

伊那市自転車活用推進計画

令和 2年 3月

伊 那 市

第1章 基本理念

- | | |
|--------------|---|
| 1. 計画策定の位置付け | 2 |
| 2. 計画策定の目的 | 2 |
| 3. 計画の区域 | 3 |
| 4. 計画の期間 | 3 |

第2章 現状と課題

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. 伊那市の概況（地理・自然環境・人口構成等） | 3 |
| 2. 諸施設の立地状況 | 4 |
| 3. 伊那市の観光の状況 | 4 |
| 4. 自転車の利用環境 | 6 |
| 5. 自転車利用の形態 | 7 |

第3章 4つの目標と基本方針・実施施策

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1. 4つの目標 | 10 |
| 2. 基本方針と施策 | 10 |
| 目標1. サイクルツーリズムの推進による新しい観光開発 | 11 |
| 目標2. 自転車の利用推進による活力ある健康長寿社会の実現 | 12 |
| 目標3. 自転車の交通手段としての役割拡大と利用環境の向上 | 14 |
| 目標4. 自転車事故のない安全で安心な社会の実現 | 17 |

第4章 観光振興に向けた具体的取組

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. 官民連携による自転車の観光利用の推進 | 20 |
| 2. 広域的なサイクリングロードの整備 | 21 |
| 3. サイクリスト受け入れ環境の整備・充実 | 21 |
| 4. 既存の自転車アクティビティとの連携と拠点施設の設置 | 22 |
| 5. 伊那市のPR活動 | 23 |

第5章 推進体制

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 施策を推進するうえでの留意事項 | 24 |
| 2. 計画推進の体制と各セクションの役割 | 25 |
| 3. 計画のフォローアップ | 25 |

参考資料

26

第1章 基本理念

1. 計画策定の位置付け

自転車は従前より便利で身近な乗り物として、生活の様々な場面で活用されてきましたが、近年では、健康づくりやレジャーでのニーズも高まってきました。

このような中、国においては交通安全の確保を図りつつ、自転車の利用を増進し、交通における自動車への依存の程度を低減することによって、公共の利益の増進に資すること等を基本理念とする「自転車活用推進法」が平成29年5月1日に施行され、平成30年6月8日には「自転車活用推進計画」が閣議決定されました。

長野県では、「長野県自転車の安全で快適な利用に関する条例」が平成31年3月18日に施行され、同月に「長野県自転車活用推進計画」が策定されました。

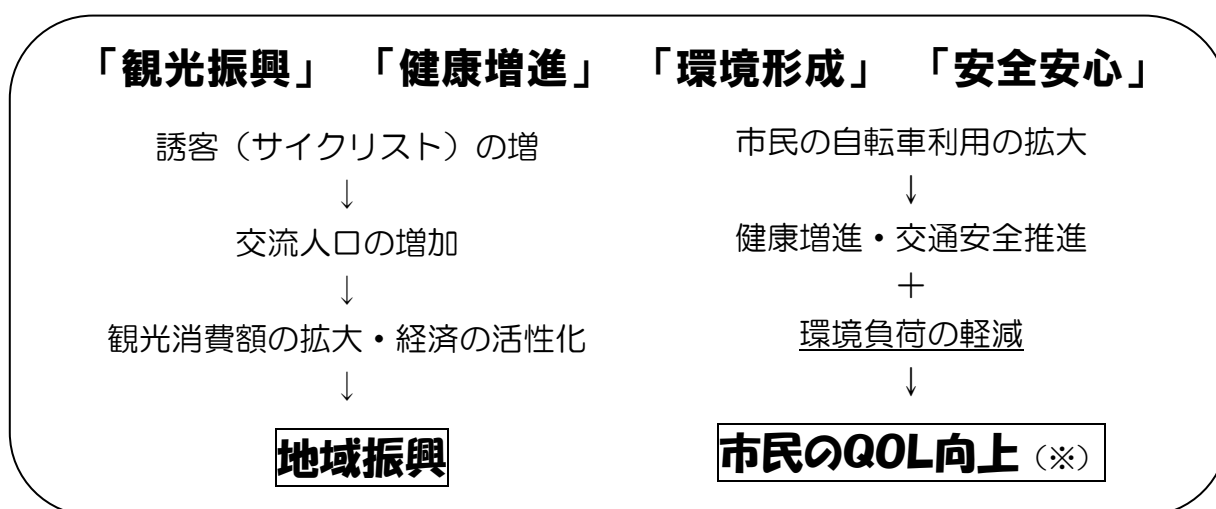
この条例により、自転車損害賠償保険等の加入義務化や自転車貸付事業者登録制度の運用が始まっているほか、県の特色を生かした自転車の安全な利用促進のため、健康の増進、環境保全、観光振興等における施策を推進しています。

伊那市においては、従前、自転車の活用について示した計画がありませんでしたが、以上のような情勢をふまえ、本計画の策定により伊那市の自転車の活用推進に関する施策の方向性と、その具体化のための措置を示していきます。

2. 計画策定の目的

本計画では、自転車活用における重要分野として「観光振興」「健康増進」「環境形成」「安全安心」の4つを柱として構成していくこととし、既存の諸計画・諸施策と整合を図りながら、地域全体の振興につなげていくことを目的とします。

特に、環境に優しく、健康的で「もの」から「こと」への創造性に富んだ観光は、地域振興の面において大きな可能性を持っており、誘客の増による経済の活性化が期待できることから、伊那市では4つの柱の中でも特に重要な分野として位置付け計画を策定します。



※：QOL=Quality of life（クオリティ オブ ライフ）生活の質、社会的にみた生活の質 等

3. 計画の区域

計画の対象区域は伊那市全域とします。

4. 計画の期間

計画の期間は、令和2年度から6年度までの5年間とします。

自転車の活用を推進する上で、長期的な視点に立った計画期間としていますが、社会情勢の変化等必要が生じた場合は、随時見直しを行うものとします。

第2章 現状と課題

1. 伊那市の概況（地理・自然環境・人口構成等）

伊那市は3,000m級の南アルプスと中央アルプスの間に位置し、中央部には標高約600mの伊那盆地が開け、天竜川が三峰川やその支流を合せて南下し、天竜川に交わる形で扇状地や段丘崖が形成されています。こうした成り立ちから、標高差があり坂道も多いという地形的な特徴があります。

気候は内陸性気候で、年間の平均気温が約12℃、日照時間も長く、夏期は冷涼、冬期は降雪の少ない住みよい環境にあり、地震や台風などの大きな災害が少なく自然環境に恵まれています。

伊那市の人口は減少傾向にあり、令和元年度時点で約68,000人となっています。高齢化率は30%台を増加傾向で推移しており、令和元年度時点で31.5%となっています。

○伊那市の人口の推移（各年度10月1日現在）（以下のデータは伊那市住民基本台帳による）

年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
人口	69,542人	69,189人	68,689人	68,381人	67,896人
男性	34,033人	33,848人	33,601人	33,519人	33,283人
女性	35,509人	35,341人	35,088人	34,862人	34,613人

○伊那市の人口の年代別構成（令和元年度10月1日現在）

年代	人口	構成比
10代未満	5,335人	7.86%
10代	6,620人	9.75%
20代	5,892人	8.68%
30代	6,754人	9.95%
40代	9,519人	14.02%
50代	8,531人	12.56%
60代	8,989人	13.24%
70代	8,744人	12.88%
80代以上	7,512人	11.06%
合計	67,896人	100%

2. 諸施設の立地状況

市内の各所に住宅地に形成され、商業施設の多くは段丘の下段にあり市街地を形成しています。また、大型商業施設は、客の多くが自家用車で来店することを想定し、相応の駐車場を備えているものの、郊外に立地しているため、バス等の公共交通機関も必ずしも十分とは言えない状況です。

また、工場、会社事務所等は市内に点在するなど、通勤については段丘の上下を往復するケースも見受けられます。

通勤や買い物といった生活面において自転車の活用を推進するためには、標高差や坂道、また冬期の道路状況等を踏まえたうえでの検討が必要です。

3. 伊那市の観光の状況

伊那市の観光は、「山」「花」「食」「技」を柱として、多くの観光素材を有しています。

高遠城址公園をはじめとする高遠地区、南アルプスを中心とする長谷地区、はびろ農業公園みはらしファームや、広域農道沿線周辺の観光施設からなる伊那西部高原地区に大別され、年間約160万人の観光客が訪れます。

その多くは、春～秋のシーズンの来訪者であり、特に、高遠城址公園は桜の名所であることから、春の短期間に多くの観光客が集中します。その他、年間を通して多くの観光客に訪れていただけるよう、登山やキャンプ、高遠そば、バラによるまちづくり、高遠石工等、桜以外の観光コンテンツの充実についても取り組んでいます。

2つのアルプスによる優れた景観や、夏季の大都市部にはない過ごしやすい気候についても、自転車を活用して観光誘客を進めるうえで重要なポイントとなりますが、今後冬季間の誘客増への取組みも課題として捉えていく必要があります。

○平成30年度 伊那市内観光地利用者数 (単位:百人)

観光地名	利用者延べ数 (合計)	県内・県外別		日帰り・宿泊別		観光消費額 (千円)
		県内	県外	日帰り	宿泊	
羽 広	3,388	1,949	1,439	3,190	198	672,851
伊 那 西 部 高 原	5,834	3,415	2,419	5,586	248	936,085
高 遠 城 址 公 園	2,685	942	1,743	2,511	174	468,930
高 遠 温 泉 さ く ら の 湯	917	734	183	917	0	91,700
入 笠 山	1,000	199	801	944	56	114,090
遠 照 寺 ・ 山 室 溪 谷	87	37	50	87	0	8,310
千代田湖・少年自然の家他	1,031	497	534	47	984	142,460
鹿 嶺 高 原	94	7	87	6	88	8,340
南アルプスむら長谷・美和湖	1,272	485	787	1,116	156	337,881
南アルプス北部・分杭峠	627	121	506	482	145	225,986
合 計	16,935	8,386	8,549	14,886	2,049	3,006,633

○月別利用状況

(単位:百人)

観光地名	月 別					
	1月	2月	3月	4月	5月	6月
羽 広	290	296	406	317	308	208
伊 那 西 部 高 原	407	391	467	579	620	499
高 遠 城 址 公 園	30	30	53	1,358	359	182
高 遠 温 泉 さ く ら の 湯	91	75	87	83	78	62
入 笠 山	6	6	9	8	22	214
遠 照 寺 ・ 山 室 溪 谷	0	0	1	5	25	6
千代田湖・少年自然の家他	31	55	56	84	167	90
鹿 嶺 高 原	0	0	0	0	11	3
南アルプスむら長谷・美和湖	59	53	72	118	112	106
南アルプス北部・分杭峠	6	3	3	21	27	28
合 計	920	909	1,154	2,573	1,729	1,398

観光地名	月 別					
	7月	8月	9月	10月	11月	12月
羽 広	224	319	252	277	273	218
伊 那 西 部 高 原	471	646	456	505	444	349
高 遠 城 址 公 園	90	153	61	126	211	32
高 遠 温 泉 さ く ら の 湯	63	87	75	70	70	76
入 笠 山	167	324	136	92	11	5
遠 照 寺 ・ 山 室 溪 谷	7	10	7	10	12	4
千代田湖・少年自然の家他	156	191	80	49	29	43
鹿 嶺 高 原	11	43	15	11	0	0
南アルプスむら長谷・美和湖	133	200	130	133	101	55
南アルプス北部・分杭峠	147	180	99	85	25	3
合 計	1,469	2,153	1,311	1,358	1,176	785

(数字は観光地利用者統計調査による)



高遠城址公園の桜と南アルプス



南アルプス林道バス

4. 自転車の利用環境

(1) 公共交通機関等の状況

鉄道（JR飯田線）は伊那谷の市町村を南北に結ぶ重要な公共交通機関です。沢渡駅を除く市内の駅には自転車用の駐輪場が整備され、通勤や、通学等において自転車と鉄道の複合利用がなされています。しかしながら、駐輪場への放置自転車（不法投棄）の問題等も発生しており、整備と併せて適正な管理方法も検討していく必要があります。

○市内の駅と駐輪場整備の状況

駅名	伊那市駅	伊那北駅(東)	伊那北駅(北)	下島駅	赤木駅
駐輪可能台数	185	50	175	25	95
屋根の有無	無	有	無	有	有

公共交通機関である路線バスは、通勤、通学のほか通院や買い物といった生活の足として利用されています。一方、路線バスは、観光面において2次交通としての役割が期待されていますが、都市部のように充実した運行内容とすることは困難な状況です。

東京や名古屋等の大都市圏と伊那市を結ぶ公共交通機関としては、鉄道のほかに高速バスがあり、複数のバス会社により運行がされており、多くの住民や観光客が利用しています。

近年、国内では外国人を含めて自転車を楽しむ旅行者が増えている状況もありますが、自転車の運搬については、バス会社により方針が違っているため、持ち込みができない場合もあります。今後、鉄道・バス等公共交通機関への自転車の持ち込みについて、交通事業者と協議を進めるとともに、自転車を利用する旅行者向けの拠点整備も検討していく必要があります。

(2) 市内の道路状況

自転車の利用促進を図るためには、特に交通量の多い道路において自転車の利用環境が整備されていることが望まれるなか、伊那市内において歩行者、自転車、自動車が分離された通行空間はほとんどない状況です。

ただし、交通量の少ない市道や林道、古道等で自転車の交通に適していると思われる道路も多く存在するため、こうした道路を選定し、自転車コースの設定や観光に活用していくことは十分に可能であると考えられます。

(3) 市内の交通事故の状況

○近年の交通事故の状況（年別件数）

年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年
事故件数	220	212	169	161	131
死亡者数	1	2	1	1	3

○自転車事故の状況（年別件数等）

年	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年
事故件数	30	22	17	15	15
死亡者数	0	0	0	0	1

自転車事故数は少ないものの、全体の1割程あり、また、死亡事故も発生していることから、自転車の活用を推進していくためには交通安全対策は重要となります。

5 自転車利用の形態

(1) 健康増進に資する自転車の利用

長野県は全国でも上位の長寿県であるとともに、人口に占める高齢化率も30.4%と高く（国の高齢化率 27.7% 平成29年度時点）地域活力の向上には高齢者が地域や職場で活躍していくことが必要です。自転車は適正な運動強度を維持しやすく、年齢を重ねたときの歩ける身体づくりにも資することから、体力の維持向上のためにも活用が期待されています。

また、運転免許証自主返納等により、移動手段を持たない高齢者も増加している現状があり、自動車に代わる移動手段としての役割も求められています。

(2) 日常生活における自転車の利用

自転車は買い物や通勤・通学等幅広く利用されています。特に通学において、市内の約23%の中学生が利用しており（全2,261人中521人 令和元年10月時点）、交通手段として不可欠なものとなっています。

○市内の中学校と通学における自転車利用の状況

中学校名	伊那	伊那東部	春富	西箕輪	高遠	長谷	合計
生徒数	353	847	462	415	144	40	2,261
自転車利用者数	26	202	261	10	22	0	521

(10/1 現在)



学校の駐輪場（春富中学校）

通勤においては、通勤圏が広域にわたることから状況の把握が困難ですが、通勤手段の大部分は自家用車と考えられます。また、買い物等、生活の移動手段として自転車の利用も見られますが、商業施設の駐輪場の利用状況からみても、やはり、自家用車の利用が大部分をしめていると考えられます。

近年、自転車の利用によるメンタルヘルスの改善等も報告されており、国、県においても通勤・通学における自転車利用を推進していることから、伊那市においても同様に推進していくことが求められます。

（３）スポーツ・レジャーにおける自転車活用

自転車を活用したレジャー施設としては、民間の事業者により、長谷高遠を中心とした東部エリアで山林を利用したマウンテンバイクのガイドツアーが実施され、西箕輪では、みはらしファーム周辺を中心としたコースの開発が進んでいます。

また、三峰川沿いには約10kmのサイクリングロードがあり、美しい景観の中でサイクリングが楽しむことができます。

こうした施設については、誘客面において大きな可能性を秘めていますが、反面、特に山岳高原や里山エリアにおけるコース設定では、自然環境の保護やキノコ、山菜といった個人資産への影響、登山道の保護等に十分に配慮する必要があります。

伊那市（伊那谷）の地形は、河岸段丘による高低差（標高差）があり、また、北から南へ向かっては下り傾向となっていることから、アップダウンのあるコースや、下り傾向を重視したコース等、地形の特徴を生かした様々なコース設定が可能です。他にも、中央構造線沿いを走る山間地のアップダウンや林道等の活用など、サイクリングに関しては多くの可能性を有しています。



春の三峰川の堤防（サイクリングコース付近）

（４）観光における移動手段としての自転車活用

伊那市の観光は、交通手段として自家用車の利用が多くを占めています。

公共交通機関では自転車を運搬しにくい状況であり、現時点では観光における自転車の利用は少ないと考えられます。今後は、リニア中央新幹線の県内開通も見据え、公共交通機関の利用と各観光スポットを結ぶ移動手段としての自転車の利用も進めていく必要があります。

第3章 4つの目標と基本方針・実施施策

1 4つの目標

本計画では、自転車の活用を推進するため、以下の4つの目標を設定します。

目標1. サイクルツーリズムの推進による新しい観光開発

目標2. 自転車の利用推進による活力ある健康長寿社会の実現

目標3. 自転車の交通手段としての役割拡大と利用環境の向上

目標4. 自転車事故のない安全で安心な社会の実現

2 基本方針と施策

本計画では、4つの目標の実現のため、それぞれの目標に応じた基本方針と施策について、以下のとおり定めます。

目標 1. サイクルツーリズムの推進による新しい観光開発

【基本方針】

自転車に乗ることそのものを楽しむ、あるいは自転車で地域を巡り、沿線の魅力を楽しむ体験型・交流型旅行など、自転車を活用した観光地域づくりと地域の活性化を図ります。

サイクリストの期待を超えるホスピタリティの提供を目指し、自転車の走行環境、サイクリストの受入環境、サイクリングルート沿線の魅力づくり等に取り組むことにより、ハード、ソフト両面から世界に誇るサイクリング環境の創出を目指します。

施策 1. 世界に誇るサイクリング環境の創出

(1) 官民連携による自転車の観光利用の推進

- ・歴史、文化、景観、食を生かした観光コンテンツと自転車を結び付けて活用します。
- ・サイクリング大会の開催を支援します。
- ・官と民の協力より、自転車活用のための環境整備に努めます。
- ・民間主導によるプラットフォームの立ち上げを目指します。

(2) 広域的なサイクリングロードの整備

- ・近隣市町村と連携して広域的なサイクリングルートの設定を目指します。
- ・誘導看板、道路標示等のデザインの統一を図ります。

(3) サイクリスト受け入れ環境の整備・充実

- ・サイクルスタンドの普及を進めます。
- ・自転車の運搬・保管に関する研究を進めます。
- ・キャッシュレス決済へ向けて取り組みます。
- ・自転車関連情報のオープンデータ化を目指します。
- ・インバウンド受け入れの体制整備を進めます。

(4) 既存の自転車アクティビティとの連携と拠点施設の設置

- ・市内にある既存のマウンテンバイク（MTB）施設を活用し、地域振興を図ります。
- ・伊那西部地区（鳩吹公園）周辺のアクティビティの充実を図ります。

(5) 伊那市のPR活動

- ・様々な媒体によるPRとサイクリングフィールドの情報を発信し、伊那市の魅力を伝えます。

目標 2. 自転車の利用推進による活力ある健康長寿社会の実現

【基本方針】

日常生活やスポーツにおける自転車利用を推進し、心身の健全な発達や、生きがいのある豊かな生活の実現、市民の健康寿命の延伸を目指します。このため、生活習慣病を予防し、あるいは寝たきりにならずに人生を健康に過ごし、QOLの向上に資するよう、日常の身体活動量の増加・底上げを図ります。

また、青少年の体力の向上や余暇の充実に資するよう、サイクルスポーツの裾野を広げ、できるだけ多くの人々がサイクルスポーツを楽しめる機会の創出を図ります。

施策 1. サイクルスポーツ振興の推進

(1) サイクルスポーツ団体の活動支援

- ・サイクルスポーツ団体の自主的な活動を推進・支援を行います。

施策 2. 自転車を活用した健康づくりの推進

(1) 健康増進の広報啓発

- ・自転車による運動効果について、幅広い世代に対し健診受診などの機会をとらえ、情報提供を行います。
- ・伊那市健康応援ポイント事業の活用について啓発し、自転車による運動を継続することができるよう支援します。

(2) 健康増進効果に関する調査研究

- ・健康増進効果に関するデータ、情報収集に努めます。
- ・調査研究の実施について、同規模市町村での先進地域を参考に検討していきます。

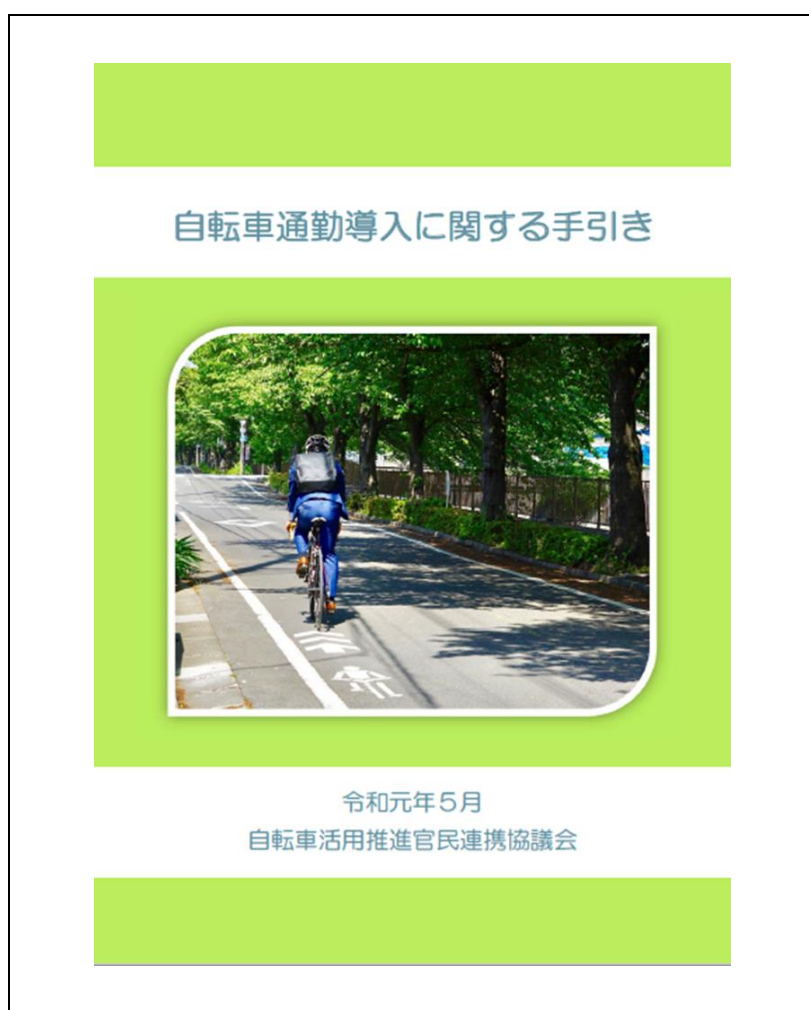
(3) 高齢化社会への対応

- ・高齢に伴う免許返納後も日常の移動手段として自転車を利用することができるよう、普段から自転車を利用する社会環境の創出を目指します。

施策3. 自転車通勤等の促進

(1) 自転車通勤の広報啓発

- ・企業・団体が従業員の自転車通勤を導入しやすくするため、国が作成した「自転車通勤導入に関する手引き」や認定制度の周知に努めます。
- ・企業・団体が駐輪スペースを設けるとともに、従業員に対して自転車通勤に関する広報啓発を行うことを推奨します。また、従業員が自転車通勤することへのインセンティブを創設することを推奨します。



「自転車通勤導入に関する手引き」

国土交通省ホームページ

(http://www.mlit.go.jp/road/bicycle_guidance.html) より

目標 3. 自転車の交通手段としての役割拡大と利用環境の向上

【基本方針】

自転車は公共性を有するモビリティであることを踏まえ、それにふさわしい安全で快適な自転車利用環境を計画的かつ継続的に創出し、自転車の利用を促進します。また、徒歩と同様に自転車を基礎的な移動手段と捉え、通勤、通学利用にとどまらず誰もが無理なく安全に自転車を利用できる環境の創出を図ります。

また、近年、地球温暖化が大きな問題となるなか、自転車は、温暖化の原因となる温室効果ガスの削減効果も期待できる、環境に優しい乗り物であることを周知します。

施策 1. 自転車通行空間の整備

(1) 自転車ネットワーク計画の策定

- ・地域のニーズに対応しつつ、安全で快適な自転車通行空間を効果的かつ効率的に整備するため、関係機関と連携し、自転車ネットワーク計画を策定します。
- ・自転車ネットワーク計画及び「安全で快適な自転車利用環境創出ガイドライン」(※)に基づき自転車ネットワーク路線を選定します。

※ 自転車の安全で快適な利用環境を創出する取組を推進するために、国土交通省と警察庁が連携し作成したもの。

平成24年11月に作成後平成28年3月に改訂

(2) 自転車通行空間の整備

- ・「安全で快適な自転車利用環境創出ガイドライン」や通学路の安全点検結果等も考慮し、自転車通行空間の整備を推進します。
- ・整備にあたっては、早期に整備道路の連続性を確保することができる「車道混在」を標準として進めます。
- ・路面標示やピクトグラム等を利用し、暫定形態での整備も含めて自転車通行空間を確保します。

(3) 道路標識・道路標示・信号機の適切な設置・運用

- ・自転車交通を含むすべての交通に対する安全性の確保と円滑化を図るために、警察等の関係機関と連携し、自転車走行位置明示と安全性向上のための道路標識、路面標示、信号機の適切な設置・運用に努めます。

(4) 自転車マップの作成

- ・自転車利用者の利便性向上を図るため、自転車が利用しやすい道や危険箇所、駐輪場の位置等を示したマップを作成します。

（５）自転車利用促進に関する広報啓発

- ・CO₂削減効果や健康維持等、自転車利用によるさまざまなメリットの広報周知に努め、自転車利用促進を図ります。
- ・自転車を利用する世代、年代に応じた自転車利活用の効果、留意事項を広報啓発します。

施策２．自動車の路外駐車場等の整備及び違法駐車取締りの推進

（１）路外駐車場や荷さばき用駐車スペースの整備

- ・荷さばき需要の大きい一定規模以上の建築物については、駐車区画の確保を推進します。

（２）駐車禁止等の規制実施

- ・警察との協議の場を設け、道路交通の安全と円滑化を図り、交通の実態や地域の特性に応じた総合的な駐車対策を推進し、安全安心な道路環境を構築します。

（３）違法駐車 of 積極的な取締り

- ・警察と連携を図り、違法駐車をさせないための広報啓発活動の強化に努め、自転車の通行に支障のない安全安心な道路環境を整備します。

施策３．地域のニーズに応じた駐輪場の整備推進

（１）ニーズに対応した駐輪場の整備

- ・地域の自転車利用状況を把握し、地域の実情にあった駐輪場整備に努めます。
- ・市の玄関口である鉄道駅周辺の駐輪場について、規模や管理方法等を検討し、適切な運営に努めます。



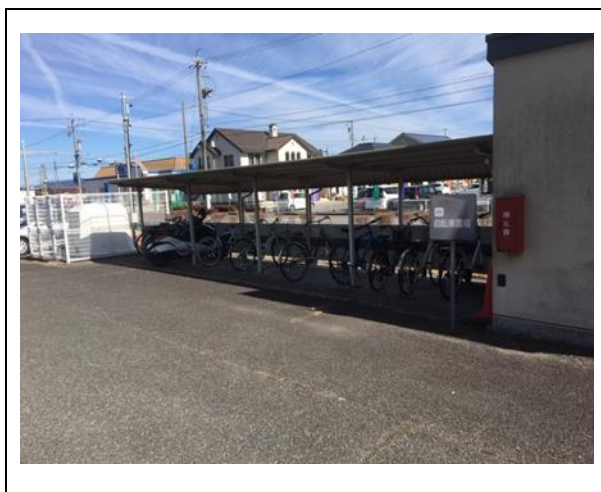
伊那市駅駐輪場



伊那北駅駐輪場

(3) 市庁舎等における駐輪場の整備

- ・市庁舎等、来訪者のために必要な駐輪場の整備を進めます。



伊那市役本庁舎駐輪場（東）



伊那市役本庁舎駐輪場（西）

施策4. まちづくりと連携した総合的な取組の実施

(1) ゾーン30（※）や狭さく等による安全対策の実施

- ・地域からの設置要望について警察との協議を行い、地域の実情に合った整備を行います。

※：生活道路における歩行者や自転車の安全な通行を確保することを目的とした交通安全対策のひとつ。ゾーンを決めて時速30キロの速度制限を実施するとともに、その他の安全対策を必要に応じて組み合わせて、ゾーン内における車の走行速度や通り抜けを抑制

(2) 無電柱化と合わせた自転車通行空間の整備

- ・無電柱化により、自転車通行可能幅を確保します。

目標 4. 自転車事故のない安全で安心な社会の実現

【基本方針】

歩行者、自転車、自動車が互いの特性や交通ルールを理解し、安全で安心な交通環境を創出するとともに、利用目的に応じた良質で利用しやすい自転車の普及と安全性確保を図ること等により、自転車交通事故のない社会を目指します。

自転車通行空間の整備を促進するほか、自転車に関する交通ルールの周知や安全教育の推進等により、交通事故の削減を図ります。

施策 1. 安全性の高い自転車普及の促進

(1) 安全性の高い製品購入につながる広報啓発

- ・自転車販売店等の関係機関と連携し、ポスターやチラシの作成配布等広報啓発活動を実施し、消費者の安全な自転車利用を推進します。

(2) E-BIKE（スポーツ用電動アシスト自転車）の普及啓発

- ・坂道等でも容易に利用できるe-BIKEや電動アシスト付自転車等の利用促進を図ります。

(3) 長野県自転車貸付事業者登録制度の活用について

- ・県の登録制度を活用し、優良な自転車レンタル事業者の情報を発信していきます。

施策 2. 自転車の点検整備の促進

(1) 自転車の点検整備を促進するための広報啓発

- ・安全に自転車を利用するためには点検整備が不可欠であることを、ポスターやチラシ等により広報啓発し、消費者の安全な自転車利用に努めます。

(2) 定期的な点検整備を促進するための仕組みづくり

- ・安全に自転車を使用していくためには、“定期的な”点検が必要であり、利用者が定期的に点検を受けることができる仕組みや、制度について研究します。

施策 3. 自転車の安全利用の促進

(1) 自転車安全利用五則（※）の活用等による通行ルールの周知

- ・関係機関と連携を図り、世代を問わずに自転車の通行ルールを周知させ、ルールとマナーの定着化を図ります。

※：①自転車は車道が原則、歩道は例外のみ通行可 ②車道は左側を通行 ③歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行して走る ④安全ルールを守る（飲酒運転・二人乗り・並走の禁止、夜間ライト点灯など） ⑤子ども（13歳未満）はヘルメット着用

（２）ヘルメット着用の広報啓発

- ・関係機関と連携を図り、ヘルメット着用の促進に向けた広報啓発活動を自転車利用者が多い通勤通学時間帯等に行ないます。
- ・自転車の利用機会が多い高校生のヘルメット着用率が低いことから、警察と連携して高校生のヘルメット着用率向上を図ります。

（３）通学路周辺の安全点検の実施

- ・危険箇所点検をPTAや地元住民の協力を得ながら実施します。また、より安全な通学路の検討も視野に入れながら実施します。

（４）自転車運転者講習制度の着実な運用

- ・自転車利用者に自転車運転者講習制度を周知させ、交通安全知識の普及や交通安全意識の高揚を図り、安心安全な道路交通環境を構築します。

（５）交通安全に関する指導技術の向上

- ・交通安全啓発活動に従事する者に対し、講習会等の機会を設け、交通安全に関する指導技術の向上に努めます。

（６）高齢者向け安全教室の実施

- ・高齢者クラブや高齢者を対象とした交通安全教室や、警察と連携した出前型交通安全教室を行い、交通安全意識の高揚に努めます。

（７）自転車通行空間の整備に合わせた通行ルールの広報啓発

- ・関係機関と連携し、自転車通行空間の整備に合わせた自転車の通行ルール等の周知を行います。

（８）自転車指導啓発重点地区・路線における重点的な取締りの実施

- ・自転車指導啓発重点地区において、警察と連携しながら悪質・危険な自転車運転者の指導・取り締まり活動を行ない、安全安心な交通環境を構築します。

（９）交通安全協会等による指導啓発活動の推進

- ・交通安全協会、警察、ボランティア、関係機関・団体、地域住民等と協働した指導啓発活動を推進します。
- ・盗難防止のための自転車への施錠を啓発します。

（１０）高齢者の免許返納後の交通対策

- ・免許返納後の交通対策の一つとして、自転車の利用を推進します。
- ・利用の推進にあたっては、目標２施策２（３）（P12）の施策と合わせ、安全に自転車を利用できるように啓発に努めます。

施策4. 交通安全教育の推進

(1) 交通安全教室の開催

- ・実年齢に応じた交通安全教育を実施します。自分の身を守るだけでなく、相手の立場を考えた自転車運転や歩行のマナーやルールを学べるよう、教室での講義の充実と実習ができるよう検討していきます。
- ・自転車の通行ルール等、児童・生徒だけではなく保護者を含めた家庭内での周知徹底を図ります。
- ・幼児期からの自転車を利用した教育についても、研究をすすめ導入を検討します。

(2) 交通安全教室の講師へ向けた講習会実施

- ・正しい知識のもとに、受講者の年齢に応じて、わかりやすく身につく講習会が実施できるよう、講師向けの講習を企画・実施していきます。
- ・専門業者に依頼をする等、教室の質の向上について検討していきます。

施策5. 災害時における自転車活用の推進

(1) 庁舎等への自転車配備

- ・災害時の活用にかかる自転車配備の必要性について、検討していきます。

施策6. 保険加入の推進

(1) 保険などの加入義務を促進させる取組の推進

- ・自転車購入時や交通安全教室等の機会に保険加入義務化を周知し、加入の促進を図ります。



交通安全教室の様子

第4章 観光振興に向けた具体的取組

本章では、目標1の「サイクルツーリズムの推進による新しい観光開発」に関して、伊那市の観光分野における特性を踏まえ、たうえでの取組みについて示します。

伊那市の景観、歴史文化、山岳などは、海外からのサイクリストの要求にも十分にこたえられるものと考えます。こうした資源を活かしたサイクルルートの創出を目指していきます。

また、すでにアクティビティとして実績のある長谷地域を中心としたマウンテンバイクガイドツアー「トレイル・カッター」や西箕輪みはらしファームで展開する「中央アルプスマウンテンバイクトレイル」についても、日本を代表するマウンテンバイクフィールドとして活用をしていきます。

1. 官民連携による自転車の観光利用の推進

(1) 歴史、文化、景観、食を生かした観光コンテンツの活用

市内にある観光コンテンツを自転車と結び付けて活用をしていきます。例えば、高遠石工の関連では、高遠石工稀代の名工守屋貞治の石仏から路傍の道祖神、お地藏様、馬頭観音を強く意識したルート設定が考えられます。ルートの設定においては、高遠石工センターや自転車販売店、自転車愛好者等、関係者間で連携して実施していく必要があります。

また、ルートマップやガイドブックの作成と看板設置等などの周辺整備、英語によるルートガイドができるサイクリングガイドの養成を目指し、インバウンドの受け入れ体制を整えます。

(2) サイクリング大会の開催

県内外からの誘客につながるサイクリング大会について、開催を支援します。

また、上伊那広域8市町村で連携し伊那谷の地形を活かしたヒルクライムの大会等の開催を検討していきます。

(3) 官と民の協力による環境整備

民間の意見を取り入れながら、既存道路・ルートの情報整理と開発を行います。官は環境整備、民は整備された環境を利用してサービスを提供していくという役割分担の中で、自転車の活用を推進します。

(4) 民間主導によるプラットフォームの立ち上げ

伊那谷広域のサイクリングコースや観光・宿泊・食事などを様々な組み合わせで選択できるプラットフォームを民間主導で立ち上げ、サイクルツーリズムの楽しみ方と選択肢の「見える化」を目指します。

2. 広域的なサイクリングロードの整備

(1) 広域的なルートの設定

関係市町村をはじめとする行政機関、関係団体等と連携し、100kmを超えるサイクリングルートの設定を目指します。伊那市内の設定ルートとも重なる設定とし、市内の観光コンテンツも有効に利用できるものとし、また、長野県が設定する「ジャパンアルプスサイクリングロード」とも整合を図るとともに、国の指定する「ナショナルサイクルルート（※）」についても、研究を進めていきます。

令和9年に開業予定のリニア中央新幹線に関しては、新幹線の新駅と伊那市へのアクセスを意識しながら対応していきます。

※：日本を代表し世界に誇りうるサイクリングルートとして、一定の水準を満たすものをナショナルサイクルルートとして国が指定するもの。

(2) 誘導看板、道路標示等のデザインの統一

伊那谷（上伊那）の各市町村を連続して走行する場合も迷わず安心、安全に走行できる環境を整備するため、域内におけるガイドマップ、誘導看板、道路標示等についてデザインの統一と設置を図ります。

3. サイクリスト受け入れ環境の整備・充実

(1) サイクルスタンドの普及

市内の公共施設、商業施設等にサイクルスタンドの設置を進めます。

設置者を対象とした製作講習会やワークショップの開催等により、サイクルスタンドを普及させるとともに、自転車利用者の利便性を向上させ歓迎の意を表します。

また、サイクルスタンドの設置とともに、自転車利用者が気軽に利用が可能な空気ポンプや修理用品、救急箱等を備えたサイクルステーション的な施設（場所）の普及に努めます。

(2) 自転車の運搬・保管に関する研究

自転車運搬における宅配便の利用や、自転車の保管等についての研究を進めます。

首都圏、中京圏からの公共交通機関として、高速バスは重要かつ主要なものとなっていますが、伊那バスの運行する高速バスについては、所有者の自己責任においてトランクに自転車を積載することが可能です。今後、こうしたサービスについて、利用者のニーズを把握する中で、サービスのPRと充実を検討していきます。

また、JR飯田線におけるサイクルトレインの運行について、状況（ニーズ）をみる中で事業者への働きかけを行います。

(3) キャッシュレス決済へ向けて

観光面でのサービスを充実していくにあたり、利用者が自宅においてネットによるサービスの

選択、予約、決済まで行えるシステムの構築などが考えられます。サイクルツーリズムを理解し充実を図る中で、官民の協力による体制整備を進めます。

（４）自転車関連情報のオープンデータ化

利用者が必要な情報を必要な時に取得できるよう、情報を収集・整理し、WEB上に公開する等、情報のオープンデータ化を図っていきます。

伊那谷広域のサイクリングコース・観光・宿泊・食事などを様々な組み合わせで選択できる仕組みの構築を図り、サイクルツーリズムの楽しみ方と選択肢の「見える化」を目指します。

（５）インバウンド受け入れの体制整備

インバウンド対応の情報発信、案内看板等の整備を進めます。体制整備に際しては専門職員の採用や地域おこし協力隊の導入を検討していきます。

また、伊那市の観光全体の課題とし、観光基本計画、観光実施計画と整合を取りながら施策を進めていきます。

4. 既存の自転車アクティビティとの連携と拠点施設の設置

（１）既存のマウンテンバイク（MTB）施設の活用と官民の連携

長谷高遠を中心とした東部エリアでは、「トレイル・カッター」が、山林を利用したマウンテンバイクのガイドツアーを実施しています。主に上級者向けの内容で、平成30年度のシーズンでは約1,100人の利用客があり、また、海外からの利用者も年間約200名を数えます。年々、利用客が増加する傾向にあり、それに伴い宿泊客も増加傾向にあります。

今後は、多言語化等受入体制を整備していく中で、利用客の拡大を目指します。また、コースの延長や整備については地域の協力が欠かせないことから、民間、地域、行政が協力する中で、利用客の拡大による地域振興を図ります。

平成31年度からは、「トレイル・カッター」との協力のもと、みはらしファームにて「中央アルプスマウンテンバイクトレイル」が営業を開始しています。比較的難易度の低いコース設定となっており、「トレイル・カッター」と連携することで、サイクリストの技術レベルにかかわらず、幅広い層に利用ができるよう取り組んでいくことが求められます。

（２）伊那西部地区（鳩吹公園）周辺のアクティビティの充実

横山不燃物処理場の閉鎖に伴い、跡地利用として自転車関連施設の整備を行いません。特に、埋立地の跡地については、建物が建てられない等、利用の制限があることから、自転車のコースとしての整備を行いません。

このエリアは、大変景観が良く、また、小黒川スマートインターチェンジにも比較的近いことから、鳩吹公園や横山キャンプ場と合わせ活用していくことで、地域の活性化を図っていきます。

また、観光面での自転車活用における拠点施設としていくことも検討していきます。

5. 伊那市のPR活動

(1) 様々な媒体によるPRとサイクリングフィールドの活用

ホームページや紙媒体、プレスリリース等による発信の他、SNSやYouTubeを活用した情報発信を進めます。また、伊那谷フィルムコミッションとも連携し、森林の中を駆け巡るマウンテンバイクの魅力を活用できるCM、ドラマ、映画を意識した活動に取り組んでいきます。

伊那市には、初心者体験型コース（西箕輪エリア）から上級者向け（東部エリア）まで幅広い層に対応したコースが存在することが大きな強みであり、こうした強みを様々な媒体によりPRしていきます。

また、公道をめぐるサイクリングフィールドの美しさについても映像で伝える工夫をして、伊那を訪れる自転車愛好者に山、街、田園といったフィールドの選択肢が多いことを積極的に発信していきます。



写真提供：「中央アルプスマウンテントレイル」



写真提供：「トレイルカッター」

第5章 推進体制

1. 施策を推進するうえでの留意事項

(1) 自転車の活用と住民への啓発

自転車の活用が活発とはいえない伊那市において、本計画を住民へ周知していくこと、また、住民が自転車の利便性を自ら享受し、レジャーやスポーツとしても楽しめるものとして理解を得ていく必要があります。こうしたことから、施策の推進にあたっては、市報や市の公式ホームページをはじめプレスリリースによる報道機関の協力、住民が参加できるイベントなどを通じて情報を発信し理解を得るよう務めていきます。

(2) 自転車利用者へのマナー啓発とルール作り

自転車の活用は多くのメリットがありますが、反面、自転車の利用が増えることにより、道路の通行や諸施設における駐車場・駐輪場の使用環境など、様々な影響が考えられます。

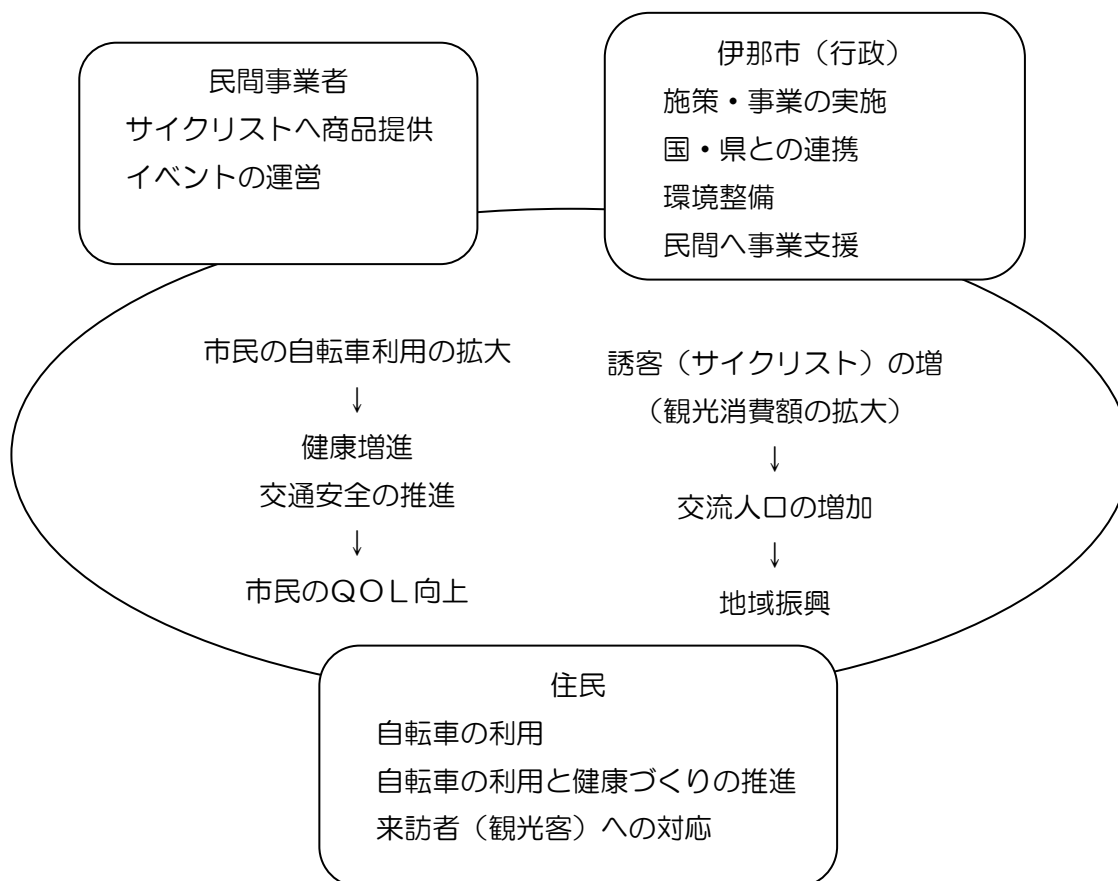
自動車の利用者や歩行者が共存する中で、今まで以上にお互いを思いやるマナーの向上が求められます。観光利用、生活利用にかかわらず、自転車利用におけるマナー向上については、あらゆる場面において啓発を行っていく必要があります。

また、活動の範囲が私有地や山中になる場合は、道路交通法等の既存の法律の枠組みでは対応できない場合もあり、新たなルール作りも必要となります。すべての施策・事業の推進において、安全面には最大限に配慮していきます。

2. 計画推進の体制と各セクションの役割

本計画の4つの目標に向けて、市の関係各課をはじめとする「官」と、関係団体・事業者の「民」が協力して自転車の活用推進を図ります。

また、広域的な取組みが必要な施策については、国や県、広域連合等と連携していきます。



3. 計画のフォローアップ

本計画については、毎年度施策の進捗状況について確認を行い、その結果や社会情勢を踏まえ、必要な施策や措置を講じます。

令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
計画策定					計画改定	
計画推進・フォローアップ・次期計画の検討						計画推進

参 考 資 料

1. 「ロコモティブシンドローム予防に資する自転車活用」

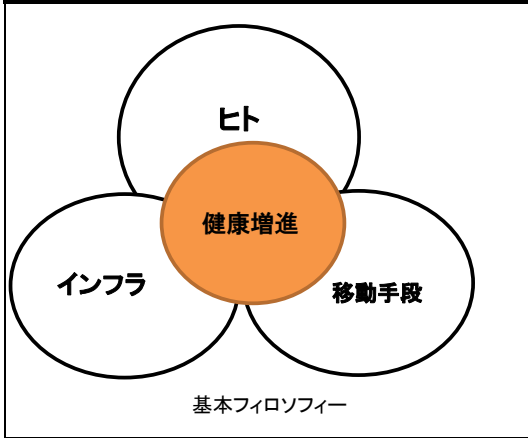
※伊那市自転車計画策定準備委員会（伊那市の計画策定にあたり意見、提言を行う任意の委員会）から、今後施策を進めていくうえで考えられる取組についての提案

2. 自転車の種類と特徴

3. 計画策定経過

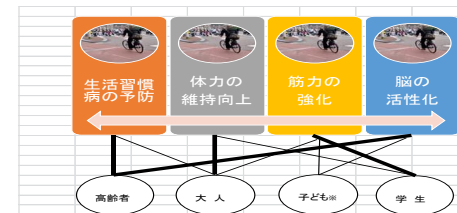
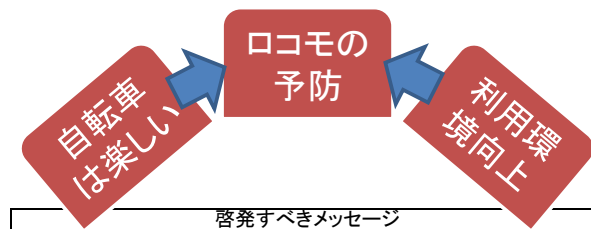
1. 「ロコモティブシンドローム予防に資する自転車活用」

伊那市自転車活用推進計画
**ロコモティブシンドローム
 予防に資する自転車活用**
 年代別推進策



- 自転車利用環境向上策案**
- 市道を活用したサイクルネットワーク
 - サイクルリーダーなど指導者養成
 - 世代別自転車活用教育(教室)
 - 自転車通学の見直し
 - 自転車通勤の奨励
 - 地域企業の健康経営実現
 - 疾病・介護予防実証事業
 - 自転車購入補助プログラム
 - 年代別自転車保険制度
 - パーク&サイクルライド拠点
 - 通勤通学ルートシェア

年代別 ロコモティブシンドローム予防策								
10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80以上
キャッチフレーズ じてんしゃで遊ぼう	キャッチフレーズ 自由を。自転車で!	キャッチフレーズ 始めよう、ジテ通ライフ			キャッチフレーズ チャレンジ健康寿命			
EQアップは「じてんしゃ」で	僕たちのライフスタイル	マイカーに長く乗るために			体幹機能維持			
自転車は楽しい&自転車利用環境の向上								
①デンマーク式じてんしゃ教室 ・保育園児中心に実施 ・インストラクター養成のスキーム作り ・他地域との連携 ・ポストキックバイク企画 ・一種の英才教育 ②インストラクター養成 ・10歳未満に対するサイクルリング インストラクター養成 例) サイクルリーダー制度 自転車街づくりアドバイザー ・他地域との連携 ③孫と祖父母 自転車教室 ・抵抗感の多い高齢者の参加をうながす ・家族全体で関心を持ってもらう機会に ④父さん母さんへのアプローチ ・デンマーク式の活用 ・子の安全から入っていく	①自転車通学の見直し ・対象者 ・通学経路 市道のネットワーク 自転車観光ルートとの併用 ・通学用自転車規制 ・ヘルメット/校則/購入補助 ②自転車に親しむ施策 ・自然とのふれあい ・多様な自転車を知る機会 ③自転車安全教育 ・教育範囲 自転車の使い方 自転車に乗るマナー 様々な楽しみ方の体験 例) ツーリズム 例) 競技 例) 観光 ・啓発の枠組みづくり 例) サイクルリーダー制度 自転車街づくりアドバイザー ・交通法規の啓発 ・先進自転車教育の導入 例) オランダ	①自転車通勤の奨励 ・対象企業の公募 例) 自転車通勤企業インセンティブ 例) 「健康企業宣言」 ・通勤ルートの設定 自転車観光ルートとの併用 ・自転車通勤者へのインセンティブ付与 例) 電動アシスト自転車補助 例) 「健康ポイント」付与 例) 健康保険料&駐輪料金割引 例) ライド&パーク優先使用 ②疾病・介護予防実証事業 ・生活習慣病の予防 ・体力の維持向上 ・脳の活性化 ③地域企業の健康経営実現 ・自転車通勤 クルマに乗り続けるための身体機能測定も実施 例) 認知機能の向上を証明 例) プレゼンティーズムの減少を証明 ④パーク&サイクルライド ・交通渋滞の緩和 ・自転車通勤奨励 ・健康寿命の延伸 ・駐車場の有効活用	①60才からの大人の自転車教室 ・健康増進 例) ロコモティブシンドローム予防 例) 認知症予防 ・免許更新講習 ・市民大学カリキュラム ②自転車購入補助プログラム ・新型モビリティ体験 ・新型アシスト自転車購入補助 ③孫と祖父母 自転車教室 ・抵抗感の多い高齢者の参加をうながす ・家族全体で関心を持ってもらう機会に					
自転車業界や外部の協力団体との長期的な連携を維持								



2. 自転車の種類と特徴

自転車は、子供から高齢者まで幅広い世代に利用され、また、通勤・通学等の日常生活による利用からスポーツ・レジャー等、様々な用途で利用されています。

自転車の種類も豊富であり、用途や性能も異なりますが、以下、代表的な自転車についてその特徴を示します。(区分・名称や内容については、様々な見解がありますので参考としてご覧ください。)



ロードバイク

舗装路での高速走行に向いている自転車

写真出展：CLAMP



スポーツタイプ

マウンテンバイク(MTB)

山や非舗装路向けの自転車

写真出展：富士見パノラマリゾート



E-BIKE(イーバイク)

ロードバイクやマウンテンバイクなどのスポーツ用のサイクルに電動アシスト機能を付加した自転車。

写真出展：今治市サイクリングターミナル



電動アシストタイプ

電動アシスト付き自転車

シティサイクル等に電動アシスト機能を付加した自転車。

写真出展：今治市サイクリングターミナル



シティサイクル

一般に、「軽快車」や「ママチャリ」と呼ばれる自転車

写真出展：今治市サイクリングターミナル



3. 計画策定経過

○会議等経過

事 項	日 時	内 容
第1回協議会	令和元年 11月6日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ■自転車活用推進計画の概要について ・国、県の自転車活用推進計画について ・計画策定にかかる留意事項について ・伊那市の計画策定スケジュールについて
第2回協議会	令和元年 12月3日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ■伊那市版自転車活用推進計画の素案について ・素案内容の確認 ・素案内容についての意見・提言
第3回協議会	令和2年 2月7日(金)	<ul style="list-style-type: none"> ■伊那市版自転車活用推進計画の修正素案について ・修正の内容の確認 ・修正素案に対する意見・提言
パブリック コメント	令和2年 2月10日(日) ～ 2月25日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ■「伊那市自転車活用推進計画(案)」に対するパブリックコメントを実施
第4回協議会		<ul style="list-style-type: none"> ■集合会議は実施せず。書面等により最終案について合意形成
市長報告	3月11日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ■計画の最終案を市長へ報告 ・計画の確定
議会報告	3月16日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ■議会全員協議会において計画を報告

○伊那市自転車活用推進協議会委員名簿

役 職	氏 名	所 属
委 員 長	御子柴 慶治	伊那市自転車計画策定準備委員会
副委員長	内海 潤	NPO法人自転車活用推進研究会
委 員	名取 将	TRAIL CUTTER (トレイルカッター)
委 員	宮坂 啓介	中央アルプスマウンテンバイクトレイル 地域おこし協力隊
委 員	武村 信宏	CLAMP (クランプ)
委 員	中村 忠人	伊那市観光協会
委 員	中村 健二	横山区 (鳩吹CC跡地利用対策委員会)
委 員	山岸 和成	伊那市総合型地域スポーツクラブ 地域おこし協力隊
委 員	藤澤 宏正	伊那バス株式会社
委 員	島田 博隆	伊那警察署
委 員	呉本 圭樹	公募委員
委 員	小口 良平	公募委員

○計画策定アドバイザー

氏 名	所 属
楠田 悦子	モビリティジャーナリスト

○事務局名簿

氏 名	所 属
竹村 和弘	商工観光部長
伊藤 隆博	商工観光部 観光課長
牧田 豊	教育員会 生涯学習課 主幹・高遠教育振興係長
北原 孝浩	商工観光部 観光課 エコパーク・ジオパーク推進係長
唐澤 愛里	商工観光部 観光課 エコパーク・ジオパーク推進係