

**UWAJIMA SHIMANTO DANDAN-KAIDO**  
**宇和島・四万十だんだん街道**



**サイクリングに必要は持ち物**

Check

- 現金(小銭)
- 携帯電話
- 携帯地図
- 携帯トイレ
- ヘルメット(安全)
- ヘルメット(夜間)
- ヘルメット(雨)
- ヘルメット(夜間)

※ヘルメットは、自転車に乗る際の安全に不可欠なアイテムです。必ず着用してください。

**サイクリングのマナー**

- 自転車の安全運転を心がける
- 歩行者優先を心がける
- 歩行者と衝突しないよう注意する
- ヘルメットを着用する
- ヘルメットを正しく着用する
- ヘルメットを正しく着用する

※ヘルメットは、自転車に乗る際の安全に不可欠なアイテムです。必ず着用してください。

**サイクリングの楽しみ**

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ

**サイクリングの楽しみ**

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ

**サイクリングの楽しみ**

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ

**サイクリングの楽しみ**

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ

**サイクリングの楽しみ**

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ

サイクリングの楽しみ



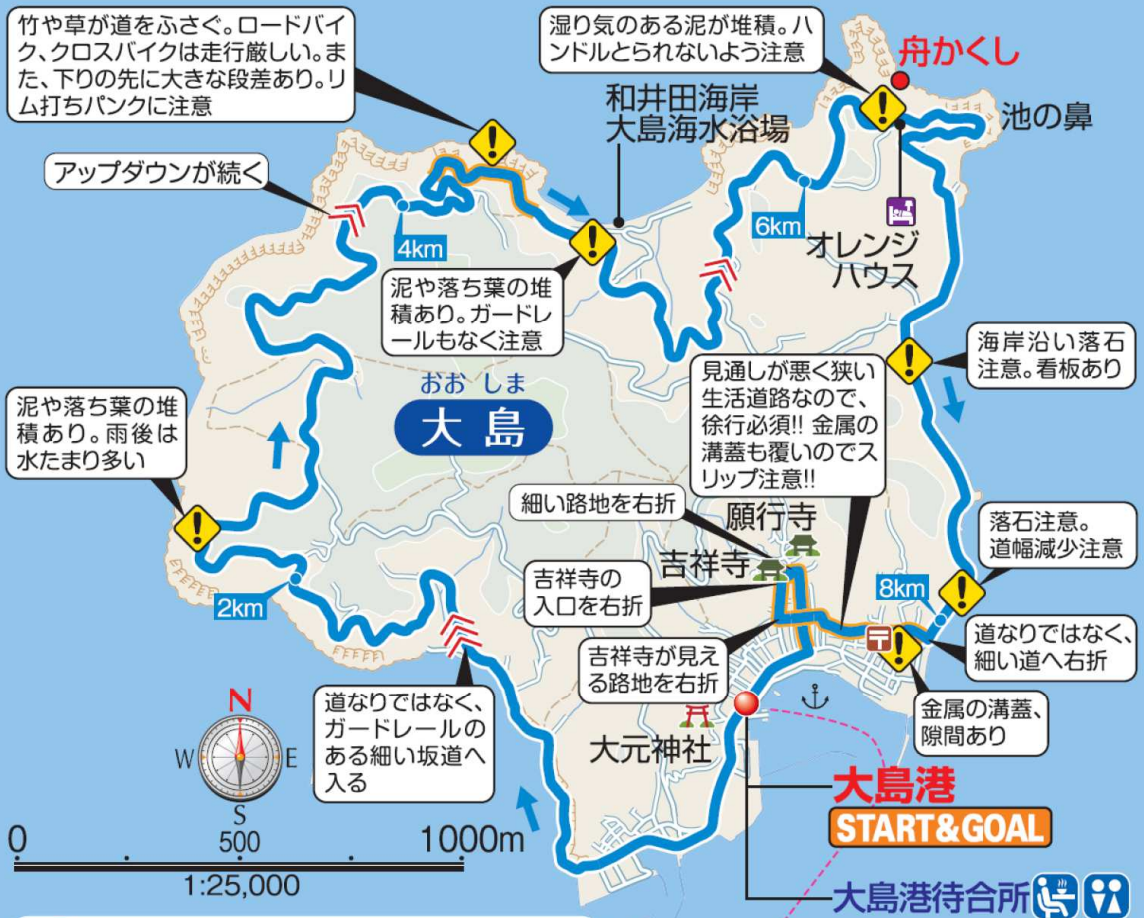












№14 新居大島一周コース

新居浜・黒島港へ





# 別子鉱山鉄道下部鉄道跡サイクリングコース

スマホアプリで気軽に投稿!  
**愛媛マルゴト自転車道**  
 参加型サイクリングサイト

投稿された情報はFacebookに再発信!  
<https://www.facebook.com/ehimecycling>

マルゴト自転車道全26コースを地図や動画で詳しく紹介!  
<https://ehime-cycling.jp>

写真やオススメの情報を自由に投稿!  
 愛媛マルゴト自転車道 検索



### サイクリングのマナー

- 自転車は車道の左側を走るのが原則
- 歩道は歩行者優先、自転車は徐行
- 交通ルールを守る
- 交差点での一時停止、信号遵守
- ヘルメットを着用
- 「シェア・ザ・ロード」の精神で安全に!\*

\*「シェア・ザ・ロード」とは、歩行者・自転車・自動車等がお互いの立場を思いやる気持ちを基本として道路を安全に共有すること

### ブルーライン

サイクリストを分かりやすく誘導するため車道の左端に青くひかれた「安心ナリ」。走行の目安になるように各起点都市からの距離やルートの方向が明示されています。

METS(メッツ)を用いた消費カロリー算定式  
 消費カロリー(kcal)=METS×時間×体重(kg)  
 サイクリングを行った時の消費カロリーを簡単に算出したものであり、目安です。

改訂版「身体活動のメッツ(METS)表」  
 (国立健康・栄養研究所)  
 (身長・体重の平均値、毎・年次×年齢別  
 厚生統計要覧 平成25年版)

サービス内容凡例 サイクルオアシス インフォメーション サイクルレスキュー バイク修理工具 空気入れ(ポンチ/パンプ) 自転車スタンド

【この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を使用した。(承認番号 平27四使 第26号)】