

The page features several decorative elements: a small circle at the top left, a larger circle with a cross inside at the middle left, a large circle with eight spokes at the bottom left, and a partial circle on the right edge. A horizontal line is positioned below the main title, and another horizontal line is at the bottom of the page.

# 休日の都心サイクリングを楽しむために

自転車を取りまく環境を考える

2006.3 東京を自転車で走る会

2003・2004・2005 千代田まちづくりサポート助成活動

## はじめに

---

私たち『東京を自転車で走る会』は、その名のとおり、東京を自転車で走って楽しんでいるグループです。そのメンバーの有志が中心となり、2003年度から3年間、千代田まちづくりサポート事業の助成を受けて、休日に自転車で千代田区の観光を楽しむことをめざした活動を行ってきました。

都心でなぜ、サイクリングなのでしょう？

千代田区には優れた都市景観、歴史的遺産、街角アートなどが豊富にあります。私たちは、これらを存分に楽しむためには、気軽にフットワークのいい「自転車」が、もっとも便利な交通手段と考えたのです。また千代田区は、昼間に健康的に過ごす環境が乏しい街でもあります。自転車を使えば、陽光のもとで千代田区全体を楽しむことができます。

ではなぜ、休日、週末なのでしょう？

千代田区は日本の政治、行政、経済の中心地です。でも、週末にはこれらの機能はお休みで、とても静かです。道路等の整備された都市インフラを自転車による観光に活用すれば、ゆっくりと、皇居を中心とする美しく多様な街並みを楽しむことができます。

このような考えのもとに、私たちは2003年より都心サイクリングコースの検討を行ってきました。また、イベント『江戸ポタリング』を開催して、一般参加者の方々と一緒にコースを走り、サイクリングコースとしての楽しさや問題点を考えてきました。

この冊子『休日の都心サイクリングを楽しむために』は、都心サイクリングコースづくりの経緯とコースの紹介、グループでのサイクリングの方法、そしてコースづくりの検討の中から生まれてきた、道路や駐輪場などのサイクリング環境としての課題や要望、環境づくりの提案をまとめたものです。

この冊子をきっかけとして、より多くの方たちが都心でサイクリングを楽しみ、あるいは自転車の環境を考えるようになればと願っています。

私たちの活動は、多くの方たちに支えられてきました。イベントをサポートして下さったみなさん、参加して下さったみなさん、さまざまな調査に協力して下さったみなさん。そして、活動資金と活動の報告・発表および意見交換の場を提供して下さった千代田まちづくりサポート／（財）まちみらい千代田の関係者の方々。

皆様に心より御礼を申し上げます。

東京を自転車で走る会

# 目次

<b>I. 休日の都心サイクリングコースをつくる</b> .....	1
1. 千代田区内の4コースをつくる .....	1
2. 千代田区発！ 周辺区をめぐる5コースをつくる .....	5
<b>II. グループでのサイクリングを企画・実行する</b> .....	11
1. 企画立案時点での留意事項 .....	11
2. スタッフの留意事項 .....	12
3. 参加者の注意事項 .....	14
<b>III. サイクリング環境づくりを提案する</b> .....	16
III-1 休日の都心サイクリング環境整備提案十事例集 .....	17
1. 歩道・車道・駐車スペースと自転車走行 .....	17
2. 交差点などの危険箇所 .....	23
3. 駐輪場（スペース） .....	25
4. より快適なサイクリングの環境づくりをめざす .....	32
III-2 具体的な提案 .....	35
1. 『丸の内仲通り』を自転車とともに演出 .....	36
2. 自転車でも『皇居一周』を楽しもう .....	38
3. 自転車走行空間のお手本を『霞ヶ関界限』から .....	40
【資料】 調査事例一覧 .....	42
調査事例位置図 .....	45
<b>IV. サイクリング環境づくりの進め方を考える</b> .....	47
1. 都心部の自転車に関わる道路等の整備の現状 .....	48
2. サイクリング環境づくりに向けて .....	49
3. その他のアドバイス .....	52
おわりに .....	53