

東京都自然公園MTB利用自主ルール

Safe Trails

Tokyo Nature Parks MTB Rules [2015]

自然・人・地域とマウンテンバイクの共存のために

❖はじめに

》》このルールが生まれたわけ

このルールは2014年の11月下旬から12月上旬にかけて、東京都の登山道を愛するMTB愛好家の有志800人以上の議論によって生み出されたものです。

これまでMTBの登山道利用はMTB愛好家のそれぞれの知識、経験、マナー意識をもとに行われてきました。しかし、上記の時期に至り、ハイキングやトレイルランニングなどを含めた東京都の登山道利用者の激増により、これまでのやり方では登山道の安全や持続可能性が失われるのではないかとの懸念が広がりました。

そこで、私たちは改めてMTB愛好家の経験と叡智を集め、私たちが気持ちよく登山道を利用し、次世代にも残していくために、自主的にルールを作り、それを共有することを選びました。

》》このルールについて

- 1.このルールは自主ルールですので強制力は一切ありません。しかしながら、他の様々な形での登山道利用者の皆さんと登山道を快適に共有し、登山道の安全を守り、登山道を未来に残していくため、東京都の自然公園内の登山道を走る全てのMTBライダーがこのルールを自主的に守ることを強く願います。
- 2.このルールの基本的な考え方は「大自然の中では自己責任が大原則」というものです。事故を起こしたら最大の責任は自分自身にあるとい

うことを理解し、万全の準備を整えて慎重に行動しましょう。

3. 具体的な行動指針ではありませんが、登山道の整備や山の安全のために日々、努力しておられる方々の存在があつてこそ、山を走ることが出来るということを忘れないようにしましょう。
4. このルールはクリエイティブ・コモンズの表示・継承4.0ライセンスにより公開されています。営利目的も含め、どのような目的でもこの内容を自由に複製・再配布することが出来ます。また同じライセンスを利用する限り、原著作者と変更履歴を表示した上で、自由にこのルールの内容を改変して公開することが出来ます。詳しくはクリエイティブ・コモンズのウェブサイトをご確認下さい。
5. このルールは適宜見直しを行います。

Step 01 山に行く前に準備すべきもの

東京都内とはいえ、山は極めて危険な場所です。自他の生命を守るため、どんな低山に行く場合でも万全の装備を整えましょう。

》》 自分の体を守るもの

1. ヘルメット、グローブ、アイウェア（出来るだけレンズがクリアで明るいもの）

2. 笛(周りに助けを求める時、一番効果的です)
3. エマージェンシーグッズ(絆創膏、テーピング、ステロイド軟膏、抗ヒスタミン剤、真水、ポイズンリムーバー、棘抜き、鏡、ライターなど)
4. 明るい色の服装(ハンターによる誤射を防ぐため)
5. セパレートのレインウェア及び防寒着
6. 熊鈴
7. IDカード(このルールブックの13ページ、14ページに添付したカードに記入し切り取ってください。これをカードホルダーに入れてトレイルライドの際には携行しましょう)

》》 遭難を防ぐもの

1. 地図、コンパス
2. 携帯電話機(キャリアや地形によっては全く通じない場所が少なくないので、事前にショップやインターネットでの情報収集を。また、ルートによっては予備バッテリーの携行も検討して下さい)
3. 明るいライト
4. 携帯工具、パンク修理キット、空気入れ
5. 非常食(補給食とは別に用意する)

》》 保険への加入

対人事故を起こせば賠償金は数千万円にも上ることがあります。他人に対してのケガや財物の損壊を起こした場合には個人賠償責任保険が有効です。

》》 コミュニティへの参加

事故発生時にはMTB愛好者の間での迅速な情報交換が極めて重要となります。MTBショップや専門ウェブサイトを入り口としたコミュニティに参加しておくことは、万が一の際に役に立ちます。また、コミュニティの仲間が事故に遭遇した際には可能な範囲で救助に協力しましょう。

Step 02

山に行く前に身につけておくべき 知識と技術

1. 消防署等で救急救命の講習を受けておきましょう。
2. いきなり山に走りに行くのは大変危険な行動です。まずは近くのMTBショップやインターネットの専門ページなどに相談し、スクールに参加したり、初心者向けのツアーに参加することをお勧めします。
3. このルールが存在も知らない段階の初心者が安易に山に入れば大事故に繋がります。そうした事故を防ぐ為、山中のルートの詳細をインターネットには公開しないようにしましょう。

Step 03

山での行動のガイドライン

》》 自分を守るためのガイドライン

1. 山に行く前には家族や友人に行動予定を知らせておきましょう。
2. 入山届けが必要な山では、必ず入山届けを出しましょう。

3. 可能な限り単独行動はせず、2人から4人くらいのグループで入山しましょう。それ以上の人数で入山する場合には、幾つかのグループに分かれて走りましょう。
4. 万が一事故が発生した際には、同行者による救助に全力を尽くすと同時に、速やかに山岳救助隊に通報しましょう。

≫ ハイカーの安全のためのガイドライン

1. 登山道では歩行者優先が大原則です。
2. すれ違うときは自転車から降りて待機しましょう。
3. 狭い場所での追い抜きは避け、広い場所で下車した上で一声かけて抜かせてもらいましょう。
4. 自分や同行者だけでなく、歩行者についても傷病者を発見した場合には手当や通報に協力しましょう。

≫ 登山道を保護するためのガイドライン

1. あなたが走るところには、希少動植物も生息しています。整備された登山道の外には絶対に出ないようにしましょう。
2. 強いブレーキをかけてタイヤを滑らせたり、階段をMTBに乗ったまま下りたり、土を崩したりしない乗り方を守りましょう。
3. 路面が濡れている時に走ると土壌の流失を引き起こします。雨や雪が降った後には山を走らないようにしましょう。
4. 傾斜のきつい場所を上る際にはタイヤを空転させないようにしましょう。無理な時には降車しましょう。
5. 同じルートを1日に何度も反復しないようにしましょう。

6. 各地域独自の植生を守るために、走行後はウェアやシューズから付着した植物の種子を取り除いてください。シューズの裏やバイクに着いている泥も全て綺麗にしてください。

》》 MTBのイメージアップのためのガイドライン

1. ハイカーなど山で出会う様々な方々への積極的な挨拶を心がけましょう。
2. 風景写真の撮影や食事の邪魔にならないよう、山の中で自転車を駐める場所には注意しましょう。
3. 登山道の修繕などの活動に積極的に参加しましょう。
4. 東京都の自然公園内の登山道で補修が必要な箇所を発見した際には、すみやかに管理者に連絡しましょう。東京都環境局自然環境部緑環境課 (TEL 03-5388-3507)
5. 勝手に登山道を改造してはいけません。
6. 登山道で起こった事故に対して管理者の責任を追求することは、結果的にMTBへのイメージダウンに繋がり、MTB走行禁止という結果を引き起こしますので、止めましょう。

》》 ハイカーとの棲み分けを図るためのゾーニング

都内の山は近年、ハイカーが激増しており、場所・季節・時間帯によってはMTBによる走行が危険であり、また楽しさも味わいづらいものとなっています。そこでこの自主ルールでは、以下のようなゾーニングを提案します。強制力はありませんが、出来るだけ尊重して下さい。

≫≫ 利用自粛

1. 高尾山及び陣場山周辺の登山道には乗入れないようにしましょう。
2. 御岳山のケーブルカーの利用は原則として控えましょう。
3. 山に入る場合、午前の早い時間に入山し遅くとも午後4時には下山しているようにしましょう。

≫≫ ハイシーズンの利用自粛

行楽シーズンなど、登山やハイキングなど他の利用者が多い時期の利用は避けましょう。

≫≫ 将来に豊かな自然環境を引き継いでいくための利用自粛 ～自然公園法における特別保護地区および第一種特別地域について～

1. 三頭山および雲取山の自然環境の脆弱な特別保護地区には自転車を乗り入れないようにしましょう。
2. 未来へ豊かな自然環境を残すために現実を見据えて、第1種特別地域等の自然環境の脆弱な地域では自然保護を優先させるため、乗り入れは控えましょう。

※この自主ルールにおける走行自粛エリアについては東京都環境局との意見交換を経て設定しています

≫≫ 法令遵守

1. 柵や看板で立ち入り禁止となっている場所に入れば、法律で罰せられます。

2. 自然公園内では自然公園法によって様々な行為が制限されている場所があります。事前にルートを調べ、保護計画の指定レベルを確認しましょう。

❖ Appendix

》》 事業者向けガイドライン

この節は有料でガイドツアーを催行する人向けのガイドラインです。強制力はありませんが、以下の各項を守る方がビジネスとして堅実で持続性を持ったものとなります。

- ▶ 有料でガイド事業をする人は所轄税務署に開業届けを出しましょう。また青色申告承認申請を行きましょう。
- ▶ 自治体、東京都環境局、所轄の警察署と消防署、事業を行うエリアの自治会、森林組合に事業計画書を提示し、意見交換を行きましょう。
- ▶ 事業としてガイドをするものは最低でも消防庁、日赤の上級救命講習以上を有し野外救急救命法の講習会に参加する努力をしましょう。
- ▶ 事業者向けの保険に必ず加入しましょう。
- ▶ 機材の整備技能を身につけ、ツアー参加者の機材の安全管理を責任をもって行いましょう。
- ▶ 公有地(公園、駐車場など)をツアーで使用する際は必ずそこを管理する自治体の担当部署に許可が必要かどうかを確認しましょう。

»» The reason for these rules

Written between late November and early December of 2014, these rules are the outcome of discussion by over 800 mountain bike (MTB) enthusiasts who cherish the Tokyo mountain trails.

Until now the use of MTB trails has always been guided by the experience, knowledge and sense of propriety of the individual riders. However, with the huge increase in traffic by hikers, trail runners, and other users, it has become apparent that if we continue in this way, we may lose the ability to continue riding our trails in safety.

With that in mind we have chosen to collect the wisdom and experience of the Tokyo mountain bike fans and distill it into this rule book to share among ourselves and all other users of the trail. It is our hope that this guide will make possible the fulfilling use of the mountain trails for generations to come.

»» About the guidelines

1. These rules are individual guidelines and are not backed by any compelling force. However, for the purposes of safely sharing the trails with each other and with all other types of trail users, and for being able to continue enjoying them in the future, we strongly encourage adherence by every trail rider.
2. The foundation of these guidelines is the principle "When out in nature, personal responsibility is paramount." If you cause an accident, understand that any consequences are also your responsibility. Bring plenty of emergency supplies and ride with utmost caution.
3. This is not a concrete prescription of action, but please remember that there are people working every day to maintain the trails and make them safe for us. It is thanks to these efforts that we are able to ride the trails.
4. These guidelines are published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. You may copy and redistribute the material in any medium or format. You may remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. For further details, please consult the Creative Commons website.
5. These rules may be revised as necessary.

Even though Tokyo is primarily a metropolitan area, the mountains are still very dangerous. In order to protect yourself and others always bring the appropriate gear and equipment.

»» To protect your body

1. Helmet, gloves and eyewear (if possible, use clear or light colored lenses)
2. Whistle (most effective item for calling for help)
3. First aid kit (bandages, medical tape, steroid or antihistamine, distilled water, poison remover, tweezers, mirror, lighter, etc)
4. Brightly colored clothing (to prevent accidental shootings by hunters)
5. Separate rain and cold weather gear
6. Bear bell
7. ID card (Fill out the information on the card on pages 13 and 14. Cut it out and put it in a card case and carry it with you whenever you ride)

»» To avoid getting lost or stranded

1. Map, compass
2. Mobile phone (Depending on the carrier and the terrain, service may be unavailable. Check with a local shop or with Internet resources to verify. Consider bringing a spare battery as well)
3. A bright light
4. Portable multitool, patch kit or spare tube, air pump
5. Emergency rations (Note: This should be in addition to snacks or gels you bring for the ride)

»» Insurance

If you cause an accident with another trail user you may be liable for up to several million yen in reparations. In the case that a third party is injured or suffers property damage, a personal liability policy may be helpful.

»» Community participation

When an accident happens, fast and effective communication between mountain bikers is critical. When the unexpected happens, being part of the biking community, either through shop participation or web activity, can be very helpful. Similarly, if someone in your circle encounters trouble, make a point to aid or assist with rescue efforts as much as you can.

Necessary Knowledge and Skills to Take With You on the Trails

1. Take a basic first aid course such as one offered by your local fire department.
2. It is extremely dangerous to ride in the mountains without adequate preparation. It is recommended that you consult with a shop or local riders, gather information from targeted web resources, or participate in a tour or introductory skills course before your first trip.
3. Please do not post details of the trails or trail locations to publicly accessible Internet websites. Someone who does not even know of the existence of these rules may ride carelessly into the mountains and will almost surely cause an accident.

Guidelines for Mountain Activities

»» Guidelines to protect yourself

1. Inform your family or friends of your riding plans before entering the mountains.
2. In areas where there is a backcountry or trail registry, be absolutely sure to register.
3. As much as possible do not enter alone but instead travel in groups of two to four people. If traveling in a larger group, divide yourselves into several smaller groups when you ride.
4. In the rare event that an accident does occur, use all the resources and skills available among your riding companions. At the same time, make sure to promptly contact a mountain rescue team.

»» Guidelines for hiker safety

1. On the trails you must always yield to hikers and foot traffic.
2. When traveling in the opposite direction, dismount from your bike until it is safe to ride again.
3. On narrow trails do not try to pass. Wait until the trail widens and on top of dismounting from your bike, alert the hikers so that they can allow you to pass safely.
4. If you encounter another trail user who is injured or disabled, even if they are hikers and not other riders, make sure to offer help or to alert a rescue of their place, time and condition.

»» Guidelines for trail preservation

1. The areas where you ride are also home to some rare plants and animals. Never ride outside of the maintained trail areas.
2. Avoid riding in ways that damage trails such as locking out the wheels, riding down stairs, or causing ruts in the soil.

MTB Field Code

たいせつなこと、全て自分の責任で行動しよう
のやまにゴミはにあいません
しぜんや動物をいたわろう
いつでも歩行者優先、狭い道では降りて譲ろう
やっつてはいけないトイレからのはみ出し走行
まさかのためのヘルメット、グローブは必需品
みうちにはツーリング計画を伝えてからスタート
ちよつとまで、そのスピードだいじょうぶ？

3. Riding on wet trails causes runoff damage. Avoid riding trails immediately after rain or snow fall.
4. Try not to spin out your tires on steep ascents. When you cannot ride without losing traction, dismount and push your bike up.
5. Do not ride the same trail repeatedly in a single day.
6. To protect the unique flora of each area, after you ride please remove any seeds or burs that may have attached to your clothing. Wash clean all the mud from your bike and from under your shoes as well.

Guidelines for improving the image of mountain biking

1. Greet other trail users! (try offering a cheerful "Kon-nichi-wa," or "Hello" in Japanese!)
2. Take care not to inconvenience hikers and tourists in notably scenic areas as they try to picnic or take photos.
3. Be proactive in participating in trail repairs and maintenance.
4. Promptly inform the trail manager if you notice any areas in disrepair: Tokyo Bureau of Environment, Natural Environment Division, Green Environment Section (Tel:03-5388-3507).
5. It is unacceptable to independently modify the trails.
6. Accident related legal claims negatively affect the image of mountain biking as a sport and can result in trail closures or trails becoming off limits to bikes -- please do not cause accidents.

Zoning to separate hiker and MTB usage

Due to the increase in recent years in the popularity of hiking, certain areas, seasons and hours are particularly dangerous for riding. Moreover, they simply are not pleasant. This guide suggests the following zoning rules in response. There is no method of enforcement, but we strongly recommend you abide them as much as possible.

宣言

Declaration

私はSafe Trails東京都自然公園MTB利用自主ルールを読み、このルールを遵守します。

I have read and agree to abide by the Tokyo Nature Parks MTB Rules.

署名
Signature

年/year

月/month

日/day



ID CARD

氏名 / Name

住所 / Address

電話番号 / Phone number

生年月日 / Birthdate

血液型 / Blood type

●アレルギーの有無 / Allergies

有りの場合のアレルゲン (薬品 食物 動物等)
If applicable (Medication Food Animal or other)

具体的に / Description

●持病の有無 / Medical condition

有りの場合 (喘息 高血圧 糖尿病 不整脈等)
If applicable (Asthma High blood pressure Diabetes Arrhythmia or other)

症状や持病薬があれば具体的に / Please list symptoms or medication, if any

●緊急連絡先(自分以外) / Emergency contact (Third party)

名前

Name

住所

Address

電話番号

Phone number

続柄等

Relationship

»» Conscientious use

1. Please refrain from riding the trails on or around Mt. Takao and Mt. Jimba.
2. As a general rule, please avoid taking bicycles on the Mt. Mitake cable car.
3. When you enter the mountains, even if you enter the trails early in the morning, please make a point to descend the mountain by 4:00 pm.

»» High season considerations

During the busy season, there are many climbers, hikers and other trails users, so please try to avoid riding during these times.

»» For the abundant health of the natural environment

~Regarding the Special Protection Zones and regions designated by the nature parks rules as First Type Special Zones~

1. Please refrain from riding through the fragile nature preserves on Mt. Mitoh and Mt. Kumotori.
2. Environmental destruction is a reality. In order to preserve the natural environment for future generations, respect the areas designated as first type special zones and avoid riding in them.

* We are currently in discussion with the Tokyo Bureau of Environment on the specification of these areas

»» Enforcement and compliance

1. It is punishable by law to enter areas fenced off or posted as off limits.
2. Each park may have its own restrictions on acceptable use of park space. Please research these rules along with the park's preservation designation level in advance.

Publication

Authors: Facebook group [URL https://www.facebook.com/groups/815324825182027](https://www.facebook.com/groups/815324825182027)

Editor: Kosei Kato/ Shirou Suzuki

Publisher: Tokyo Mountain Bike Use and Promotion Cooperative

Design and Layout: Daisuke Sasaki

Translation: Danni "Deniko" Catambay

In cooperation with: Japan Mountain Bike Association

Reprint Date: September 1, 2015

homepage: <http://tokyomountainbikeride.jimdo.com/>

●本冊子校了時点のご寄付者一覧(敬称略)

ワタナベ リツ/エスエルメディア ナカカ/イトウ ユタカ/ナカムラ コウイチロウ/シ'ロウ/タカハシ リユウケン/ササメ トモヒロ/ロングライド
ファン/サイクルショップ ルート610/寺嶋 郁夫/ヤブタ コウノスケ/岡田 大/高木 幹博/ストウ タカフミ/キムラ トシオ/オオモリ タクヤ/
ハマダ リユウイチ/眞島 俊樹/ミス'タ ケイ/ハシモト トヨユキ/瀧 浩明/タテイシ ケンシ'/サカ ヨウジ'/クラタ サトシ'/ヤマザキ テツヤ/
杉山 尚之/中井 伸幸/小川 康浩/井上商店/神野 賢二/ヒラカワ リヨウコ/ミヤサ'キ ヒロチヨ/ヒラカワ ヨシカス'/ナウ アツシ/
イワブチ カン/フルヤ トシユキ/フルコオリ キヨシ'/イイツカ ケンシ'/パックス事務所/ロツチ' カトイフ/サタケ ミサキ/スズキ チヒロ/
トレックリング/ワタナベ' ヤスヨシ/ヌマクラ マサキ/ヤマミチ/竹田 佳行/アラスカワークス/カサシ'マ イツケイ/宮代 満子/板垣 好昭/
矢澤 修/テラシマ アツシ/佐藤 良士/高津正明 高津裕子/アキハ' ケンイチ/マチダ' ケンシ'ヨウ/ワタナベ' シゲ'トシ/山伏トレイルツアー/
マチダ' マサヤ/ホンマ タカオ/マチダ' トモコ/TRAILBUCKS/池田祐樹・清子/ナカ'ヤマ ヨシヒロ/ソダ' テルユキ/ヤマシタ サトル/
タカクサキ'ユタカ/オクヤマ トモユキ/サトウ シンゴ'/三浦 富士雄/林 一矢/小西 蒼希/マス ヤスノブ/テラサワ トオル/マナガ エイチ/
小西 郷/ドイ ジュン/カヌマ アキヒコ/小西 碧/ウツ コウタロウ/ヨダ タクヤ/ウツ アツシ/カマイガ-デンスタイ/NAGANO KAZUHI/
オカ'ワ カス'ヤ/モリモトテイスケ/SLICBIKE.COM/ウチヤマ シユン/タカシマ マサユキ/オシ'マ ヒサヨシ/TUBAGRA/オチアイ ナオキ/
タカスキ' シノブ/コニシ ヒサシ/鳴木屋/サイクラ- キリン/徳田紳一郎/片桐 朋生/内田 裕/来住野 明彦/山崎 洋平/橋口 潤一郎/
橋口 陽子/上村 正彦/政井 亮一/辻 陽介/鈴木 和之/佐藤 努/萩原 英二/重 由一/園部 来夢/山猫亭/矢島 宏泰/村上 航/
グラファイトデザイン/BLS西多摩/薄井 文夫/由利 ありさ/村越 美和/黒川 優樹/柴田 庸子/KitchenAQUA/須間 亮/佐藤 達哉/
ユウキ リサ/守屋 秋則/結城 凜/水野 和也/ナカザワジム/吉元 喜勝/鈴木 英之/池田 恭子/西多摩マウンテンバイク友の会/木下 真一郎/
アント'ウ カス'ヒロ/川田 宏二/野下 誠/フ-マシヨシ'ユク/カナイ ヒロキ/マツヤマ タテル/ナカノ コウセイ/ヒロセ タタ'シ/サイクル
ショップ ライズライド/イソサ'キ ヒロシ/益子 直人/ヒラノ シンペイ/タカハシ シンシ'/佐藤 克/谷川 創仁/オルタナティブ パイシクルズ/
シ'ハタ テツリ/シヨウシ'ヤスヒロ/岩島 昌文/桐山 大/山下 仁/福田 将/澤田 泰征/田中 正人/カウサキ タカシ/サイクルハウス ミカミ/
オオカワ/サクマ ケイ/ミヤマ ヒトシ/ライトウェイプロダクツジャパン/アヤノ マコト/ハラシマ ヤスヒロ/シロタ カス'アキ/コシ'マ タロウ/
佐藤 百江/ヤハキ' ヨウスケ/アスカラ クニユキ/ニムラ キヨシ/アカク'マ アキラ/ハトリ カス'シゲ'/イナカ'キ ヒロシ/ウエダ' アツシ/
ムトウ トモイチ/ミウラ テツヤ/由谷 友孝/マルヤマ アキオ/キシ アキヒロ/ジャイアントストア国立/ナカ イチロウ/マツオ サトル/マチテ' マサ
ミチ/ヤマモトヨシハル/カイセ ヒロユキ/スズキ ケイチロウ/ナガイ ヤスフミ/平泉 浩孝/ワボ' トシオ/ヤマグチ ヒロテル/ネキ'シ シコウ/
dirtlaboratory/フクナカ' ゲン'キ/梅村 昌孝/トクタ' アキラ/細瀬 康弘/オオモリ シンイチロウ/ワタベ'ケンスケ/サトウ タツヤ/本間 穰/
遠竹 慎吾/タカイ マサヒロ/ツシ' ミス'ホ/嶋崎 建昭/カシ'モト ノリフミ/ササキ ダイスケ/マルヤマ タカヨシ/カヤハ' タカシ/墨崎 大輔/
鈴木 淳子/フ-リス'バ'イカント/土岐 仁謙/原 康幸/上野 紀久/GPSダ'イオウ/BIKESHOPFORZA/他、匿名14名

MTB Field Code

- たいせつなこと、全て自分の責任で行動しよう
- のやまにゴミは似合いません
- しぜんや動物をいたわろう
- いつでも歩行者優先、狭い道では降りて譲ろう
- やってはいけないトレイルからのみ出し走行
- まさかのためにヘルメット、グローブは必需品
- みうちにツーリング計画を伝えてからスタート
- ちょっとまって、そのスピードだいじょうぶ？

※上記MTBフィールドコードは1990年に作成され、その後日本マウンテンバイク協会(JMA)が提唱し、現在まで多くのマウンテンバイカーに参照されてきた指針で、いわば自主ルールの古典です。

この冊子の自主ルールは、800人以上のマウンテンバイク愛好者が意見を出し合い作成されたものです。様々な形で登山道を利用する皆さんと登山道を快適に共有し、安全を守り、豊かな自然環境を次の世代に残していくため、東京都の自然公園エリアを走るMTBライダーがこのルールを理解し、自主的に尊重することを願います。

**Safe
Trails**
Tokyo Nature Parks
MTB Rules 2015

著者：フェイスブックグループ「都自然公園MTBルール問題を話し合う場」
[URL](https://www.facebook.com/groups/815324825182027/)
編集者：加藤晃生／鈴木祇郎
発行人：東京都マウンテンバイク利用推進連絡協議会
デザイン：ササキダイスケ
翻訳：カタンベイデニ子
協力：日本マウンテンバイク協会
増刷日：2015年9月1日
ホームページ：http://tokyomountainbikeride.jimdo.com/

