移住体験ツアー

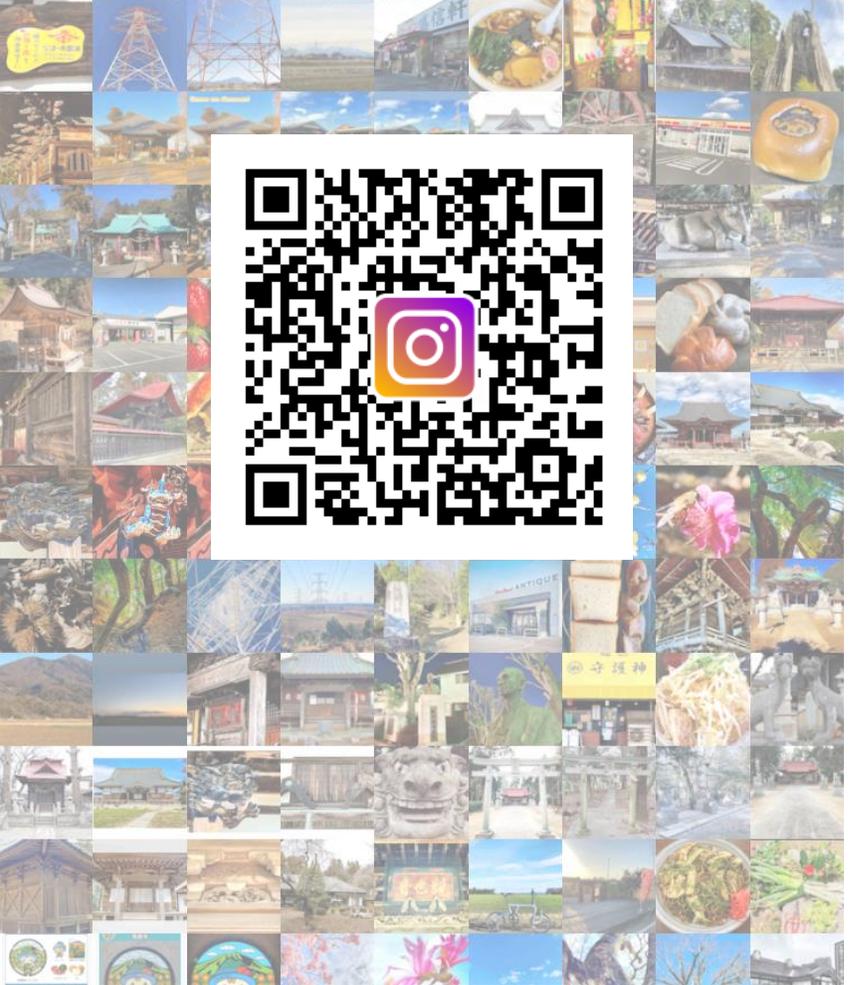
12月2日目
~3日目



活動③ & ④

サイクルサポートステーション普及 ・オリジナル自転車ラック（製作・設置）

地元観光スポット情報発信



協力隊任期終了までにやることリスト

- 筑西市内に自転車あそびの拠点を開く。
- 海外向けに地元の魅力を発信する。
- ひとりでも多く自転車の気軽さを知ってもらう。
- くらしを立てるための仕事を持つ。
- 定住を完了する。

