



ツール・ド・東北

大会参加ガイド(グループライド)

75km 東松島グループライド

2025 年 9 月 13 日 (土)

一般社団法人ツール・ド・東北

ツール・ド・東北 2025 大会参加ガイド (9/13 用)

00_2024 年大会との相違点	4
a. 2024 年大会との相違点.....	4
01_特に重要な注意事項	5
a. 事前の点検・整備は義務です（あらためて車両規定をご一読ください）	5
b. 宮城県「自転車安全利用条例」	5
c. 駐車場（セイホクパーク石巻）、石巻専修大学周辺に関する注意事項.....	5
d. 「ながら運転（ながらスマホ）」罰則強化、「自転車の酒気帯び運転」罰則対象化	5
e. 必携品、推奨品	7
f. 禁止事項.....	8
g. 遵守事項	8
h. 誓約書	8
02_大会開催可否判断と危機管理	10
a. 大会開催可否判断と発表.....	10
b. 大会開催中の中止・中断・縮小	10
c. 大会参加中の自然災害	10
d. 災害発生時の安否確認.....	10
03_走行ルール・コミュニケーション	11
a. 走行管理ライダー及びスタッフの注意、指示.....	11
b. 交通ルールの厳守	11
c. シェア・ザ・ロード	12
d. 主なハンドサイン	12
e. 事故、トラブル	13
f. デジタルガイド	13
04_会場アクセス	14
a. スタート・ゴール地点	14
b. 無料駐車場	14
05_出走当日 9/13（土）の流れ	15
a. ご自宅・宿泊先からスタート会場へ	15
b. 駐車場からスタート地点へ（地図再掲）	15
c. 会場入場～受付	15
d. スタートゲート前集合	16
e. ブリーフィング～出走前点検～スタート	17
f. コース上・エイドステーション	18

g. ゴール後.....	18
h. ゴール地点から駐車場へ	19
06_9月13日(土)の日程表.....	19
07_コース上の注意箇所	20
a. 旧北上川堤防.....	20
b. J R石巻線鳥井崎踏切	20
c. 国道45号交差点～石巻市道(農道)～国道108号交差点	20
d. 国道108号交差点～県道16号～県道43号交差点	20
e. 県道243号交差点	21
f. 道の駅東松島	21
g. 道の駅東松島～県道243号～国道45号～野蒜海岸.....	21
h. 野蒜海岸.....	21
i. あおみな前(通過)～月浜海水浴場～あおみな	21
j. 野蒜海岸～東松島市震災復興伝承館～鳴瀬大橋～矢本海浜緑地～石巻市街地	21
k. いしのまき元気いちば付近～石巻専修大学	21
08_メカニックサポート	22
a. スタート会場のメカニックブース対応時間.....	22
b. コース上でのサポート	22
09_保険.....	23
a. 大会加入保険(普通傷害保険)	23
b. 宮城県条例に基づく自転車損害賠償保険の加入義務(各参加者)	23
c. 事故対応	23
d. 大会加入保険の請求について	23
10_自転車配送サービス(有料)	24
11_その他	24
a. 大会事務局.....	24
大会全般のお問い合わせ.....	24
大会前日・当日の連絡先.....	24
b. 忘れ物・落とし物	24
c. 禁酒・禁煙.....	24

00_2024 年大会との相違点

ツール・ド・東北は 2013 年の初回から 2023 年の 10 回までを一区切りとし、11 回目となる 2024 年大会からは地元主体の運営体制に移行しました。「東日本大震災の被災地復興を支援するサイクルイベント」として、ライダー、ボランティア、地元の皆さまとともに大会を築き上げてきた姿勢は変わりません。

前回大会との主な相違点と、留意事項をまとめました。参加前にご確認ください。

a. 2024 年大会との相違点

2024 年大会に比べ、下記の点が異なります。

項目	2025 年大会	2024 年大会との違い
会期	9 月 13 日 (土) 9 月 14 日 (日)	▽2 年ぶりに土曜のグループライドを開催。スタート・ゴール会場にて飲食ブース出展やステージイベントも実施。日曜のみの出走者や同行の方もイベントをお楽しみいただけます。
駐車場	9 月 13 日 (土) 開場：7:00 閉場：18:00 9 月 14 日 (日) 開場：3:30 閉場：18:30	▽土曜の昼間も駐車場を開放（前泊や開場前の入場、夜間駐車は従来通り不可）。

01_特に重要な注意事項

参加者と主催者は「大会参加規約」に沿って行動します。規約には、大会当日はもちろん、事前にご準備いただく事項もあります。参加前に今一度ご確認をお願いします。

a. 事前の点検・整備は義務です（あらためて車両規定をご一読ください）

本大会は順位やタイムを競うものではなく、特別な交通規制を伴わずに実施します。走力の異なる大勢の方が参加され、歩行者や自動車と共存しながら安全に大会を運営するため、車両規定に基づいて出走可否を判断します。

規定の筆頭は「自転車ショップ等で点検・整備の上、大会に参加すること」です。過去大会でも、明らかな整備不良の状態では会場入りし、出走前点検で注意を受ける事例がありました。一定の経験をお持ちの方でも、誤って部品を取り付けていることがあります。機材トラブルはご自身のみならず、他の方の安全をも脅かすかもしれません。必ず、大会前に時間を確保していただき、自転車ショップ等での点検・整備をお願いします。

車両の使用可否等はこちら（違反車は出走できません。必ず事前に確認）

b. 宮城県「自転車安全利用条例」

宮城県内で自転車を利用する際は、利用者本人が被保険者となる自転車損害賠償保険等に加入しなければなりません（2021年4月施行、県条例第14条）。

保険によっては1年ごとに更新が必要です。更新忘れに注意してください。

宮城県公式「自転車損害賠償保険等への加入について」はこちら

c. 駐車場（セイホクパーク石巻）、石巻専修大学周辺に関する注意事項

- ・駐車場の利用開始時間前に周辺の道路や店舗等で待機するのは厳禁です。
- ・近隣住民への迷惑行為（騒音、ごみ捨て、大きな声での会話など）はおやめください。
- ・違法駐停車は直ちに警察へ通報いたします。
- ・駐車場内での事故、盗難、トラブル等について、主催者は一切責任を負いません。
- ・駐車場から大学への来場、大学から駐車場への退場には指定ルートをお使いください。

d. 「ながら運転（ながらスマホ）」罰則強化、「自転車の酒気帯び運転」罰則対象化

・自転車運転中、停止している間を除いて、スマホで通話したり、画面を注視したりする「ながらスマホ」が道路交通法により禁止され、罰則が強化されました。なお、スマホを手で持って画面を注視することはもちろん、自転車に取り付けたスマホの画面を注視するのも禁止です。

※自転車運転中に「ながらスマホ」をした場合 6か月以下の懲役又は10万円以下の罰金

※自転車運転中の「ながらスマホ」により交通事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合 1年以下の懲役又は30万円以下の罰金

・飲酒して自転車を運転することは禁止されており、これまでは酩酊状態で運転する「酒酔い運転」のみ処罰の対象でしたが、道交法改正により「酒気帯び運転」（血液1ミリリットルにつき0.3ミリグラム以上又は呼気1リットルにつき0.15ミリグラム以上のアルコールを身体に保有する状態で運転すること）についても罰則の対象となります。また、自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供したり、自転車を提供したりすること（酒気帯び運転のほう助）も禁止です。

※酒気帯び運転 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

※20歳未満の方の飲酒は未成年者飲酒禁止法で固く禁じられています

・上述の「ながらスマホ」や「酒気帯び運転」だけでなく、次のような運転も重大な事故につながりかねない危険な行為です。絶対にしないでください。

※傘さし運転(5万円以下の罰金等)

※イヤホンやヘッドフォンを使用するなどして安全な運転に必要な音又は声が聞こえない状態での運転(5万円以下の罰金)

※2人乗り（5万円以下の罰金。都道府県公安委員会規則の規定で認められている場合を除く。）

※並進運転（2万円以下の罰金又は科料。「並進可」の標識があるところを除く。）

◇出典注記◇ この項目は、政府広報オンライン「2024年11月自転車の「ながらスマホ」が罰則強化！「酒気帯び運転」は新たに罰則対象に！」を参考に記載しました。

(<https://www.gov-online.go.jp/article/202410/entry-6604.html>)

e. 必携品、推奨品

【必携品】以下のものは、必ず所持・携行してください。

☒		
	ゼッケン（腰用・ヘルメット用）	※事前に発送します。
	誓約書	※事前に発送します。記入の上、当日受付に提出してください。
	ヘルメット	※必ずヘルメット（カスクは不可）着用。 ※帽子型・キャップ型、あご紐がないヘルメットは使用不可。 ※「Kask」ブランドのヘルメットは使用可。
	グローブ	
	フロントライト（自発光式）	
	テールライトまたはリフレクター	※自発光式が望ましい。
	健康保険証	
	補給物	※運動量や消費カロリーは、自転車の乗り方によっても大きく変化します。朝食を取り、少量でも高カロリーの補給物を携行し、ハンガーノックを防止してください。

【推奨品】以下のものは、所持・携行を推奨します。

☒		
	携帯工具 （アーレンキー・タイヤレバー等）	※1）車両修理は参加者が行う前提です。
	スペアチューブ （2本以上が望ましい）	※2）走行管理ライダーの手持ち品を修理利用した場合、協力金として1本1,500円を申し受けます。
	スペアタイヤ	※1）同
	携帯ポンプ	※1）同
	サングラス	
	サイクルコンピューター	
	携帯電話、予備バッテリー	
	ウインドブレーカー、雨具等	
	小銭	※沿道の自動販売機は、キャッシュレス決済非対応のものが多くあります。

f. 禁止事項

車両規定では、下記の事項を禁止しています。

- ・ボトルケージにペットボトルをさしての走行（ペットボトル対応製品を除く）。
- ・自身の安全な自転車の走行に支障が生じる恐れや、他のライダーを傷つけたり転倒させたりする恐れがあるなど、危険と思われる服装や携行品を装着しての走行。
- ・ヘッドホン・イヤホン（スピーカーや骨伝導タイプを含み、これらに限らない。補聴器は除く。）等を装着しての走行。
- ・走行中のカメラ、ビデオ等の撮影（自転車本体、ヘルメット等に固定したウェアラブルカメラ等による撮影は可能）。
- ・子供等、参加者自身以外の者を同乗しての走行。
- ・ペット、動物その他安全な走行を阻害するものを同乗または搭載しての走行。

g. 遵守事項

大会参加規約では、下記のような点をご承諾いただいております（抜粋）。

- ・大会の開催地域は、東日本大震災で甚大な被害を受けた地域です。参加者は、安全走行、写真撮影マナー等被災地の方々に配慮した行動をとってください。
- ・本大会は、順位やタイムを競うものではありません。参加者は、道路交通法をはじめとする交通法規その他の法令・条例等を必ず守り、安全を最優先にライドイベントを楽しむとともに、大会の円滑な運営に協力することとします。
- ・参加者は、自己の責任において、事前に十分なトレーニングを行うとともに、必要に応じて医療機関での検診を受ける等し、安全・体調・装備の管理に十分な注意を払った上で、大会に参加することとします。
- ・参加者が安全走行を乱す危険な行為や、遵守事項に違反した場合、大会の参加を認めないことがあります。また、参加者は、著しい遵守事項違反の場合に翌年以降の大会も出場停止となることを承諾した上で、大会へ参加することとします。
- ・参加者は、①企業名その他の商号・商品名等を含め、個人の氏名、特定の地域・団体等の PR、広告宣伝等を目的としたもの（主催者が事前に認めたものは除きます）、②政治的、宗教上の主張を PR するものや広告宣伝等を目的としたものを身につけたり表示したりすることはできません。
- ・主催者等が事前に認めていない勧誘や募金、署名等を求める行為はできません。

h. 誓約書

「01_特に重要な注意事項」をご理解いただきましたら、ゼッケンと一緒に送付する誓約書にご記入いただき、当日、スタート会場入場時に受付テントにて提出してください。なお、ゼッケンや誓約書をお忘れの場合は、会場のインフォメーションへお申し出ください。

誓約書（オモテ面の見本。提出用はゼッケンに同封します。お忘れの場合は会場配布）

ツール・ド・東北 2025 誓約書
Tour de Tohoku 2025 Written oath

ツール・ド・東北 2025（以下「大会」といいます）への参加にあたり、必ず誓約書に自筆署名で記入のうえ、出走当日の入場時に提出してください。

In order to participate in the Tour de Tohoku 2025 (the 'Event'), you are required to submit a self-signed oath to the registration desk at the start point on the day of the event.

次の 1～7 の項目すべてに当てはまることを確認し、☒をしてください。Please check the following matter and mark it with a ☒.

☒	項目 check point
1	「大会参加規約」「大会参加ガイド」をすべて読み、記載内容をすべて承諾したうえで参加します。 I will participate after reading and agreeing to all of the "Event Participation Rules" and "Guide for Riders"
2	道路交通法が改正され、自転車乗車中の規制が強化されたのを理解しました。私は、諸法令を遵守し、安全を最優先にイベントを愉しみ、大会の円滑な運営に協力します。 I understand that the Traffic Law has been revised and regulations have been tightened for bike. I will comply with all laws and regulations, enjoy the event with safety as my top priority, and cooperate in its smooth operation.
3	私の自転車は技術者による点検を受けました。また、「大会参加ガイド」に記載されている「車両・ハンドル形状・持ち物・装備品レギュレーション」を十分に理解したうえで、遵守します。 My bike has been inspected by an engineer at a bike shop or similar. And, I will fully understand and comply with the "vehicle, steering wheel shape, belongings, and equipment regulations" described in the "Guide for Riders".
4	事前に十分にトレーニングし、必要に応じて事前に医療機関を受診する等し、体調には万全の配慮をしたうえで、自身の責任において本大会に参加します。また、体調不良の場合は参加を差し控えます。 I understand my personal responsibility and will train and prepare well in advance, including seeking medical attention if necessary. If I am unwell, I will avoid participating by overdoing it.
5	参加中の事故・傷病に対する補償について、主催者が加入する保険の範囲内に限られることを承諾するとともに、当該保険に不足があると思われる場合には自身の負担において別途保険に加入します。 Regarding compensation for accidents, injuries and illnesses during participation, I agree that it is limited to the scope of the insurance that the organizer subscribes, and if it seems that the insurance is insufficient, I will take out separate insurance at my own expense.
6	大会に関する放送、WEB サイト、印刷物、大会公式 SNS アカウント等の媒体、次回大会以降の広告物等において、主催者が参加者の個人情報、肖像、氏名・肖像を含む写真、動画等を使用することを承諾します。 I agree that the organizer may use personal information, portraits, photos, videos, etc. of participants in broadcasts, websites, printed materials, media such as the event's official SNS account, and promotional materials for the subsequent event.
7	個人情報については、必要に応じ宮城県警察本部、各消防署、保健所などから要請があった場合には関係機関に提供されることを承諾します。 I consent to the release of personal information to related organizations upon request by Miyagi Prefectural Police Headquarters, Fire Department, Public Health Center, etc.

私は本大会に参加するにあたり、上記の誓約内容すべてを順守します。

また私が未成年の場合は保護者の承諾を得ていることを保証します。

I will abide by the above pledge by participating in this event.

If I am a minor, I confirm that I have parental consent.

氏名（本人自署）Name (self-signed)	ゼッケン No. Bib No.	Date
		2025 / /

02_大会開催可否判断と危機管理

a. 大会開催可否判断と発表

東北地方において災害が発生したり、著しい荒天が予想されたりする場合、共催自治体等と協議のうえ開催の可否を判断します。

最終決定は9月13日(土) 7:00 ごろまでに公式サイトとSNSにて発表されます。

b. 大会開催中の中止・中断・縮小

大会中に重大事故や交通障害、予期せぬ天候の急変などが起きた場合、ライダー及びスタッフの安全を第一に考え、大会の中止・中断・縮小を行う場合があります。会場、コース上、エイドステーションなどお近くのスタッフの案内に従い行動してください。

なお、その場合でも返金はいりません(大会参加規約「免責事項」3による)。

c. 大会参加中の自然災害

地震、津波(注意報・警報を含む)、落雷、強風、短時間大雨、濃霧等の場合は、速やかに走行を止めてください。

津波の恐れがある場合は、直ちに高台へ逃げてください。

国と宮城県は、東北地方太平洋沖で超巨大地震が起きた場合、沿岸北部に最大高さ20メートルを超える津波が起こると想定しています。コース上には「過去の津波浸水区間」の表示が多数ありますが、それよりも高い場所だから安全とは言えません。東日本大震災を上回る津波が発生する可能性があることを理解し、できる限り高い場所へ逃げてください。

d. 災害発生時の安否確認

災害が発生した場合、参加申し込み時にスポーツエントリーにてご登録いただいたメールアドレス宛てに「安否確認メール」を送信します。メールを受け取ったら、本文のURLにアクセスし、ご自身の安否状況等を登録してください。

準備の都合上、安否確認メールは当日ご参加の有無に関わらずお送りします。

出走前やゴール後の方にも届く可能性がありますので、予めご了承ください。

03_走行ルール・コミュニケーション

a. 走行管理ライダー及びスタッフの注意、指示

東松島グループライドにおいては、走行管理ライダーと呼ばれるボランティアが参加者と一緒に自転車で走行します。1つのグループは最大10人程度の人数で構成され、一団となって走行します。アップダウンは少なく、走りやすいコースです。ただし、石巻市中心部を通過する区間は、歩行者や車の交通量が多く、鉄道の踏切もありますので、十分に注意して通行してください。特に警戒が必要な場所には警備員やスタッフが配置され、誘導などを行います。このほか、車列の後ろには大会関係車両を配置し、不測の事態に備えています。

事故発生や走行注意箇所では、スタッフが笛を吹いたり手を広げたりして危険を知らせます。後続ライダーや自動車に十分注意し、安全を確保してください。

走行管理ライダーは十分な経験を有し、事前に主催者による研修も受けています。走行経験の少ない方や心身または機材の不調がある方のサポートなど、走行管理ライダーだけでは解決が難しいこともあります。大会関係車両や公的機関の到着まで、交通安全や救急などの役割分担が必要な場面では、それぞれが可能な協力や支援を行うようにしてください。

ツール・ド・東北は、お住まいの地域や年齢層など多様な方々が参加されています。お互いに気持ちよく一日をお過ごしいただけますよう、ご理解をお願いいたします。

大会の安全や円滑な運営に対し、主催者による注意や指示に従っていただけない場合、その場で参加資格を無効とし、ゼッケンを回収します。

b. 交通ルールの厳守

- ・一時停止箇所、赤信号での確実な停止
- ・左側走行
- ・二段階右折
- ・一列走行（併進走行の禁止）
- ・車間距離（長い下り坂は車5台分）
- ・歩行者優先
- ・自転車横断帯のある交差点では自転車横断帯の走行
- ・急ハンドル、無理な追い越しの禁止
- ・酒酔い運転、酒気帯び運転、ながらスマホ、妨害運転の禁止
- ・脚力、走力の異なるライダー同士の譲り合い、コミュニケーションの励行
- ・その他、路面状況の変化に合わせた安全走行

c. シェア・ザ・ロード

開催地は車社会です。自転車が地元ドライバーのストレスになってしまえば、事故のリスクも高まります。大会が今後も続けられるよう、譲り合ってライドを楽しみましょう。



車に抜かれる際には、早
めに左へ寄りましょう。



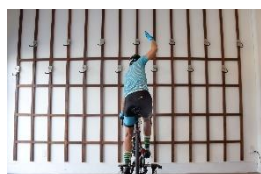
速度を落として合図し、速
やかな追い抜きを促します。



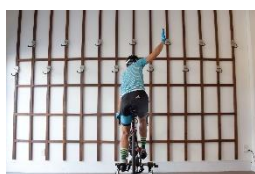
安全な追い抜きに感謝す
るあいさつの気持ちを。

d. 主なハンドサイン

周辺のライダーや車との意思疎通は、ハンドサインではっきりと示し、合わせて「右に曲がります」「減速します」のように大きな声で伝えましょう。車のドライバーがハンドサインを知らないこともあります。意思が伝わったかどうか、慎重に見極めてください。



「右に寄る」 1



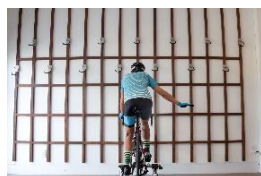
「右に寄る」 2



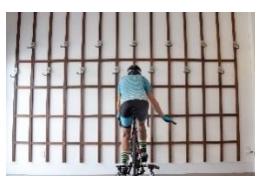
「左に寄る」 1



「左に寄る」 2



「減速する」 1



「減速する」 2

(右手をゆっくり上下に振る)

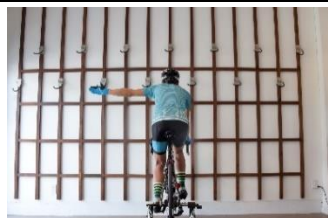


「停まる」 1



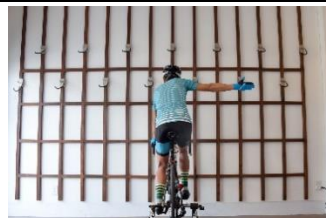
または 「停まる」 2

(後続ライダーに手のひらが見えるようにはっきり伝える。肩を上げるのが難しい場合は右斜め45度)



「左折する」

(手の甲を後ろに向け、親指を立て、
曲がる方向の腕は地面と平行に)



「右折する」

(手の甲を後ろに向け、親指を立て、
曲がる方向の腕は地面と平行に)

 「障害物あり」 (障害物を指さし、手をぐるぐる回す)	 「出発する」
 「二段階右折」 (手を高く上げ、ピースサイン)	声掛け 「右から抜きます」(追い抜き予告) 「ブレーキ！」(急ブレーキ) 「落車！」(前方に落車発見) 「後ろから車が来ます」

e. 事故、トラブル

事故やトラブルが起きたら、最初に周辺の安全確保をしてください。自転車や人が倒れている場合は、高さがないうえ、車のドライバーが気付くのが遅れ、非常に危険です。何よりもまず最初に、周囲のライダーと協力し、進行方向前後の自動車交通を止めてください。

自動車の危険を回避したら、要救助者がいる場合は大会本部に連絡してください。

大けがをしている、意識がないといった場合は、直ちに 119 番通報してください。

交通事故は内容に関わらず警察への届け出義務があります(道路交通法 72 条)。

f. デジタルガイド

A S ごとの提供品の紹介、次の A S までの距離など、当日のちょっとした確認に役立つ「デジタルガイド」を今年も提供します。スマートフォンのブラウザにブックマークを付けておくなど、ご活用ください。

URL は <https://tourdetohoku.jp/guide/> です。

04_会場アクセス

a. スタート・ゴール地点

石巻専修大学 宮城県石巻市南境新水戸 1

b. 無料駐車場

セイホクパーク石巻（石巻市総合運動公園） 宮城県石巻市南境字新小堤 18

詳しくは[公式サイト](#)をご覧ください。

《ご注意》

▷利用時間は9月13日（土）7:00～18:00です。

▷周辺の路上や店舗への駐停車は絶対におやめください。

▷駐車場入口の「左折入場」、出口の「左折出場」にご協力ください。

▷駐車場内でのテント、タープ使用、キャンプ等は固くお断りします。

▷駐車場周辺や石巻市内は大会に出場する自転車が多数通行します。

特に早朝の暗い時間帯の通行には細心の注意を払ってください。



05_出走当日 9/13（土）の流れ

a. ご自宅・宿泊先からスタート会場へ

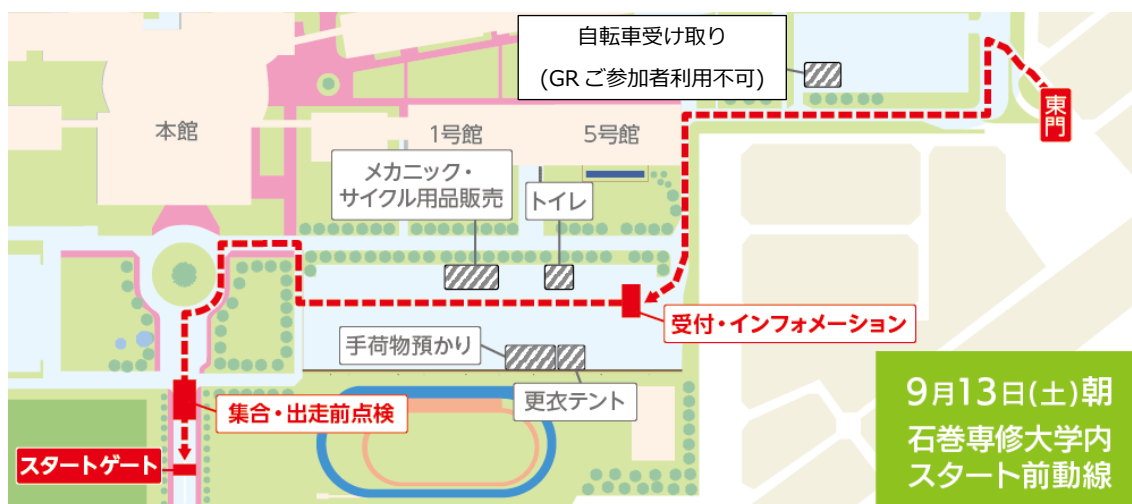
- ・大会開催決定は公式サイトやSNSで当日 7:00 ごろまでに発表されます。
- ・天気予報はチェックしましたか。悪天候時は雨や防寒の備えをお願いします。
- ・義務及び推奨の持ち物を点検しましょう。
- ・体調は万全ですか？
- ・誓約書へのサインもお忘れなく！
- ・不参加の場合、主催者への連絡は不要です。

b. 駐車場からスタート地点へ（地図再掲）



- ・スタート会場周辺は住宅地です。静かに通行してください。

c. 会場入場～受付



	東松島グループライド (75km)
受付	7:30～8:00
スタートゲート前集合	8:10
スタート	9:00～9:30

- ・受付にて「ゼッケン（腰用）」「ヘルメットゼッケン」提示、誓約書提出をお願いします。
- ・大学構内ではスタッフやボランティアの誘導に従ってください。
- ・大学構内道路を運営車両が通行する場合があります。係員の指示に従ってください。

《手荷物預かり》

- ▷手荷物預かり所で「ビニール袋（45ℓ）」（1人1袋）と「手荷物預けシール」をお渡しします。手荷物を袋に入れ、シールにゼッケン番号を記入してください。
- ▷貴重品、壊れ物、危険物、書類・電磁記録媒体、動植物、生もの、その他、スタッフの安全や他の荷物に悪影響を及ぼす恐れのあるものはお預かりできません。
- ▷預けた荷物について、紛失・破損等が発生した場合でも主催者は賠償の責を負いません。
- ▷手荷物預かり所は最終ライダー到着後に速やかに閉鎖します（17:30 予定）。預けた手荷物は必ず返却時間内にお受け取りください。

d. スタートゲート前集合

- ・受付後、着替え、お手洗い、必須装備チェックを行い、8:10 までにスタートゲート前に集合してください。

《ゼッケン（腰用）》

- ▷ゼッケンは背中から腰部のスタッフに見えやすい位置に装着してください。
- ▷ウインドブレーカーやバックパックを着用する場合も、隠れないよう、最も外側に装着してください。

《ヘルメットゼッケン》

- ▷必ずヘルメットの前面に貼ってください。

《車両識別バンド》

- ▷ゼッケン番号を記入し、自転車のシートポストなど、自転車本体に取り付けてください。
- ▷事故などのトラブルやリタイヤの場面で、参加者の自転車を識別する際に必要です。

《安全宣言シール》

- ▷3種類のうちランダムで1枚をお送りいたしますので、ヘルメットまたはウェアに装着してください。ゼッケンやヘルメットゼッケンと重ならないようにしてください。



- ・スタートゲート前でスタッフが出欠確認をしながらグループ分けします。

【重要】グループ分けについて

- * グループ分けは当日行います。(親子エントリーの方は必ず同じグループになります)
- * グループは来場順とし、知り合い同士を同じグループにしながら案内します。
- * 一緒に走りたい方は、スタートゲート前の集合時にひと固まりとなってスタッフの指示をお待ちください。
- * 一般ライダー6～7名と走行管理ライダー2名が一つのグループとなります。グループの人数が6名を超える場合は2つのグループに分けさせていただきます。

- ・各グループの走行管理ライダーからブリーフィングを行い、その際に「出走前点検」を併せて行います。

e. ブリーフィング～出走前点検～スタート

《出走前点検》

- ▷車両・ハンドル形状のレギュレーションや装備品を確認します。出発できる状態の装備を整え、フロントライトを点灯してください。
- ▷不適合と判断された方は当該箇所を整え、改めて出走前点検を受けていただきます。
- ▷車両規定その他のレギュレーションを満たしていない、禁止事項に抵触すると主催者が判断した場合は出走できません。
- ▷不具合の修正はライダー自身の責任で行っていただきます。会場のメカニックサポートが対応できない場合もあります。必ず事前に十分な点検整備を行ってください。
- ▷不具合の修正に時間を要したり、代替部品がなかったりして、出走時間に間に合わず、出発できない事態となっても、主催者側では責任を負いかねます。

《スタート》

- ▷出走前点検を終えたら、スタッフの指示に従い、スタートゲート前に整列となります。
- ▷トイレ等は並ぶ前に済ませてください。
- ▷スタートは8～10台ずつ、2分間隔にて行います。

f. コース上・エイドステーション

《ライド中》

▷「03_走行ルール・コミュニケーション」を守り、安全にライドを楽しみましょう。

《エイドステーション》

▷コース上にエイドステーションを設け、飲料や地元の食を提供します。

▷エイドステーションには必ず立ち寄り、十分な休憩と補給を行ってください。

g. ゴール後



《ゴール誘導》

▷ゴールゲート通過後はスタッフの指示に従い、降車場所に進んでください。

▷疲れ、けいれん等による転倒のおそれがあります。降車場所は広く使ってください。

▷紙の完走証をお渡しします。完走証テントへお進みください。

▷記念写真撮影ボードを用意しています。

▷手荷物預かり所は最終ライダー到着後に速やかに閉鎖します（17:30 予定）。預けた手荷物は必ず返却時間内にお受け取りください。

《リタイア》

▷途中でリタイアされる方は、走行管理ライダーに申告してください。

▷リタイアされた方は地図中の収容車両到着場所で降車いただきます。

▷収容バス、ライトバン、トラックの運行状況により、ライダーの方と自転車がスタート地点へ戻るタイミングがずれる場合があります。自転車の返却まで待ち時間が生じる場合がありますので、予めご了承ください。

▷スタート地点へ戻るのが遅くなり、お帰りの公共交通に間に合わなかった場合でも、主催者では責任を負いかねます。

h. ゴール地点から駐車場へ



- ・ 駐車場から出る車の信号待ちが発生します。警備員の誘導に従ってください。
- ・ 駐車場は 18:00 に閉鎖します。日没後は特に周辺道路の自転車や歩行者に十分ご注意ください。こまめに休息を取り、事故のないようにご移動ください。

06_9 月 13 日（土）の日程表

	東松島グループライド (75km)
駐車場	7:00～18:00
受付	7:30～8:00
出走準備 (着替え、手荷物預かり所、トイレなど)	7:30～8:00
スタートゲート前集合 出走前点検	8:10
スタート	9:00～9:30
飲食ブース	11:00～
ゴールクローズ	17:00
手荷物預け・返却	7:30～17:30
ステージイベント	12:00～16:00 (随時)

07_コース上の注意箇所

a. 旧北上川堤防

石巻専修大学を出て左折し、旧北上川堤防の左岸を下流方向へ進みます。

石巻商業高校前を通過し、開北橋を渡ります。

開北橋を渡ったら右折し、今度は旧北上川堤防の右岸を上流方向へ進みます。

国道 398 号の曾波神大橋をくぐったら間もなく左折します。

b. J R 石巻線鳥井崎踏切

旧北上川堤防から下った先にある踏切です。

踏切を越えた先は丁字路で、左右を十分に確認して右折してください。

c. 国道 45 号交差点～石巻市道（農道）～国道 108 号交差点

鳥井崎踏切を越えて右折し、道なりに進む（左に曲がる）と、国道 45 号の交差点です。

青信号が短いのと、対向車線は多くの車が右折してくる（黄信号で曲がってくる）ので、グループの後ろのライダーは無理をしないでください。センターラインがなく、ガードレールがない場所もあります。

1km ほどで左に折れ、一時停止のある丁字路を左折します。



1km ほどでイチゴ農園が見えると市街地です。信号のない生活道路との交差点が続きます。車両の出入りに注意してください。

市街地を 300M ほど走り、右側にローソンが見えてきたら間もなく国道 108 号交差点です（奥にセブンイレブンが見える）。

この交差点には案内標識がありませんが、直進した先にイオンモールがあり、交通量が多いです。二段階右折の際には、後方からの左折車両にも注意が必要です。



d. 国道 108 号交差点～県道 16 号～県道 43 号交差点

セブンイレブンの交差点から 200M ほど進み、車線が減少し、左にカーブしたらすぐに丁字路で左折（県道 16 号「鹿島台」方向）です。

県道 16 号も信号のない生活道路との交差点が多いです。注意して走行してください。

道なりに 5km ほど進み、やや目立たない「道の駅東松島」の案内標識がある交差点が県道 43 号との交差点です。車両に注意しながら左折します。

e. 県道 243 号交差点

丁字路を右折します。対向車線を直進してくる車両が多く、信号が変わる前にグループ全員が渡り切れないかもしれません。場合によっては自転車を降りて横断歩道を渡ったほうが早いかもしれません。安全に気を付けながら、臨機応変に対応しましょう。

緩やかなカーブが続くのどかな道を 1.5km ほど進み、右折で道の駅東松島へ向かいます。

f. 道の駅東松島

道の駅東松島は、ほぼ直線の急な登り坂の先にあります。

道の駅東松島は 2024 年 11 月に開業。三陸自動車道矢本パーキングエリアと一般道の双方に駐車場があり、グループライドは一般道からのアクセスを利用します。

g. 道の駅東松島～県道 243 号～国道 45 号～野蒜海岸

道の駅東松島から県道へは急な下り坂です。速度を抑え、車に注意してください。

県道 243 号に戻ったら、国道 45 号へ向かいます。国道との交差点は丁字路です。右折して国道 45 号を 2km ほど西進し、鳴瀬大橋で鳴瀬川・吉田川を渡ります。

鳴瀬大橋西詰を左折し、J R 仙石線をくぐると、鳴瀬川・吉田川の河口。なだらかな右カーブで野蒜地区へ入っていきます。

h. 野蒜海岸

大きく弧を描く野蒜海岸沿いの道です。防潮堤沿いに多くの自動車が駐車しています。車のドアが急に開いたり、車が動いたりすることがあります。海に直接面し、強い日差しや風雨など過酷な環境下での走行となる可能性もあります。

i. あおみな前（通過）～月浜海水浴場～あおみな

道路沿いの草木が繁茂していることがあります。道路管理者が定期的に整備していますが、猛暑により繁茂が早く、路上にせり出している場所もあります。ご注意ください。

j. 野蒜海岸～東松島市震災復興伝承館～鳴瀬大橋～矢本海浜緑地～石巻市街地

野蒜海岸は往路と同様に、天候によっては雨風や日射の強まりにさらされます。疲労も蓄積してきます。グループのライダー同士が声を掛け合い、体調が悪い場合には走行管理ライダーに申告してください。最後のグループの後ろには、大会関係車両が追尾しています。

鳴瀬大橋は歩道を走行します。橋を超えて左折の際は、横断歩道の信号に従います（当日の走行管理ライダーの指示に従ってください）。

航空自衛隊松島基地周辺から石巻工業港周辺は、見通しの良い区間が多く、震災後に整備された道は比較的走りやすいです。大型車両には十分に気を付けてください。

k. いしのまき元気いちば付近～石巻専修大学

石巻市の中心市街地と旧北上川の堤防を走行します。信号のない交差点や道路の横断箇所があります。道に慣れていない観光客や、その車も多くいます。人や車の往来に気を配り、ゴールまで安全に走りましょう。

08_メカニックサポート

ライダーの動きに合わせ、スタート地点、コース上、一部のエイドステーションにメカニックサポートが巡回します。

▷メカニックサポートが対応するのは「応急処置」です。

▷一般的な点検・整備はメカニックサポートの対象外となります。

▷パンク修理について、チューブラーは対応いたしません。

a. スタート会場のメカニックブース対応時間

9月13日(土) 7:30～ スタート完了まで

b. コース上でのサポート

ご自身で対応できない車両トラブルが発生した場合は、お近くの走行管理ライダー・大会スタッフに声を掛けるか、大会本部の緊急連絡用電話に連絡してください。

▷メカニックサポートは、ライダーの動きに合わせて巡回しています。救援要請の場所によっては到着まで長時間を要する場合があります。

▷待ち時間に体が冷えないよう、ウインドブレーカーなどの携帯を推奨します。

09_保険

a. 大会加入保険（普通傷害保険）

大会が加入する保険は次の通りです（保険料は大会参加費に含まれています）。

加入保険	損害保険ジャパン株式会社 普通傷害保険
補償金額	死亡後遺障害 300 万円／入院日額 3,000 円／手術保険金（入院時）30,000 円 （外来時）15,000 円／通院日額：2,000 円

内容に不足を感じられる方はご自身でも保険にご加入ください。

※自転車（フレーム・パーツ）の破損・紛失・盗難等は保険の対象外です。

b. 宮城県条例に基づく自転車損害賠償保険の加入義務（各参加者）

※宮城県内で自転車を利用する際は、利用者本人が被保険者となる自転車損害賠償保険等に加入しなければなりません（「01_特に重要な注意事項」参照）。ご自身が加入する保険については、事前に補償内容・適用条件を確認してください。

c. 事故対応

事故が発生した場合の対応は参加者自身が行うこととなっています。

大会参加規約「大会全般に関すること」7. 参加者は、大会および付帯行事で発生した事故（参加者間の走行中の接触事故、トラブル等を含みますがこれらに限りません）に対し、自己の責任において処理することとし、主催者、大会の管理者および大会の関係者（以下「主催者等」といいます）ならびに他の参加者を非難し、または責任を問わないものとします（ただし、主催者の故意・重過失による場合は除きます）。

※交通事故が起きた場合は、道路交通法上の届け出義務があります（「03_走行ルール・コミュニケーション」参照）。

※警察による交通事故証明がない場合、保険請求が受理されない場合があります。

d. 大会加入保険の請求について

大会が加入する保険の請求を行う場合の連絡先、主な内容、期限は下記の通りです。

《連絡先》株式会社河北新報普及センター 担当：土生（はぶ）
電話：022-723-4670 （受付時間：平日午前 9:30 ～ 午後 5:30）
《必要情報》参加フォンド（コース）、ゼッケン番号、氏名、
日中の連絡先（携帯電話番号）、事故状況の詳細、受傷内容
《請求期限》2025 年 10 月 15 日（火）

10_自転車配送サービス（有料）

※東松島グループライドにご参加の方はご利用いただけません。

11_その他

a. 大会事務局

大会全般のお問い合わせ

ツール・ド・東北事務局 お問い合わせ窓口

（株式会社ルーツ・スポーツ・ジャパン内）

メール：info_tdt@roots-sports.jp

電 話：03-3354-2300（受付時間：平日 10:00～17:30、土日祝除く）

大会前日・当日の連絡先

●走行中の故障・事故などの緊急時

※レンタル携帯電話のため前日までに開示します

対応時間：9月13日（土）9:00～18:00

対応時間：9月14日（日）4:00～18:00

●緊急時以外

03-3354-2300

対応時間：9月13日（土）6:30～18:00

対応時間：9月14日（日）3:30～18:30

b. 忘れ物・落とし物

《大会当日》

▷忘れ物・落とし物は会場の「インフォメーション」にてお預かりします。

お心当たりの方は直接お越しください。

《大会後》

▷貴重品は石巻警察署へ届け出いたします

電話：0225-95-4141

▷貴重品以外の落とし物は、河北新報社（ツール・ド・東北事務局）にて保管します

メール：info_tdt@po.kahoku.co.jp

（貴重品以外の保管期間は大会終了後1カ月です）

c. 禁酒・禁煙

会場や各エイドステーションなど、大会で利用する場所は全て禁酒・禁煙です

以上