







**愛南さんさん輪道**  
AINAN SANSAN-RINDO

A B C D E F G H I  
1 2 3 4 5 6

### サイクリングのマナー

サイクリングは、周囲の人々との安全な共存が前提です。以下のマナーを守り、安全なサイクリングを楽しみましょう。

- 前方を走る車の進行方向を妨げない
- 歩行者優先の道を走る
- 安全なルートを選ぶ
- 解凍ライトを点灯
- ヘルメットを着用
- 「サイクリングマナー」の精神を大切に!

### サイクリングに必要な持ち物

サイクリングには、以下の持ち物を必ず持参してください。

- 現金(小銭)
- 自転車ヘルメット
- 自転車修理工具
- 携帯食料(水筒)
- 携帯トイレ
- 携帯電源(充電器)
- 携帯GPS
- 携帯ラジオ
- 携帯カメラ
- 携帯スマートフォン
- 携帯GPS
- 携帯電源(充電器)
- 携帯ラジオ
- 携帯カメラ
- 携帯スマートフォン

### サイクリング中のトラブル

サイクリング中にトラブルが発生した場合は、以下の対応をお願いします。

- 怪我や故障が発生した場合は、すぐに停車し、周囲の人に知らせる
- トラブル発生時は、必ず携帯電話で連絡する
- トラブル発生時は、必ず携帯電話で連絡する
- トラブル発生時は、必ず携帯電話で連絡する

### 愛南さんさん輪道

サイクリングの魅力を最大限に楽しむためのポイントをご紹介します。

- サイクリングの魅力を最大限に楽しむ
- サイクリングの魅力を最大限に楽しむ
- サイクリングの魅力を最大限に楽しむ
- サイクリングの魅力を最大限に楽しむ

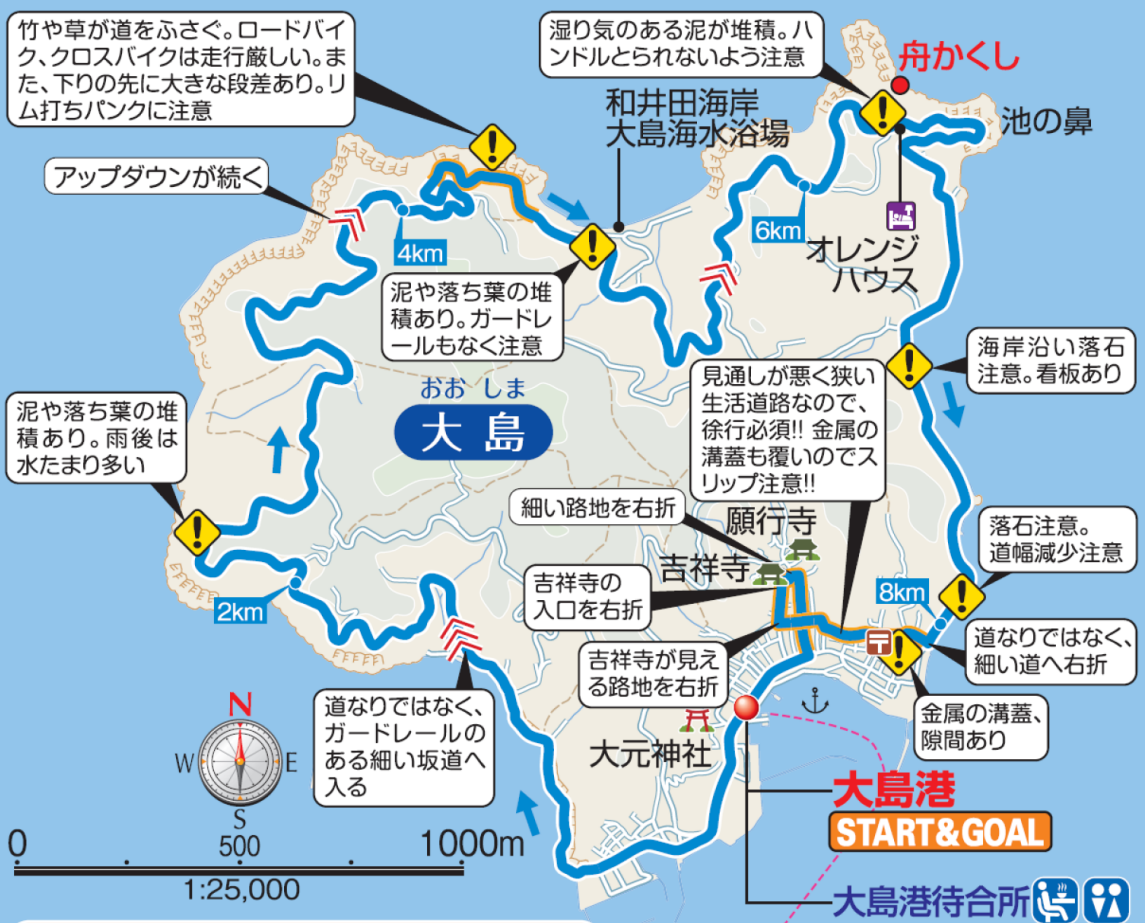






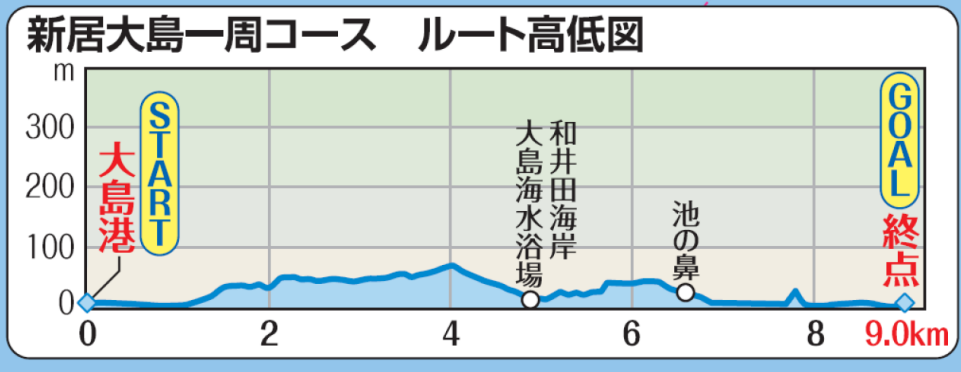






№14 新居大島一周コース

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

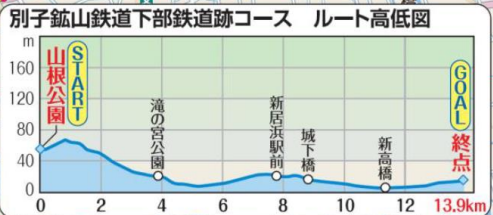
スマホアプリで気軽に投稿!  
**愛媛マルゴト自転車道**  
 参加型サイクリングサイト

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>  
 愛媛マルゴト自転車道 検索



**地図凡例**

コースルート	道の駅	温泉施設
ルートの上り坂	自転車道	絶景ポイント
ルートの危険箇所	食事処	キャンプ場
	商店・土産店	駐車場
	宿泊施設	トイレ



**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およその消費カロリーを簡単に算定しやすくなります。目安です。

6.8METS(16.1km/時 レジャー、ゆつこい、楽な努力)、20才女性平均体重 51.6kg  
 【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、年次×年齢別) (厚生労働省発表 平成25年度)

**サービス内容凡例** サイクルオアシス i インフォメーション サイクルレスキュー バンコ 修理工具 空気入れ(ポンチバルブ) 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)]