

サイクリングガイド サンプルマニュアル

※あくまでもサンプル（参考）となっております。
各コースや条件をご確認いただき、
それに沿った内容で作成いただきますよう、
お願いいたします。

2026年1月

サイクリング 安全管理マニュアル チェックリスト

- ◎ 必ず確認し作成が必要
- 確認をし、必要であれば作成
- △ 可能であれば作成した方がよい

シーン	大項目	NO	小項目	備考	資料 NO	
1. リスクの把握・評価	①プログラム実施の可否判断	1	各種許可申請、法令・条例に基づく資格取得の必要の有無確認	・法令・条例に基づく許可申請、資格取得は必要ない		
		2	レース扱いの確認	・時間制限による通過はなく、レース扱いにはならない		
		3	地権者の確認	・地権者の許可は不要		
	②参加者レベル	4	参加者レベルの設定	・小学生3年生以上で自身で安全に自転車が運転できる者		
		5	外国人対応	・セーフティーク（安全説明）とルートについて英語の説明書を作成	01 02	
	③装備	6	装備品の確認	・原則、当店のレンタル自転車、ヘルメットを使用する ・ヒールなど自転車の運転に適さない靴は禁止		
		7	装備品の装着	・専門店のアドバイスを受けたレンタル自転車の日常点検リストをガイド実施時に都度チェックする ・ヘルメットの正しい装着方法について参加者に説明する		
	④天候	8	参加者の私物使用の場合の基準	・参加者の私物の自転車を使う場合は、当店の日常点検リストに沿ってチェックを行う ・チェックの結果、安全性が確保できない自転車の使用は禁止する		
				9	中止、変更の判断基準	・雨天の場合は中止する ・前日の17：00時点の天気予報で降水確率50%以上の場合は中止を検討し、参加者に通知する ・当日、開始時間に降雨の場合は中止する ・ガイド途中で降雨の場合はその時点で中止し、スタート地点に戻る（強風や大雨の場合は、タクシー等での帰還を行う）
		10	天候悪化時の別ルート	・天候悪化の場合の帰還ルートを作成	03	
			11	地震発生時の対策	・地震発生時は、頭を守り瓦やガラスなどの落下物から身を守るように指示（ブロック塀なども崩れてくるがあるので近づかない） ・揺れが収まったら、一番近い指定避難所（別紙）へ周辺の安全を確認しながら誘導を行う。余震の発生の可能性もあることから、注意を行う ・事前に高知市ハザードマップを確認しておく ・高知県防災アプリをダウンロードしておき、被災場所によっては避難場所が確認できるようにしておく https://kochiap.dmacs.jp/data/html/install/index.html	05
2. 従前の予防対策・補償	①申込書（同意書）及び	12	申込書（同意書）の作成	・以下について明記した申込書（同意書）を作成 ● 体験型プログラムに関するルール（左側通行、ハンドサイン、地域住民への配慮等） ● 中止と変更の条件、その場合の権限 ● 事故が発生した際の補償内容・金額 ● キャンセル料や天候等により中止になった場合の返金		
				②体調管理	13	体調確認（参加者）
			14	体調確認（事業者）	・顔色、応対で異常がないか目視で確認する	
	③安全説明	15	チェックリスト作成	・セーフティーク（安全説明）で確認・説明するべき事項のリストを作成 ● 当日の流れ・ルール ● 天候などによる中止・変更の判断 ● 装備 ● 体調確認 ● 補償内容の確認と説明 ● 禁止事項 ● リスク ● 参加の可否の最終判断 ・説明時に体調不良等により参加を認められない参加者が出た際には、十分に理由を説明し、理解が得られない場合などは、毅然とした態度で対応する。	03 04	
				④予見・回避	16	危険箇所の想定と対策

サイクリング 安全管理マニュアル チェックリスト

- ◎ 必ず確認し作成が必要
- 確認をし、必要であれば作成
- △ 可能であれば作成した方がよい

シーン	大項目	NO	小項目	備考	資料 NO
の検討		17	対策に必要なトレーニングや専門家アドバイス	・事前の現場下見を行った上でルートを作成 ・ガイド担当者の安全講習を実施（本マニュアルの社内講習） ・自転車の運転技術地元専門店（サイクリングショップAA）の指導・アドバイスを受けるほか、レンタル自転車の定期点検を実施 ・事故時の緊急時の対応マニュアルを作成し、ガイド時に携帯	
		18	救命講習の受講	・ガイドは高知市消防局救急課が実施する「普通救命講習1」を受講	07
		19	緊急連絡体制の設定	・緊急時の連絡先（病院、警察、消防）のリストを作成	08
	20	地域住民、警察、消防、病院、保健所との連携協議			
	⑤衛生管理	21	衛生管理の徹底	・ドリッパ講座に関する衛生マニュアルを作成	12
	⑥保険内容の確認	22	保険メニューの確認	・別紙のとりの保険を契約	00
		23	補償範囲の明確化	・保険内容について保険会社と確認	
		24	補償内容の説明	・参加申込書、安全説明で補償内容について説明を実施	01
		25	レンタル機材の補償	・レンタル機材の不備による事故の補償について保険加入済み（生産物賠償責任保険）	00
		⑦免責事項の留意点	26	免責事項の説明	・「危機管理は自己責任であることを十分認識し、同意する。ただし法的権利を何ら放棄するものではない」との記載を参加申込書に記載
	27	免責が無効となった場合の対処	・加入している保険で対応する		
3. 体験プログラムの受付から当日の対応	①申し込みの受付	28	申込内容の確認	・申し込み及び同意書に不備がないか確認	11
	②実施前	29	天候等条件の確認	天候やその他周辺環境がプログラム実行か確認を行う 前日大雨で水位が高い 道路などが通行止めなど 波浪警報が出ているなど 晴天でもプログラムが実行できない場合あり	
		30	申込内容の再確認	・申込内容に間違いがないか、再度確認を行う。 ・保険内容や条件に付いて再度説明を行う	
		31	携帯品や使用備品の確認	プログラムに必要な装備や備品等数量や安全性も含めて確認を行う。 緊急連絡や事故対応に関するマニュアルも携帯を行う。	06
		32	体調管理（事業者）	・ガイド自身が体験プログラムが実行可能であるか確認を行う。	
		33	体調管理（参加者）	・体調チェックシートを作成するなどを行い、当日の体調について確認を行う。 体調不良等により参加を認められない参加者が出た際には、十分に理由を説明し、理解が得られない場合などは、毅然とした態度で対応する。	07
	③実施中	34	安全説明	作成したチェックリストに応じて、安全説明を行い、周知を行う。	01 02
		35	プログラム実行	常に参加者に対して注意を配り、実行マニュアルに沿ったプログラムを実行する ・プログラムの内容 ・危険箇所/参加者レベルに応じた休憩、給水 ・参加者のレベルや状況に応じて適宜進行スピードの調整や休憩を取る ・ガイド実施中に参加者と積極的にコミュニケーションを取り、体調変化に気を配る	
	36	緊急時の対応	・急な天候の悪化や、地震等の自然災害、事故が発生した場合も冷静に、緊急時のマニュアルに沿った対応を行う。	04 05	
事故対応	実施中	37	事故対応の実施	事故発生時の警察や消防、病院への報告や救命処置、応急手当等についてのマニュアルに沿って対応を行う。	09
		38	事故処理後の記録作成	事故処理後に必要な記録項目（現場写真、スタッフ・参加者聞き取り等）を定めた、記録シートを作成する →ただし、被害者の対応を最優先すること	13
	実施後	39	被害者及び関係者の心情に配慮した対応	被害者の心情を優先した言葉使いや配慮を心掛ける。	
		40	保険会社や弁護士への確認・相談	以下に確認・相談を行う体制を取る ・保険会社：■■■会社 ・弁護士：○○弁護士事務所	
	フォロー	41	謝罪、補償対応		
	事故報告書	42	事故調査報告書の作成	・事故調査報告書の項目を整理	14
	43	調査結果の共有・公開	・調査結果については、被害者やその関係者の確認や同意を得たのち、適正に共有、公開することで再発防止につなげる ・今後の事故防止対策に生かせるよう、調査結果については、同業者間で共有する		

事業概要

事業名	
事業者名	
住所	
連絡先	
責任者	
事業内容	
契約保険会社	
ガイド氏名	

【損害保険】

保険会社	保険種類	補償内容	保険期間	備考欄
	△△賠償責任保険	対人・対物ともに 円 ※ガイド(2名)が対象となります。	○年○月○日～ △年△月△日	保険料は、補償内容、ガイド人数、売上、リスク実態等により算出します。
	〇〇〇傷害保険	1名あたり 死亡(万円) 入院(円) 通院(円) 個人賠償(円) ※参加者・ガイドが対象となります。	○年○月○日～ △年△月△日	保険料は、補償内容、参加者の人数、リスク実態等により算出します。

保険代理店 株式会社□□□
担当 ●●●

保険証券

01 安全説明(セーフティーク)リスト

No.	項目	説明内容
1	当日の流れ・ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・出発・終了予定時間、経由地の説明 ・左側通行、ハンドサインの説明 ・ガイドの指導に従わない場合はツアー中止になる場合がある
2	天候などによる中止・変更の判断	<ul style="list-style-type: none"> ・天候が悪化した場合は中止またはルート変更する場合がある
3	装備	<ul style="list-style-type: none"> ・走行時は必ずヘルメットを装着すること ・ヘルメットは深くかぶり、あご紐の長さを適切に調整すること ・ヒールなど自転車の運転に適さない靴は禁止
4	体調確認	<ul style="list-style-type: none"> ・別紙の体調チェックシートに各自記入し、「はい」が1つでもあれば参加を中止すること
5	補償内容の確認と説明	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者1名あたり: 死亡(〇〇〇万円)、入院(△△円/日)、通院(▽▽▽円/日)、個人賠償(□□□円)
6	禁止事項	<ul style="list-style-type: none"> ・交通ルール違反、ガイドの指示に従わない、スピードの出し過ぎ、その他ほかの参加者や通行者の迷惑と成る行為は禁止する
7	リスク	<ul style="list-style-type: none"> ・公道走行のため、事故のリスクがある
8	参加の可否の最終判断	<ul style="list-style-type: none"> ・参加申込書にある【参加規定及び注意事項】【誓約事項】に同意の上、署名して提出する

02 英語説明書

No.	項目	説明内容
1	当日の流れ・ルール Flow and rules of the day	<ul style="list-style-type: none"> ・出発・終了予定時間、経由地の説明 Scheduled departure and end times, explanation of transit points ・左側通行、ハンドサインの説明 Explanation of left-hand traffic and hand signs ・ガイドの指導に従わない場合はツアー中止になる場合がある If you do not follow the guidance of the guide, the tour may be canceled
2	天候などによる中止・変更の判断 Judgment of cancellation/change due to weather etc.	<ul style="list-style-type: none"> ・天候が悪化した場合は中止またはルート変更する場合がある If the weather deteriorates, it may be canceled or the route may be changed.
3	装備 Equipment	<ul style="list-style-type: none"> ・走行時は必ずヘルメットを装着すること Always wear a helmet when riding ・ヘルメットは深くかぶり、あご紐の長さを適切に調整すること Wear the helmet deeply and adjust the length of the chin strap appropriately. ・ヒールなど自転車の運転に適さない靴は禁止 Shoes such as heels that are not suitable for riding a bicycle are prohibited
4	体調確認 Physical condition check	<ul style="list-style-type: none"> ・別紙の体調チェックシートに各自記入し、「はい」が1つでもあれば参加を中止すること Fill out the physical condition check sheet on the separate sheet and cancel the participation if there is even one "Yes"
5	補償内容の確認と説明 Confirmation and explanation of compensation details	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者1名あたり: 死亡(〇〇〇万円)、入院(△△円/日)、通院(▽▽▽円/日)、個人賠償(□□□円) Per participant: Death (yen), Hospitalization (yen/day), Outpatient visit (yen/day), Personal compensation (million yen)
6	禁止事項 Prohibited matter	<ul style="list-style-type: none"> ・交通ルール違反、ガイドの指示に従わない、スピードの出し過ぎ、その他ほかの参加者や通行者の迷惑と成る行為は禁止する Violation of traffic rules, failure to follow the guide's instructions, excessive speed, and other acts that bother participants and passersby are prohibited.
7	リスク risk	<ul style="list-style-type: none"> ・公道走行のため、事故のリスクがある There is a risk of accidents due to running on public roads
8	参加の可否の最終判断 Final decision on whether to participate	<ul style="list-style-type: none"> ・参加申込書にある【参加規定及び注意事項】【誓約事項】に同意の上、署名して提出する After signing up for [participation rules and precautions] [pledges] in the application form, sign and submit

03 ルートマップ

◆地図にルートと立ち寄り先を記載

◆明らかな危険箇所(事故多発場所など)ある場合は記載しておく

危険箇所と対策

【全体】

- ・交差点・・・無理な横断はしない
- ・車道の走行・・・一列に並んで走行

【個別】

- ・歩道橋/坂道・・・急傾斜でのスピード出

04 悪天候のルート

◆最短コースを記載しておく

05 ハザードマップ

高知県防災マップより、指定エリアの津波想定地域や避難所を確認しておくこと

<https://bousaimap.pref.kochi.lg.jp/hazmapkochi/hazmap/>

06 自転車定期点検記録

✓:異常なし ○:調整・注油 △:修理 ×:交換

点検箇所	点検項目	車体No.				
		1	2	3	4	5
1	フレーム・前フォーク	変形、折損、ヒビ割れはないか				
2		ヘッド、ハンガー小物にガタや摩耗はないか				
3	ハンドル	固定は確実か、高さ、ハンドルステムの挿入量は適正か				
4		変形、折損、軽く回転するか				
5	どろよけ	変形、取付は適正か				
6	キャリア	変形、ガタ、折損はないか				
7	車輪	固定は確実か、フレーム、前フォークに接触していないか				
8	タイヤ	摩耗はないか、空気圧は適正か				
9	リム	変形、振れはないか				
10	スポーク	ゆるみ、折れ曲がり、切損はないか				
11	ハブ	ハブナットのゆるみ、玉押しのガタはないか				
12	ギヤクランク	ギヤ板の振れ、ヒビ入り(軽合金)、曲がり、ガタはないか、締付は充分か				
13	ペダル	固定は確実か、取付部(クランク側)にバリはないか				
14		軸の回転は正常か、変形、カシメ、ねじのゆるみ、ガタ、折損はないか				
15	ブレーキ	効き具合は適正か				
16		レバーの引き代に余裕はあるか、ワイヤ類にサビやほつれはないか				
17		ブレーキゴム類(ブレーキブロック、パッド、ライニング)の減りはないか				
18	変速機	作動は確実か				
19	チェーン	油切れ、たるみはないか、ギヤとの噛み合わせは適正か				
20	サドル	固定は確実か、高さ、シートポストの挿入量は適正か				
21		取付位置、ガタ、損傷はないか				
22	ランプ	点灯、照射は正常か、破損はないか、電池切れはないか				
23	リフレクター	汚れ、ガタ、破損はないか				
24	スタンド	作動は正常か、ガタ、変形、折損はないか				
25	ベル	動は正常か、変形、ゆるみはないか、よく鳴るか				
26	その他	各部のねじのゆるみ、損傷はないか				
27	注油箇所	チェーン、ワイヤ、変速機、ブレーキレバー、スタンドの支点				

実施日	年 月 日
実施者名	

07 体調チェックシート

参加日： 年 月 日

参加者 署名： _____

No.	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	37.5℃以上の熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ

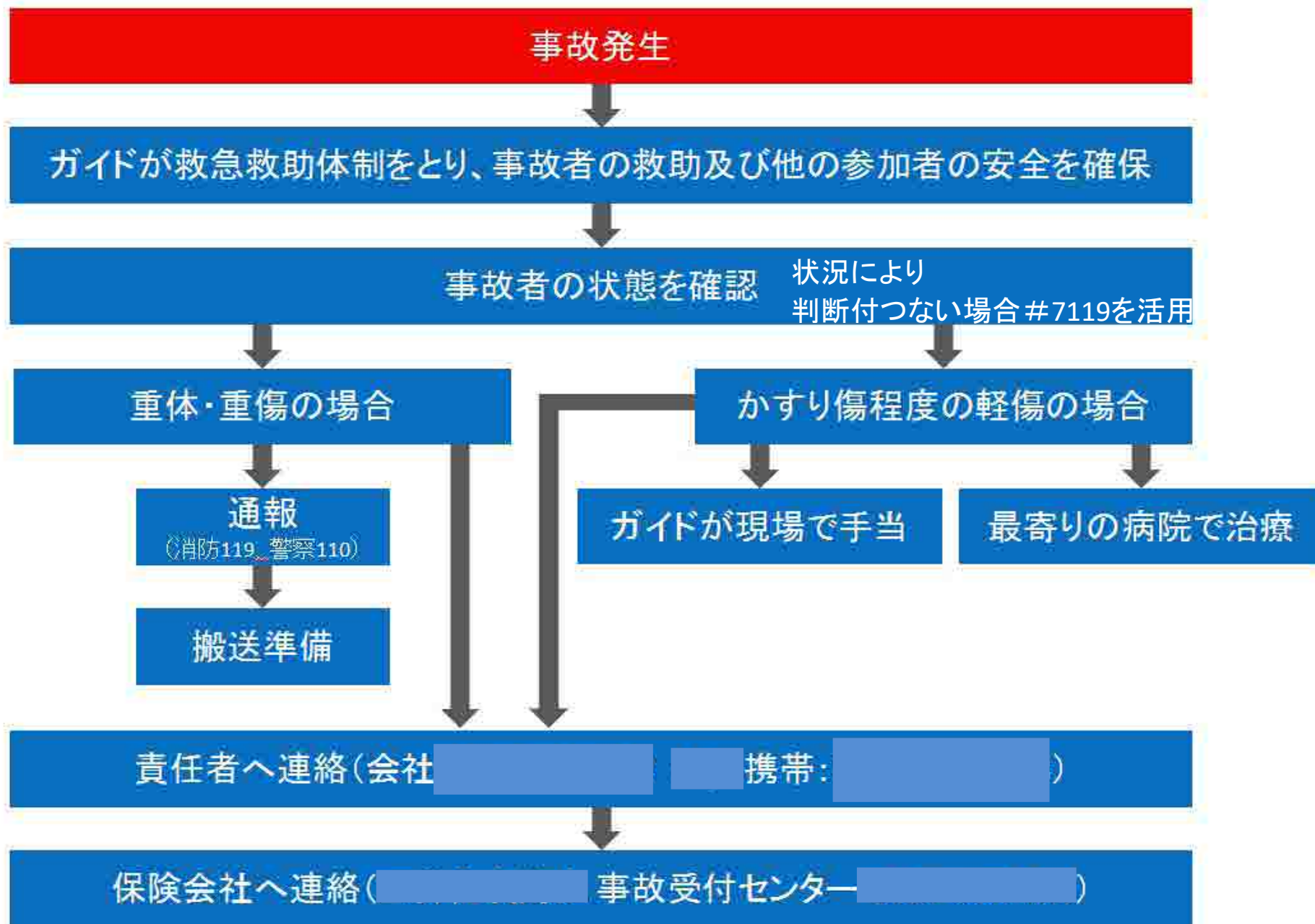
1つでも「はい」があれば、
本日のツアーには、
参加できません。

全て「いいえ」であれば、無理のない範囲で安全にツアーに参加してください。

08 緊急連絡先

連絡先	電話番号	備考
〇〇病院		急患は24時間365日対応
△△消防署		
□□警察署		

09 緊急時対応マニュアル



10 救命講習受講者リスト

No.	受講年月日	受講場所	受講種別	講習者名
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

サイクリング

ツアー参加申込書

【参加規程および注意事項】

- ・自転車用ヘルメットの着用をお願いしております。
- ・危機管理は自己責任であることを十分認識し、それに同意してください。ただし法的権利を何ら放棄するものではありません。
- ・自転車をご用意される場合、安全基準を満たし、十分に整備されていること。
- ・コースは公道上です。道路交通法、交通マナーを守り、参加者自身で安全を確保してください。
- ・一時停止場所、赤信号では確実に停止してください。左側を一律で走行することを厳守し、並進走行、交通事故を誘発するような危険な走行、他の参加者や交通の迷惑となるスピード走行を厳禁とします。
- ・ガイドするサイクリストを追い越す行為は、運営に支障をきたしますので厳禁とします。
- ・走行時はガイド&サポートサイクリスト、スタッフの指示に従ってください。
- ・参加者同士または一般車両などの交通事故が発生した場合は、直ちにガイド&サポートサイクリストに連絡し、その指示に従ってください。
- ・完走が困難と思われる方は、主催者の判断で途中棄権していただく場合があります。
- ・走行にあたっては無理をせず、各自で適宜休憩をとり、エネルギーや水分補給を行ってください。
- ・記入いただいた個人情報、運営連絡用、保険用を使用いたします。

【誓約事項】

1. 規則・注意事項の遵守義務について

参加者は一般交通法規のもとより、主催者が設けた募集要項に記載の参加資格・注意事項等を確認の上、参加者個人の責任において、安全管理と健康管理に十分な注意を払って参加します。体調などに異常が生じた場合はすみやかに参加を中止することを誓います。

2. サイクリング特性の理解と安全確保について

参加者は、変化しやすい自然環境の中で行われ参加者の体調が急激に変化する特性があることを十分に認識しています。またコースは広い範囲に設定されるため、緊急時の救護あるいは対応に支障をきたす可能性が高いことを良く理解しています。

3. 健康状態の自己申告について

参加者として健康状態は良好であり、参加に問題が生じる事は予想されません。また、万一の緊急事態のため知っておいてほしいこと（アレルギー、過敏症等の特異体質、既往症、宗教上の理由など）がある場合は、事前に主催者へ報告いたします。

4. 自己管理責任と応急処置の承諾について

参加者は、参加者個人の自覚と責任において、安全と健康に十分な注意を払って参加します。また、主催者により続行に支障があると判断された場合は中止勧告を受け入れます。

参加者が負傷したり、事故に遭遇したり、あるいは発病した場合には、参加者に対し処置が施されることを承諾します。

5. 負傷・死亡事故の補償範囲について

参加者は、行事の開催中に負傷した場合、またはこれらに基づいた後遺症が発生した場合、あるいは死亡した場合において、参加者に対する補償は掛けられた 傷害保険の範囲内であることを確認、了承します。

6. 免責事項について

参加者は、気象状況の悪化および走行環境の不良など主催者の責に帰すべからざる事由により、中止になった場合、または内容に変更があった場合、さらには用具の紛失・破損などにより参加に支障が生じた場合においても、主催者に対してその責任を追究しないこと、並びに参加のために要した諸経費の支払い請求を一切行わないことを誓います。

7. 肖像権の取り扱いについて

参加者は、参加者の肖像が、主催者が作成するウェブサイト、パンフレット、関連する広報物、報道並びに情報メディアにおいて使用されることを了解し、付随して主催者が制作する印刷物・ビデオ並びに情報メディアなどによる商業的利用を承諾します。

8. 親族等の参加承諾について

参加者の家族・親族または保護者（親権者）は、本誓約書に基づく内容を了承し、参加者の参加を承諾しています。

9. 参加権の譲渡について

参加者は申込者本人であり、本人以外の者に参加権を譲渡しないことを誓います。

10. 誓約事項に規定されていない事項について

本誓約書の解釈に疑義が生じた場合、行事にかかわる規則に従い解決することを承諾します。万一、行事に関する争いが生じた場合、その第一審の専属管轄権は高知地方裁判所とし、準拠法は日本法とする事に同意いたします。

※参加にあたり、上記10項目について参加者本人の誓約を求めます。参加申込みをいただいた時点で、誓約事項を了承いただいたと判断いたします。

【参加申込書・同意書】

私は、上記【参加規程および注意事項】及び【誓約事項】の記載内容に全て同意したうえで、本ツアーに参加します。

令和 年 月 日

参加者 署名： ふりがな

※参加者が未成年の場合は、保護者の署名もお願いいたします。

保護者 署名： ふりがな

生年月日： 年 月 日 性別：男・女 血液型： 型

携帯電話番号： _____

本人以外の緊急時連絡先： _____（続柄： _____）

メールアドレス： _____

12 ドリップ講座衛生マニュアル

①事前準備	使用するドリッパー、スタンド、サーバーは洗剤で洗ったあと、十分に乾かしてアルコールを噴霧する。
②実施前	ガイド及び参加者は石鹼で手洗いの上、ペーパータオルで拭き取り、アルコールをつける。 テーブルの上にアルコールを噴霧してから講座を開始する。
③実施中	テーブルや床に落ちた豆は使用しない。 ペーパーフィルターは参加者ごとに新しいものを使用する。 カップの使い回しはしない。
④実施後	使用した器具は全て洗剤で洗ったあと、十分に乾かして保管する。

13 事故処理後記録項目

記録事項	内容	備考
事故発生からの動き	時刻と内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ガイド、事故者、ほかの参加者の動きまでできるだけ細かく記録 ・当日だけではなく、後日の事故者への対応も記録
事故現場の写真	現場及び事故車輛の写真	<ul style="list-style-type: none"> ・当日の撮影が困難な場合は、後日でも可
事故相手の連絡先	相手がいる場合は氏名、住所、連絡先を記録	<ul style="list-style-type: none"> ・相手側の保険会社の連絡先も確認

14 事故調査報告書項目

章番号	大項目	小項目
1	事故調査委員会の構成	
2	事故概要	事故発生時の目撃情報
		事故発生後の主な時系
		事故発生までの当事者の様子
		現場検証結果
3	ルート上の危険箇所と事前	事前調査の内容
		救護体制
4	安全対策	問題点
		今後の事故発生防止策
5	第三者の所感	