

## サイクリングガイド 質問例

---

### ア. ツアー説明（ストーリー・難易度・セーフティートーク）

1. How long is today's ride?  
　　今日のライドはどれくらいの時間ですか？
2. What's the total distance and elevation gain?  
　　総距離と獲得標高はどれくらいですか？
3. What level of fitness is required for this ride?  
　　このライドにはどの程度の体力が必要ですか？
4. Is this route suitable for beginners?  
　　このルートは初心者向けですか？
5. Are there any steep climbs or descents?  
　　急な上り坂や下り坂はありますか？
6. How technical is the route?  
　　ルートのテクニカル（技術的な難しさ）はどれくらいですか？
7. What kind of terrain will we be riding on?  
　　どんな地形を走りますか？
8. Will we be riding on paved roads or gravel trails?  
　　舗装路ですか？ それともグラベル（未舗装路）ですか？
9. What's the average speed of the tour?  
　　ツアーワーの平均速度はどれくらいですか？
10. Are there any dangerous sections on the route?  
　　危険な区間はありますか？
11. How many rest stops will we have?  
　　休憩は何回ありますか？
12. What happens if it rains during the ride?  
　　ライド中に雨が降った場合はどうなりますか？
13. Do I need a road bike or a mountain bike?  
　　ロードバイクとマウンテンバイク、どちらが必要ですか？
14. Should I bring my own helmet?  
　　自分のヘルメットを持ってくるべきですか？
15. Are e-bikes allowed or available?  
　　eバイクは利用可能ですか？ または使用してもいいですか？
16. What's the group size limit?  
　　グループの人数制限はありますか？
17. Are there any traffic rules I should know?

- 知っておくべき交通ルールはありますか？
18. Will we ride on roads with car traffic?  
車が走る道路を走りますか？
19. Is there support if my bike breaks down?  
自転車が故障した場合のサポートはありますか？
20. How should I signal turns or stops?  
曲がる時や止まる時はどのように合図しますか？
21. Are there any water refill points along the way?  
途中で給水できる場所はありますか？
22. Do I need to carry any spare parts or tools?  
スペアパーツや工具を持つ必要はありますか？
23. Is there a van following us for support?  
サポート車両（バン）は同行しますか？
24. Will we be riding as one group or at our own pace?  
一つのグループで走りますか？ それとも各自のペースで走れますか？
25. Do we need to bring bike lights or reflectors?  
ライトや反射板は必要ですか？
26. What's your safety protocol in case of an accident?  
事故が起きた場合の安全手順は何ですか？
27. Is there a briefing before we start?  
開始前に説明（ブリーフィング）はありますか？
28. Do I need to sign a waiver before the ride?  
ライド前に誓約書（免責同意書）へ署名する必要はありますか？
29. Will you check our bikes before we start?  
スタート前に自転車の点検をしてくれますか？
30. Are there any downhill sections?  
下り坂はありますか？
31. What kind of clothing should I wear?  
どんな服装で来ればよいですか？
32. Do I need gloves or padded shorts?  
グローブやパッド入りのパンツは必要ですか？
33. Is sunscreen necessary today?  
今日は日焼け止めが必要ですか？
34. Will there be restroom stops along the way?  
途中でトイレ休憩はありますか？
35. How do you manage different riding levels in one group?

体力やレベルが違う参加者をどう管理しますか？

36. Is there a maximum speed limit for safety?

安全のための最高速度はありますか？

37. Are children allowed on this tour?

このツアーニに子どもは参加できますか？

38. What's the youngest age allowed to join?

参加できる最低年齢はいくつですか？

39. Are there any sections where we need to walk our bikes?

自転車を降りて押す必要がある区間はありますか？

40. How do you handle overheating or fatigue during the ride?

走行中のオーバーヒートや疲労にはどう対応しますか？

41. Will we be crossing bridges or tunnels?

橋やトンネルを通過しますか？

42. How windy is it usually on this route?

このルートは普段どれくらい風が強いですか？

43. Do I need to bring snacks or is food provided?

軽食を持ってくるべきですか？ 食事は提供されますか？

44. Is this a loop or point-to-point ride?

周回コースですか？ それとも片道コースですか？

45. What do I do if I get separated from the group?

グループとはぐれた場合はどうすればよいですか？

46. Is there cell phone reception along the route?

このルートでは携帯電話は通じますか？

47. Do you offer mechanical support during the ride?

走行中のメカトラブル対応はありますか？

48. How long is each riding segment between breaks?

休憩までの走行区間はどれくらいですか？

49. Can I ride with cleats (clip-in pedals)?

ピンディングペダルを使ってもよいですか？

50. Will we finish the ride where we started?

スタート地点に戻って終了しますか？

---

#### イ. ツアーニ中のガイディング（自然・歴史・文化）

1. What kind of landscape are we cycling through?

どんな景観の中を走りますか？

2. Are there any historical roads on this route?  
このルートには歴史的な街道がありますか？
3. What crops are grown in these fields?  
この畑では何が栽培されていますか？
4. What's the history of this village?  
この村の歴史を教えてください。
5. Is this an old post town or trading route?  
ここは昔の宿場町や交易路ですか？
6. What traditional industries are in this area?  
この地域にはどんな伝統産業がありますか？
7. What's the name of that mountain?  
あの山の名前は何ですか？
8. Are there any local legends about this region?  
この地域には地元の伝説はありますか？
9. What's the local dialect or language here?  
この地域の方言や言語は何ですか？
10. Do people still follow traditional customs here?  
ここでは今も伝統的な習慣が守られていますか？
11. What kind of architecture is common in this town?  
この町ではどんな建築様式が一般的ですか？
12. Are there any temples or shrines on the way?  
途中にお寺や神社はありますか？
13. What's the meaning of this place name?  
この地名の意味は何ですか？
14. Was this area important in history?  
この地域は歴史的に重要な場所ですか？
15. What animals or birds might we see?  
どんな動物や鳥を見ることができますか？
16. Do farmers use this road for transporting goods?  
農家さんはこの道を農作物の運搬に使っていますか？
17. What makes this region unique?  
この地域の特徴は何ですか？
18. Are there any traditional festivals held here?  
ここでは伝統的なお祭りがありますか？
19. What's the local cuisine like?  
この地域の名物料理は何ですか？

20. Can you tell me about the local people's lifestyle?  
地元の人々の生活様式を教えてください。
21. What kind of fish are caught in that river?  
あの川ではどんな魚が捕れますか？
22. Is that mountain part of a national park?  
あの山は国立公園の一部ですか？
23. Is this area famous for cycling?  
この地域はサイクリングで有名ですか？
24. What's the best season to visit here?  
ここを訪れるのに一番良い季節はいつですか？
25. Are there any endangered species in this area?  
この地域には絶滅危惧種がいますか？
26. Has this landscape changed over time?  
この景観は時間とともに変化しましたか？
27. Was this region affected by natural disasters?  
この地域は自然災害の影響を受けたことがありますか？
28. Is there any Ainu heritage or culture nearby?  
この周辺にアイヌの文化や遺産はありますか？
29. Why is the soil color different here?  
なぜこここの土の色は違うのですか？
30. Do people forage in this forest?  
この森では山菜採りなどが行われていますか？
31. Are there any notable trees or flowers along the route?  
ルート沿いに特徴的な木や花はありますか？
32. What kind of birds are singing now?  
今鳴いている鳥はどんな種類ですか？
33. What does that monument or marker represent?  
あの碑（標識）は何を表していますか？
34. Is this a UNESCO site or other protected area?  
ここはユネスコの保護地域、または他の保護区ですか？
35. What's the story behind that old building?  
あの古い建物にはどんな歴史がありますか？
36. What crops are being harvested now?  
今は何の作物が収穫されていますか？
37. Why are there terraced fields here?  
なぜここには棚田があるのですか？

38. Can you recommend a museum in this area?  
この地域でおすすめの博物館はありますか？
  39. How has climate change affected this region?  
気候変動はこの地域にどのような影響を与えていますか？
  40. Are there any bike-related traditions or events here?  
自転車に関連する伝統やイベントはありますか？
  41. Are the houses here earthquake-resistant?  
この地域の家屋は耐震性がありますか？
  42. What's the oldest building on this route?  
このルートで最も古い建物はどれですか？
  43. What's the story of this river or bridge?  
この川や橋の歴史を教えてください。
  44. Why is cycling popular in this town?  
なぜこの町ではサイクリングが人気なのですか？
  45. Can you tell us about any famous locals?  
地元の有名人について教えてください。
  46. Is that a traditional farmhouse?  
あれは伝統的な農家ですか？
  47. Are there any native plants we should notice?  
注目すべき在来植物はありますか？
  48. Is this route part of a pilgrimage or historic path?  
このルートは巡礼路または歴史的な道の一部ですか？
  49. Can you recommend a local dish to try after the ride?  
ライド後におすすめの地元料理はありますか？
  50. Are there any cycling legends from this area?  
この地域にサイクリングの伝説や著名選手はいますか？
- 

#### ウ. 緊急時の対応（野外救急・災害時）

1. What should I do if I fall off my bike?  
自転車から転倒した場合、どうすればいいですか？
2. Can you help me, I feel light-headed.  
ふらついています。助けてもらえますか？
3. What happens if I get a flat tire?  
パンクした場合はどうなりますか？
4. Do you carry a basic repair kit?  
基本的な修理キットを持っていますか？

5. What if someone gets hit by a car?  
誰かが車にぶつかった場合はどうしますか？
6. What are the signs of heat exhaustion?  
熱中症の兆候はどんなものですか？
7. How do you deal with dehydration?  
脱水症状にはどう対応しますか？
8. What happens if someone faints while riding?  
走行中に誰かが失神した場合はどうしますか？
9. Is there a way to call for help out here?  
ここで助けを呼ぶ手段はありますか？
10. What's Japan's emergency number?  
日本の緊急通報番号は何ですか？
11. Do you carry a first aid kit?  
救急セットを持っていますか？
12. What do I do if I can't keep up?  
ペースについていけない場合はどうすればいいですか？
13. Can we use a whistle or signal device?  
ホイッスルや合図用の器具は使えますか？
14. What if there's a traffic accident?  
交通事故が起きた場合はどうしますか？
15. Do you have a plan for typhoons or strong wind?  
台風や強風の際の対応計画はありますか？
16. Are earthquakes a concern in this area?  
この地域では地震を考慮すべきですか？
17. How do you stop bleeding from a fall?  
転倒による出血はどう止めますか？
18. Can we take shelter if needed?  
必要な場合は避難できますか？
19. Do you carry a phone with GPS?  
GPS付きの携帯電話を持っていますか？
20. Are you certified in first aid or cycling rescue?  
応急救護やサイクリング救助の資格を持っていますか？
21. What if someone has a heart condition?  
参加者に心臓に問題がある人がいた場合は？
22. Is there a hospital nearby?  
近くに病院はありますか？

23. Can an ambulance reach us on this route?  
このルートに救急車は来られますか？
24. What if someone gets heatstroke?  
誰かが熱射病になった場合は？
25. Do you carry any emergency food or water?  
非常食や水を携帯していますか？
26. What's your plan if someone is injured and can't ride?  
怪我をして走れない場合はどうしますか？
27. Can you call for a pickup vehicle?  
回収車を呼ぶことはできますか？
28. What if a bike completely breaks down?  
自転車が完全に故障した場合は？
29. Do you check health conditions before the ride?  
ライド前に健康状態を確認しますか？
30. Do you have extra helmets or gloves in emergencies?  
緊急時の予備ヘルメットやグローブはありますか？
31. Can you perform CPR if needed?  
必要な場合、心肺蘇生（CPR）は行えますか？
32. How do we signal our location for rescue?  
救助のために現在地をどう知らせますか？
33. What's your policy for lightning storms?  
雷雨の際の方針は何ですか？
34. Can we make a fire in case of emergency?  
緊急時に火を起こすことはできますか？
35. How do you detect early signs of trouble among riders?  
参加者の異変をどう早期に察知しますか？
36. What should I do if I feel dizzy or nauseous?  
めまいや吐き気がある場合はどうすればいいですか？
37. Can you treat road rash or cuts?  
擦り傷や切り傷の処置はできますか？
38. What's the procedure if someone gets separated?  
誰かがはぐれた場合の手順は？
39. How long does rescue usually take in this area?  
この地域で救助には通常どれくらい時間がかかりますか？
40. Is there an emergency meeting point?  
緊急集合場所はありますか？

41. Do you notify anyone before the tour starts?  
ツアー開始前に誰かへ連絡していますか？
  42. What if a rider refuses to stop despite illness?  
体調不良でも止まらない参加者がいた場合は？
  43. Are there defibrillators along the route?  
ルート沿いに AED はありますか？
  44. Can a car or bus come pick us up if needed?  
必要なら車やバスが迎えに来られますか？
  45. Are there shelters or safe zones marked on your map?  
地図に避難場所や安全地帯は記されていますか？
  46. Do you check weather updates during the ride?  
走行中に天気情報を確認しますか？
  47. Can I call you if I have a problem after the tour?  
ツアー後に問題があった場合、連絡できますか？
  48. Is there risk of wild animal encounters?  
野生動物に遭遇する危険はありますか？
  49. What if someone panics during a tunnel or descent?  
トンネルや下りでパニックになる人がいたら？
  50. What if there's a group emergency?  
グループ全体の緊急事態が起きた場合は？
- 

## エ. 行程管理（スケジュール・時間・リスクマネジメント）

1. What time does the ride start?  
ライドは何時に始まりますか？
2. When will we take breaks?  
休憩はいつ取りますか？
3. How long is each riding segment?  
各走行区間はどれくらいの長さですか？
4. What time do we finish?  
終了時間は何時ですか？
5. How do you manage different paces in a group?  
グループ内のペースの違いはどう管理しますか？
6. Is there a cutoff time for reaching key points?  
重要なポイントに到達する締切時間はありますか？
7. Will we adjust the route if someone gets tired?  
誰かが疲れた場合、ルートを調整しますか？

8. Do you use GPS to monitor progress?  
進行状況の確認に GPS を使いますか？
9. What's the backup plan if we're delayed?  
遅れた場合のバックアッププランはありますか？
10. Do we have a turnaround point?  
折り返し地点はありますか？
11. Can we take detours if we're ahead of schedule?  
予定より早い場合、寄り道はできますか？
12. Are we on schedule right now?  
今、スケジュール通りですか？
13. What happens if the weather changes suddenly?  
急に天気が変わった場合はどうしますか？
14. Will we stop for photos or sightseeing?  
写真撮影や観光の時間はありますか？
15. Is this tour time-based or distance-based?  
このツアーは時間基準ですか？ 距離基準ですか？
16. How do you calculate pace for the group?  
グループ全体のペースはどう計算しますか？
17. Are there any time constraints for lunch or rest?  
昼食や休憩の時間に制限はありますか？
18. How long are we allowed to stay at scenic spots?  
景勝地にはどれくらい滞在できますか？
19. Will sunset affect our route?  
日没はルートに影響しますか？
20. What if someone is late at the meeting point?  
集合場所に遅刻者がいたらどうしますか？
21. Is there a guide at the front and back?  
先頭と最後尾にガイドはつきますか？
22. How do you coordinate with support vehicles?  
サポート車両とはどう連携しますか？
23. Can we take longer breaks if we're on time?  
予定通りなら休憩を長くできますか？
24. How flexible is the day's plan?  
その日の計画はどれくらい柔軟ですか？
25. Do we return to the starting point at a set time?  
決まった時間にスタート地点へ戻りますか？

26. Do you keep a time log for the tour?  
ツアー中の時間記録を取っていますか？
27. What's the total expected duration?  
全体の所要時間はどれくらいですか？
28. Do we need to check in at certain points?  
特定ポイントでチェックインは必要ですか？
29. Is this schedule based on past group performance?  
このスケジュールは過去の参加者の実績に基づいていますか？
30. What's your policy if someone wants to end early?  
途中でやめたい人がいた場合の方針は？
31. Can we add extra distance if we feel strong?  
余裕があれば距離を追加できますか？
32. How far is each rest stop?  
休憩場所はどれくらい離れてますか？
33. Will we ride after dark?  
日没後も走りますか？
34. What if someone wants to ride faster?  
もっと速く走りたい人がいたら？
35. What do you do when the group splits in pace?  
グループがペースで分かれた場合はどうしますか？
36. Can we modify the course if needed?  
必要に応じてコースを変更できますか？
37. Do you check pace or health during the ride?  
走行中にペースや体調を確認しますか？
38. Are we aiming to catch a bus or train afterward?  
終了後にバスや電車に間に合うスケジュールですか？
39. Will you announce timing updates during the ride?  
走行中に時間のアナウンスはありますか？
40. What's the longest hill or section today?  
今日は最も長い上り（または区間）はどこですか？
41. Is there time for shopping or breaks at spots?  
各スポットに滞在する時間はありますか？
42. Are delays common on this route?  
このルートでは遅延はよくありますか？
43. Do you plan extra time for emergencies?  
緊急時の時間的余裕は見込んでいますか？

44. What's your approach to risk management?  
リスク管理の方針は？
  45. Can we track our progress on an app?  
アプリで進行状況を確認できますか？
  46. Is there time built in for mechanical issues?  
メカトラブルの時間は計画に含まれていますか？
  47. Do you adjust pace based on group ability?  
グループの能力に合わせてペースを調整しますか？
  48. How long is lunch or café stop planned for?  
昼食やカフェ休憩はどれくらい予定していますか？
  49. What's the average duration of this tour?  
このツアーの平均所要時間はどれくらいですか？
  50. What happens if someone misses the time check?  
時間チェックに遅れた場合はどうしますか？
- 

#### オ. 顧客サービス・グループ管理

1. Can I ride at my own pace?  
自分のペースで走れますか？
2. Is it okay to stop and take photos?  
写真撮影のために止まても大丈夫ですか？
3. Who should I talk to if I need help?  
助けが必要な場合は誰に言えばいいですか？
4. Do you help with adjusting the bike or saddle?  
自転車やサドルの調整を手伝ってもらえますか？
5. Can I borrow gear like a helmet or gloves?  
ヘルメットやグローブなどの装備を借りられますか？
6. Will the guide explain rules before we start?  
スタート前にルールの説明はありますか？
7. Is there a sweep rider at the back?  
最後尾にスイーパー（サポート係）はいますか？
8. Can I ride next to a friend?  
友達と並んで走ってもいいですか？
9. Are drinks or snacks provided?  
飲み物や軽食は提供されますか？
10. Will you take photos for us during the ride?  
走行中に写真を撮ってもらえますか？

11. What happens if someone wants to quit early?  
途中でやめたい人が出た場合はどうなりますか？
12. Do you accommodate different skill levels?  
スキルレベルの違いに対応していますか？
13. Can I request a private ride next time?  
次回プライベートツアーオ願いできますか？
14. What's the tipping custom for cycling tours?  
サイクリングツアーやチップは必要ですか？
15. Can I play music on a speaker or earphones?  
スピーカーやイヤホンで音楽を聴いてもいいですか？
16. Are there group introductions before starting?  
スタート前に自己紹介はありますか？
17. How large is the group today?  
今日のグループの人数はどれくらいですか？
18. Is there a limit to the number of riders per guide?  
ガイド1名あたりの参加者数の制限はありますか？
19. Do you offer help for beginners?  
初心者へのサポートはありますか？
20. Can I ask questions during the ride?  
走行中に質問してもいいですか？
21. Do you check in with each person during the tour?  
ツアーオ中各参加者の様子を確認してくれますか？
22. Can I give feedback after the tour?  
ツアーオ後にフィードバックはできますか？
23. Are there language options for the guide?  
ガイドの対応言語はありますか？
24. Do you explain local culture or etiquette during the tour?  
ツアーオ中に地域文化やマナーの説明はありますか？
25. Can I contact the guide before the ride?  
ライド前にガイドへ連絡できますか？
26. What if someone is disruptive in the group?  
グループ内で問題行動をする人がいたらどうしますか？
27. Can we customize the route if we have special needs?  
特別な要望があればルートをカスタマイズできますか？
28. Is it possible to take more breaks?  
休憩を増やすことはできますか？

29. What's included in the tour fee?

ツアー料金には何が含まれていますか？

30. Can I stay at the back if I'm slower?

ゆっくり走りたいので最後尾にいてもいいですか？

31. Do you carry spare bikes?

予備の自転車はありますか？

32. How do you ensure everyone feels included?

全員が楽しめるようにどのように配慮していますか？

33. Can I request a meal stop or café visit?

食事やカフェ休憩をリクエストできますか？

34. Will we have time to interact with locals?

地元の人と交流する時間はありますか？

35. Can I rejoin the group if I drop out partway?

途中で離れても再合流できますか？

36. Are there options for non-cycling companions?

同行者向け（サイクリングしない人向け）のオプションはありますか？

37. Can I ask for recommendations after the tour?

ツアー後におすすめ情報を教えてもらえますか？

38. Do you offer multiday tours too?

複数日ツアーも行っていますか？

39. Is there a WhatsApp or LINE group for updates?

連絡用の LINE や WhatsApp グループはありますか？

40. Will there be a group check-in at the end?

終了時にグループでの確認（チェックイン）はありますか？

41. Can I request to ride near the guide?

ガイドの近くを走るようお願いできますか？

42. Do you provide printed maps or GPS routes?

紙の地図や GPS ルートは提供されますか？

43. Are there restrooms near the starting point?

スタート地点近くにトイレはありますか？

44. Can I tip by card or only cash?

チップはカード払いできますか？ 現金のみですか？

45. Can we get a souvenir or certificate?

記念品や修了証はもらえますか？

46. Is there a way to stay in touch afterward?

ツアー後も連絡を取る方法はありますか？

47. Do you provide insurance or coverage?

保険や補償はありますか？

48. Can I bring my own bike?

自分の自転車を持ち込めますか？

49. Is luggage transport available?

荷物の運搬サービスはありますか？

50. Can I join again on a different course?

別コースでまた参加できますか？