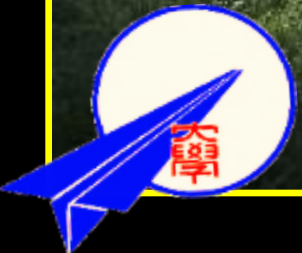


夢のビワイチ & しまなみ を走破して



近江八幡支部 / 発表者: 西澤



そして、2年後には目標だったビワイチを達成し、以降も活動はそのまま継続した。

暫くの間は目標ロス状態にあったが、昨年末に“しまなみ海道”が提案・決定され、今年5月には“70代のしまなみ海道サイクリング”も無事に走破出来ました。



安八いちまるサイクリングクラブ

旧安土町と近江八幡市が合併した2010年
市主催の男の居場所探し講座の受講生26名
が翌年に創設したシニアの団体。

〈活動スローガン〉

きょう用 きょう行く 居場所探し

楽しい居場所を作り 仲間を作る

NPO団体: 安八いちまる会

◆会員総数49名

レイ大卒業生:32名
地域活動体験学習から

1) ボランティア活動

八幡公園ツツジ整備

2) レクカル活動

ウォーキング、Gゴルフ

3) サイクリングクラブ

月間2回活動、延べ72回実施

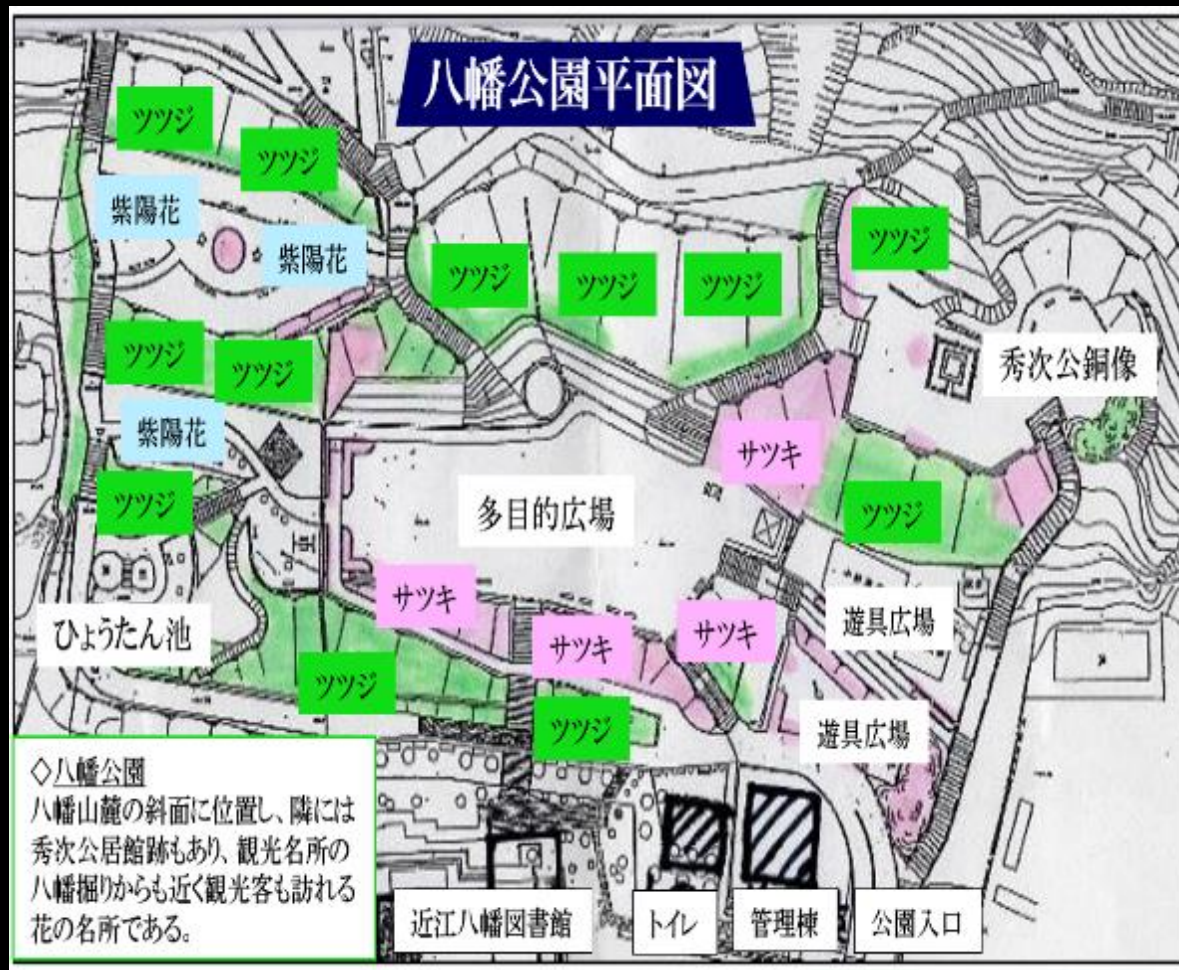
詳細は別途



10名、延べ走行距離1,880Km

安八いちまる会の概要

約100m

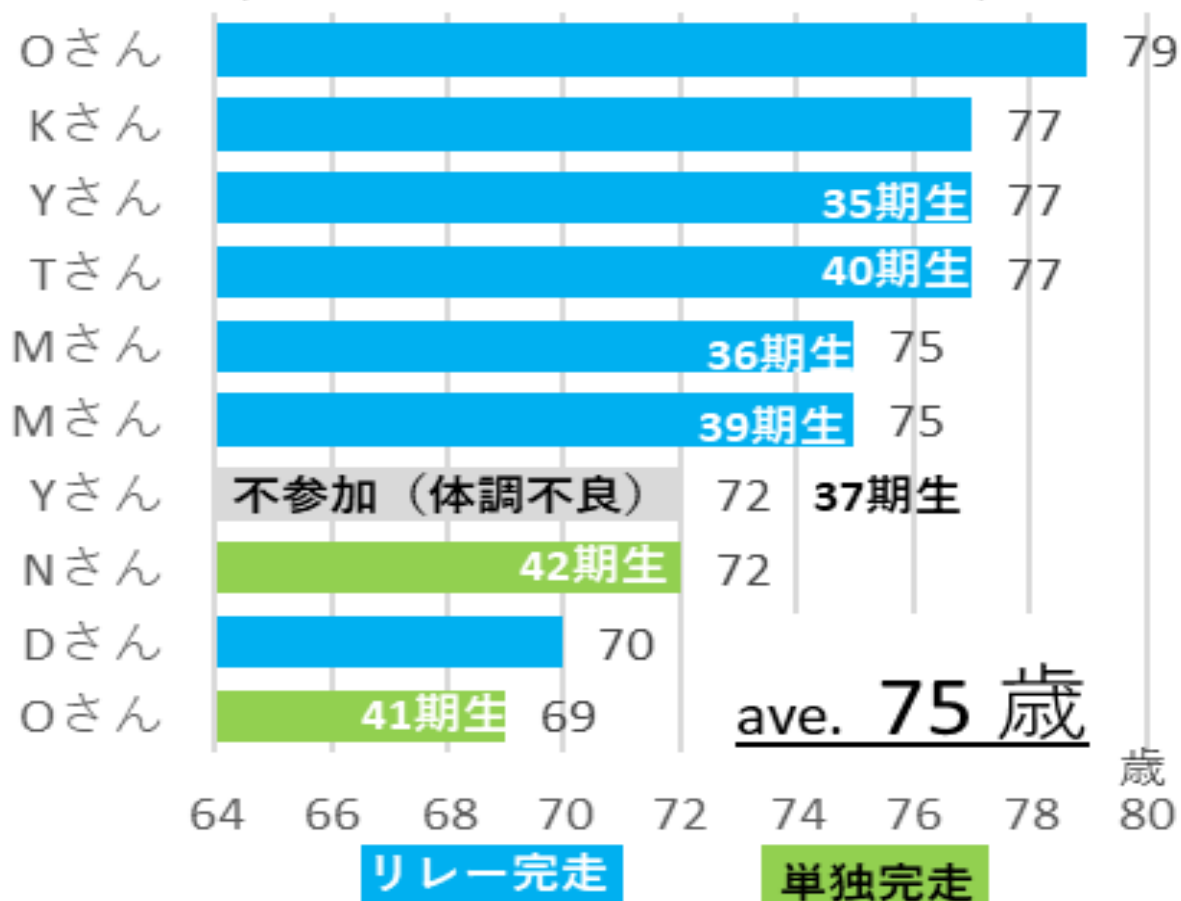


冬の笹除去

地域活動 八幡公園ツツジ整備

メンバーの年齢

(しまなみ海道サイクリング実施時)



(3) 自転車の経験

- ★経験なし：4 名
- ★若い頃：2 名
- ★2～5年前：2 名
- ★以前から：2 名

サイクリングクラブのメンバー

2020年

2021年

2022年

2023年

2024年

サイクリング
クラブ発足

創立十周年

例会活動①
ビワイチに向けて

ビワイチ北湖

例会

ビワイチ南湖

例会活動②
しまなみに向けて

しまなみ
起案

しまなみ海道走破

今後に向けて

コロナ

コロナ渦

コロナ

発表手順

②

③

④

①⑤

⑥

①



しまなみ海道



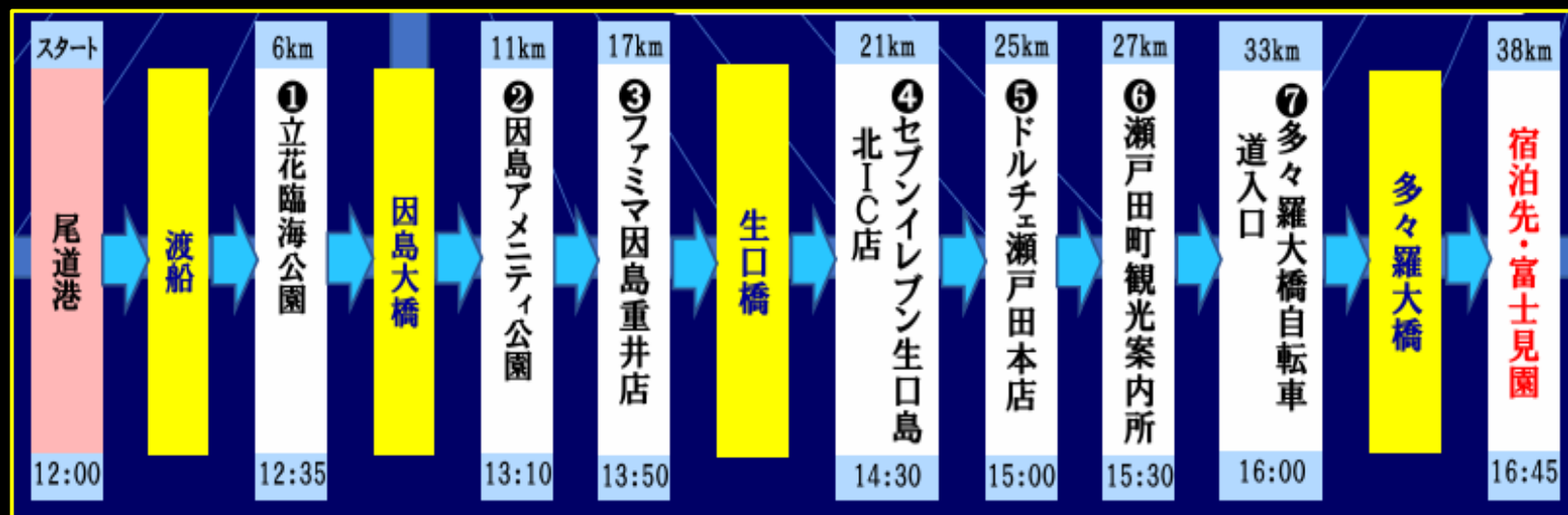
橋上でポーズ



街中走行



橋上の絶景



カンパニー

しまなみ海道走破 ～初日



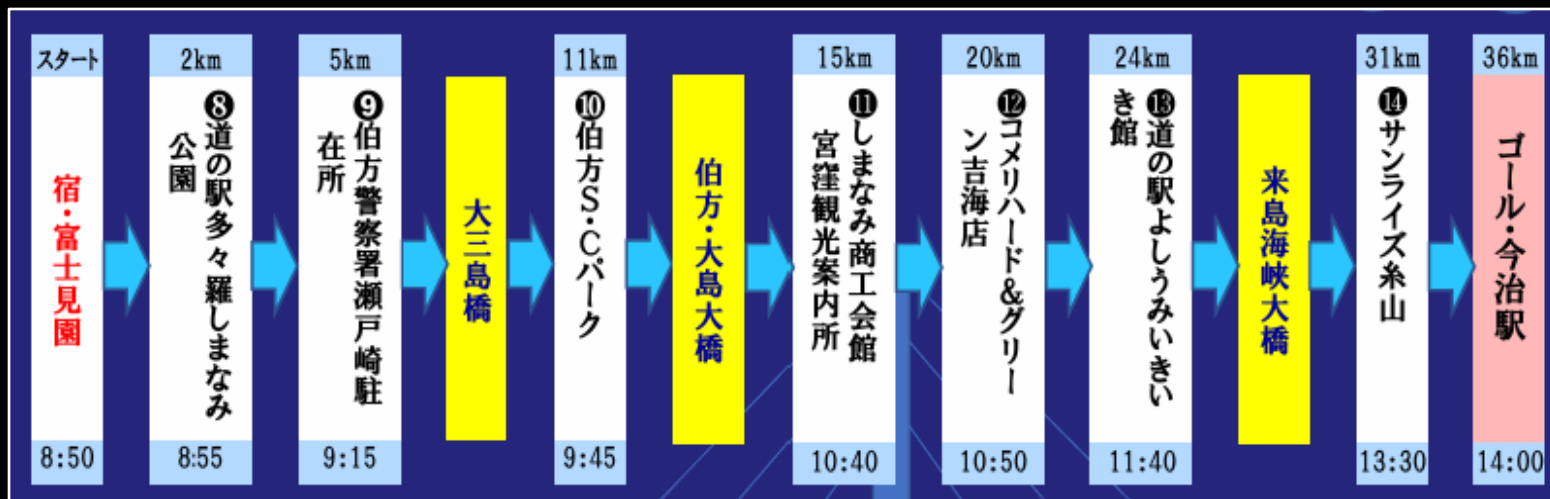
乗り継ぎ時に相談中



最後の橋のスロープ



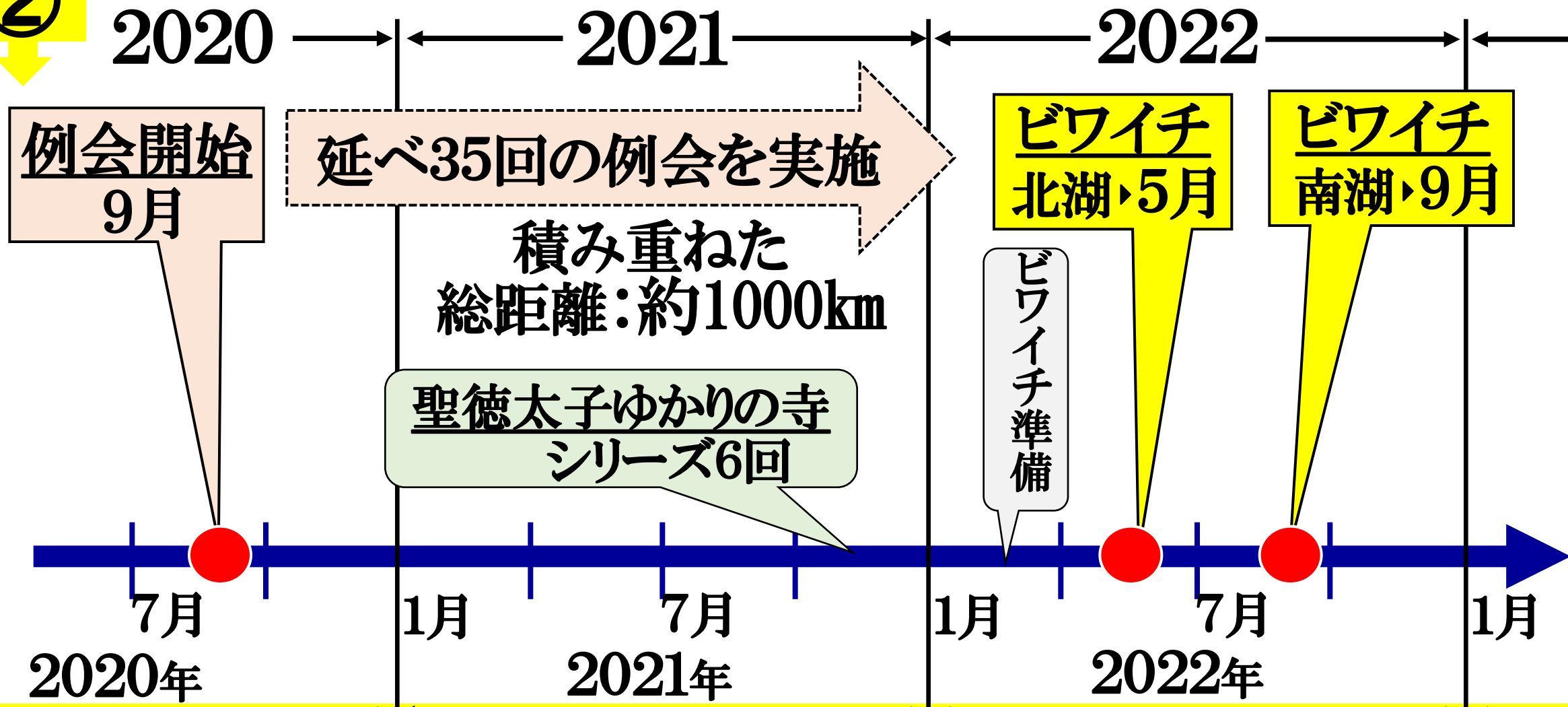
サンライズ糸山のモニュメント前で



橋上サイクリング

しまなみ海道走破 ～二日目

②



サイクリング例会～ビワイチへの道

◆コロナ対策としてマスク持参

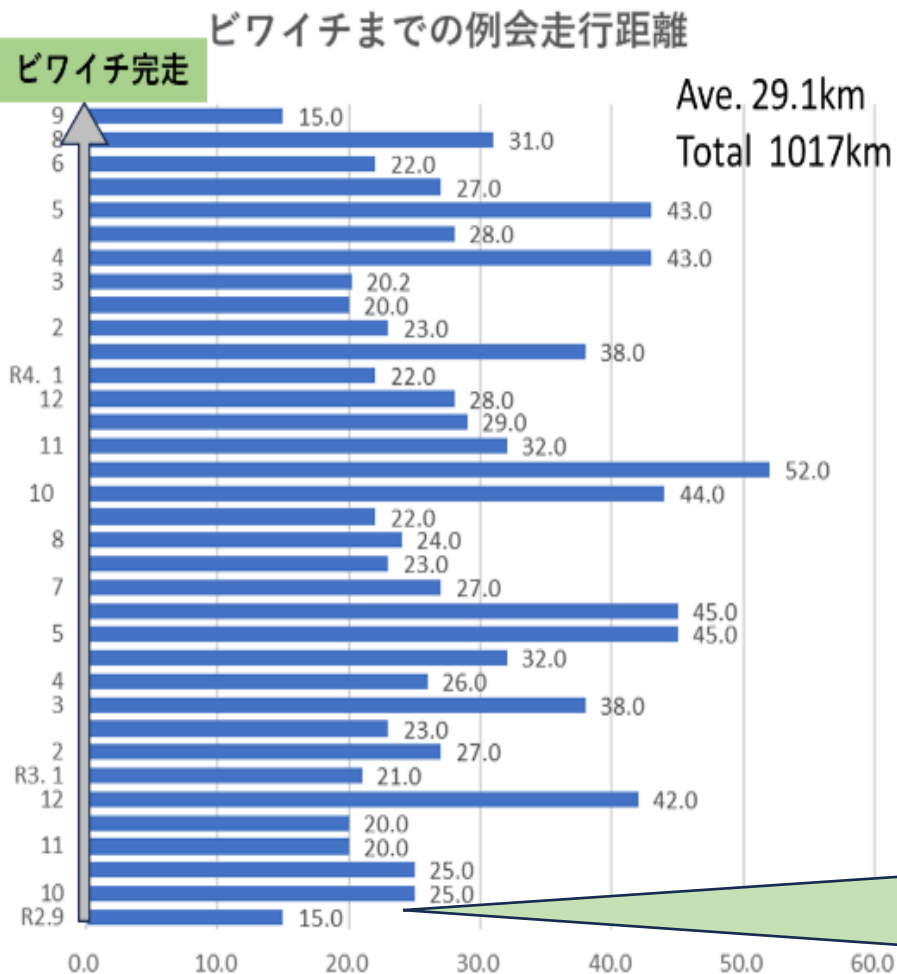
◆雨天予報は中止

◆ヘルメット着用/水分の携帯

◆側道がある安全なコース設定

◆負担の少ない距離設定

- ・1回目の走行距離は15km(初心者配慮)
- ・その後は時々40～50kmへ足を延ばす



例会サイクリングの安全

- 集合地
- 主な目的地

琵琶湖



例会活動の狙い

- ・自転車に慣れる
- ・ビワイチが走れる足を作る
- ・チームとして走れる



- ・実施回数 : 35回
- ・走行距離

総延長 : 1017 km

最長走行: 52 km

平均距離: 29km + α

- ・平均参加人数: 8.1人

ビワイチを目指した例会



浮御堂まで



荒神山公園にて

ビワイチを目指した例会トライアル

安ハビワイチ構想

2020年3月

サイクリングC発足

同年8月

ビワイチ準備会

2022年1月開始

安ハ総会披露

同年3月

ビワイチ実施準備会

走る人、支援者、見守る人の三位一体

ビワイチ走行隊

走行コース設定/休憩所設定

後方
支援

走行チーム

- ・10名(クラブ員)
- ・宿泊所手配
- ・コース下見
- ・その他役割分担

サポートチーム

- ・7名(女性:5名)
- ・休憩所設営
- ・コース下見
- ・記録・撮影係

安ハ総務

- ・数名
- ・出発式
- ・出迎え
- ・その他

安ハいちまるの ビワイチ連携体制

③

② 二日目 5/30

湖北

距離: 65km

マキノピックランド経由

高島

③ 三日目 5/31

高島

距離: 48km

琵琶湖大橋経由

近江八幡

湖北

距離
彦根港

: 57km

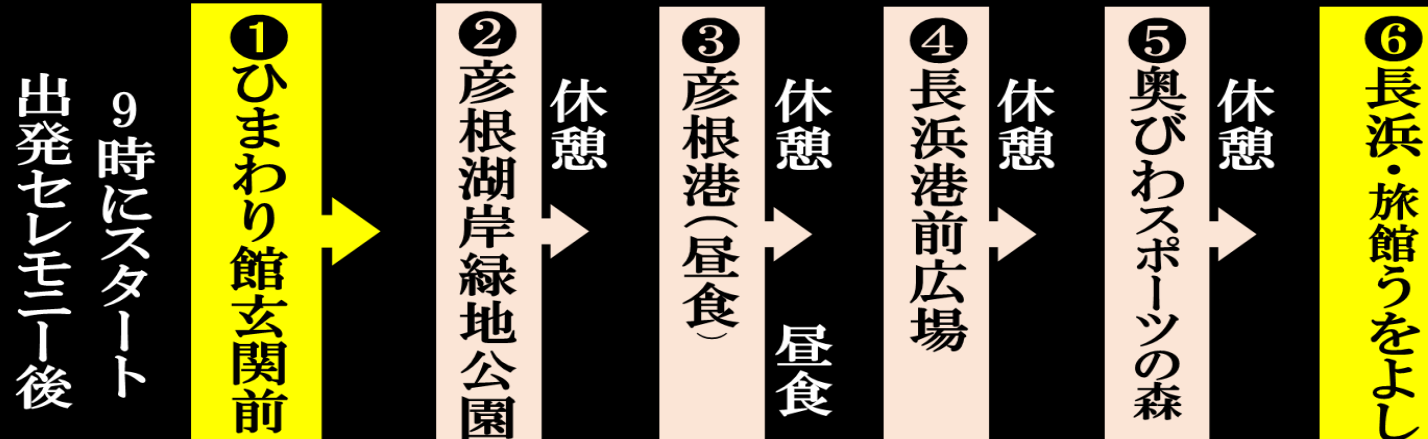
長浜港
経由

ひまわり館前
近江八幡

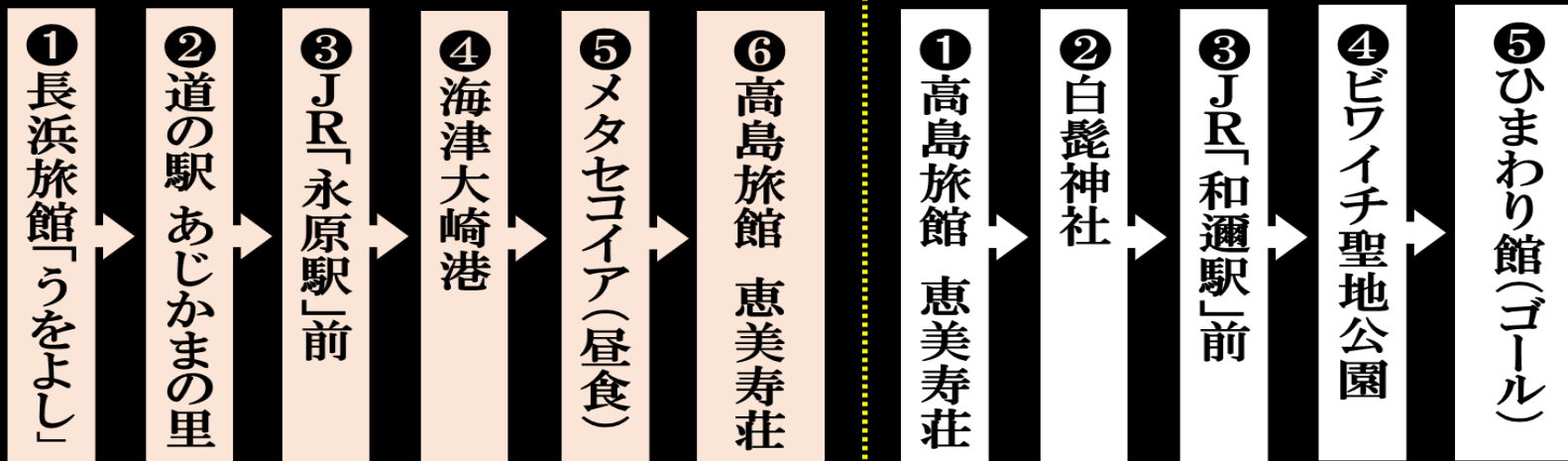
① 初日 5/29

〈北湖 総距離170km/二泊三日/10+7名〉

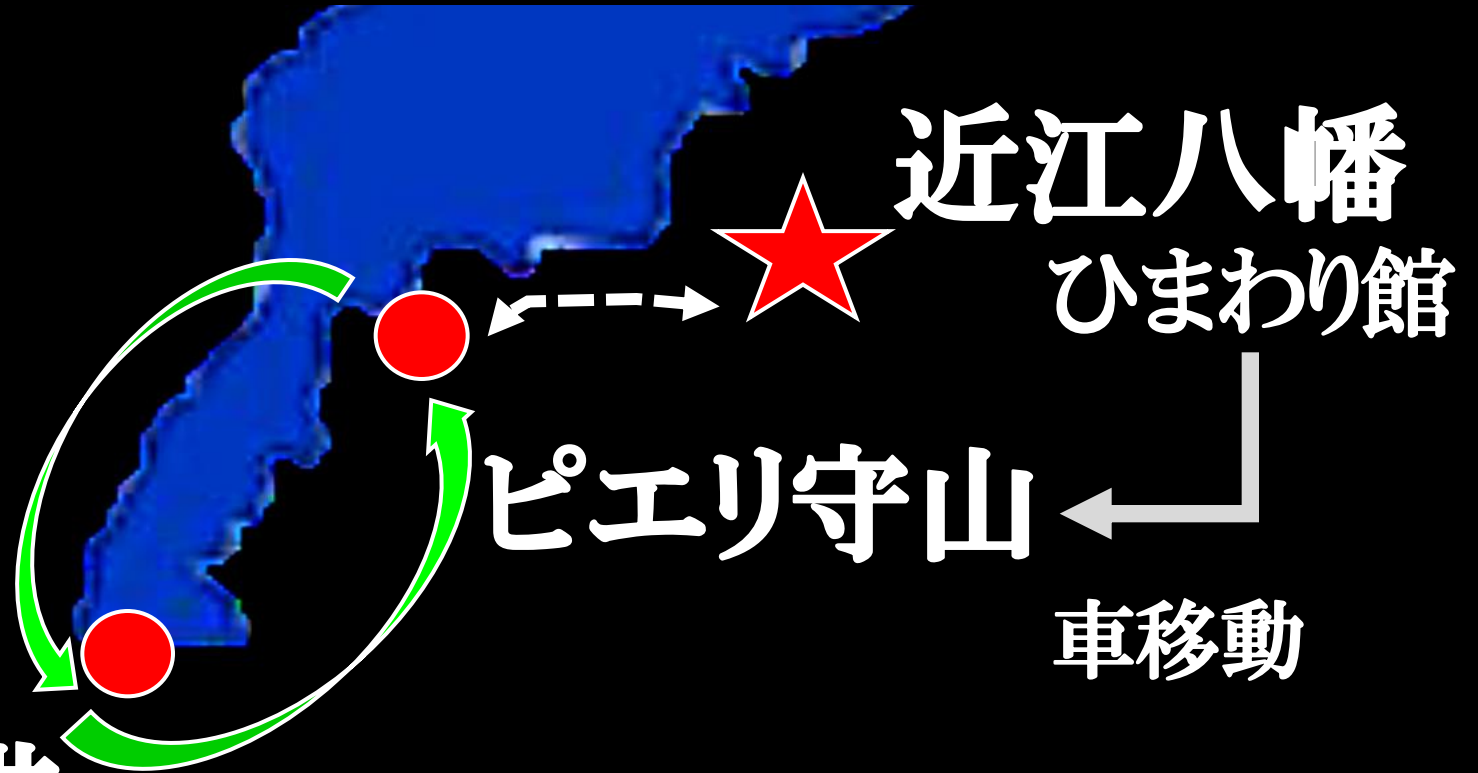
夢のビワイチ挑戦～北湖



ビワイチの北湖 初日



北湖 二日目／三日目



浜大津港

総距離50km/ 1日 /10+7名>

9/25

夢のビワイチ挑戦～南湖



①ピエリ守山駐車場

②浮御堂入口付近

③唐崎神社境内

④浜大津港正面埠頭

⑤唐橋公園(昼食)

⑥琵琶湖博物館北側

⑧ビワイチ聖地公園



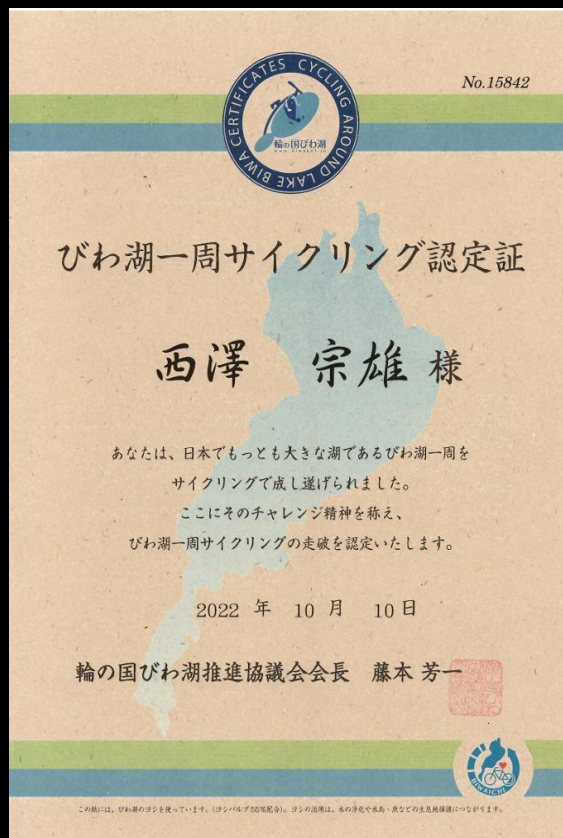
ビワイチ南湖



⇒ 仲間との**絆**や楽しく走れた**経験**、**達成感**に感謝



⇒ **勇気**をもらい、行動を**共感**でき、**達成感**に感謝



自信は無かったが
サポーターの励まし
に**感謝**。

気持ち良く走れ、
仲間と一緒にの楽し
い3日間だった。

大きな夢を実現で
き、**達成感**に溢れ
ている。

苦しい坂も乗り越
えられ、**仲間の絆**
が深まった。

皆で走ると**楽しい**。
琵琶湖は大きく美
しかった。

70路、**ひとりでは**
出来ない事も頑張
れ、実現できた。

大きな**達成感**が得
られ、新しい目標を
掲げて**継続**したい。

誰もが**驚く体験**が
でき、**次の企画**が
楽しみ。



サポート
チーム

元気に走っている
皆から**勇気**をもら
いました。

大胆な行動力や自
慢できる**経験**を一
緒に出来て**感謝**。

一緒に自転車を走
らせているような**体
験**に**感謝**。

自転車組とも気持
ちが通じ、**達成感**
を共有できた。

助け合いで楽しく
走れたことに**感謝**。

ビワイチ を終えて

④

2022年

2023年

2024年

6月

8

10

2月

4

6

8

10

2月

4

6

ビワイチ北湖

ビワイチ南湖

月2回例会継続
も目標ロスに…

忘年会で起案
「しまなみ挑戦」決定

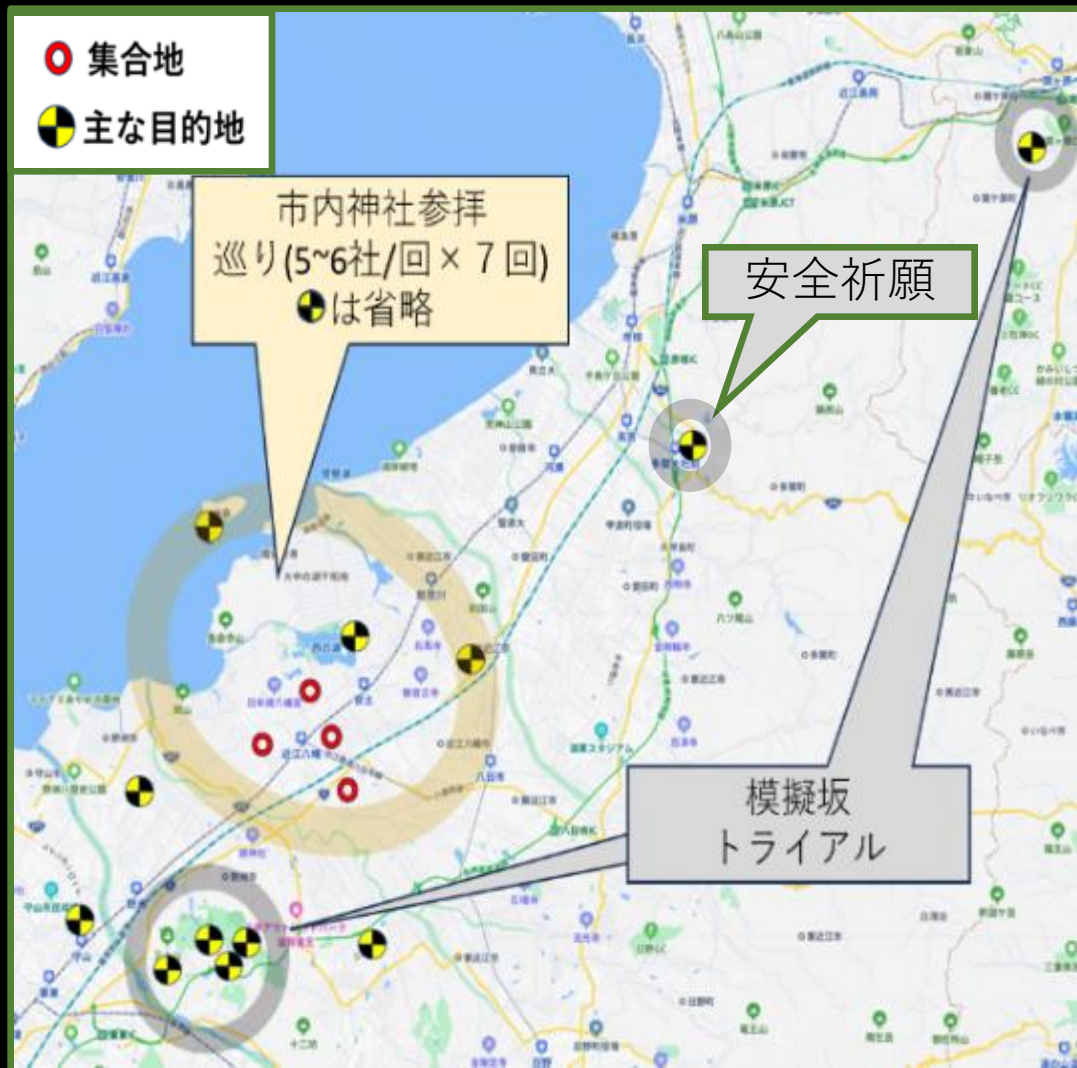
・宿予約1月
・情報収集
・構想企画

・坂道
対策

しまなみ走破
9名が一泊二日で

夕食時にしまなみの話題ありも、以降の進展なし

しまなみへの流れ



しまなみ例会の狙い

- 斜度3~5% / 1.5kmの坂が登れる足を作る
- 神社で安全祈願

- 醒ヶ井養鱒場までの登坂トライアル
 - * 3~4% / 1.5kmの坂
- 希望が丘での登坂トライアル(2回)
 - * 4%/1.5km+10%/0.3km
 - * 3%/1.5km+5%/0.5km
- 日牟禮神社初詣、多賀大社参拝

しまなみに向けた例会



多賀大社



醒ヶ井養鱒場



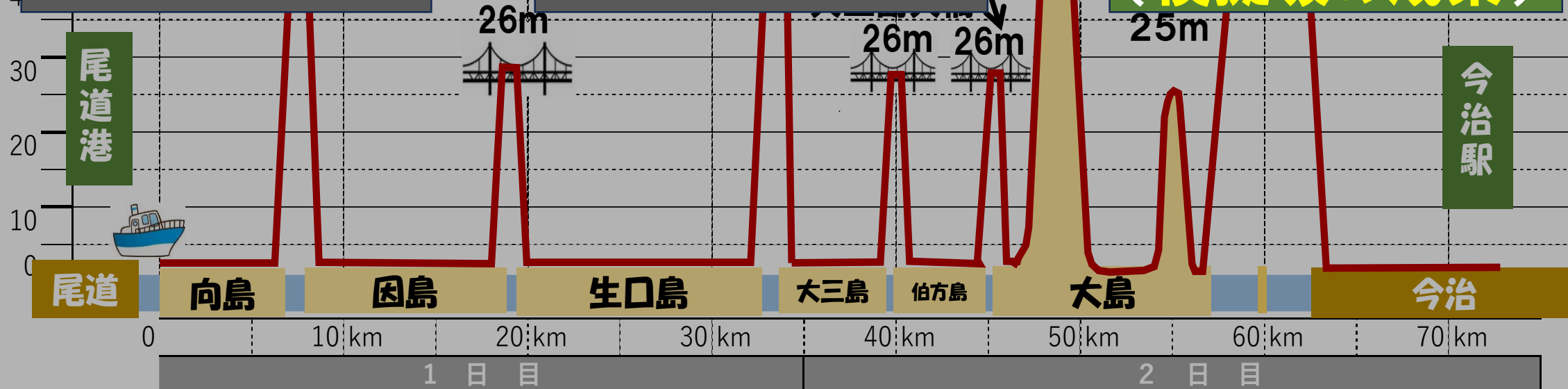
希望ヶ丘にて模擬坂トライアル

しまなみ例会 模擬坂トライアル

生口島から船
で尾道へ戻る
ハーフコース
(一案)

S車2台/2人
電動車4台/8人
リレーで全コース

S車2台/2人
+
S車4台/7人
リレーで全コース
(模擬坂の成果)

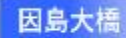


不安の克服



<中継地・休憩地>

- ① 立花臨海公園
- ② 四島アメリチヤ公園
- ③ ファミリー島重井店
- ④ セブンイレブン主口島北IC店
- ⑤ ドルチェ本店
- ⑥ 瀬戸田可視光案内所
- ⑦ 多々路大橋白自転車道入口
- ⑧ 道の駅多々路しまみ公園
- ⑨ 北方警察署瀬戸駐在所
- ⑩ 道の駅北方S.C.パーク
- ⑪ しまみ商工会館富貴観光案内所
- ⑫ コメリハード&グリーン古海店
- ⑬ 道の駅よしみうみさいき館
- ⑭ サンライズ系山



しまなみ海道ルート

10:36

尾道



電車

福山



新幹線

京都



電車

近江八幡

7:50

レンタカー

レイタ サイクル
調達

5月29日の行程

12:00

尾道港



レンタカー
(3人交代乗車)



サイクリング
(2台/2人+4台/7人)

16:45(17:00)

大三島の宿

しまなみ海道の行程 ～初日



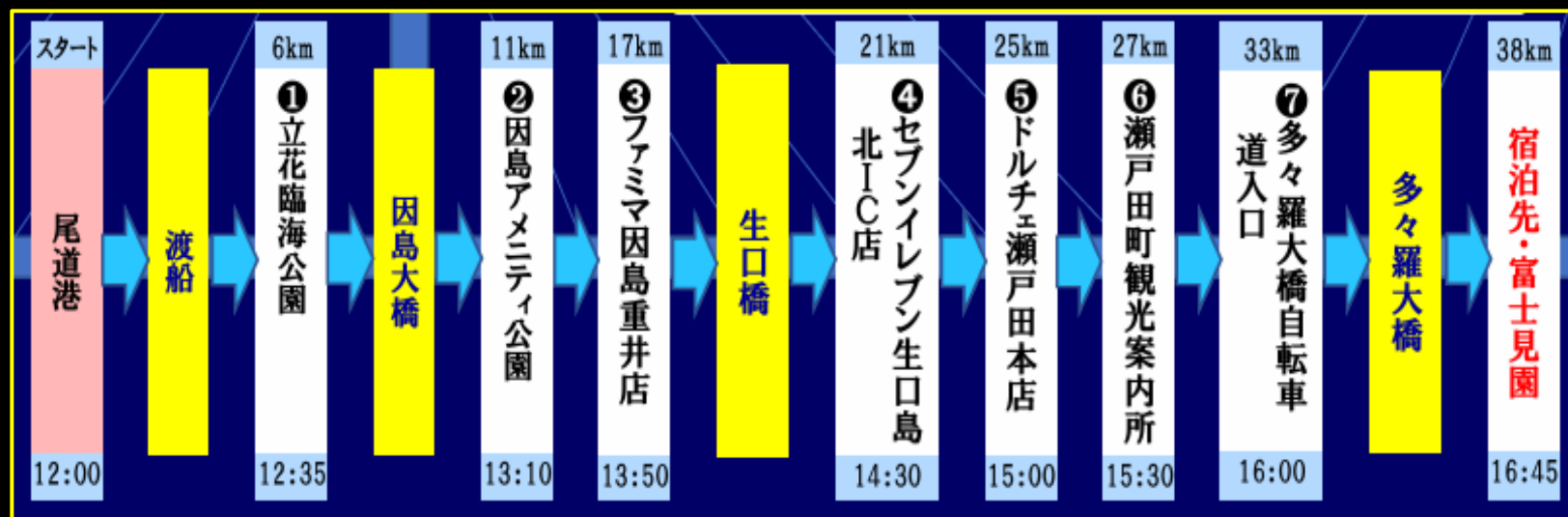
橋上でポーズ



街中走行



橋上の絶景



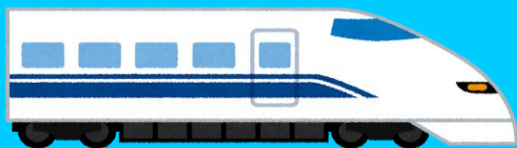
カンパニー

再掲示

しまなみ海道走破 ～初日

16:57

福山



新幹線

京都



電車

19:06

近江八幡



15:10

14:00(14:30)

今治駅

レイタサイクル返却



サイクリング

(3台/3人+3台/6人)



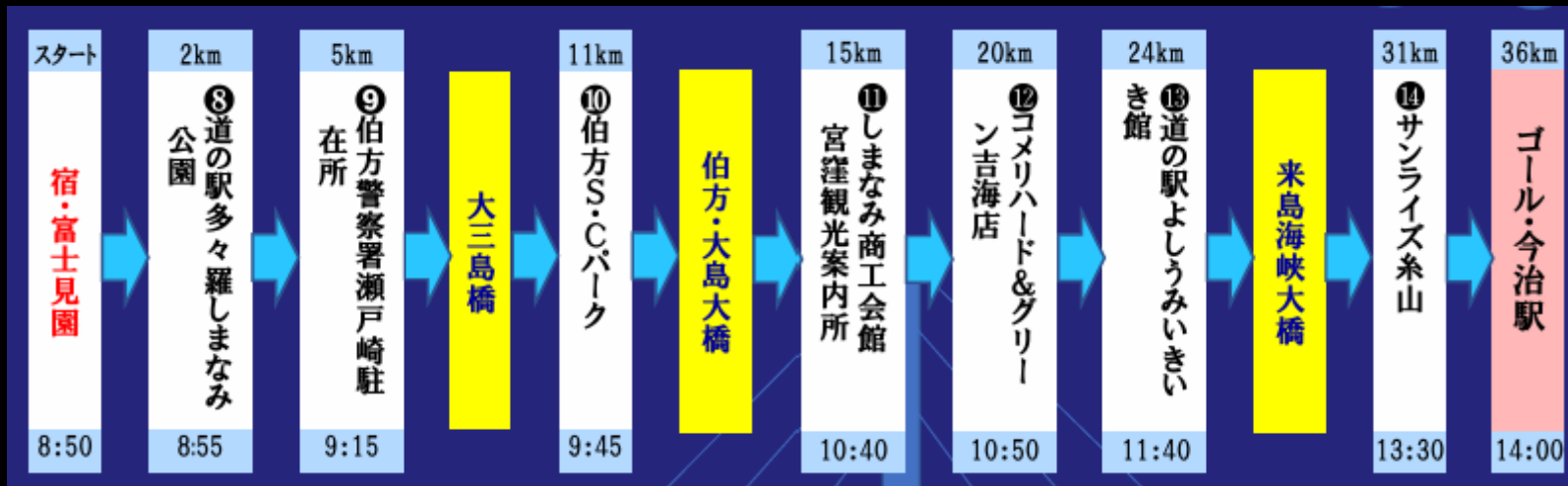
レンタカー(3人交代乗車)

8:50(9:00)

大三島の宿

5月30日の行程

しまなみ海道の行程 ～2日目



再掲示

しまなみ海道走破 ～二日目

橋上からの**絶景に感激**し、一人では出来ない **体験と素敵な仲間**に感謝。

Oさん 79歳

1日目はリレー走行にしたが、**2日目は一人で完走**させてもらったわがままを受け入れてくれた**皆に感謝**。

Kさん 77歳

坂道例会など工夫し、リレー走行で余裕をもって走れた。**瀬戸内海の絶景も楽しめ、皆さんに感謝**。

Yさん 77歳

冬は頸椎の痛みで走れなかったが、しまなみは問題なく走れた。**橋上からの絶景も体験でき感激**。

Tさん 77歳

好天の下でブルーラインをめぐり、橋上からの瀬戸の海や島を見ながら走る**ロケーションは最高。もう一度走りたい**。

Dさん 70歳

しまなみの絶景を見ることが出来、ひとりではできない**旅に感謝、感謝**。

Mさん 75歳

メンバーにも天候にも恵まれ楽しい旅が出来た。**次の企画も是非参加したい**。

Mさん 75歳

地図や資料で**計画作りや坂道例会**などの準備により、**仲間と楽しい思い出の旅**となった

Nさん 72歳

皆で走れた達成感が圧倒的。晴天は海を**青く輝かせ景色も感動的**。鯛や平目は美味しく、皆で飲んだお酒も最高。

Oさん 69歳

いつかは走りたかったしまなみ。どこを切り取っても絵になる風景。日焼けも気にせずペダルをこいだ。ありがとうございました。

しまなみを終えて

当日の天候は大丈夫
だろうか？

⇒ 台風の襲来で1日遅らせて調整

心配事と 結果

帰路予定のバス・列車に
遅れず走れるだろうか？

⇒ 時間的には余裕をもって動けた

高齢者が75kmを走り
切れるだろうか？

⇒ リレー採用で無事に走破

持病の影響は出ない
だろうか？

⇒ 持病のあるメンバーも支障なく走破

6つの橋への登り坂は
登れるだろうか？

⇒ 全ての坂を全員が登り切れた



想定外のトラブルに
合わないだろうか？

⇒ 食あたりにあったが、何とか完走

しまなみ走破…まとめ

⑤

やる気と仲間と
企画次第で何
でも出来るんだ
な～

アウトドアで体
を動かすと気持ち
いいな～

4年間だけでも、
体力は次第に落ち
て来たな～

ボランティアでは
味わえない楽しさや
仲間意識が増した
な～

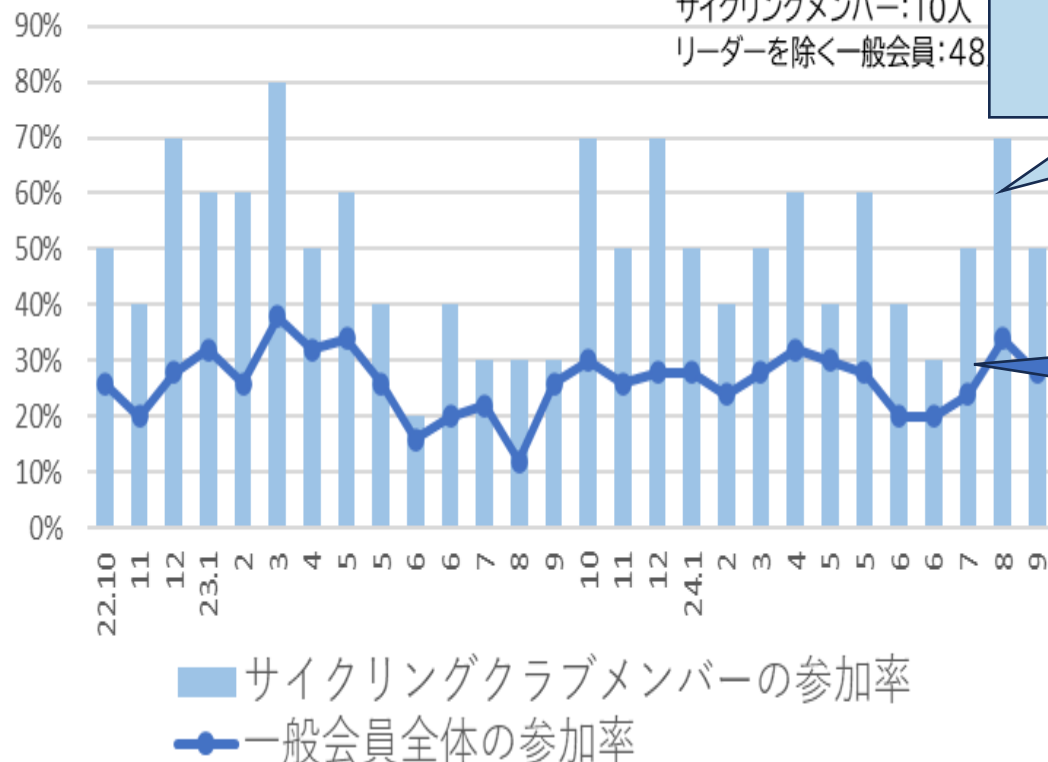
ボランティア活動
でも会話が弾むよ
うになったな～

サイクリングクラブ4年間の思い

地域活動 つつじ整備への参加率（直近2年間）

サイクリングメンバー:10人

リーダーを除く一般会員:48



サイクリングM

400%

一般全体の平均

22.2%



サイクリングCメンバーも参加

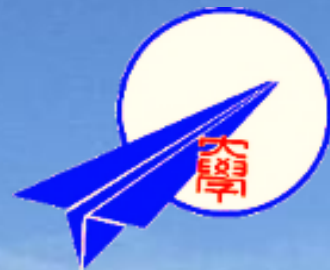
メンバーの仲間意識は地域活動でも大いに貢献

地域活動への参加

1. **例会**は体力に合わせて**続けて**行きたい
2. 近江鉄道や車も使って、**もう少し離れた所**でも**例会コース**を設定してみたい
3. ビワイチ⇒しまなみ⇒**次の目標設定は？**
⇒今年末の忘年会で方向付け出来れば・・・

今後に向けた活動

絶景のしまなみ海道に感激



おわり

ご清聴ありがとうございました



素敵な琵琶湖と仲間達に感謝



活動は続くよ