

# 大田区 散走伝道師養成研修

## レポート

2023年11月9日（土）・10日（日）

一般社団法人散走ネットワーク

# 大田区「散走伝道師」養成研修会 2023年9月9日（土）10日（日）

全国で活躍するガイド・サイクリングの  
実践者を講師として招く（実地研修あり）  
2日間の研修プログラム



## ■小口 良平（おぐち りょうへい）氏

自転車冒険家&自転車旅行研究家（自転車まちづくりサイクルアドバイザー）  
長野県岡谷市出身。約8年半（2007~2016年）、157ヶ国、15.5万kmの自転車旅に出る。日本人歴代1位樹立。帰国後は講演会、メディアに精力的に出演。マップ作成、観光商品開発、自転車環境整備、ガイド養成講習会、冒険教育キャンプ主催。サイクルステーション「grav bicycle station」& シェアハウス/ゲストハウス「KOTEN」運営。現在も自転車冒険旅は年に1度継続中、現在は160ヶ国目。次の大夢は2030年に南極自転車冒険、月への自転車旅。

- ・合同会社トビチカンパニー「grav bicycle」共同代表 /一般社団法人〇と編集社 理事
  - ・諏訪湖八ヶ岳自転車活用推進協議会 代表
  - ・長野県サイクルツーリズム推進協議会「Japan Alps Cycling」 副代表
- 著書：「スマイル！（河出書房新社）」「果てまで走れ！（河出文庫）」

# 【散走伝道師】養成研修会

※研修内容は変更になる可能性があります。

様々な地域で「自転車まちづくり」を牽引し、実践している講師陣による散走伝道師研修。

世界を自転車旅したからわかる伝道師に必要なスキルとマインドについて学び合う研修会です。

最後まで参加した方には、一般社団法人散走ネットワークが発行する「伝道師修了証」をお渡しします。

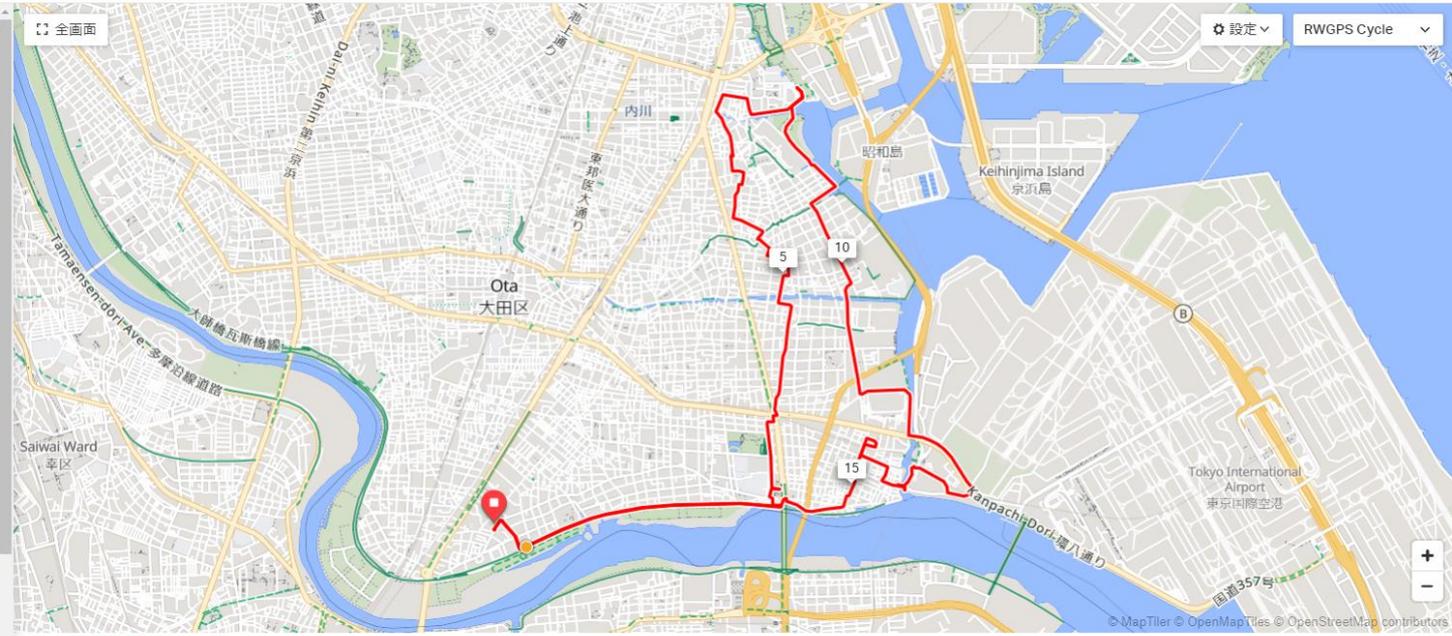
	time	min	内容
1日目	9:30		受付
	10:00	15	挨拶・進行スケジュール「散走について」室谷より
		30	参加者 自己紹介・ひと言チェックイン（ひとり3分程度）
	10:45	90	◆「国内とインバウンド対応のガイドスキルと、リスクアセスメント」
			講師：小口良平氏
	12:15	60	休憩・昼食
	13:15	180	★散走体験研修
			集団走行、交通法規、ハンドサイン、フリーフィング方法、ガイド必携道具知識
	16:15	15	休憩
	16:30	60	◆1日目の振り返り（質疑応答、講師陣からのアドバイス）
	17:30		1日目終了・講師陣と参加者有志による懇親会
2日目	9:30	120	◆「メカニカルスキル基礎」 メンテナンス方法、日常・ツアー前点検
			◆「ファーストエイド基礎」 緊急時の行動対応知識・参加者の体調管理・エイド道具知識
	11:30	60	休憩・昼食
	12:30	180	★参加者による散走ガイド実践研修
	15:30	15	休憩
	15:45	80	振り返りWS
			・KPT（20×3=60）+全体共有10分
	17:00		修了式「散走伝道師」修了証の授与 参加者ひと言チェックアウト
	17:30		閉会

# 9月9日・10日散走ルート（約18km）

<https://ridewithgps.com/trips/133702447>

📌 ピン留めする   ← 共有する   もっと見る ↓

**06/09/23**  
作成者: 清水達生  
9月 6, 2023, 12:27 午後



📏 18.4 km   + 70 m   ↗ 4.2 %  
🕒 1:04 hrs   - 64 m   ↘ -4.3 %

📍 大田区, 東京都   🌐 公開 (7 ビュー)  
📅 作成日: 9月 6, 2023

測定データ

距離	18.4 km
高度	+ 70 m / -64 m
最高勾配	4.2%
平均勾配	0.1%
合計時間	01:09:18
移動時間	01:04:40
中止時刻	00:04:38
最高速度	36.2 kph
平均速度	17.1 kph
VAM	123 垂直メートル / 時
上昇の所要時間	00:34:30
上昇の所要時間	00:30:10



**【9月9日（土）】 13:15～16:15**  
集団走行、交通法規、ハンドサイン、ブリーフィング方法、ガイド必須道具知識

**【9月10日（日）】 12:30～15:30**  
参加者による散走ガイド実践研修

# 会場にご協力いただいた【六郷BASE】担当/中村さんからご挨拶

一般社団法人散走ネットワークが入居している六郷BASEは、起業・経営に役立つ支援を行う大田区の施設です。<https://rokugobase.com/>



起業・経営支援



ビジネスマッチング

インキュベーションマネージャー (IM) による

起業・経営支援

起業・経営に関する課題をIMに相談いただけます。

ビジネスマッチング

六郷BASEの入居者同士、スタートアップとの連携に前向きな区内企業や大学とのマッチングや、適切な支援機関及びサービスへの案内を行います。



イベント

イベント

起業・経営に役立つスキル・ノウハウセミナー、先輩起業家によるトークイベント、入居者によるビジネスピッチなど、さまざまなイベントを定期的に開催します。



試作室

試作室

3Dプリンター、レーザーカッター等を設置。アイデアを形にしたり、量産化前の試作が可能です。

※有料

ものづくりの町ならではの  
試作室も見学しました。

## 参加者9名（講師含む） みなさん ひと言チェックイン

### ①お名前 ②職業 ③今回の研修で期待すること (不安や課題でもOK)



- ◆ Mさん（会社員・大田区在住）
  - ・道に迷うのが好き、「散走」に出会ってから、様々な発見に喜びを感じている
  - ・道路交通法わからない。
  - ・グループで安全快適に身に付けたい

- ◆ Kさん（自転車店勤務・大田区在住）
  - ・散走の楽しみ方を知らないスタッフに伝えたい。
  - ・引率するために気をつけたいことを学びたい。

- ◆ Iさん（自営業・大田区在住）
  - ・とてもファジーな自転車の道路交通法、電動キックボードなど様々なモビリティが増えているので、取扱を学びたい。

- ◆ Uさん（公務員・川崎市在住）
  - ・大田区の自転車安全から、自転車活用へ。単なる移動手段と思っていた自転車だったのが、楽しむことを知った。
  - ・定年退職後の楽しみ、きっかけづくりに、自転車を活用して遊びたい。

- ◆ Sさん（会社員・練馬区在住）
  - ・20年前からセンチュリーランをやってたが、遊びでやったことから、15年前からまちづくりを考えるようになり、メルマガやTwitterで情報発信するようになった。
  - ・地元練馬区で活用推進してるが、自分ができてない。自転車教室など参加している。

- ◆ T.Kさん（会社員・稲城市在住）
  - ・大学時代からサイクリング部に所属し、競技選手として活動するようになった。
  - ・現在、自転車まちづくりや自転車政策に携わっており、いろんな立場で学びたい。

- ◆ T・Sさん（会社員・大田区在住）
  - ・大田区の散走の魅力を伝えたい。

- 講師・小口さん（自営業・長野県岡谷市在住）
- ・自転車の楽しみ方を提案できる、若者を増やしたい
  - ・国内とインバウンド対応、ガイドが介入することで、楽しませる、安全に、安心に。
  - ・簡潔に、正しく、簡潔に(日本語2分、英語3分)その地域にしかないものを紹介する。

# 1日目 講義と実技の散走体験の様子



世界を旅人の視点でリアルな講義



模型を使用してリアルに道交法を学ぶ



ガイドがツアー中に携帯している道具



はじめのブリーフィング



羽田神社に少し立寄り



路地裏を楽しむ散走

散走体験後

〈T・Sさん振り返り〉

- ・やる毎に反省、短い集団で行くコースに多い人数で行った。4人・5人でグループ分かれて行ったら良かった。
- ・テールガイドとの連携、しっかり止めた方が良かった。

〈Mさん振り返り〉

- ・同じ方向に自転車で来た時に、グループを抜こうか迷ってしまった。

〉 講師：小口さん

- ・逆の人の立場を考えてほしい。「歩行者居ます」と言うのではなく、歩行者の方いらっしゃいます！とより一層気遣いすることが大事。
- ・もう少しハンドサイン出した方が良い。減速もメリハリつけた方がいい。
- ・ポール多すぎるルートは、考えたい。

〈Kさん振り返り〉

- ・2番目を走行したが、今日の人数確認できない程、後ろを振り向くのが難しい。

〉 講師：小口さん

安全ルートを何度も走る。交差点では振り向かない。交差点前に振り向く。ドロップハンドルは難しい。

〈Iさん振り返り〉

- ・自分が走るのが精一杯。
- ・大きな通りは気持ちよく走れた。小道や、信号は大変。二段階右折出来なかった。

〈Uさん振り返り〉

- ・散走楽しかった。
- ・ガイドがこれほどに気を使うとは思わなかった。

〈Sさん振り返り〉

- ・まったく知らない大田区を走って、歴史や近代的なことを知ることが出来た。



商店街を通行する際の注意  
「歩行者の方を優先に！徹底すること」



多摩川沿いを通行する際の注意  
「歩行者の方を優先に！挨拶「こんにちは」を徹底する」

## 2日目 講義と参加者による散走伝道師体験 朝から全員 気合の入った様子



走行前の自転車メンテナンス  
(空気チェック)



走行前の自転車メンテナンス  
(ブレーキチェック)



ファーストエイドの基礎



参加者が交互にブリーフィングと先導を担って散走伝道師体験



熱中症防止に塩飴

# 実走しながら振り返り コメントメモ

## ①Sさん

歩行者の方に声をかけそびれた。

< 参加者からの気づきフィードバック >

- ・サイクリングロード ハンドサイン細かに出す。声が届かない。
- ・振り返る時に膨らむ。
- ・速度が良かった。日曜日人が多い。

(小口さん)

- ・練習効果あり、頻繁に振り返っていた。慣れるまでは後ろのサドル持つと良い。
- ・大田区は歩行者保護を最優先すべき。
- ・大きな集団いる場合は、大きな寄せのサインがあると効果的かも。

## ②Mさん

- ・後ろを振り向くのが出来なかった。
- ・一時停止なんて言えば良いか？戸惑った。

< 参加者からの気づきフィードバック >

- ・言葉が聞こえると、余裕ができる。
- ・一番後ろが不安。列が途切れても大丈夫。

(小口さん)

- ・進行方向向いてハンドサインした方が伝わりやすい。
- ・10分休憩あればヘルメット脱いだ方が温度下げる。装備明るい色、ハンドサイン早めに。

## ③Uさん

- ・路駐あった場合、ハンドサイン判断遅かった。
- ・ドライバーとのコミュニケーション悩む。

< 参加者からの気づきフィードバック >

- ・安心感があった。声とゼスチャーわかりやすかった。
- ・左の際を通ること多くて気になった。
- ・身長高く、後ろの方まで見やすかった。声が良かった。言葉使いが伝わりやすかった。

(小口さん)

- ・我々の存在感があって良かった。

## ④T.Kさん

- ・いざ、やってみると気づかないことが多い。
- ・信号待ちでのコミュニケーション難しい。
- ・坂を上がって右折する箇所の判断が難しい。

< 参加者からの気づきフィードバック >

- ・歩道通る、パニックブレーキ、前降り危険注意。
- ・坂上がったとこ、注意が必要。事前の下見でガイドとテールガイドすり合わせ必要。
- ・アクション見やすかった。

(小口さん)

ハンドサイン少しでも明るく。クロノゲートで飛行機音で聞こえない、カメラオタクに注意を促す。坂上がるところは、押し歩き。

## ⑤Iさん

- ・後ろ向くときが見づらい。ふらつく。
- ・事前に言わなきゃ行けないのに、余裕を持って出来なかった。

< 参加者からの気づきフィードバック >

- ・後ろの目視少なかった。みんなを信頼してのこと。軽いギアで乗ってるのでスピードもゆっくり。

(小口さん)

- ・車間距離、ラスト注意。
- ・スピーカー電磁波有効。早めの判断とできるだけ車間距離詰める。ひとつのトレーラーになる。
- ・サイクリングロードでの対応。
- ・迷ったら原則に戻る。事故が発生する可能性あり。安全性を優先に。
- ・サイクリングロードどんなタイミングで指示するのか？難しい中、良かったと思う。高速の下で歩道通る自転車への注意。向かい風の時、声つたえるのが難しい。
- ・今回の参加者、非常に成長率高い。

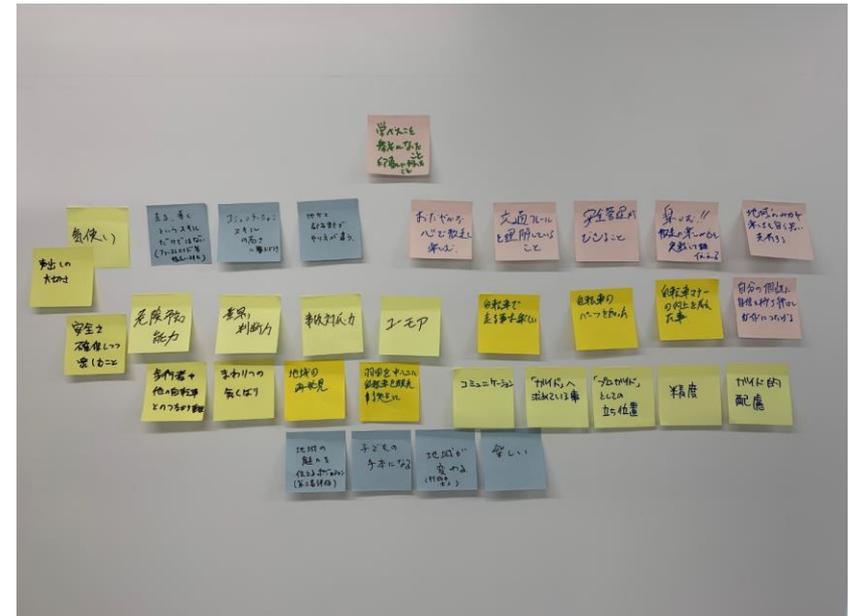
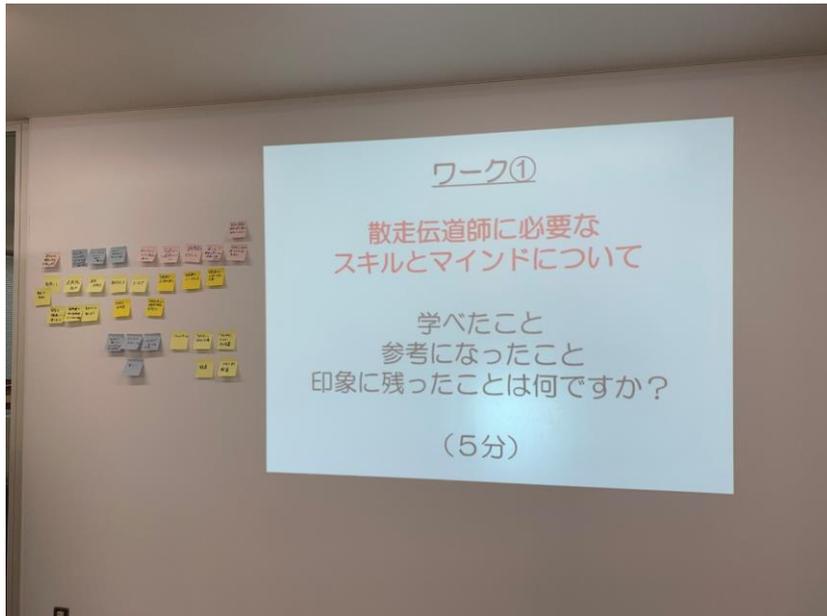
**都市型は誘導しない方がいい。クルマも人も誘導しない。配慮を間違えると事故を誘発させる。**

子どもが真似すると、親が守るようになる。

散走伝道師のマインドが一番、地域から愛されるようになる！

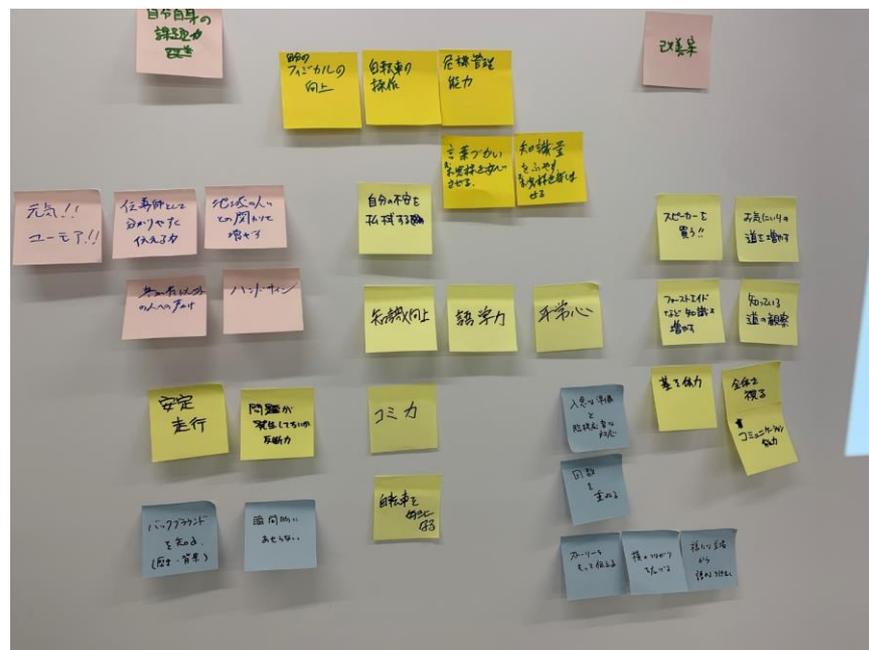
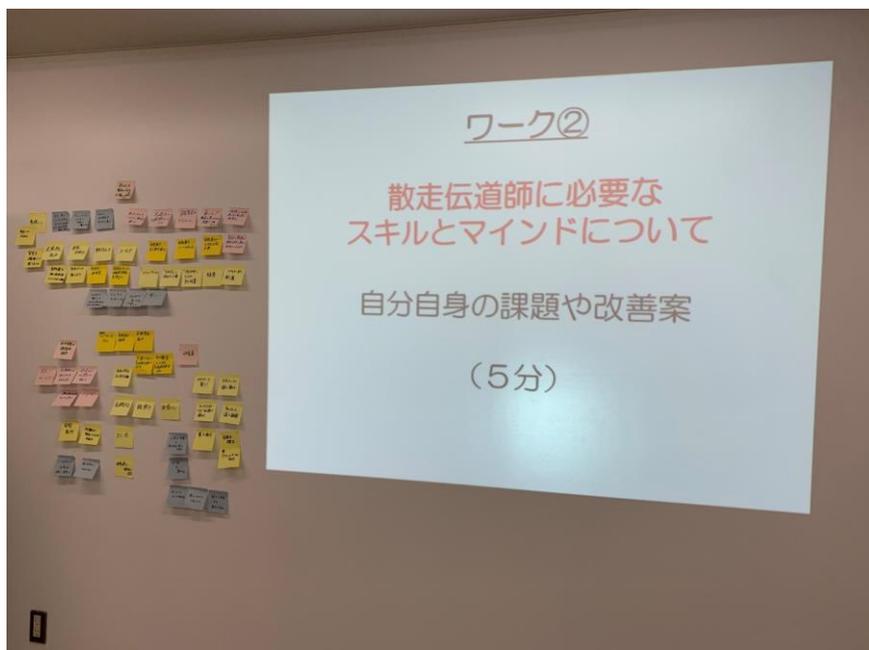
## 2日目 散走伝道師養成研修 振り返りWSの様子

参加した方全員が「散走」を楽しみながら、学ぶことができました！



- ・ 気遣い ・ 周りへの気配り ・ **歩行者や他の自転車とのつながり重視**
- ・ 自分の個性に自信を持ち、伸ばしてガイドにつなげる
- ・ 声出しの大切さ ・ 交通ルールを理解していること ・ 安全管理ができること
- ・ 自転車のパーツを知った ・ **自転車マナー向上を考えることが大事**
- ・ 走る、導くというスキルだけではない（ファーストエイド等幅広いスキル）
- ・ **安全を確認しつつ、楽しむこと** ・ 危険予知能力 ・ 素早い判断力 ・ 事故対応能力
- ・ 地域の再発見 ・ ユーモア ・ 穏やかな心で散走を楽しむ ・ 自転車で走ることは楽しい
- ・ **楽しむ！散走の楽しみ方を実践して伝える** ・ 地域の魅力や楽しさを自ら拾い共有する

## 2日目 散走伝道師養成研修 振り返りWSの様子



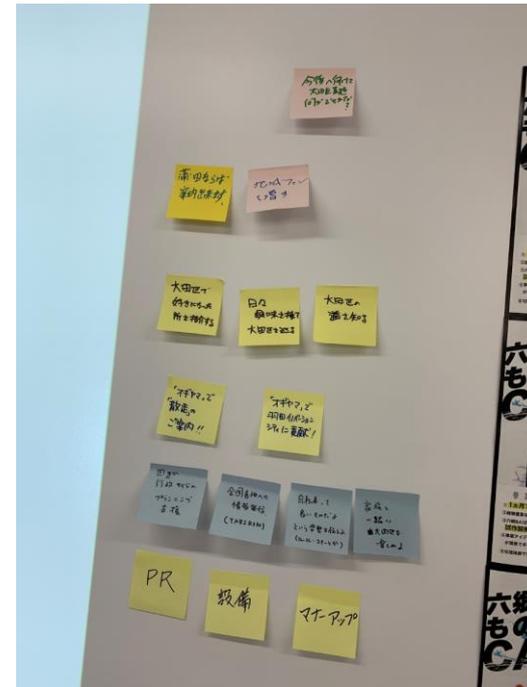
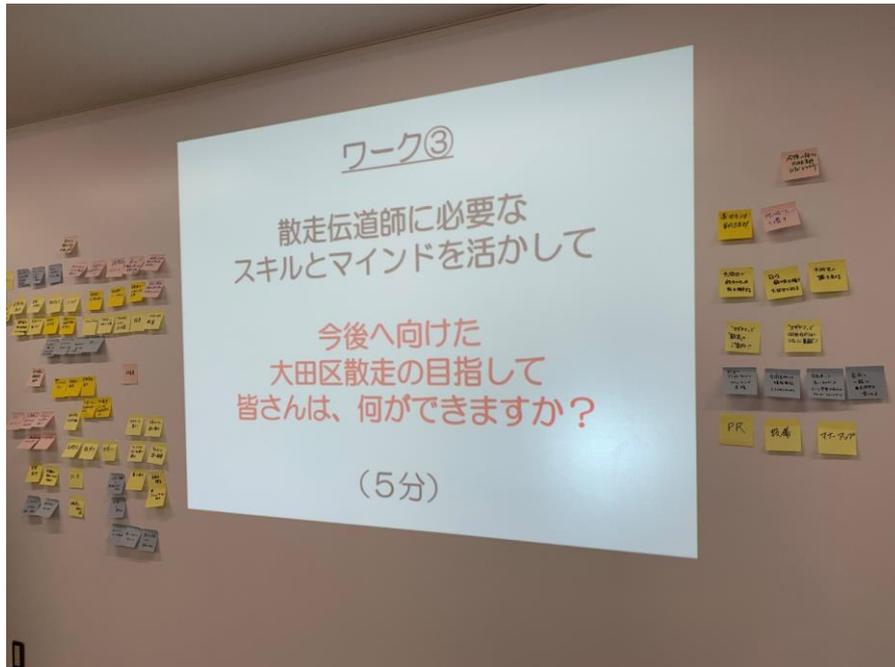
### 【自分自身の課題】

- ・自身のフィジカル向上
- ・自転車操作
- ・危機管理能力
- ・言葉遣い
- ・知識量を増やす
- ・元気、ユーモア
- ・伝道師としてわかりやすく伝える力
- ・地域の人との関り増やす
- ・参加者以外の人への声かけ
- ・ハンドサイン
- ・自分の不安を払拭する
- ・自転車好きになる

### 【改善案】

- ・スピーカーを買う
- ・ファーストエイドなど知識を増やす
- ・お気に入りの道を増やす
- ・基礎体力
- ・全体を視る
- ・回数を重ねる
- ・ストーリーをもっと伝える
- ・歴史背景
- ・横のつながりを広げる
- ・様々な立場から語れる引出し
- ・入念な準備と臨機応変な対応
- ・知識向上
- ・語学力
- ・平常心
- ・瞬間的に焦らない
- ・コミ力

## 2日目 散走伝道師養成研修 振返りWSの様子



- ・ 蒲田なら案内できる
- ・ 地域ファンを増やす
- ・ 大田区で好きになったところを紹介する
- ・ 日々興味を持って大田区をめぐる
- ・ 大田区の道を知る
- ・ 自転車店で「散走」のご案内
- ・ 自転車店として羽田に貢献
- ・ 行政サイドのプランニング支援
- ・ 全国各地への情報発信
- ・ 自転車って良いものだよ、という姿勢を伝える (ルールマナーなど)
- ・ 家族と一緒に大田区を楽しむ
- ・ PR
- ・ 設備
- ・ マナーアップ

講師の小口さんから参加者へ「修了証」を授与いただきました。

今回の研修で一番の収穫は、スキルはもちろんのこと小口さんから学んだ一番は下記の3点ではなかったでしょうか？

- ・子どもが真似すると、親が守るようになる。
- ・散走伝道師のマインドが一番、地域から愛されるようになる！
- ・都市型は誘導しない方がいい。クルマも人も誘導しない。配慮を間違えると事故を誘発させる。

散走伝道師として、これからも皆さんと**楽しく、学びながら、周りに思いやりのある、地域に愛される大田区の魅力を発信できる散走伝道師を目指したい**と思います。（室谷まとも）

