

TOKYO TAMA 2020 LEGACY ROAD GUIDE MAP

東京多摩2020レガシーロード
ガイドマップ



私たちの街、 いつもの道、 自転車の聖地。

東京2020大会の自転車競技ロードレース。
あの日ライダーが駆け抜けたコースのうち、
都内8市（八王子市、三鷹市、府中市、調布市、町田市、
小金井市、多摩市、稲城市）にあたる約38kmの区間を
「東京多摩2020レガシーロード」と名付けました。
このプロジェクトは、「私たちの街、いつもの道、自転車の聖地。」
をスローガンに、このルートを後世に伝えながら、
サイクルツーリズムの推進や自転車を通じた
豊かなまちづくりに活用していきます。
本ガイドマップでは、「東京多摩2020レガシーロード」の
コースと周辺情報、そしてこれからスポーツバイクライフを
はじめたい人のための情報をお届けします。
これを機に、世界的スポーツイベントの舞台となった
コースに足を運んでみませんか。



公式サイト



Instagram



PRムービー

東京多摩2020レガシーロードでサイクリングデビュー。

自分にぴったりののはどんな自転車？

レガシーロードを走るなら…

クロスバイク CROSS BIKE

日常の延長線上でスポーツバイクライフを楽しみたいならクロスバイクを、ラクな乗車姿勢で、通勤からサイクリングまで幅広く楽しめます。

Quick 2



グラベルロード GRAVEL BIKE

近年人気上昇中の、オン／オフ問わず走れるスポーツバイク界のオールラウンダー。拡張性が高いのでカスタムを楽しみたい人にもおススメ。

Topstone Carbon 3



ロードバイク ROAD BIKE

無駄を削ぎ落とし、長距離を速く走らせることに特化したのがロードバイク。前傾姿勢と軽量の車体が生み出すスリッドな乗り味は唯一無二。

SuperSix EVO 5



eバイク E-BIKE

モーターによる電動アシスト機構が搭載されたバイクは、上り坂や向かい風もラクラク。体力に自信がない人や景色を満喫しながら走りた人にも。

Quick Neo

バイク選びのワンポイント

自分のカラダに合ったサイズを選ぶ

スポーツバイクは専門店で購入のが吉

イニシャルコストを抑えなら中古車という選択肢

洋服や靴と同じように、スポーツバイクにも実は各種サイズがあるんです。間違ったサイズはスポーツバイクの楽しさを損なわせてしまうだけでなく、怪我や事故にもつながる場合がありますので、必ず自分のカラダに合ったサイズを選びましょう。

インターネットでなんでも買える世の中ですが、自転車選びや乗り方のアドバイスをしてくれる専門店での購入がおススメです。一見、費用が高そうにも見えますが、実はやさしくてフレンドリーな自転車好きの店主ばかりです。

新車で購入もいのですが、初期費用を少しでも抑えたいなら中古車という選択肢も。最近ではメーカー認定の中古車も扱うなど、安心して買える中古車専門店も徐々に増加中。一歩前のトップモデルが、リーズナブルに手に入られるかも。

揃えておきたいバイクギア5選



1 後付ライト



3 カギ



2 ベル



4 工具



5 空気入れ

●前後ライトは必須アイテム。●ベルの設置も道法で定められています。●カギは愛車を盗難から守るための重要なアイテム。コンパクトかつ頑丈なものを。●修理や整備、調整、出先の急なトラブルには携帯工具を。●自分の自転車に最適な空気入れを買うのを忘れず。最低でも1週間一度は空気圧をチェックしましょう。

気分を盛り上げる おすすめウェア&アクセサリ

スポーツ自転車は、ウェア選びも楽しみのひとつ。より快適で安全に走るために、手に入れておきたいウェア&アクセサリとヒントをご紹介します。

サイクルキャップで個性をアピール

ヘルメットの下にサイクルキャップをかぶることでコーデのアクセントに。服にだけじゃなく髪にもカバーしてくれます。

トップス選びが快適性のカギを握る

運動性があり動きやすいスポーツ用やメリノウール製のトップスを選ぶと、サイクリングの快適性が大幅アップ。

センスが光るアイウェア選び

強い日差しや紫外線、走行中の飛び石や風などから目を守ってくれる心地よいアイテム。ワンプンスかつビッケレンズが特長のトレンド。

アウターは被視認性の高いものを

秋冬の寒いサイクリング時は、防寒・防寒性のあるウィンドブレーカーも、気軽に持ち運べるポータブルタイプもおすすめです。

手の保護と「らしさ」をプラス

路面からの振動を和らげるだけでなく、手そのものを保護してくれるサイクリンググローブ。着用するだけで「サイクリング感」がぐっとアップします。

荷物をスマートに収納

小物を持ち運ぶならサコッシュがぴったり。サイクリング途中でも取り出しやすいなら、メッセンジャーバッグやバックパックを選んで。

スニーカーでももちろんOK

スポーツバイクに慣れたら、足をペダルに固定できるビンディングシューズにトライしてみても、スニーカー風のモデルもあります。

チェーンの巻き込み対策にも

ペダルをこいで上り、脚の動きがしやすいのは重要ですが、ストレッチ素材のショートパンツなら、裾とチェーンの干渉も少なく安全かつ快適に走れます。

快適なサイクリングのための6TIPS

TIPS 01 適正な空気圧で快適なサイクリングを。

適正な空気圧で走らないと、操作性や乗り心地の悪化、パンクのリスクも増加します。快適なサイクリングのために、乗車前は必ず空気圧チェックを。

TIPS 02 サイクリングの意外な大敵、紫外線。

日焼けをするそれだけで体力がどんどん奪われています。暑い季節は熱中症の危険性も高まるので、日焼け止めをこまめに塗るなど必ず紫外線対策を。

TIPS 03 お尻の痛みにはパッド付きパンツ。

長時間自転車に乗っているとお尻の痛みに悩まされることも。原因は様々ですが、気になる方はまずはパッドが付いたインナーパンツを試してみてください。

TIPS 04 無理せず自分のペースで走るべし。

複数人のグループで走るとついつい無理してしまいがち。でも遅れたっていいんです。適度に休憩をしながら、自分が気持ちいいと思う速度で走りましょう。

TIPS 05 こまめな補給でエネルギーチャージ。

長時間走るときはエナジーバーやドリンクなどで適度な補給を心がけて。お腹が空いたと感じるその前に、口に入れてエネルギーを補給するようにしましょう。

TIPS 06 変速機を上手く使って楽しいサイクリング。

スポーツバイクは変速機を上手に使うことで、驚くほどラクに走ることができます。面倒くさがらずに、普段から適切なギアで走ることをご心掛けてみて。

スポーツバイクライフをはじめににあたって知っておきたい情報を「自転車の種類と選び方」「ファッション」「乗り方」「交通ルール」という4つのテーマで紹介しました。

知っておきたい 自転車交通ルールQ&A

安心・安全にサイクリングを楽しむために、おさえておきたい自転車の交通ルールをQ&A形式でまとめました。

Q そもそも自転車はどこを走ればいいのか？

A 車道の左側通行が基本です。

自転車は軽車両なので車道の左側を走るのが原則。走行中は対面の信号を守り、「一時停止」では必ず止まるようにしましょう。

Q 交差点ではどう右折するのが正解？

A 少し面倒でも必ず「二段階右折」で！

二段階右折は、交差点左側を直進した先で向きを変え、対面の信号に従って進む右折方法。くれぐれもクルマと誤って右折レーンから曲がらないように「右折前や停止時は手信号で合図しましょう。



Q 自転車保険には加入すべき？

A 条例で加入を義務付けている自治体もあります。

クルマやオートバイ同様、自転車も事故を起こすリスクがあります。相手やケガをさせたり物を壊してしまったりした方がイチに備えて、自転車保険には必ず加入を。

Q ヘルメットはかぶらないといけないの？

A いざというときにあなたを守る大切なアイテムです。

ヘルメットの着用はあくまで法律上は「努力義務」ですが、転倒や事故の際に頭部への衝撃を軽減してくれる重要なアイテムです。たとえ短い距離でも必ず着用しましょう。



Q 自転車の交通ルールが厳しくなったって本当？

A ルール自体は変わっていませんが、罰則が厳しくなりました。

2026年4月から違反者に反則金を課す「青切符」が導入されました。自転車道や公道を走るときは交通ルールを遵守するとともに、心に余裕と思いやりを持つのを忘れず。

Q 自転車で走行するときの禁止事項を教えてください。

A この6つの禁止事項は必ず覚えておきましょう。



ながらスマホ
前方への注意が散漫になり、重大な事故につながる可能性があります。



並走
2台以上の自転車が横に並んで走ると、他の通行を妨げる原因に。



2人乗り
車体が不安定になり、バランスを崩して転倒する危険性も。



飲酒運転
「飲んだら乗るな」は自転車も同じ。判断力の低下は事故の原因。



傘さし運転
片手を離しての走行はNG。雨のときはレインウェアの着用を。



イヤホン使用
状況判断ができなくなるので、周囲の音は常に聞こえる状態に。