



NPO法人 SSC谷原アルファ

新型コロナの中での活動事例
～ママチャリサイクリングクラブ～



< 活動内容 >

自転車の指導者が選定した楽しいコースを 日帰りでサイクリングする活動

毎回テーマや目的地を
決めてコースを選定





新型コロナの中での活動事例 ～ママチャリサイクリング～

- コロナ前からの企画であったが、感染症対策を行った上で緊急事態宣言下でも継続して活動できた事例。
- 2～3名の指導者がテーマや場所を決めて日帰りサイクリングに行く。
- 自転車はママチャリでもカッコイイのでも、各々の愛車でサイクリングを楽しむ。
- コロナ前は区報で募集していたが、緊急事態宣言で募集ができない間は、LINEやメールなど会員同士の口コミで情報が広がった。





令和2年度の活動の予定表：

令和2年度ママチャリサイクリングクラブ予定表					
日程	目的地	経由地・その他の行き先	距離	時間	見所
4月19日	調布飛行場	武蔵野の森総合スポーツプラザ 多摩川サイクリングロード	40km	4:00	周辺には都立野川公園、味の素スタジアムもあり 緑がいっぱい
5月10日	ムーミン谷	所沢辺りからレンタサイクル	30km	3:00	ムーミン谷を散策します
6月28日	羽田神社大鳥居	高輪ゲートウェイ駅	60km	5:30	羽田空港
7月23日	代々木公園	神宮外苑 明治神宮	40km	4:00	東京オリンピック開幕1日前の競技場周辺の 雰囲気味わおう
9月20日	等々力溪谷	玉川公園（多摩川緑）	40km	4:00	
10月4日	水元公園	矢切の渡し 帝釈天	50km	5:00	
11月1日	筑波山麓	筑波山麓情報局 りんりんツアーに参加	20km	10:00	筑波山麓秋祭・筑波山神社御座替祭見学
12月6日	井ノ頭公園		20km	5:00	吉祥寺アウトドアショップ巡り
1月9日	谷中七福神	田端東覚寺 不忍弁財天等	40km	5:00	東京で最古の七福神巡り
3月13日	山手線一周	恵比寿神社 池田山公園 品川神社 福德神社ほか	60km	6:00	

大宮氷川神社コース

目的地

大宮氷川神社大宮公園

日時

令和2年11月1日（日） 8:00～

距離

約45km

集合場所

総合体育館（第2集合 光が丘高校前）

持ち物

飲み物、弁当、ビニールカップ、マスク

参加人数

12名

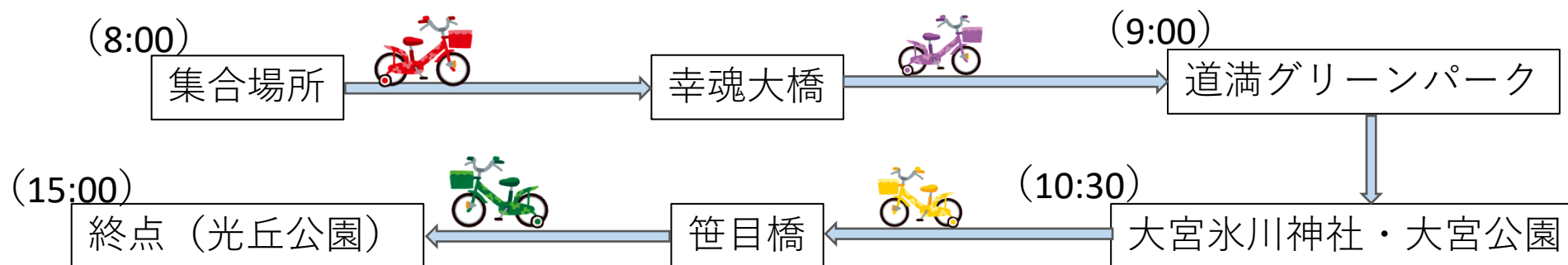
注意事項

新型コロナウイルス感染症予防のため、自転車を降りた際にはマスクの着用をお願い



@大宮氷川神社

ルート



山手線パワースポットめぐりコース

目的地

都内各所

日時

令和3年3月14日（日）9:00～

距離

約53km

集合場所

総合体育館

持ち物

飲み物、弁当、ビニールカップ、マスク

参加人数

10名

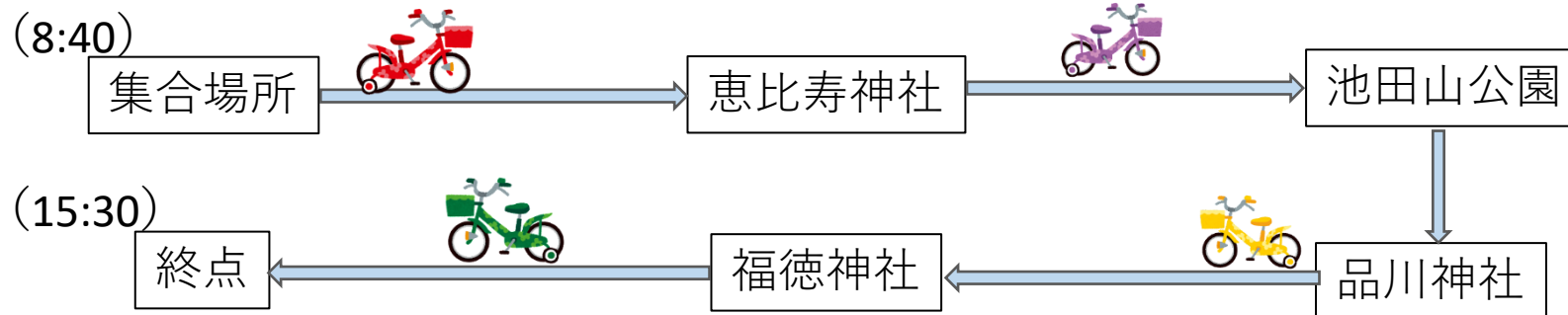
注意事項

新型コロナウイルス感染症予防のため、自転車を降りた際にはマスクの着用をお願い



@池田山公園

おもな
ルート



活動の様子 その1



NPO法人
SSC谷原アルファ

荒川フラワー巡りコース（4月4日）@荒川河川敷



活動の様子 その2



NPO法人
SSC谷原アルファ

調布飛行場コース（4月19日） @多摩川サイクリングロード



活動の様子 その3



NPO法人
SSC谷原アルファ

大使館めぐりコース（5月9日）@善福寺



活動の様子 その4



NPO法人
SSC谷原アルファ

東京2020コース（7月22日）@五輪モニュメント前



活動の様子 その5



NPO法人
SSC谷原アルファ

大宮氷川神社コース（11月1日）@さいたまスーパーアリーナ



参加者の感想



NPO法人
SSC谷原アルファ



みんなで自転車を漕いでみると、まず練馬区内から都心までの近さに驚きました。大使館をみたり、美しい公園でお弁当ランチをしたり、トルコ文化センターでお土産をいただいたりと、とても楽しいサイクリングでした。運動をしながらも、電車や徒歩ではいかない名所を堪能することができ、コロナで遠出の出来ないストレスを解消することができました。

まだ人通りの少ない祝日の朝に自転車を走らせ、あっという間に新宿のビル街の麓にある東京十二社熊野神社に到着しました。オリンピック前日に、オリンピック記念センターやオリンピックスタジアムを訪れ、機運の高まりを感じました。翌日のオリンピック当日には、訪れた場所が大変混在している様子をテレビで見て、前日に堪能できて良かったと思いました。



プランナーの感想



NPO法人
SSC谷原アルファ



プランナーとして、

- ① 安全確保のために交通量の多い道を避けること
- ② サイクリングだからこそ気がつく、新たな発見を生み出すことの2点を心がけました。

目黒川の源流から下流の妙音沢まで清流を楽しみながら軽快に走り、参加者は「こんな近くに自然豊かな道があるんだ！」と驚いていました。

みんなが驚いたり、喜んだりしてくれることはプランナー冥利につきます！！



NPO法人 SSC谷原アルファ

練馬区NPO法人SSC谷原アルファ

<http://nerimassc.gr.jp/sscyahar/>

TEL : 03-3997-2500

FAX : 03-3997-2500

Eメール : ssc-yahara@nerimassc.gr.jp