



**令和6年度
地域おこし協力隊 活動報告
辰野町
観光×サイクルツーリズム**

小林 昭広

辰野町 地域おこし協力隊

担当：産業振興課（観光推進）

日付：令和7年3月7日



投稿者：昭広 小林

自己紹介・ミッション



自然体験のガイド企画運営・二児の父

大学卒業後、環境教育で「企業から社会を変えること」を志し、外食産業へ勤務。4年間の現場経験後、グループ関連の森のNPOに異動しました。その後、自然体験の重要性を痛感し、日本環境教育フォーラム、自然学校、観光まちづくり法人（地域DMO）などで勤務してきました。

サイクリングとの出会い

個人事業として、自然体験事業運営やワークショップに関わる活動を年間100回以上実施。サイクルツーリズム事業で辰野町在住の自転車冒険家小口良平さんや前任の齋藤大亮さんと出会い、自転車を活用した事業に大きく舵を切りました。

1 ミッション（観光の推進）

主にサイクルツーリズムの推進、イベント企画・運営

2 辰野町の観光資源の活用

新たな観光ニーズへの対応（アウトドア、体験型観光）

辰野町の概況と課題

辰野町の強み

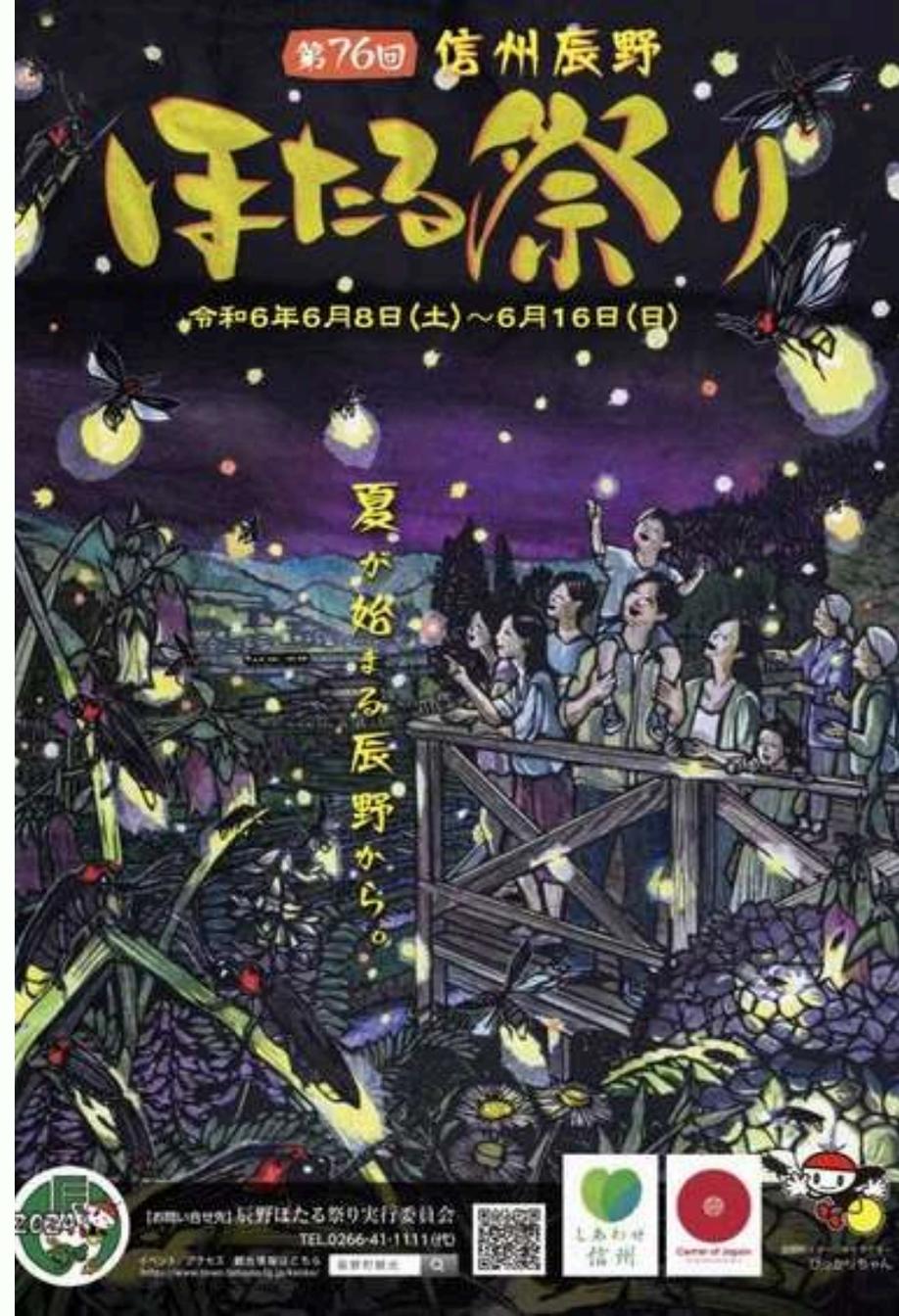
ホタルの里として知られ、山や川などアウトドアに適した自然資源が豊富。特に日本の原風景とも言える山間の静かな道は、サイクリストには魅力的だと感じています。

課題

- 修理やレンタル体制の整備不足
- 観光客への情報発信チャンネルが限定的
- 多様化する観光ニーズ

(体験型、アウトドアなどへの対応)

辰野町は自然・景観資源に恵まれ、サイクルツーリズムとの相性は高いですが、自転車インフラや情報発信力、町全体の連携につとめる整備の余地があると考えています。町民であり自転車まちづくりアドバイザーの小口良平さんの伝える「地域目線の深い旅」という考え方が、辰野町の魅力を活かす上で重要だと思います。



サイクルツーリズム推進の重要性

自転車は、地域を深く知る最高の手段。ゆっくり走るからこそ出会える景色や人がある。サイクルツーリズムは地域の魅力を余すことなく体感する鍵となる。

自転車冒険家小口良平（辰野町サイクルツーリズムアドバイザー）



地域経済への波及効果

宿泊・飲食・レンタルなど、地域の様々な産業に経済効果をもたらします。



スポーツ・健康志向の高まり

健康意識の高まりとともに、アクティブな観光スタイルへのニーズが増加しています。サイクリングは健康増進と観光を両立できる理想的な活動です。



持続可能な観光

環境負荷が少なく、地域密着型の旅行形態として、SDGsの観点からも注目されています。地域の自然や文化を尊重した観光スタイルを提供できます。

国内外のサイクルツーリズム市場は拡大しており、ヨーロッパでは年間約44億ユーロ規模、しまなみ海道（広島～愛媛）は年間約30万人以上のサイクリストが訪問しています。辰野町でも地域経済への波及や長期滞在型観光への移行が期待されています。





業務全体の流れ（概要）

1

①サイクルステーション・ツアー運営

商店街にあるgrav bicycle station(グラバイステーション)によるサイクリングツアーなどのイベント企画運営、レンタルバイク、時々自転車修理を実施しています。地域の拠点として機能し、観光客と地元の方々の両方にサービスを提供しています。

2

②グラバイスクールへの協力

全国から参加者を募集し、自転車まちづくりやガイドを学ぶ場を提供しています。専門知識の共有と人材育成を通じて、サイクルツーリズムの基盤を強化しています。

3

③SNS発信・広報活動

grav bicycle公式SNS・個人SNS・町の広報誌リンリンサイクリングの連載・チラシ制作を担当しています。効果的な情報発信を通じて、辰野町の魅力とサイクルツーリズムの可能性を広く伝えます。

4

④協議会・事務局ミーティングの運営

年3回の辰野町サイクルツーリズム協議会開催、事業報告・計画の共有を行っています。関係者間の連携を強化し、一貫性のある取り組みを推進しています。

活動報告：サイクルステーション・ツアー運営

店舗運営 (grav bicycle)

年間60日程度オープンし、ツアーやイベント拠点として、また時々地域の"駆け込み自転車屋"として機能しています。「地元に基づく自転車屋があることで、観光客はもちろん、住民も気軽にサイクルライフを始められる」と考えています。

ツアー実施

関連ツアーを25回以上実施しました。夏は辰野を拠点に太平洋を目指すグラバイキャンプ（ほか親子編・大人編も）、諏訪湖サイクリング遠足、イナイチ（伊那谷一周）、塩の道走行会などを開催し、多様なニーズに対応しています。

広域連携

伊那谷観光局連携の広域サイクリングツアーを3回実施しました。地域を超えた連携により、より魅力的なサイクリング体験を提供することができました。

またJapan Alps Cycling projectとしてサイクルモード大阪で長野県のサイクルツーリズムのPRをしました。



グラバイスクール

概要

- 講師の小口良平さんらと共に、自転車を活用したまちづくりやガイド技術を学ぶプログラム（2泊または3泊）
- 2024年に全国から11名が参加(通算4回目)
- サイクルツーリズムの専門知識と実践的なスキルを提供

学びの内容

- 「自転車と生きていく、を当たり前」をビジョンに掲げ、自転車を使ったまちづくり人材を育てる実践型スクール。
- 「まち全体が講習会場！まちづくりサイクリングガイドだからできること」
- 安全管理、ツアー企画術、SNS発信のコツなど実践的なスキルを学習
- 小口良平さんの世界的視点、全国事例からフィードバック
- インバウンドツーリズムなどグローバルな視野を養成

成果

- 受講者のネットワーク形成により、卒業後もSNS等で相互情報発信を継続
- 全国各地に辰野町のサイクルツーリズムの魅力を伝える「伝道者」グラバイファミリーが誕生



SNS発信・広報活動

1

担当内容

サイクルツーリズム拠点grav bicycle公式SNS、WEBを担当しています。ツアーや事業報告も兼ね辰野町の魅力を発信しています。

2

ツアー告知

多様なチャンネルでの情報発信を心がけています。視覚的に魅力が伝わるデザインと、わかりやすい情報提供を重視しています。

3

課題

スクール・キャンプツアーの参加募集では、SNS含め特に地域外への周知強化が必要です。また、地元新聞へのプレスリリースや情報伝達のため、広報紙も検討しています。



辰野町サイクルツーリズム協議会事務局

事務局（辰野町役場産業振興課 観光係）

年3回開催

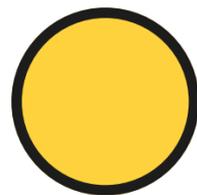
主な活動



事業計画策定、情報共有、課題整理、特産品の開発 等

- (1) サイクリングルートの設定に関して実施する事項
- (2) サイクリングルートの安全性の向上のために実施する事項
- (3) サイクリストのサポート、受け入れ環境の向上のために実施する事項
- (4) サイクルツーリズムの普及拡大のために実施する事項
- (5) その他サイクルツーリズムの推進に必要な実施事項 等

今年度は、協議事項をふまえ、メカニック講習（自転車修理）、サイクリングルートの看板掃除イベント（3月予定）、特産品開発の協議等を行いました。



メカニック講習会 (交流会・サイクリングmapコース走行会)

辰野町在住で、自転車冒険家として様々なトラブルを乗り越えてきた小口良平によるメンテナンス講習を開催。走行中のパンクやトラブル対応が不安な方へ、サイクリングの安全性を高める



パンク修理 (タイヤ交換) する参加者



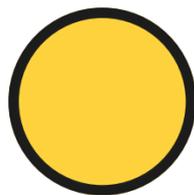
- 12月21日 (土) Lv1 パンク修理 & 動作点検
参加者：9名
- 1月11日 (土) Lv2 車体の洗浄・前回内容の実践
参加者：8名
- 2月11日 (土) LV3 調整編 (ブレーキ、シフトの調整)

メカニック講習会 (交流会・サイクリングmapコース走行会)



PIZZERIA Meglio/天竜川周辺スイーツライド/甘い川ルート

タイガー食堂/初詣サイクリング (小野ぐるりんぐコース)



クリスマスサンタライド

サンタのかわりに、プレゼントを自転車で届けます。

多くのメディアにも取り上げていただき、直前でも参加者は増え、子どもから大人まで、色々な「自転車の輪」が広がりました。参加者：サンタライダー：15人・プレゼント11件-77個、関係者：総勢120名ほど



SBC「ずくだせテレビ」放送

たつの新聞 掲載

辰野町ほたるチャンネル放送

信濃毎日新聞掲載

※誌面の掲載は控えさせていただきます

12月25日 クリスマス サンタライド



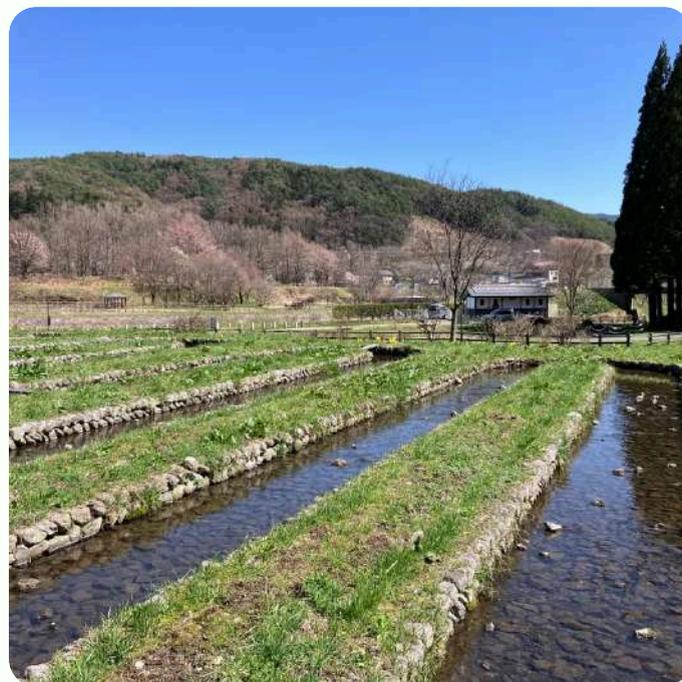
●参加者：サンタライダー15人 ●プレゼント11件-77個 ●関係者：総勢120名ほど

他の活動・取り組み



野外救急救命（WAF）資格の取得

サイクルツアー中の安全対策強化



ほたる祭り関連活動

調査・環境整備・運営補助



広域観光推進

伊那谷観光局サイクルツーリズムガイド

『伊那谷の「美味しい」を集めてガレットに』

●ほたる祭りでは、ホタル生息数調査など参加しました。また初めて家族で参加することで、子ども連れの観光客目線でも圧倒的な景観に感動するなど、気づきを得ることができました。

●野外救急救命（WAF）資格を2024年12月に取得し、グラバイスクールやサイクルツアー実施時の緊急対応力を強化しました。これにより、参加者から「安全面への配慮が行き届いている」との安心してもらえよう訓練を継続していきます。

●伊那谷観光局サイクルツーリズムの登録ガイドによる、ツアーガイド及びサイクルツーリズム活動の推進【通年】

『伊那谷の「美味しい」を集めてガレットに』（伊那一辰野広域コース）他2コースあり

「ガレット」は、伊那谷を代表するグルメの1つです。辰野川島産の蕎麦粉を使用。このツアーではE-バイクに乗って、伊那谷の農家や直売所を回り、地元産&旬の食材を集めながら、オリジナルガレットを作ります。地元の美味しい食材や伊那谷の澄んだ空気、絶景など、伊那谷の魅力を存分に体感できるプログラムです。

成果と課題



25+

イベント実施

サイクルツーリズム関連イベントを25回以上実施し、集客増と町の認知度向上に貢献しました。

60

営業日数

拠点のgrav bicycle stationでの修理・レンタル対応を年間約60日実施しました。

課題も残っています。イベント・ツアー参加者の安定確保（PRタイミングとターゲット絞り込み）、サイクリングスクール事業の拡充や協議会の活動など2年目となるのでより質の高い業務が求められます。grav bicycleの活動と共に、サイクルツーリズムや辰野町のへの貢献

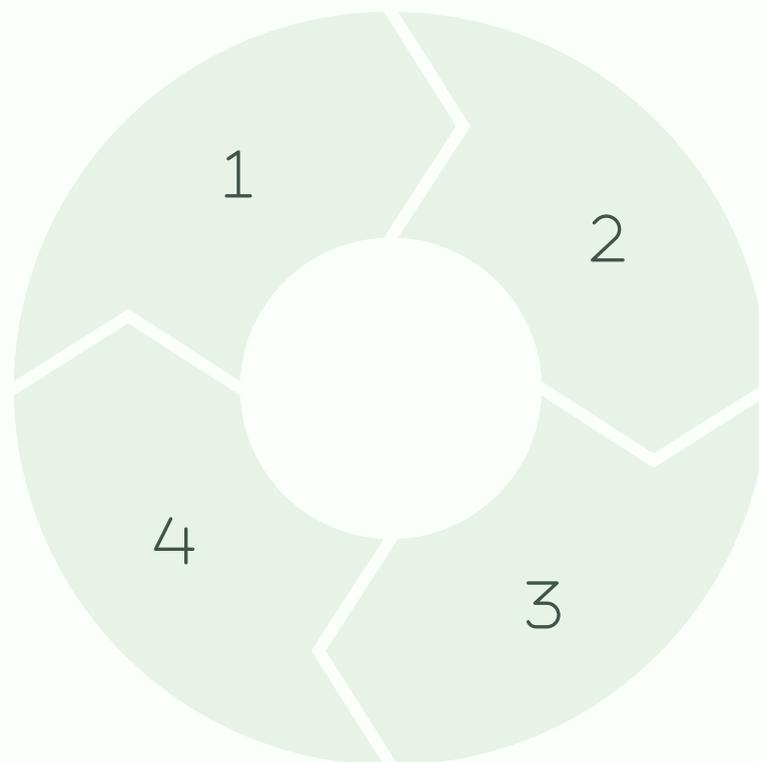
今後の展望

多様なサイクルツーリズムの展開

「グラバイキャンプ」「デイツアー」
「グラバイスクール」の推進

持続可能な運営

協力隊卒業後の継続体制構築



観光の推進、協議会活動

「発信、特産品開発、イベント開催」

事業のための技術向上

「ガイド研修」「キャンプ」「リスクマネジメント」等

観光の推進や協議会の活動など2年目となるのでより質の高い業務が求められます。3年間は長いようで短く、個人でできることや、卒業後のことを考えるとあまり手を広げすぎず、バランスをとり何が貢献できるのか考えて計画していこうと思います。

grav bicycleの活動と共に、サイクルツーリズムや辰野町のへの貢献、人気のグラバイスクール（研修）やグラバイキャンプなどをより充実させ、今後の持続可能な経営につなげていくこと、卒業後の継続体制構築、地域のファンづくりを目指します。

今年は、他の協力隊の事業とも親和性の高い部分でコラボ企画など進めていくことでより良い事業を実現したいと思います。

協力隊卒業後も見据え、grav bicycleの持続的運営、サイクルステーションの運営、自然資源を活かした事業の開発など長期的な視点でサイクルツーリズムの基盤を強化していきます。また伊那谷広域やJapan Alps Cycling Road（長野県）、中部4県など他地域との連携により、より魅力的な広域サイクリングルートの確立を目指します。

感謝・協力者紹介



この活動を支えてくださった多くの方々に心から感謝申し上げます。サイクリングツアーを支える地域の仲間、町の関係者、そして町役場（産業振興課）の皆様には、事業推進にあたり多大なるサポートをいただきました。

grav bicycleスタッフ（小口良平さん、トビチカンパニーのみなさま）の皆様、地域おこし協力隊同期の皆様には、日々の活動を共に作り上げていただきました。とくに小口良平さんには、SNSでの情報発信や貴重な助言、日々のサポートなどをいただき、活動の質を高めることができました。

そして何より、温かく迎え入れてくださった町民の皆様、イベントに参加してくださった方々、支えてくれた家族に心から感謝いたします。「地域のみなさま、応援・ご協力ありがとうございます！」

ご清聴ありがとうございました。ご質問やご意見をお待ちしています。