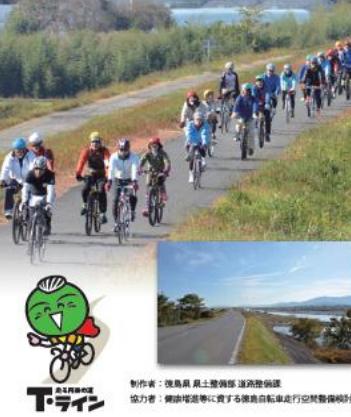


とくしまを走ろう!! 健康でたのしいサイクリングライフ 徳島自転車Tライン



制作者：徳島県 県土整備部 道路整備課
協力者：南島津市等に所属する徳島自転車定期交通安全検討会

ツーリングを始める前に

ツーリングを始める前に十分な準備が必要です。それぞのツーリングスタイルに合った必要な装備を準備して下さい。装備の一例は次のとおりです。

- 工具・消耗品**
- 安全対策：ヘルメット・グローブ・スポーツグラス（アーチェア）など
- 保安用品：ライト・反射板・ベルなど
- 工具：愛車に適合する六角レンチ・ドライバー、空気入れ
- パンク修理セット：換えチューブ・パッキンセット、タイヤリペア（最低2本）（パンク修理器は事前に絞削しておきましょう）
- 飲料・食料
- 飲 料：十分なサイズのボトル（コースによっては入手できない場合も、水は汗の量の差をうがつことができます）
- 補給品：携帯しやすく、渇渴感が得られる食べ物、
- 備考：備考用紙がいすゞ物、
- ①救急具・常備薬、健康診断書、タオルなど
- ②雨具・携帯電話等の連絡手段
- ③小銭・地図

覚えておこう！よく使うサイクリングマナー一覧



コースの楽しみ方

●とくしまは「橋の博物館」

徳島県の橋の歴史は古く、様々な形態の橋を見ることが出来ます。これらラバティで富む橋をチェックポイントにTラインを楽しんでみてはいかがでしょうか。

徳島県 橋の博物館 とくしま 検索、QRコード

Tライ線で見ることのできる代表的な珍しい橋

吉野川橋（とくしま市民渡船）
1926(昭和3)年に完成、全長1,071m
橋の両端その長さは東洋一を誇っていました。特徴・有名で現在も活躍している橋です。

川島橋
1967(昭和32)年に完成、全長285m
渡水橋、下流橋、潜堤橋、沼津橋、沈み橋、瀬戸橋、冠水橋などといわれる橋。通常は利用できませんが、台風時の大水の時には水位が高くなる橋です。大水の時に川の流れを制御しないように橋に必ず橋があるかもしれません。



阿波しらさぎ大橋
2012(平成24)年に完成、全長1,291m
「工芸能城」（宿場への記念）「新技術の導入」を考慮し、世界初のケーブルレイゲート形式を採用した橋です。

背景と目的

徳島県では、「安全・快適」に自転車を楽しんで頂くために、2009年に自転車トライアルマップとして「とくしま自転車マップ」を作成しました。

2011年には、運動手段としての自転車の可能性紹介として「自転車運動ロードマップ」を作成しました。

2012年には、休養を中心としたサイクリングライフを初心の方にも気軽にお楽しんでいただきため、この「徳島自転車Tラインマップ」を作成しました。

「徳島県等に貢献する徳島自転車定期交通安全検討会」では、学年23～25年にアーケード開設モニタ調査を行ない、サイクリングユーザーの意見をとり入れ、健やか・安全の要素を加え、マップ内容の検討を行いました。

お問い合わせ先

マップに関して、ご意見等がございましたら下記までご連絡ください。
(併合せ也)

徳島県 県土整備部 道路整備課
〒770-0001 徳島市中央町1番地 tel: 088-621-2554 fax: 088-621-2867
URL:<http://www.pref.tokushima.lg.jp/sokuhin/deisetsukoku/>
E-mail: sourei.sokuhin@tokushima.jp

(同係課名)

徳島県 県警察本部 交通規制課
〒770-8510 徳島市万代町2丁目5番地1 tel: 088-622-3101

徳島河川国道事務所 交通規制課
〒770-0803 徳島市上野町3丁目35番 tel: 088-654-9623

このマップは有効期限を有しています。

~始めようサイクリングライフ~

徳島県では、サイクリングを通じて、健康で豊かなライフスタイルを実現したいために、サイクリングトレーニングのステップを用意しています。

■Tライ線とは～まずはサイクリングを始めよう～

Tライ線は、初心者の方がこれからサイクリングを楽しむための練習コースとして、古野川・河内川といい海浜浴場を結ぶ、身近で安心・比較的の走りやすいルートを示したものであります。

●サイクリングを始めるのに重宝してくれる知識があります。

●新たに購入した自転車についてみたい。

●当面自転車イベントの参加は義務があるのに少し躊躇してみたいと思っているあなたTライ線を参考にお気軽にコースを見つめましょう。

■「自転車王国とくしま」でサイクリングカUP

「自転車王国とくしま」は私もが気軽に参加でき、自然との触れ合いを通して魅力を発見できる新しいスタイルです。

Tライ線で慣れるなら、自転車王国に参加してみましょう。

●初心者でも大丈夫なイベントに参加したい。

●サイクリング仲間を作りたい。

●サイクリングをもっと楽しくたい、そのようなあなた

自転車王国に待っています。

■本格的な自転車ライフをエンジョイ♪♪

「自転車王国とくしま」は私もが気軽に参加でき、自然との触れ合いを通して魅力を発見できる新しいスタイルです。

●本格的な自転車ライフをエンジョイ♪♪

「自転車王国とくしま」で様々なコースを体験できれば、本格的な自転車ライフを実現することになるでしょう。

→ 徳島県内の主なサイクリングイベント～

●開催地・日程・セイセイラン

●Tライ・ロード・にじマラソン

●四国の中の下北・ロードライド

●徳島自転車セイセイラン

サイクリング愛好家の基本 自転車安全利用五則を守りましょう

①自転車は車道が原則、歩道は例外

歩道と車道の区別があれば自転車は、車道を通行するもの原則。

自転車通行の実際の走る歩道は、普通歩道車両共用でできます。

→1歳未満、70歳以上、その台車を乗れない場合

②車道は左側を通行

白線は道路の左側によって通行しなければなりません。

→右側を通行する車両

→自転車の標識

→自転車の標識