



Safety Briefing

2026.09.16

オフィシャルエアライン



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
セーフティーブリーフィングです。

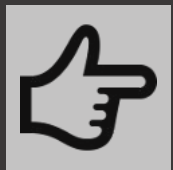




スタートエリアについて



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

スタート

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

YOU ARE HERE

START

ワイキキビーチ

ホノルル動物園

カピオラニ公園

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

モンサラット通り

カラカウア通り

Kalakaua Ave

スタート

ライダー待機場所

スタートエリア



スタート方法

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



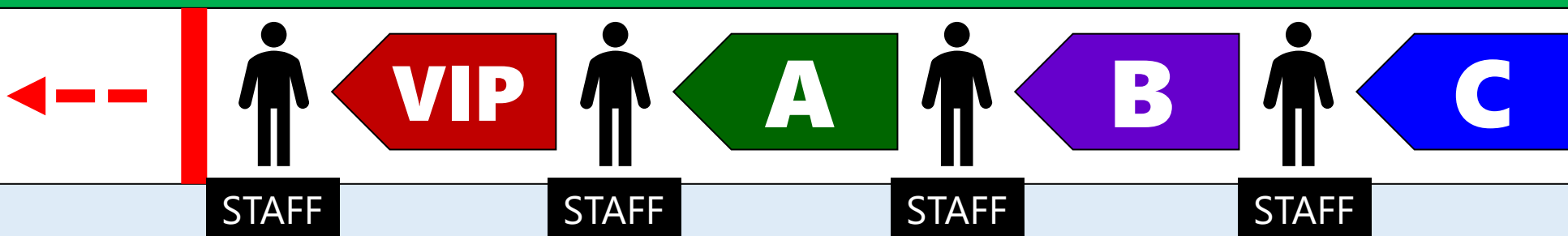
緊急時の
連絡先

スタート方法

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

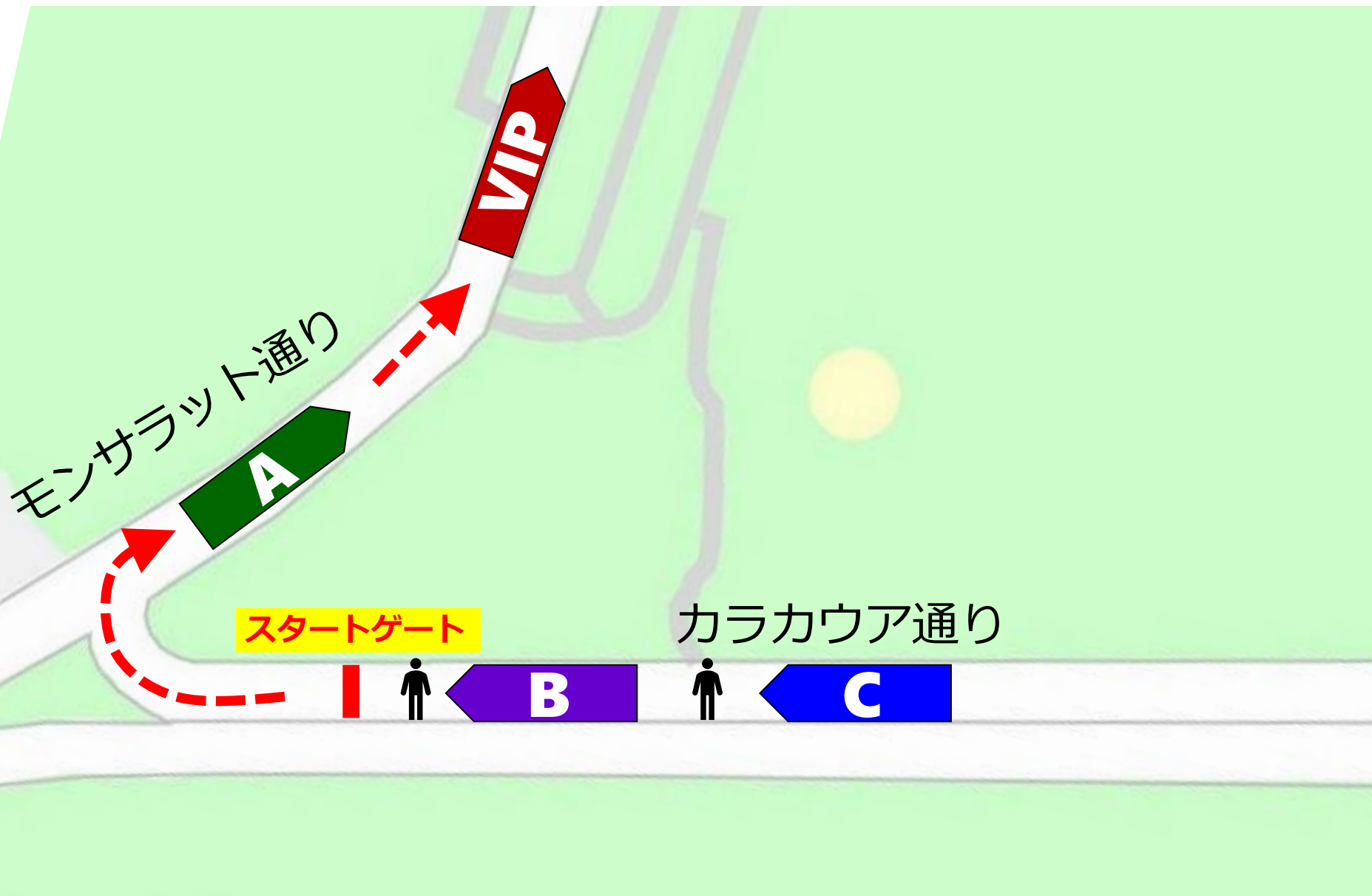
S スタートエリア
について

 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

スタート方法



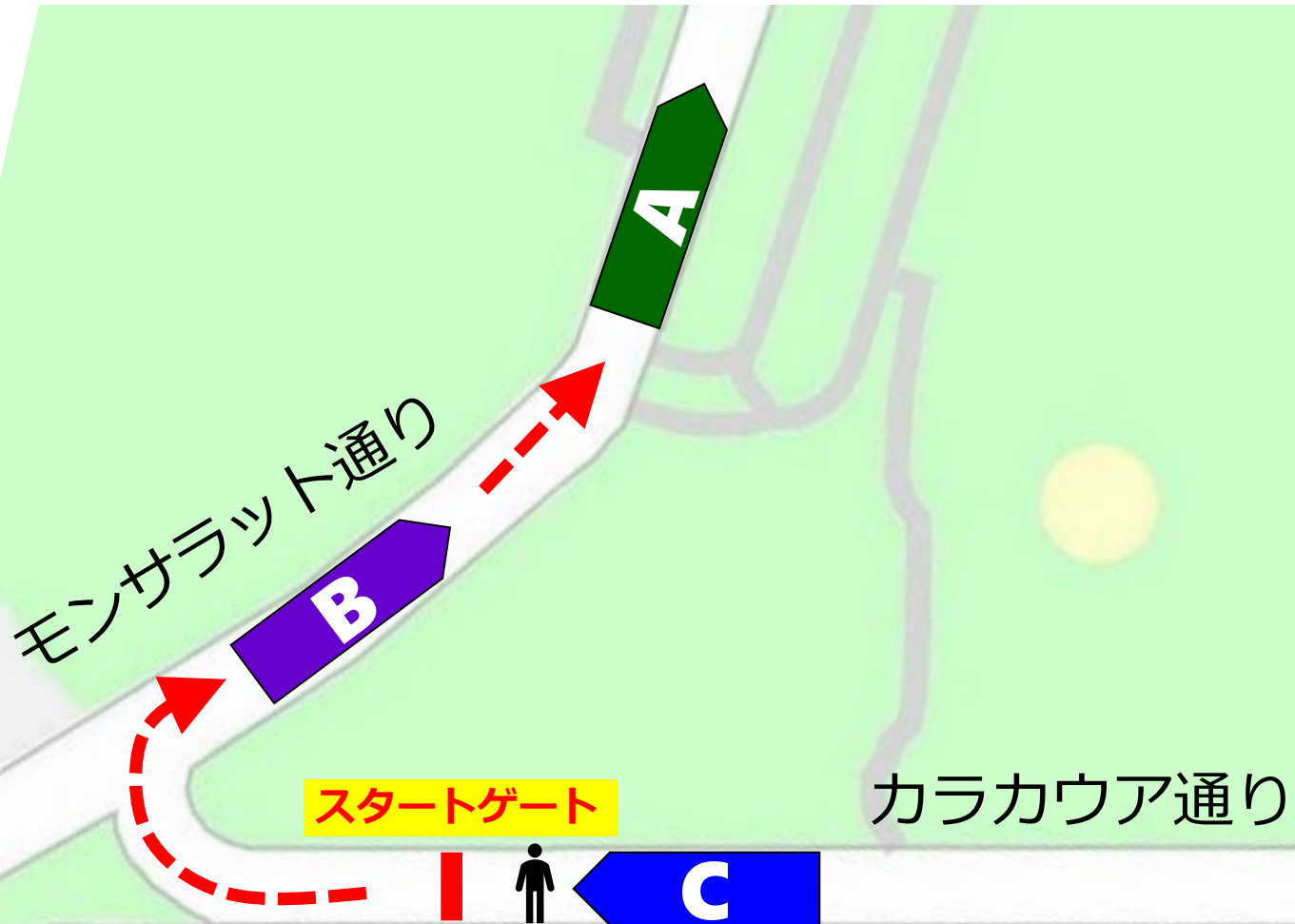
S スタートエリア
について

 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

スタート方法



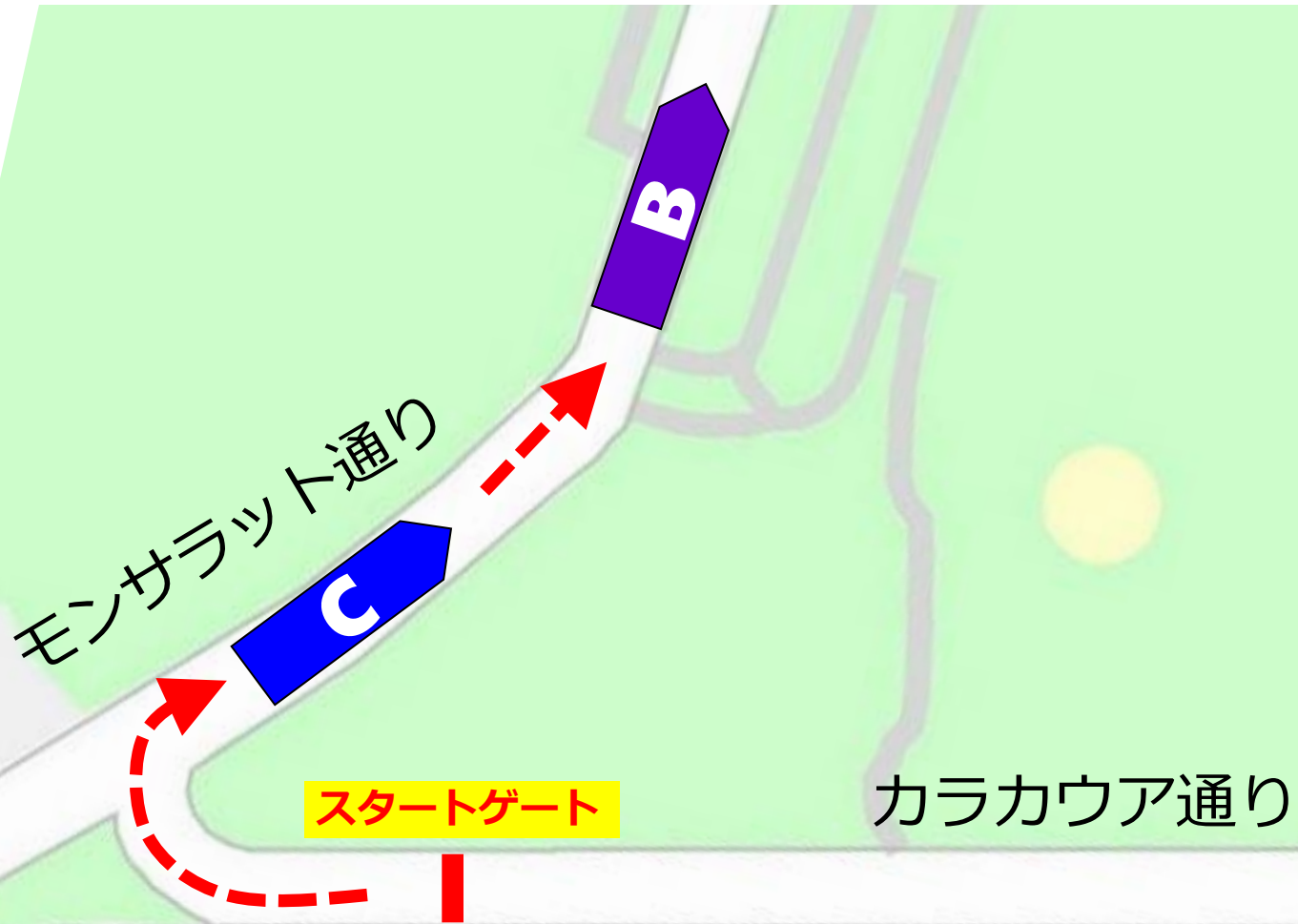
S スタートエリア
について

 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

スタート方法

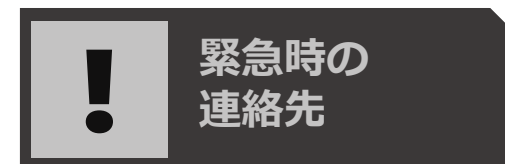


S スタートエリア
について

 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

ハナウマ湾沿いのコースについて



ハナウマ湾沿いのコース 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

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

ハナウマ ベイ ビーチ パーク
Hanauma Bay Beach Park

長い坂注意

**ハロナ・ブローホール
ルックアウト**
Halona Blowhole Lookout

ラナイ・ルックアウト
Lanai Lookout

ハナウマ湾沿いのコース 7:45以降





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

安全走行のための注意点

- 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

路肩走行

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

後方注意

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



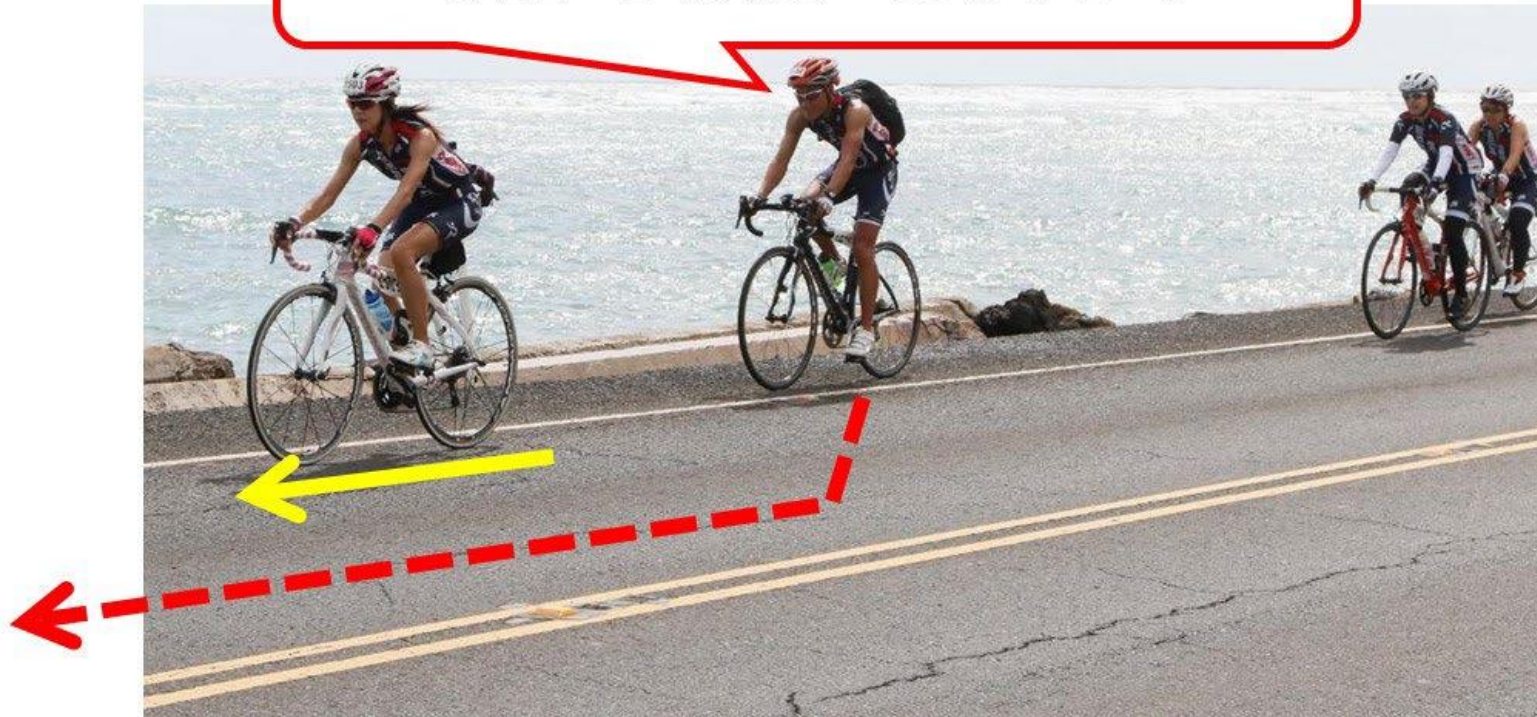
緊急時の
連絡先

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。

追い越しをする時

声がけ(**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

追い越しをされる時

「**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

ライダー同士のコミュニケーション

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



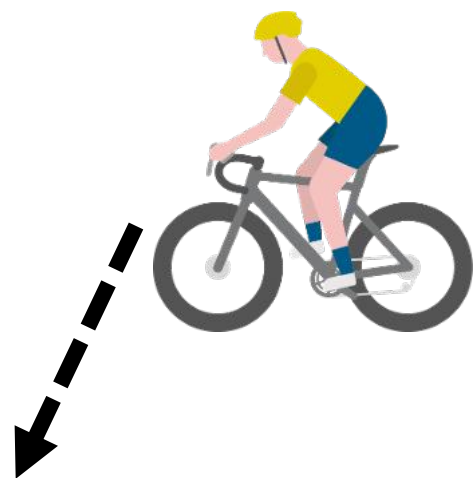
緊急時の
連絡先

ライダー同士のコミュニケーション

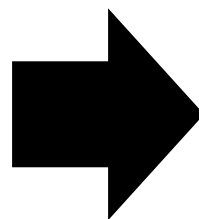
- **突然の進路変更**は避けてください。
- 後方のライダーが予測可能な程度にスピードを落としてください。
- 進路変更はスムーズに行ってください。

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

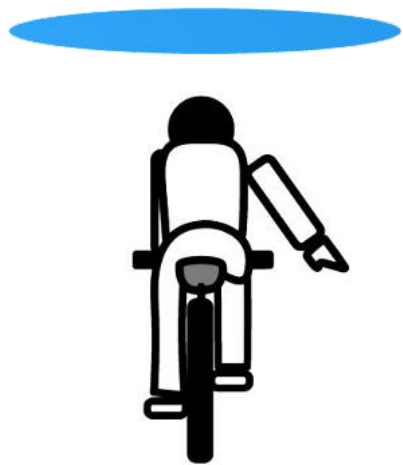


緊急時の
連絡先

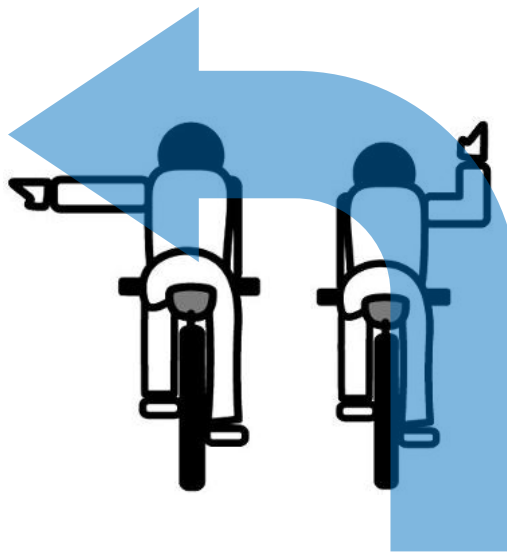
ライダー同士のコミュニケーション

- 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。

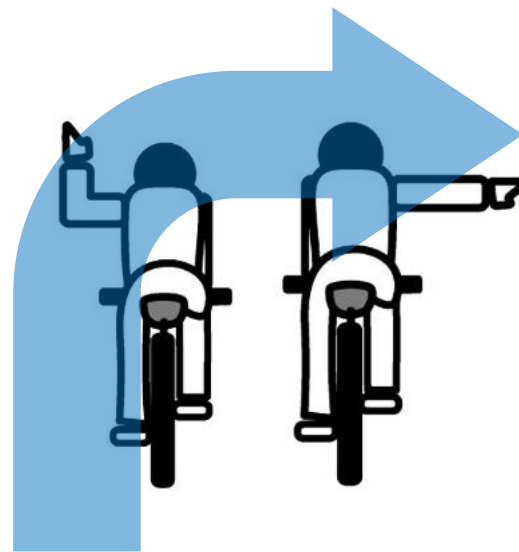
停止



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

ライダー同士のコミュニケーション



停止

S

スタートエリア
について



安全走行の
為の注意点

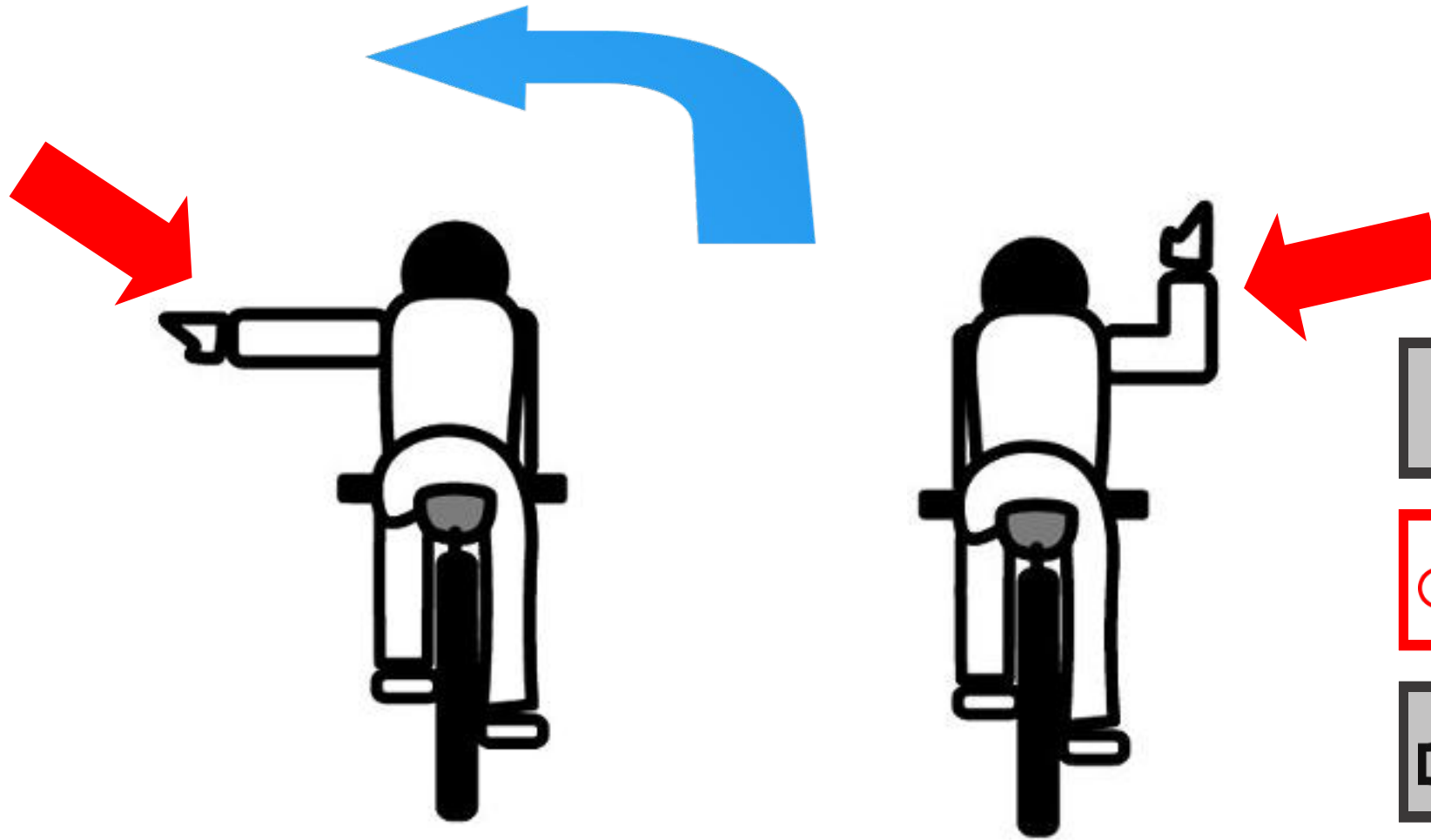


コース上の
注意点



緊急時の
連絡先

ライダー同士のコミュニケーション



左折

S

スタートエリア
について



安全走行の
為の注意点

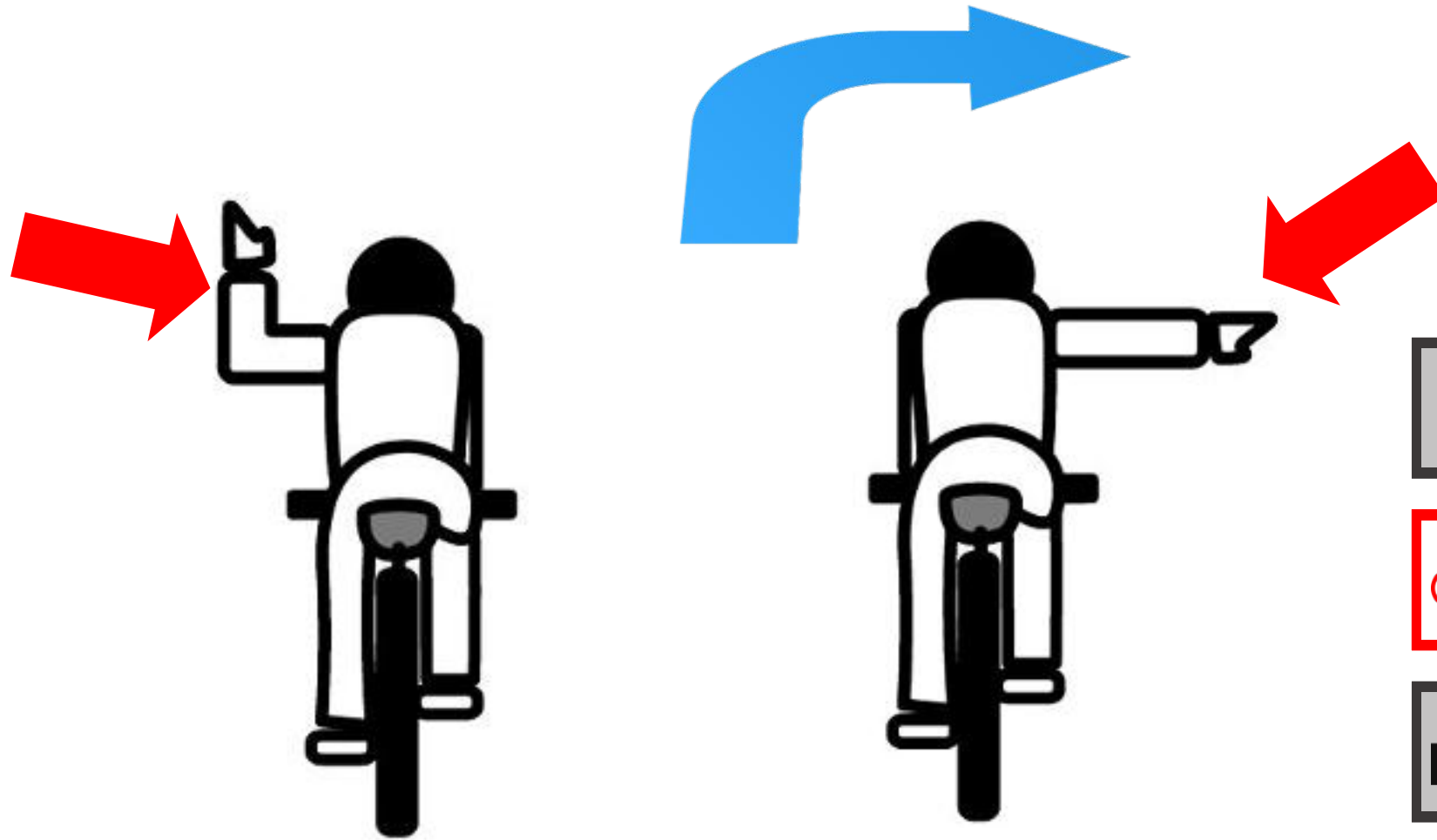


コース上の
注意点



緊急時の
連絡先

ライダー同士のコミュニケーション



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

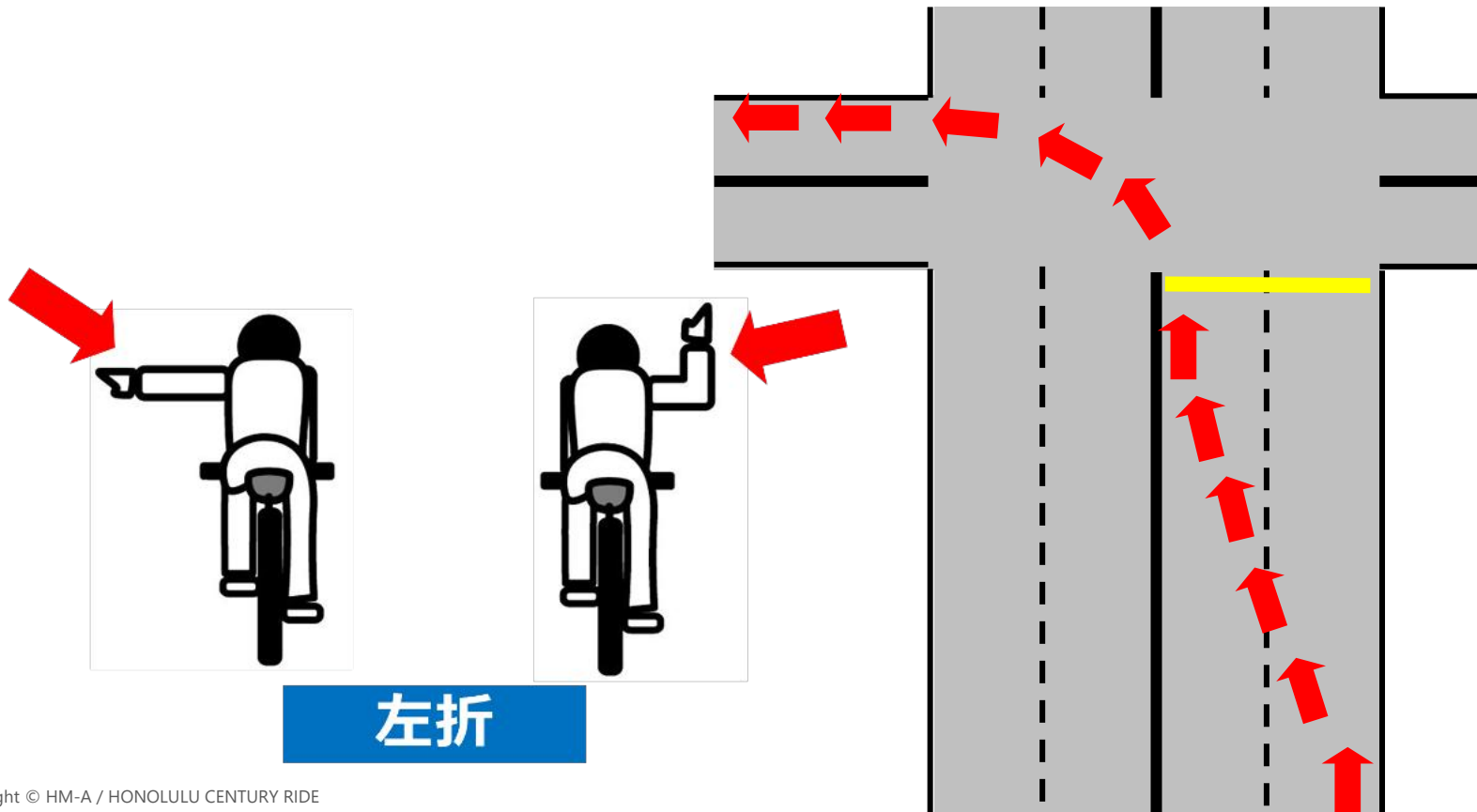


緊急時の
連絡先

右折

右側通行に慣れた方の左折方法

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



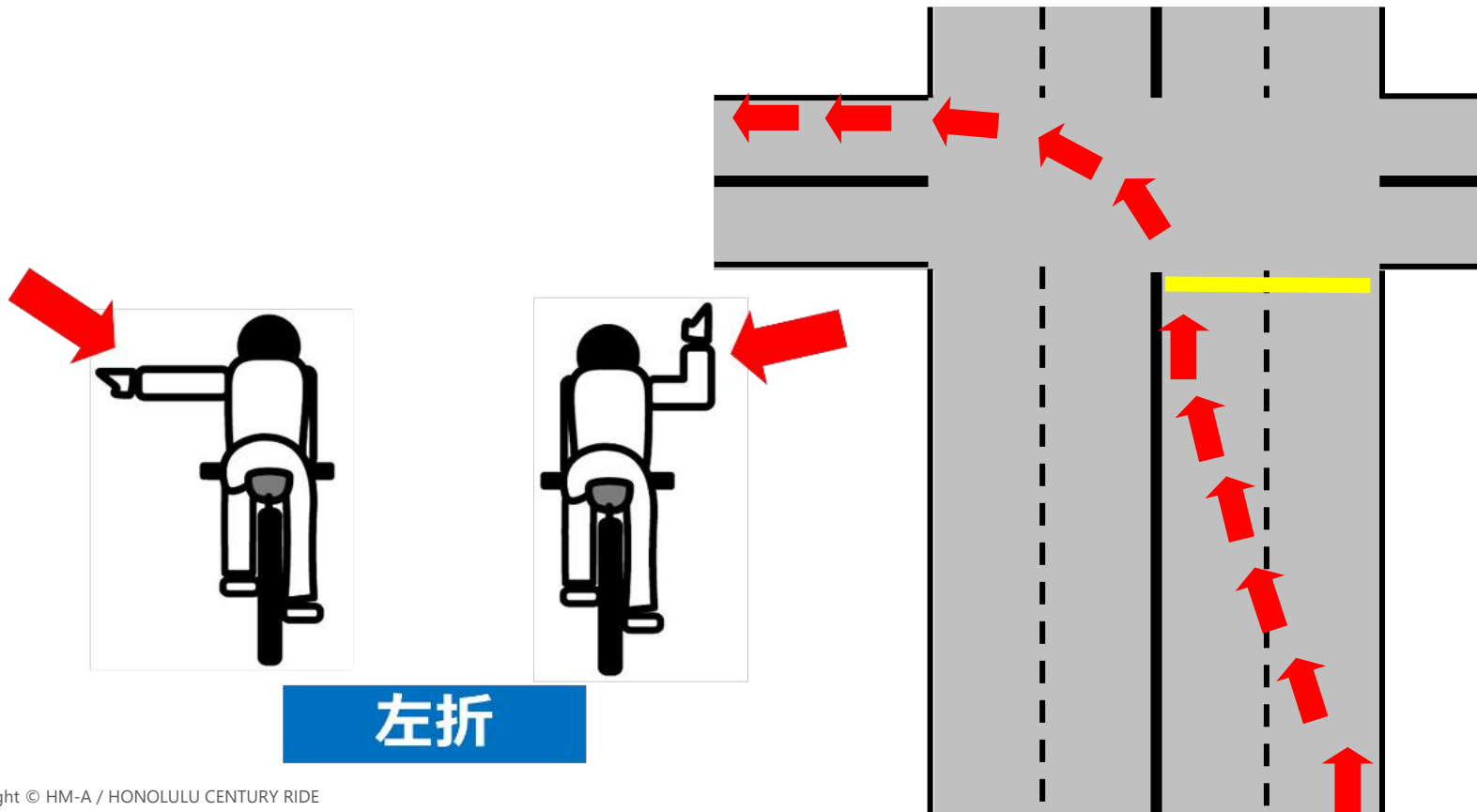
コース上の
注意点



緊急時の
連絡先

右側通行に慣れた方の左折方法

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



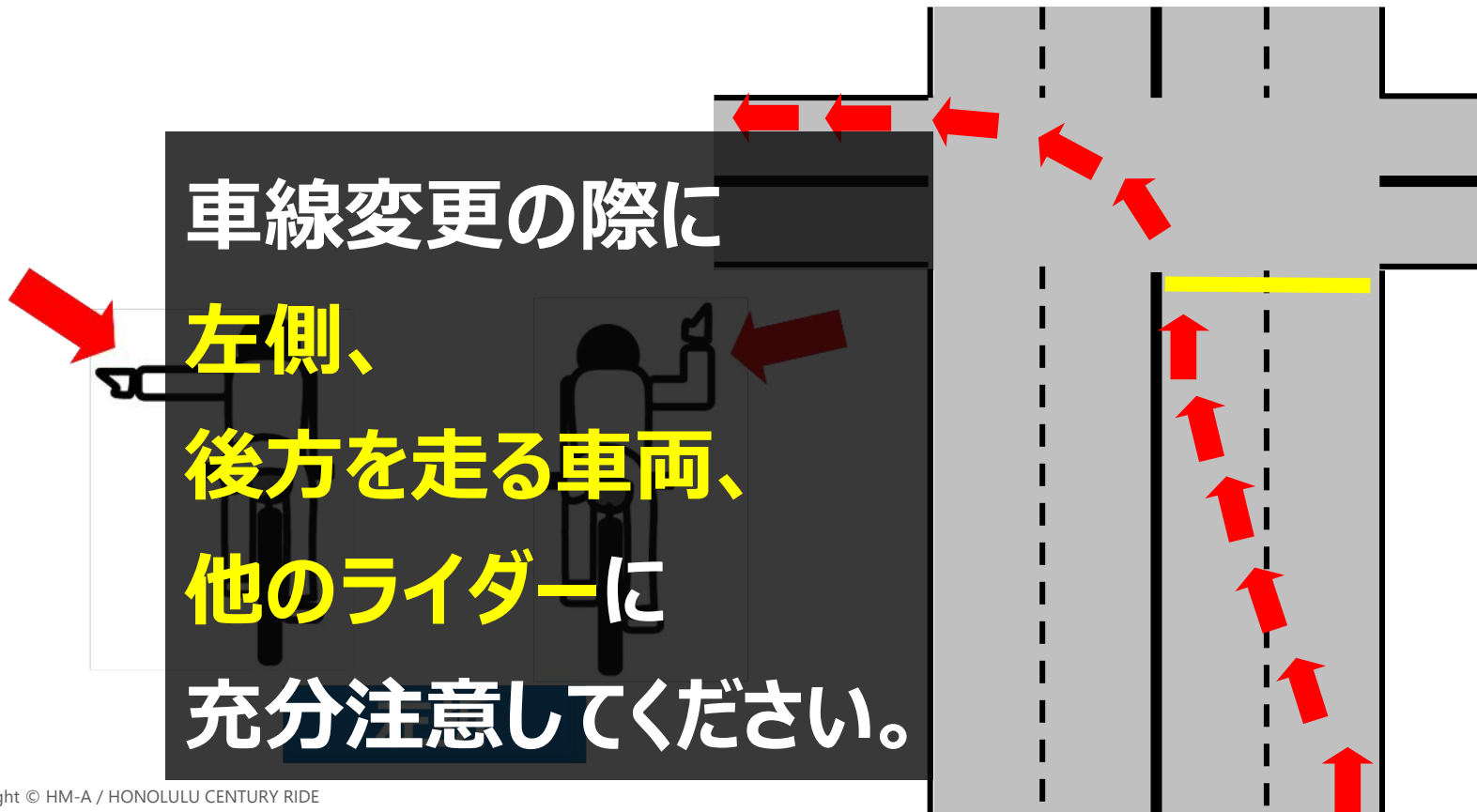
コース上の
注意点

!

緊急時の
連絡先

右側通行に慣れた方の左折方法

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



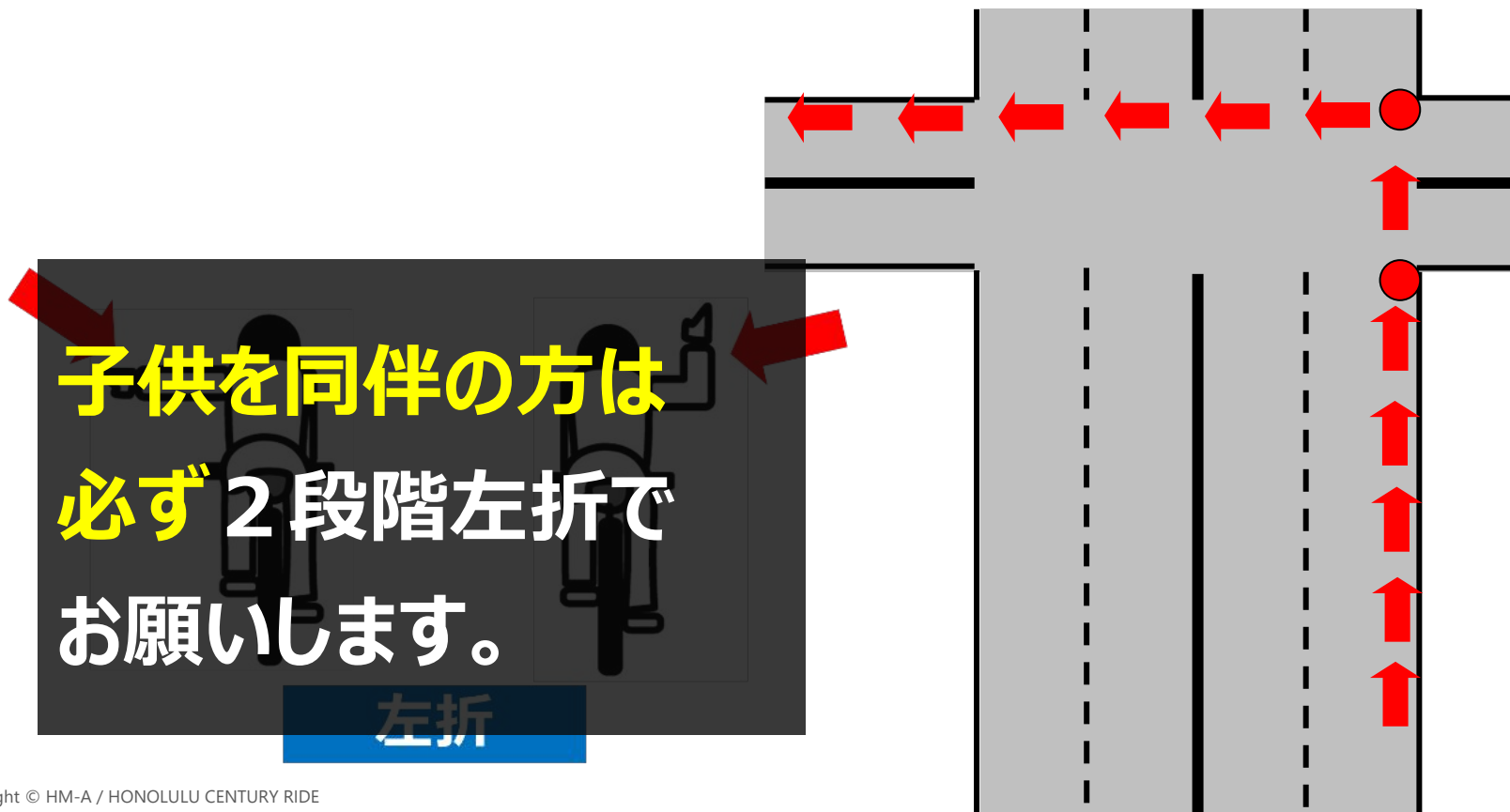
コース上の
注意点



緊急時の
連絡先

2 段階左折方法

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



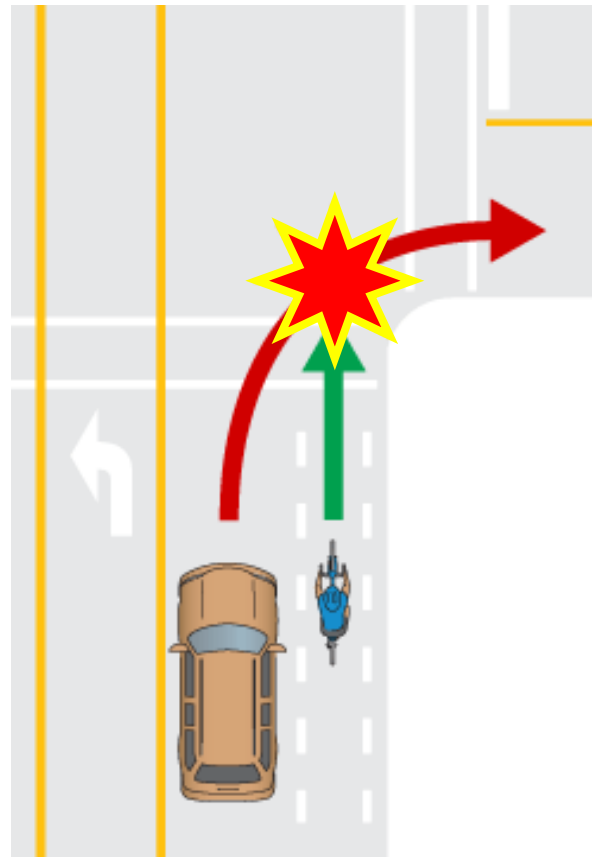
コース上の
注意点



緊急時の
連絡先

右折車両に注意

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



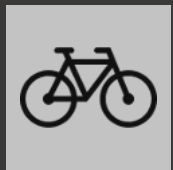
コース上の
注意点

!

緊急時の
連絡先



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

前方に道路工事があることを知らせる看板

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

道路工事区間(例)

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

エイドステーション

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

※写真はイメージです

水分補給

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

自転車携行品

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

パンク対策に**タイヤのチューブ**を持参してください。

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

ゼッケン裏面

※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

ゼッケン裏面

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: 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)

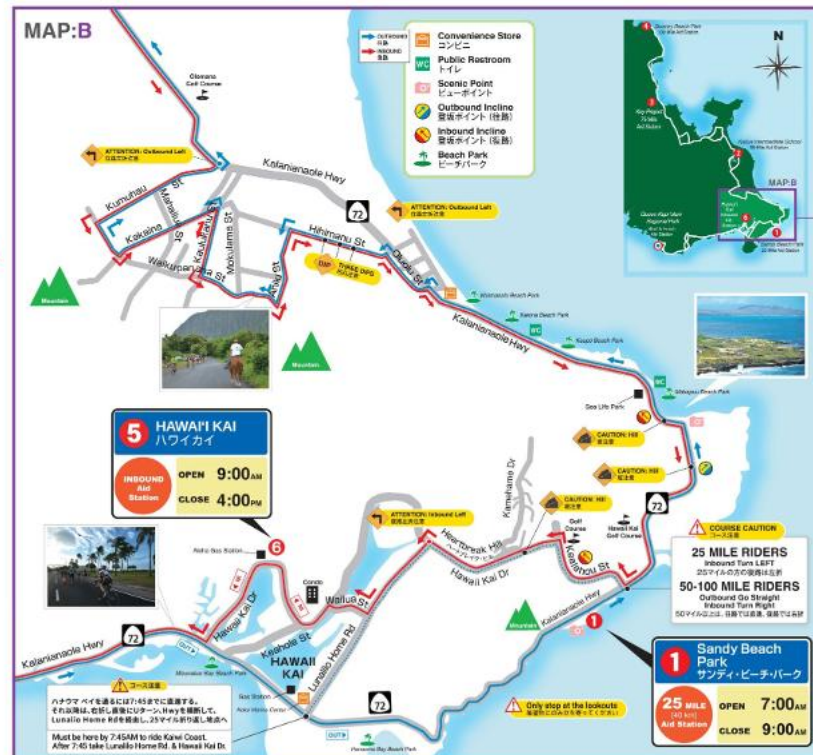
EMERGENCY CONTACT
NAME: YAMADA HANAKO
PHONE NUMBER: +81-XX-XXXX-XXXX

IN CASE OF EMERGENCY CALL **911**
OR CALL RIDE COMMAND
XXX-XXX-XXXX - English
XXX-XXX-XXXX - 日本語

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。



Kapi'olani Park
START & FINISH
START 6:15 AM
CLOSE 5:00 PM
Aid Station Sponsor: Hawaii Kai Jaycees

1 Sandy Beach Park
25 MILE AID STATION
OPEN 7:00 AM - 9:00 AM
Aid Station Sponsor: Hawaii Kai Jaycees

2 Kailua Intermediate School
50 MILE AID STATION
OPEN 7:15 AM - 2:15 PM
Aid Station Sponsor: Honolulu Japanese Chamber of Commerce
Mechanical Sponsor: The Bike Shop

3 KEY Project
75 MILE AID STATION
OPEN 7:45 AM - 1:15 PM
Aid Station Sponsor: Ohana Strong

4 Swanzy Beach Park
100 MILE AID STATION
OPEN 8:15 AM - 12:15 PM
Aid Station Sponsor: 808 Envirocycler
Mechanical Sponsor: Velohana

5 Hawaii Kai
INBOUND AID STATION
OPEN 9:00 AM - 4:00 PM
Aid Station Sponsor: UH Mānoa Beta Alpha Psi

Roaming Course Support:
Tradewind Cycling Team

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

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



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



安全走行の
為の注意点



コース上の
注意点

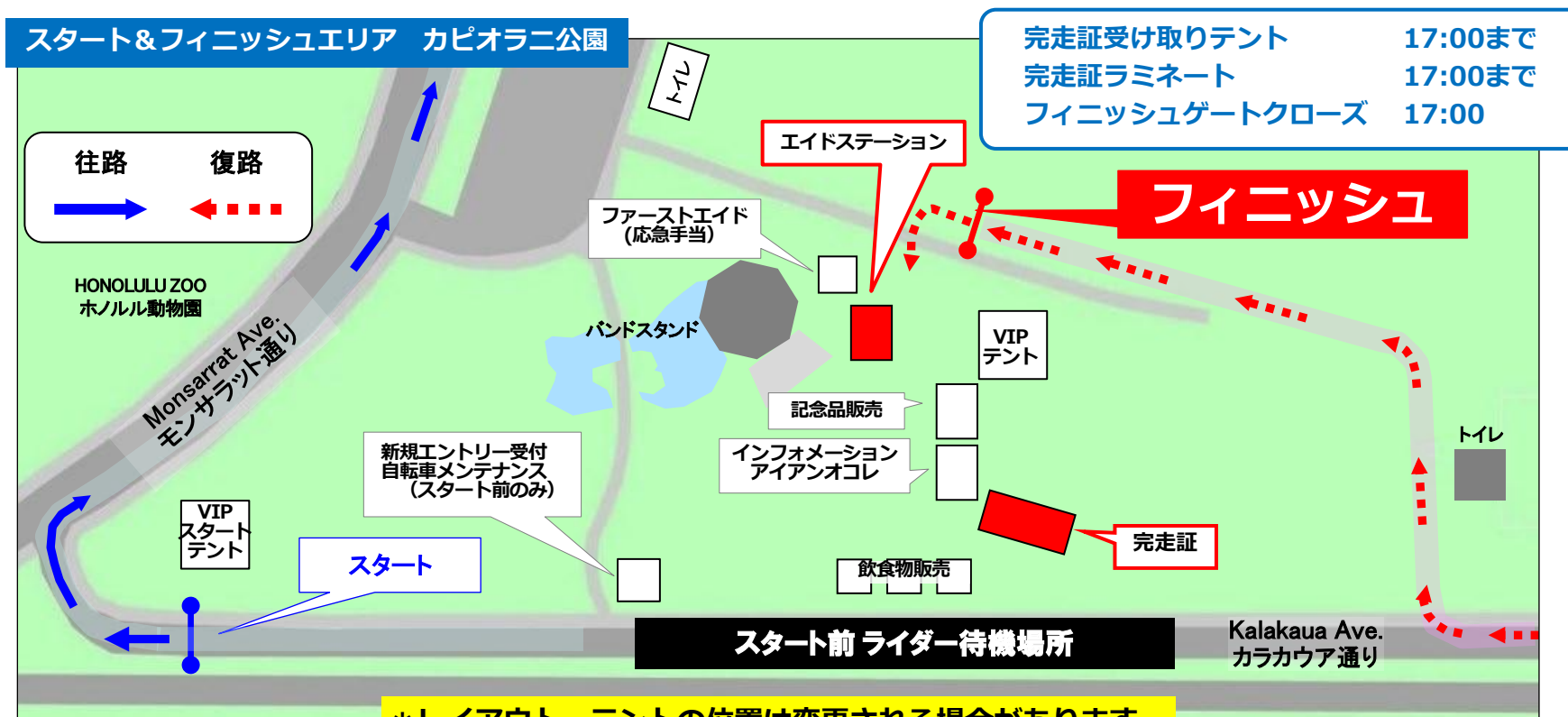


緊急時の
連絡先

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。

フィニッシュエリア

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



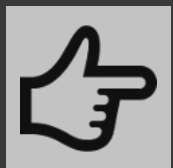
緊急時の
連絡先



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

緊急時（事故・事件）

まずは

9 1 1

に電話をして救急車や警察の手配！

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