



## **Honolulu Century Ride**

# Safety Briefing

2025.09.28

オフィシャルエアライン



JAPAN AIRLINES

ホノルルセンチュリーライド受付事務局

# Ride Aloha

ホノルルセンチュリーライドを安全に  
お楽しみいただくための  
セーフティブリーフィングです。





# スタートエリアについて



安全走行の為の注意点



コース上の注意点



緊急時の連絡先

カピオラニ公園の朝方は薄暗いため、  
ライトを点灯するなど十分ご注意ください。

S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

## カピオラニ公園沿いの「カラカウア通り」です。



**S** スタートエリア  
について

 安全走行の  
為の注意点

 コース上の  
注意点

 緊急時の  
連絡先

# スタートエリア

カピオラニ公園



スタートグループ別の旗の後に整列してください。  
無理をしないで空いている場所にお並びください。



S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点

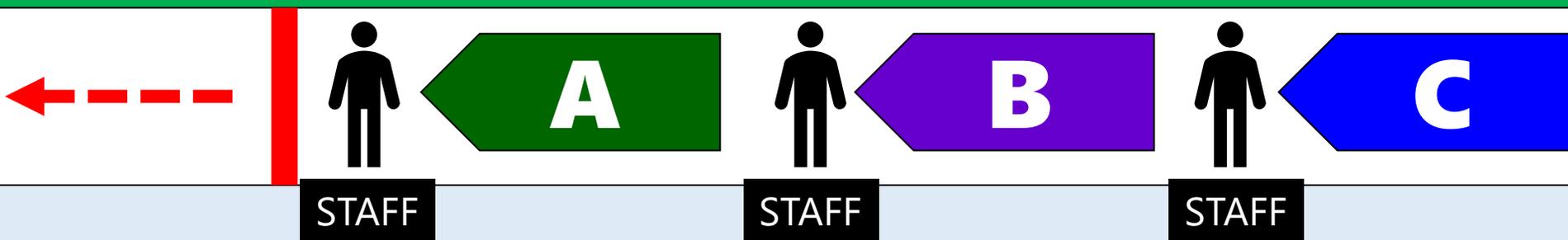


緊急時の  
連絡先

前のグループがスタート開始後、順次グループごとに  
スタッフが、スタートゲートまで誘導します。

スタートゲート

カピオラニ公園



カラカウア通り  
(海側の車線は一般車両が通行します)

海側

S

スタートエリア  
について



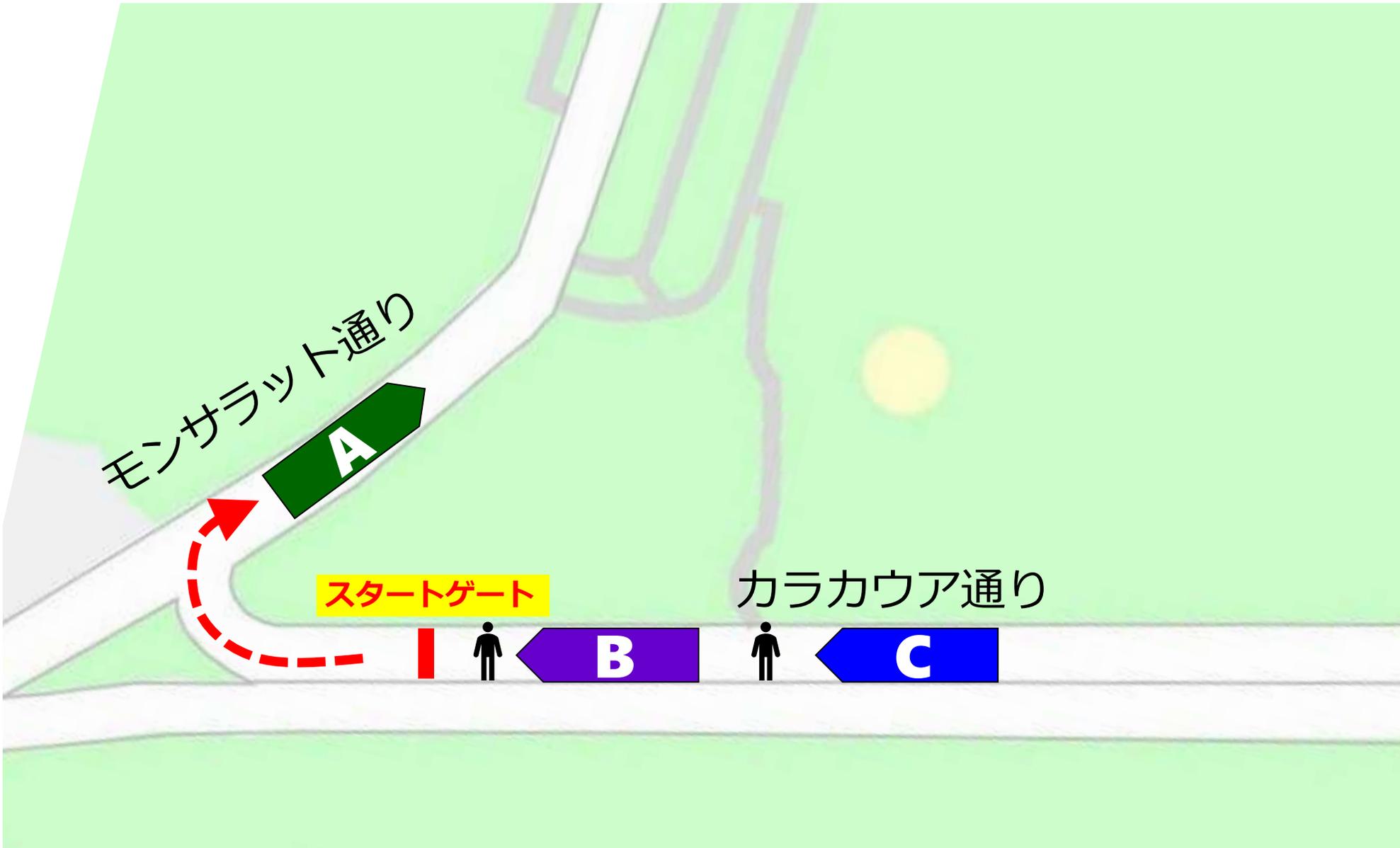
安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先



S

スタートエリア  
について



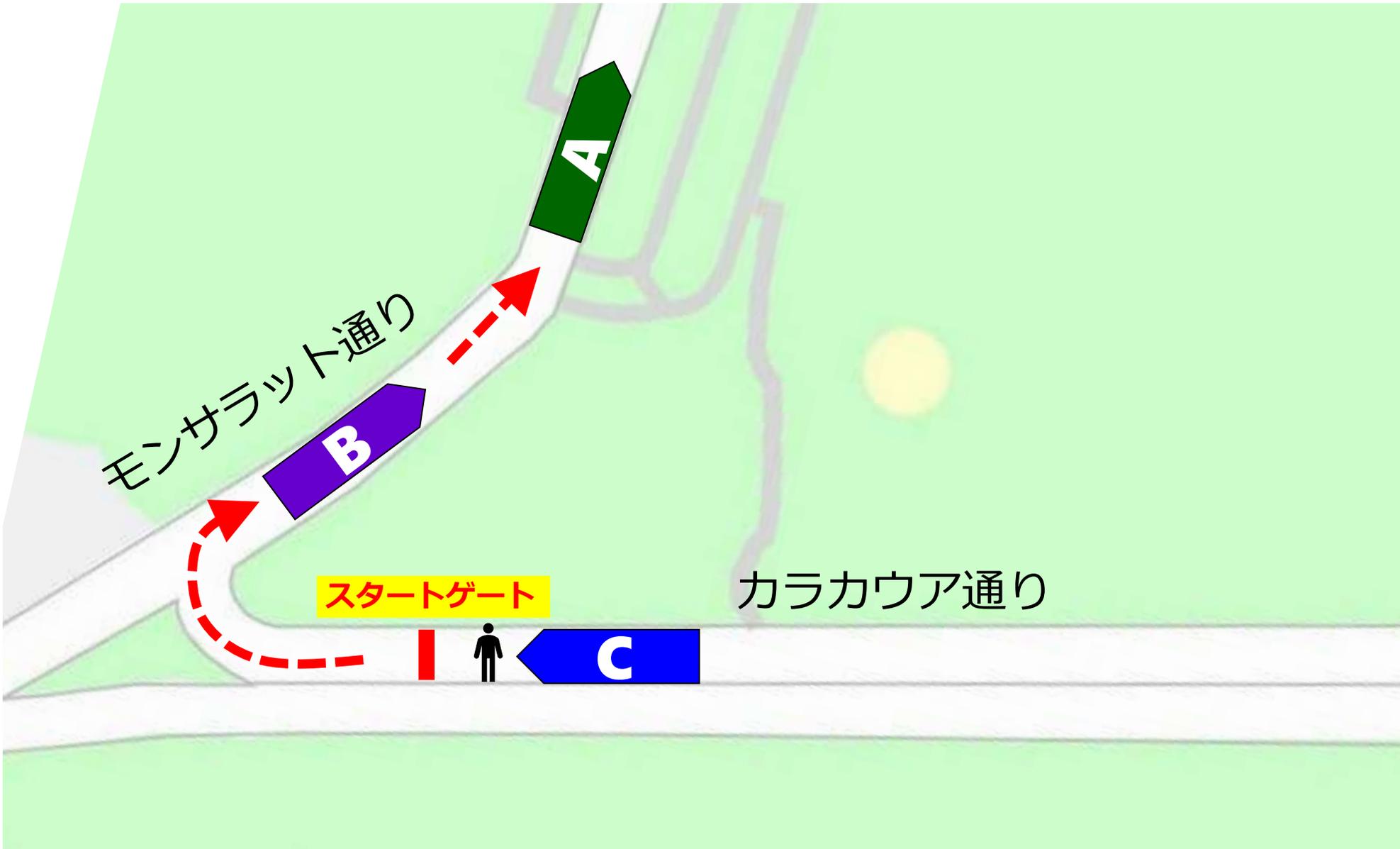
安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

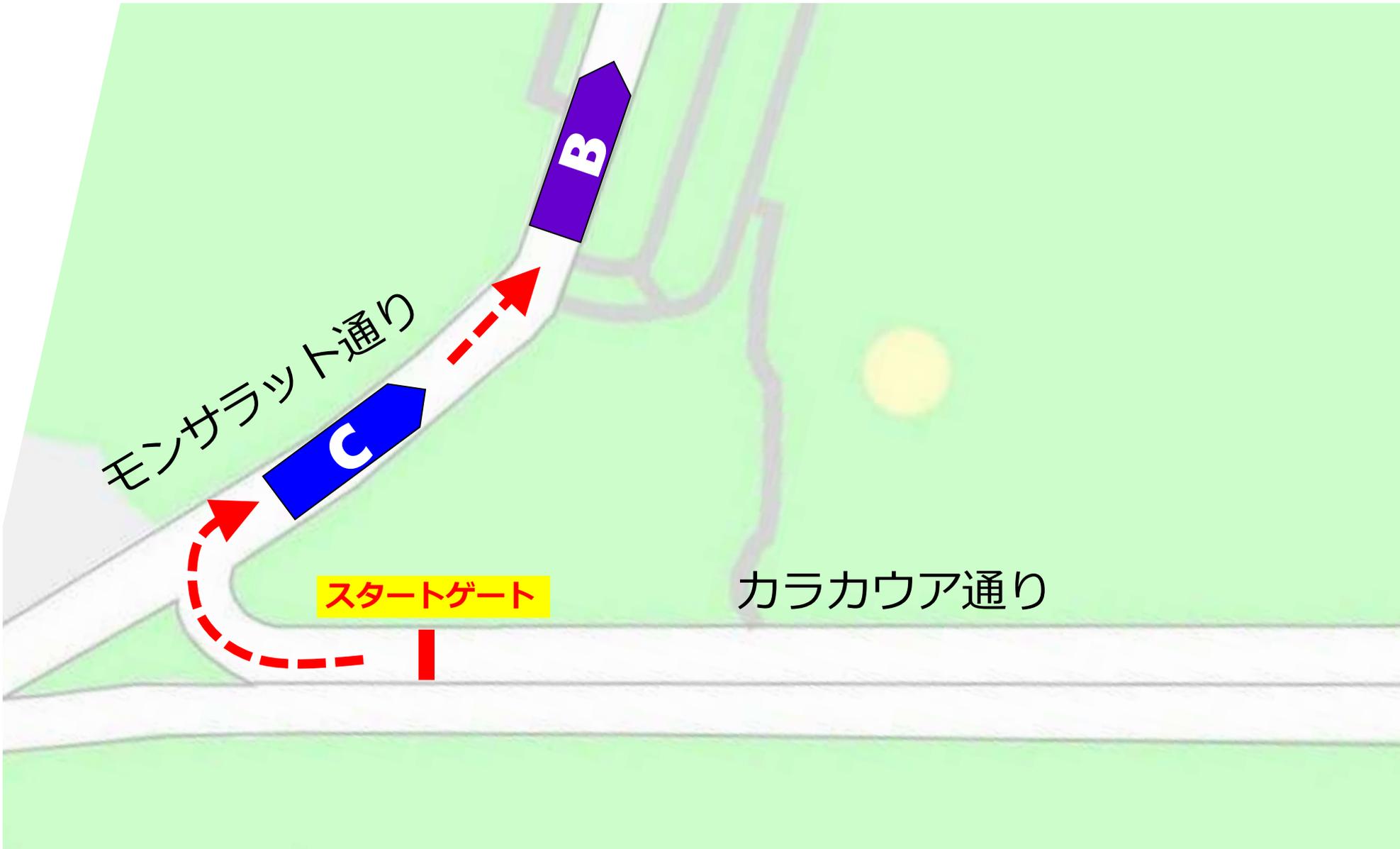


**S** スタートエリア  
について

 安全走行の  
為の注意点

 コース上の  
注意点

 緊急時の  
連絡先



-  スタートエリアについて
-  安全走行の  
為の注意点
-  コース上の  
注意点
-  緊急時の  
連絡先

# スタート後のコース



**S** スタートエリア  
について

 安全走行の  
為の注意点

 コース上の  
注意点

 緊急時の  
連絡先

モンサラット通りの  
1車線は自転車専用  
に規制していますが、  
スピードを出し過ぎない  
ようにしてください。

# スタート後のコース



パキ通りからは  
**一般車両と一緒に走る**  
 ことになりますので  
 路肩を走行するように  
**注意してください。**

- S** スタートエリアについて
-  安全走行の為の注意点
-  コース上の注意点
-  緊急時の連絡先

# 新コースについて



5  
ジェイムズ JAIMS  
復路エイドステーション

1  
サンディ・ビーチ・パーク  
Sandy Beach Park  
25マイル折り返し地点

ハナウマ ベイを通るには、  
7:45までに直進。  
それ以降は、右折し、  
直後にUターン、Hwyを横断して、  
Lunalilo Home Rdを経由し、  
25マイル折り返し地点へ

S  
スタートエリア  
について

安全走行の  
為の注意点

コース上の  
注意点

緊急時の  
連絡先

→ 7:45まで  
- - - → 7:45以降

長い坂注意

# 新コースについて 7:45まで

ハナウマベイから25マイル折り返し地点、  
サンディ・ビーチパークの間では、  
ラナイ・ルックアウト、  
ハロナ・ブローホール・ルックアウト  
以外では停車することはできません。



サンディ・ビーチ・パーク  
Sandy Beach Park  
25マイル折り返し地点

**S** スタートエリア  
について

 安全走行の  
為の注意点

 コース上の  
注意点

 緊急時の  
連絡先

 7:45まで  
 7:45以降

# 新コースについて 7:45以降



5 ジェイムズ JAIMS 復路エイドステーション

1 サンディ・ビーチ・パーク Sandy Beach Park 25マイル折り返し地点

7:45以降は右折し、直後にUターン、Hwyを横断して、Lunalilo Home Rdを経由し、Hawaii Kai Dr → Kealahou St → Kalaniaaole Hwyで、25マイル折り返し地点へ向かってください。

→ 7:45まで  
 - - - → 7:45以降

S スタートエリアについて

🚲 安全走行の為の注意点

👍 コース上の注意点

! 緊急時の連絡先

**S**

スタートエリアについて



安全走行の為の注意点



コース上の注意点



緊急時の連絡先

- 公道を利用した大会です。
- ハワイ州の交通ルールに従ってください。
- 主要な交差点には警察官・マーシャルを配置します。
- 常に、交通ルールを守って走行してください。

S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

# 安全走行のための6つのポイント

① ハワイ州の交通ルールに従います ✓

② 赤信号では安全を確認・必ず停止 ✓

③ 横断歩道は歩行者を優先 ✓

④ ヘルメットは必ず着用 ✓

⑤ ヘッドホンの使用は禁止 ✓

⑥ 走行中の携帯電話は禁止 ✓

**S**

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

追い越し以外は**右側車線の路肩を1列で走行**します。  
路肩が無い場合もあります。  
安全上、路肩を、  
ないところでは端に近いところを走行します。

S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

## 後方車両や他のライダーに注意！



S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

常にご自身の目と耳で、後方の車両や  
他のライダーがいるか確認してください。

声かけ(**On Your Left オン・ユア・レフト**)や**ベル**を鳴らし、  
前方のライダーの左側を追い越してください。

**On Your Left !**



**S**

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

「**On Your Left !**」と声をかけられたら、追い越されます。  
覚えておいてください。

**On Your Left !**



**S**

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

言葉の壁があっても、以下のヒントを利用して、  
コース上で参加者同士の意思疎通を図ってください。



**S**

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点

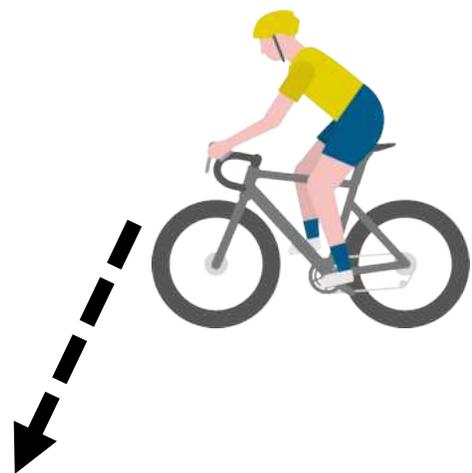


緊急時の  
連絡先

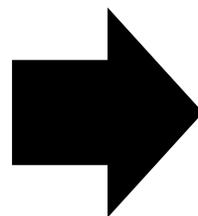
- **突然の進路変更**は避けてください。
- 後方のライダーが予測可能な程度にスピードを落としてください。
- 進路変更はスムーズに行ってください。

S

スタートエリア  
について



**突然の進路変更は危険です**



安全走行の  
為の注意点



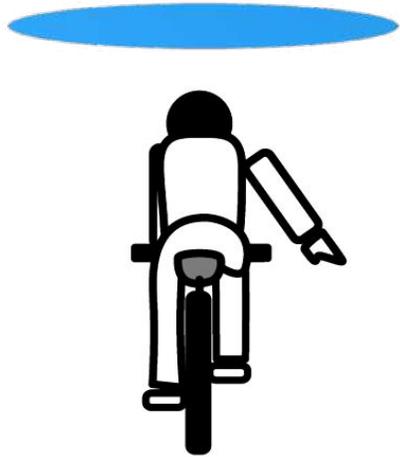
コース上の  
注意点



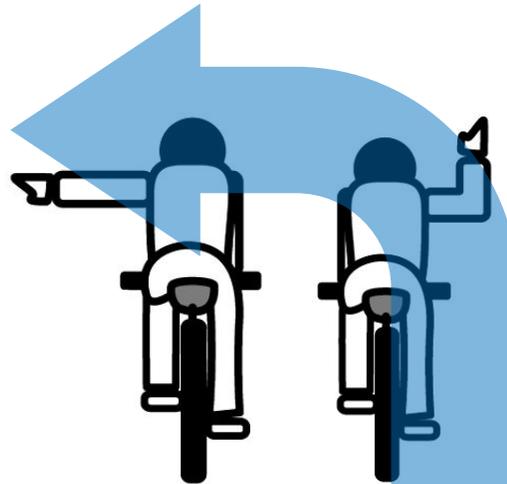
緊急時の  
連絡先

- 団体走行中の進路変更は、**方向指示**をしてください。
- 停止・左折・右折の際には**手信号**をしてください。

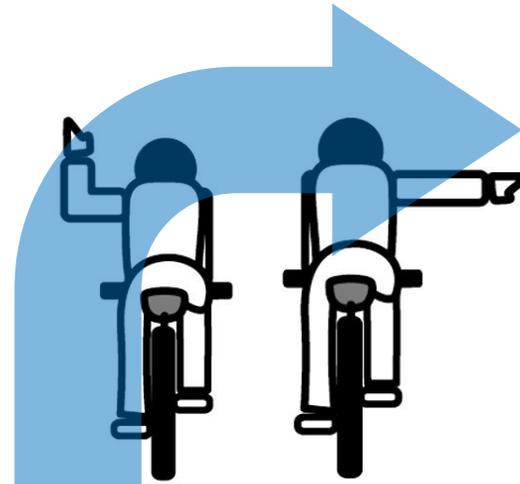
停止



左折



右折



S

スタートエリア  
について



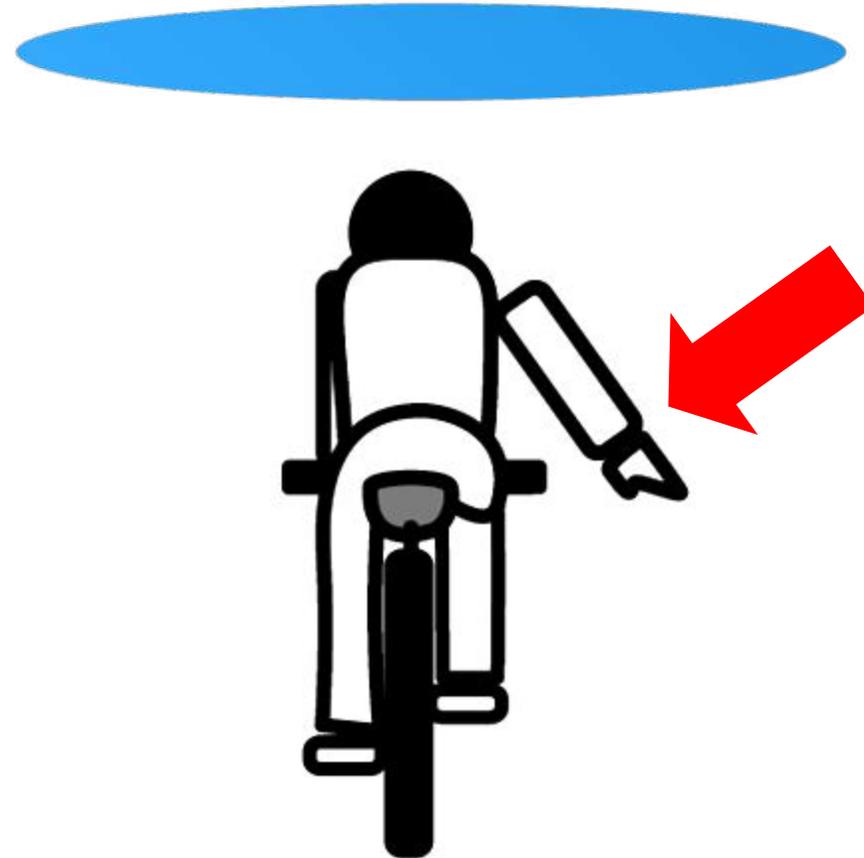
安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先



停止

S

スタートエリア  
について



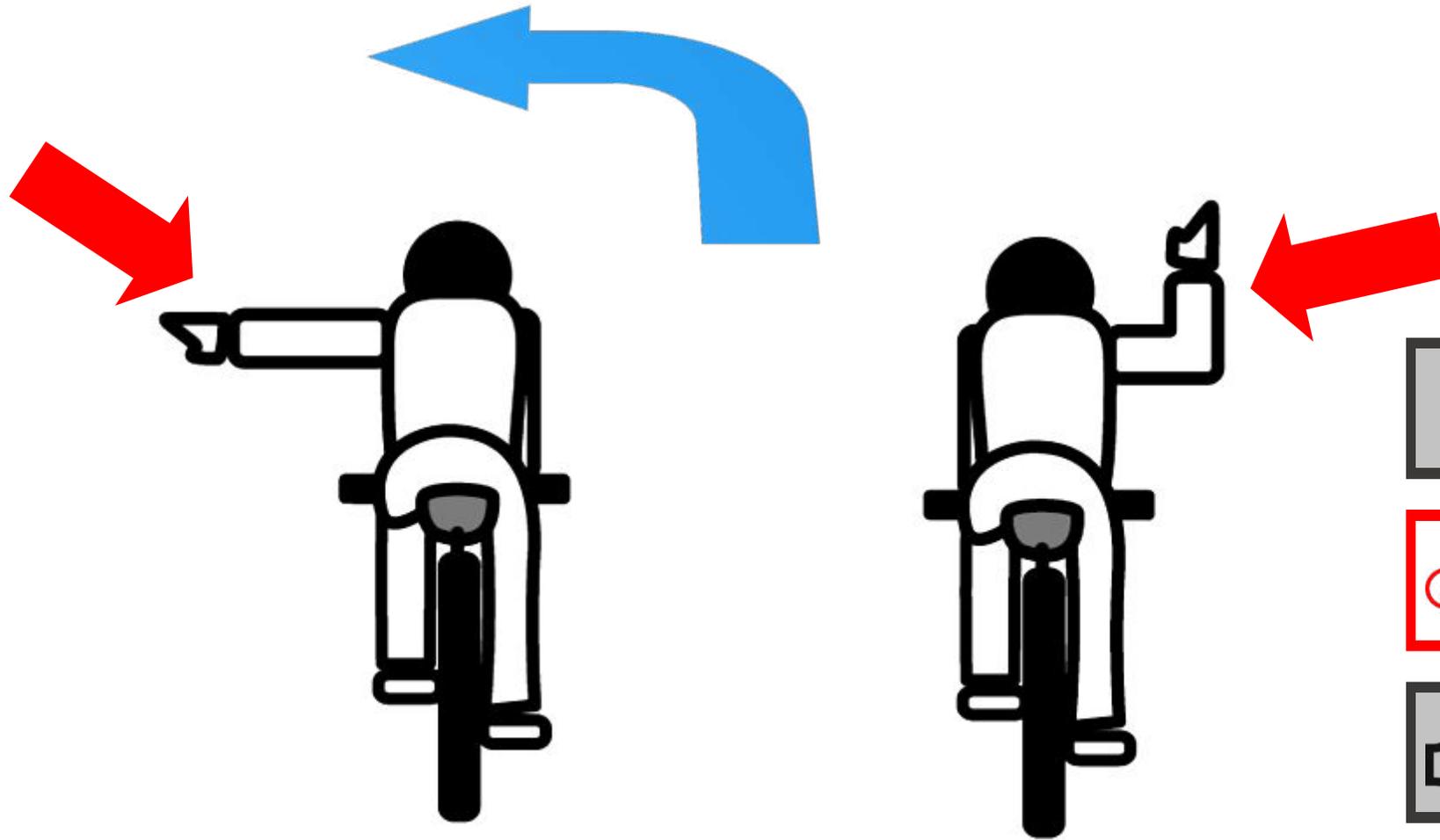
安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先



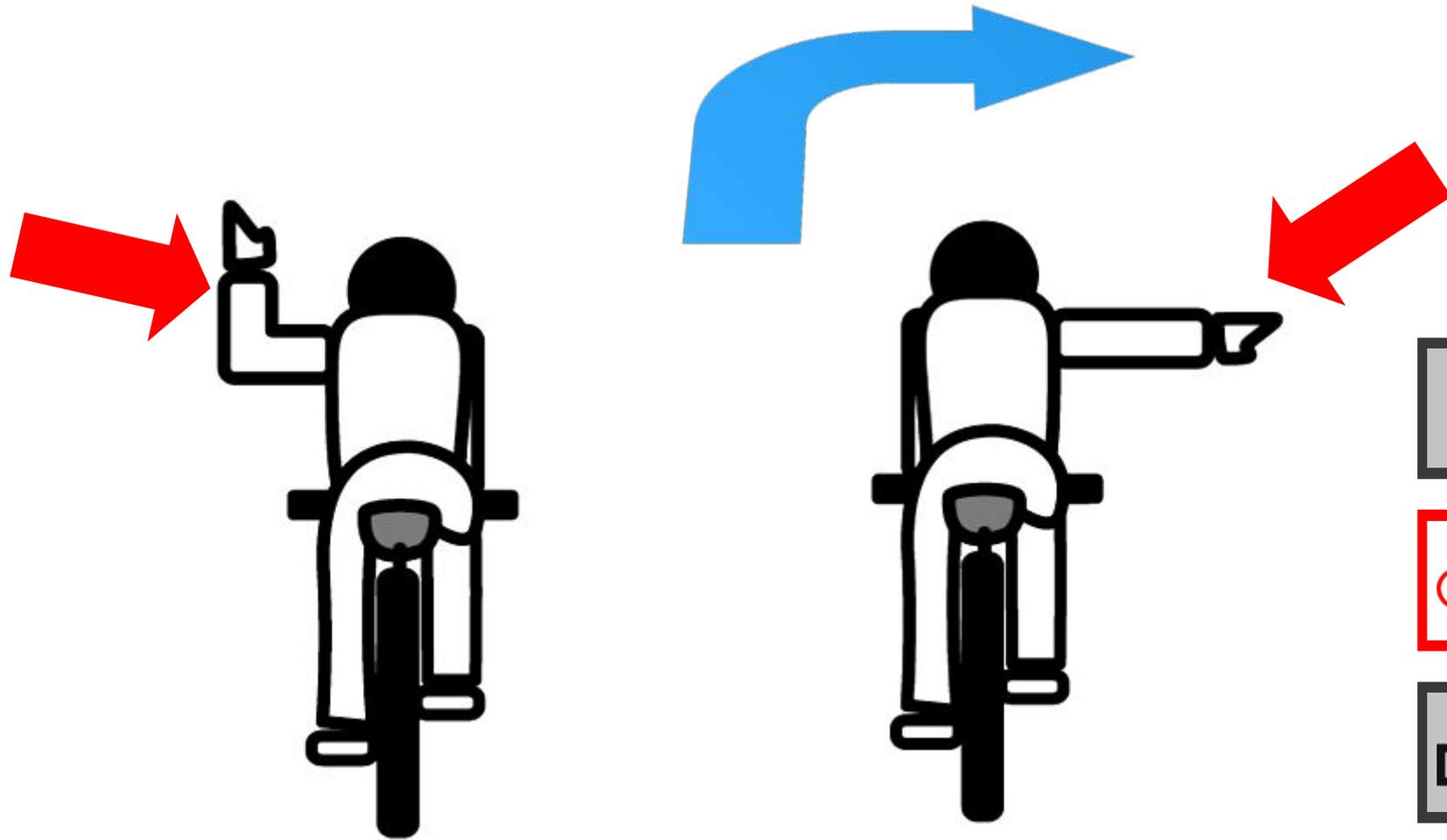
左折

**S** スタートエリア  
について

 安全走行の  
為の注意点

 コース上の  
注意点

 緊急時の  
連絡先



右折

S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点

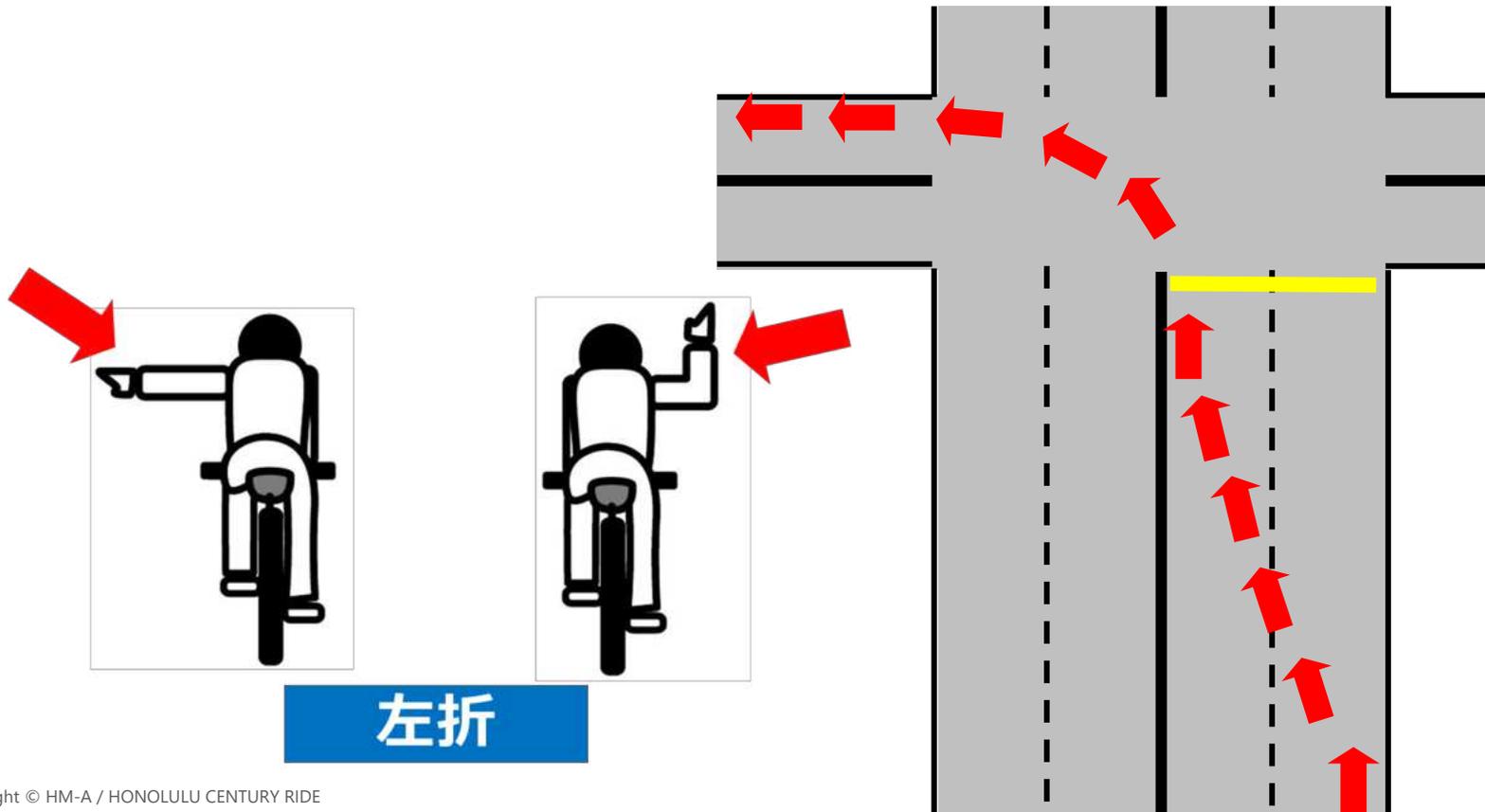


コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

左折の場合、地元ライダーは、交差点の中央に向かって  
車線変更をします。



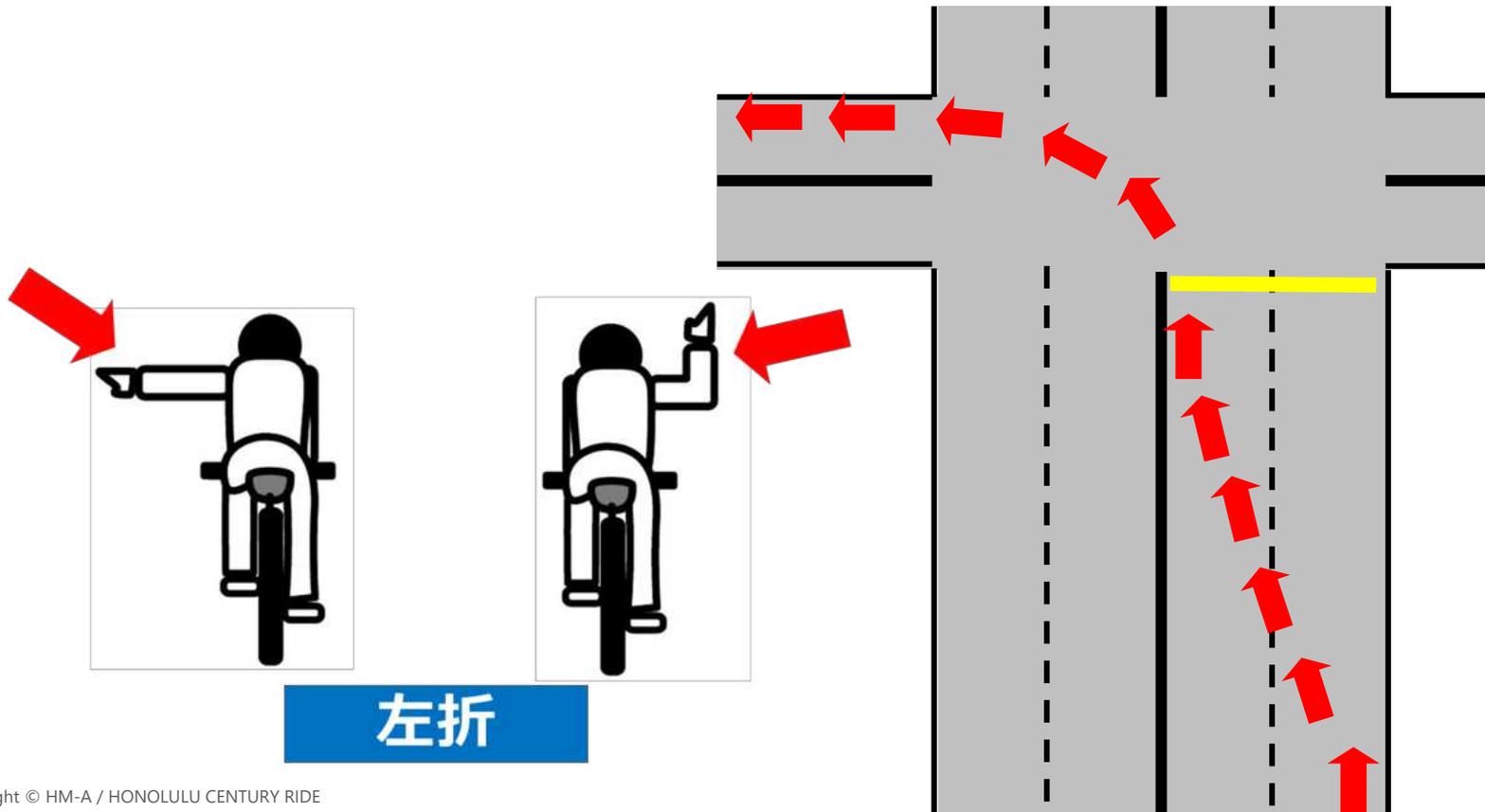
**S** スタートエリア  
について

 安全走行の  
為の注意点

 コース上の  
注意点

**!** 緊急時の  
連絡先

左折専用レーンがある場合はそちらに入ります。



S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

信号や警察官・マーシャルの指示に従って大きく曲がり、  
曲がった道路の右側を走行します。



**S** スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点

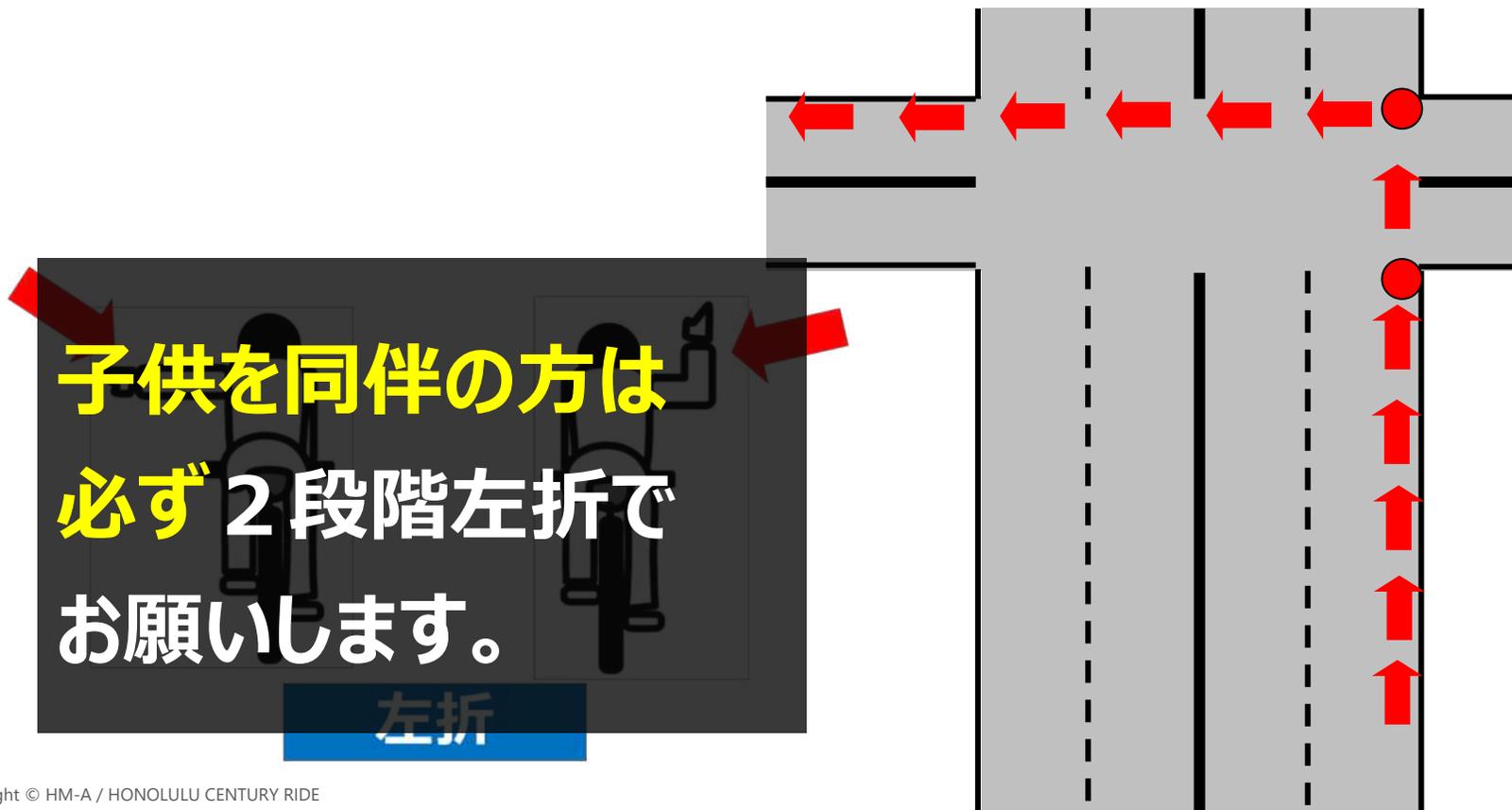


コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

右側通行に慣れていない日本人は**2段階左折**方法をおすすめします。もっとも安全な左折方法です。



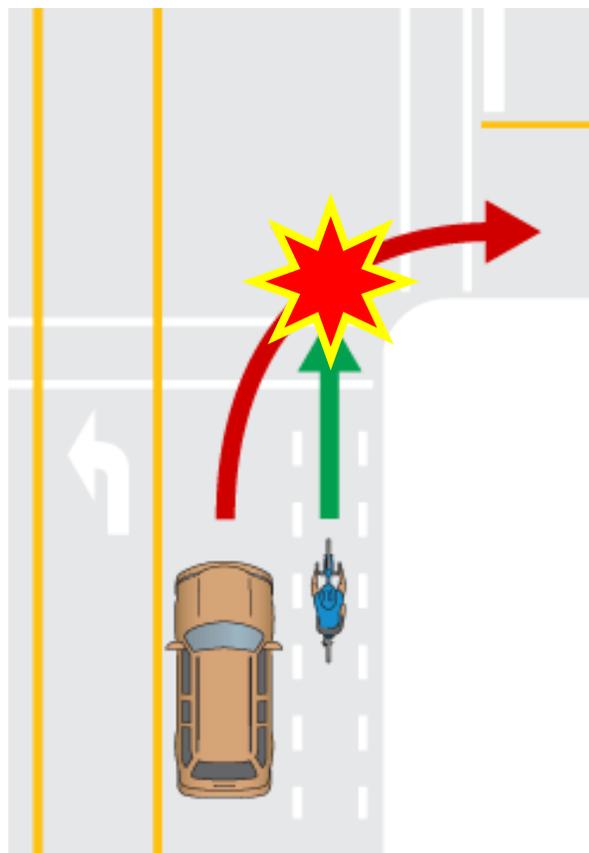
**S** スタートエリア  
について

 安全走行の  
為の注意点

 コース上の  
注意点

**!** 緊急時の  
連絡先

後方から来た車が**自転車を越して右折する際に衝突すること**  
（“Right Hook”）に十分ご注意ください。



S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

**S**

スタートエリアについて



安全走行の為の注意点



コース上の注意点



緊急時の連絡先

車線減少や迂回の可能性があります。  
サインが見えたら減速をしてください。



S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

写真は道路工事区間車線が減少しています。  
なるべく右側を通行し、工事が休み（問題がなさそう）で  
あれば、**コーンの内側**を走行してください。



**S** スタートエリア  
について

 安全走行の  
為の注意点

 コース上の  
注意点

**!** 緊急時の  
連絡先

休息場所の提供、水分などを用意しています。  
また、エイドステーションによっては、  
自転車のメンテナンスも受けれます。



S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

水分やエネルギーはこまめに補給します。事前準備の上、  
コース上のコンビニやガソリンスタンドを利用してください。  
**小銭**を用意することをお勧めします。



**S**

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

※写真はイメージです

自分の責任でゴールを目指してください。  
主催者の提供する応急処置対応では、  
**部品の供給は出来ません。**



空気入れポンプ または CO2ボンベ



タイヤチューブ  
2本以上



タイヤレバー  
修理キット

S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先

パンク対策に**タイヤのチューブ**を持参してください。

※ゼッケンは後方から見えるよう背中（リュック）に  
装着してください

## EMERGENCY INFORMATION

LAST NAME: YAMADA FIRST NAME: TARO  
MEDICAL CONDITIONS: 持病（日本語OK）  
MEDICATIONS: 処方せん薬（日本語OK）  
ALLERGIES: アレルギー（日本語でOK）

### EMERGENCY CONTACT

NAME: YAMADA HANAKO  
PHONE NUMBER: +81-XX-XXXX-XXXX

IN CASE OF EMERGENCY CALL 911  
OR CALL RIDE COMMAND

XXX-XXX-XXXX - English  
XXX-XXX-XXXX - 日本語

S

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先



ゼッケンの裏面に、**氏名、緊急時連絡先**を記入します。

**緊急連絡先はコンタクトがとれる方の氏名と電話番号**をご記入ください。

## 【緊急時の連絡先】

ツアー参加者の方:

**ツアー会社の緊急連絡先**

個人旅行の方:

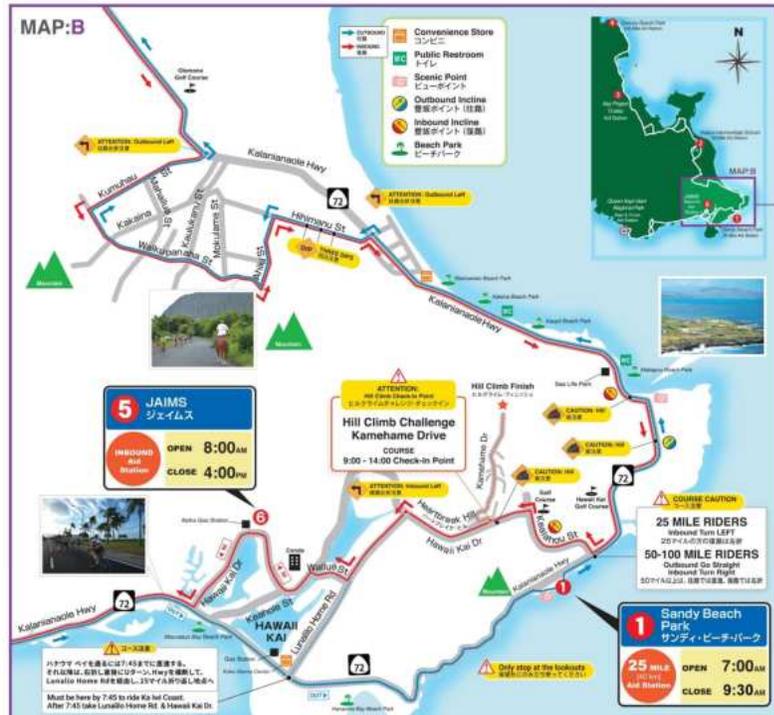
**同行者または日本のご家族**

EMERGENCY INFORMATION	
LAST NAME:	<b>YAMADA</b>
FIRST NAME:	<b>TARO</b>
MEDICAL CONDITIONS:	持病 (日本語OK)
MEDICATIONS:	処方せん薬 (日本語OK)
ALLERGIES:	アレルギー (日本語でOK)
<b>EMERGENCY CONTACT</b>	
NAME:	<b>YAMADA HANAKO</b>
PHONE NUMBER:	<b>+81-XX-XXXX-XXXX</b>
IN CASE OF EMERGENCY CALL 911 OR CALL RIDE COMMAND	
XXX-XXX-XXXX - English	
XXX-XXX-XXXX - 日本語	

万が一の際に、迅速な対応が可能になります。ご協力宜しくお願いします。

# 制限時間 & 終了時間

各エイドステーションには終了時間があります。詳細はMapをご覧ください。



Emergencies: Call 911  
緊急時 (救急・警察)  
Ride Support: 808-735-5756

**S** スタートエリアについて

安全走行の  
為の注意点

コース上の  
注意点

**!** 緊急時の  
連絡先

- Follow all traffic laws (unless directed by a police officer). 交通法に反ってはいけません (警察官からの指示がある場合は除く)。
- Ride in steady, straight, single-file lines with traffic. しかりと、まっすぐに単一列で走行しましょう。
- Use caution on left turns. Yield to oncoming traffic. 左折時には注意し、直進車には先を譲ってください。
- Pass on the left. Alert cyclist ahead by yelling, "On your left." ライダーを追い越す時は、「オン・ユア・レフト」と声をかけてから進んでください。
- Be considerate of cars entering and exiting driveways. 車道 (車庫や駐車場など) に入ったり出たりする車にご配慮ください。
- Ride Aloha- share the road, assist riders in need, and have fun! ライドアロハ。道徳をともに思い、必要であれば力を貸して、そして楽しんでください。

# 制限時間 & 終了時間

通過制限時間が設定されているエイドステーションは  
図の通りです。



75マイル折り返し地点  
③キー・プロジェクト/ Key Project  
10:30以降前進不可

**3 KEY Project**  
キー・プロジェクト

**75 MILE**  
[120 km]  
Aid Station

**OPEN 7:45 AM**  
**CLOSE 1:15 PM**

**STOP 10:30 Turn-Around Time**  
10:30以降前進不可

You must leave this station by 10:30 to continue to 100 miles.  
100マイルを走行する方は、10:30までにこのステーションを通過してください

**2 Kailua Intermediate School**  
カイルア・インターミディエイト・スクール

**50 MILE**  
[80 km]  
Aid Station

**OPEN 7:15 AM**  
**CLOSE 2:15 PM**

**STOP 11:00 Turn-Around Time**  
11:00以降前進不可

You must leave this station by 11:00 to continue to 75 miles.  
75マイル以上走行する方は、11:00までにこのステーションを通過してください

50マイル折り返し地点  
②カイルア・インターミディエイト・スクール  
Kailua Intermediate School  
11:00以降前進不可

③は、往路復路共通のエイドステーションで「復路側」に設置されています。往路で利用する際は誘導員の指示に従い、左折してお入りください。

- 安全走行の為の注意点
- コース上の注意点
- 緊急時の連絡先

カピオラニ公園フィニッシュエリアはモンサラット通りとパキ通りの交差点付近。**スタートと位置が異なります。**  
エイドでドリンクやフード、完走証テントで完走証をお渡しします。



\*レイアウト、テントの位置は変更される場合があります。

**S**

スタートエリアについて



安全走行の為の注意点



コース上の注意点



緊急時の連絡先

まずは

**9 1 1**

**に電話をして救急車や警察の手配！**

その後、大会主催デスク電話番号  
(日本語対応可)

**808-626-5767**

に報告をください。

**S**

スタートエリア  
について



安全走行の  
為の注意点



コース上の  
注意点



緊急時の  
連絡先