



用を図るため、自転車専用道路や通行帯の整備、シェアサイクルの整備、自転車競技施設の整備、交通安全教育および啓発などの施策が推進されることになっていきます。

自転車は、世界的に愛される乗り物になりつつあります。

自転車もたらす健康効果

自転車に乗り、風をきつてさっそうと走ることで、ストレス解消になります。自転車が身体を補助してくれるので、長時間、長い距離を走ることが可能となり、特に、自然の中のサイクリングは心身に良い影響を

与えます。また自転車に乗り続けることで「脂肪燃焼・ダイエット効果」「心肺機能の向上」「脳の活性化」「持久力の向上」「下半身の筋力アップ」「睡眠の質の向上」などの効果が期待できるとされています。

自転車のマナー

スポーツ自転車を公道で楽しむためには、最低限のマナーが必要です。

自転車には運転免許がありません。しかし、自分勝手な走り方は歩行者やドライバーの迷惑になるだけでなく、交通事故の原因にもなりますのでマナーを守りましょう。

■車道の左端を走りましょう



自転車の魅力とは

針生三森靖之さん(45)

那須高原ロングライドをきっかけに、スポーツバイクを始めました。自転車の楽しみは、普段行けないような遠い場所の景色を見ながら自分の力で走れることです。

自転車は道路交通法では「軽車両」に分類されています。従って自転車は本来、車道を通行すべきものですので、原動機付自転車と同じく車道の左端を走りましょう。

自転車は車道を走るものとはいつても、車の交通量が激しく、車道に出ることが危険なときには、歩道を走らざるを得ないことがあります。どうしても歩道を走らなければならぬときは、できるだけ徐行し、歩行者に注意して走りましょう。

■集団で走るときのマナー

自転車仲間とのサイクリングは楽しいひと時ですが、交通の妨げになりますので、横並びで走ってはいけません。縦一列で走るようにしましょう。

また、縦一列で走るとさらに良いことがあります。2番目以降の人は、前の人が風除けになって、空気抵抗が減少するので楽に走れるのです。自転車ロードレースでは、このように前の人を風除けにして走るのが基本で、後の人は先頭の人に比べて10〜20%も体力の消耗を避けられると言われています。

集団走行は一人よりも目立つため、自動車にロードバイクの存在をアピールすることができません。しかし、縦一列で集団走

行する場合、あまりに長い列になってしまうと非常に危険です。集団が5人以上になるときは、2つに分かれるようにしましょう。集団が長すぎると、交通渋滞の原因となる場合もありますので気を付けましょう。

自転車に乗ってみよう！

那須町には、サイクルピットというサイクルリストが休憩できる施設が100カ所以上あります。その施設にはサイクルスタンドや空気入れ、簡易修理キットが備えられており、トイレや水の補給などが受けられます。

また、那須地区には、いざという時にはサイクルレスキュータクシーというタクシーに自転車を載せて、目的地まで行けるサービス(有料)もあります。那須は、全国でも類を見ないほどサイクルリストにとつて安心で走りやすい場所です。

なお、サイクルピットが掲載されたサイクルマップ(無料)

を那須町スポーツセンター、観光商工課窓口、各支所、観光協会等で配布しています。



サイクルマップをご利用ください