



楽しいサイクリングのために…

(ポタリング)

サイクリングに必要な装備は？

● 飲物(時期にかかわらず水分補給は重要です)
失った汗と同量の水をまめに飲むことによって疲れを減少させることができます。特にミネラル類を多く含むスポーツドリンクを飲めば疲労防止にもなります。

● ファーストエイドキット

絆創膏などの応急薬品、工具セット、パンク修理セットがあると便利。

● 携帯電話

民家や公衆電話が少ないため、非常時の連絡に必要です。但し、村内は電波状況が悪い地域が多いため、地図上の表記を参照ください。

- 着替え(下着、靴下) ● タオル ● ウインドブレーカー(防寒用)
- 雨具 ● 地図 ● カメラ ● 簡易食料(糖分の補給) ● ゴミ袋
- バック(着替えや地図、食料など入れる)

出かける前に

- 自転車は、体や使用目的に合ったものを選ぶことが大切です。
- まずは自転車のチェック。ブレーキの効き具合、ハンドルのごらつき、タイヤのすり減りと空気、点灯、チェーンのゆるみを点検しましょう。
- 服装は自由ですが、動きやすく、チェーンや車輪に巻き込まれないものが良いでしょう。



サイクリングのマナー

- スピードはひかえめに!左側通行を守り、歩行者に注意して安全運転を心掛けましょう。また、車が通る道路もあるので気をつけましょう。
- サイクリングロードはみんなの道です。気持ちよく利用できるようゴミは持ち帰り、草木等を大切にしましょう。

サイクリングのコツ

● 楽しいサイクリングのために、決して無理をしないことが大切です。30分に5分程度は休憩し、軽く体操をするなど、疲れを取りながら走りましょう。疲労がたまると注意力や集中力が大きく低下して、転倒、接触などの事故を起こしやすくなります。

サイクリングのペース

- 8~10kmを1時間で走るペースを基本にすると、疲れの少ないサイクリングができます。
- 初心者でも余裕をもって走れる40~50km程度が最適。
- 全行程を短めに設定し、コース途中の景勝地などでゆとりをもって行動できるようにすれば、サイクリングの楽しさが実感できます。

