

# はじめよう自転車生活

自転車が単なる移動手段としてだけでなく、毎日楽しくしてくれるものであって欲しい！そんな願いを込めて、まちの自転車屋さんがアドバイスします！

アドバイス 1

カッコいい理由は乗り方にあり！まずはまたがってみて！！



田窪 剛さん  
タクホ輪業(今治市南日吉)

「え〜、足がつかない」、そう、スポーツバイクは乗り方が違うんです。お尻の位置が高く、座ったままでは地面に足が完全に着くことはありません。効率よく走ることに繋がる乗車フォームを身につけることが大切です。だから快適！そしてカッコいい!! 適正なサイズ&ポジションをしっかりアドバイスしてもらい、あなたらしいサイクリングライフをスタートしてください。

相談しながら車種をチョイス。普段使いしやすいのはクロスバイク!後付けできる装備も色々。

アドバイス 2

乗り続けて欲しいから！目的によってチョイスしたい車体&性能



武田 恭輔さん  
CYCLEFIX(今治市北日吉町)

こんなに軽くて、こんなに速く走れるんだ！馴染みがある自転車だから気づく、普通の自転車とのギャップがあります。スポーツバイクにまたがれば、ただの移動が楽しいものに！地元のショップは、オーナー自身や“はまっていく”お客様の生の声が飛び交うのが魅力。気軽に足を運んであなた自身の使い方・遊び方を相談してみてくださいをお勧めします。

「ロードバイクが気になる…でも乗れるかな?」そんな方にはサイズに合わせてレンタルに試乗OK。(要予約)

アドバイス 3

安全はあたりまえ！もしもの時のお守りに!!



土屋 天・二美さん夫妻  
B-HOUSE(今治市蒼社町)

乗り慣れてきたら、少し遠出をしたくなる！そんな時は、ショップに立寄り、事前点検を！ロングライドにトラブルはつきもの。途中でパンクしたら、せっかくの旅が台無しです。ちなみに「予備のチューブ」「タイヤレバー」「空気入れ」の3点を携帯することをお勧めします。パンク修理が自分でできなくても、持っていれば役立つこと間違いなしです。

パンク修理も何回か練習すれば、意外と簡単に出来るようになります!ロングライドがへっちゃらに。

## あなたなら自転車に何をプラスする？

今治+CYCLE プラスサイクル  
~Feel the earth with nature IMABARI~

山あり、海ありの今治市には少し足を延ばせば、旅気分を味わえる魅力が満載。懐かしい町並み、歴史ある建物、独自の文化、おいしい食事 etc. どれもサイクリングと相性がばっちりです。観光で訪れる来訪者にサイクリングと組合わせて楽しむこの提案!暮らしの延長線上で甘受できる市民の皆さんにもお勧めです。

●自転車を通じて健康、生きがい、友情を育む  
愛媛県は「自転車新文化」を普及・拡大しています!



PLUS CYCLE IMABARI

WEBは  
こちらから



今治プラスサイクル 検索

●チェック!! ●愛媛サイクリングの日(毎年11月第二土曜日・日曜日): いろいろなまちでイベントを開催!  
●国際サイクリング大会「サイクリングしまなみ」: 高速道路を規制して行う日本唯一のサイクリング大会!



# いまばり 自転車生活

## 自転車でココロとカラダをリサイクル

サイクリングをするのは体を動かすのが好きな若い人だけ!なんて思っていないですか? 実は自転車って運動が苦手な人にこそおすすめしたい美と健康への近道なんです。

美と健康は  
自転車です  
できるんです!!!  
自転車でつくる  
ことができる!!!

今治・しまなみ自転車大使  
道端カレンさんにうかがいました

カレンさんが自転車に乗るようになったきっかけは?

トライアスロンの練習として乗り始めたのが最初です。

自転車に乗るようになって感じる変化は?

自転車ってこんなに楽しいものだったなんて思いもよっていませんでした。自分の力で何十キロ、何百キロも先へ行けるのが自転車の魅力。その体験によって新しい世界が開けたように感じています。

サイクリングをするとき、気をつけていることは?

一番気をつけているのは、安全。声をかけたり、合図を送ったりしています。

今治市としまなみ海道等の印象は?

サイクリストにやさしい街、道だなど思いました。景色のすばらしさももちろん、自転車で走る上での快適さや安全面、レンタルバイクなどの便利さなど、海外からもたくさんの方が訪れる理由がわかりました。

自転車ライフを通じた健康づくりを始める今治の人へのメッセージをお願いします。

自転車にやさしい街・今治で、自転車を生活の移動手段に使ったり、休日にサイクリングを楽しんだりできるのが、とっってもうらやましいです。自転車は、心身の健康づくりの強い味方。ぜひ、自転車に乗って、元気に過ごしていただきたいです。



道端 カレン .....

今治・しまなみ自転車大使/第8代自転車名人

15歳でモデルデビューし雑誌やテレビで活躍。食や健康に造詣が深くアスリートフードマイスターなどの資格を生かし幅広い活躍を見せている。二児の母でもあり、キャリアと両立させながら輝くママとして女性から支持を集める。

特集

1

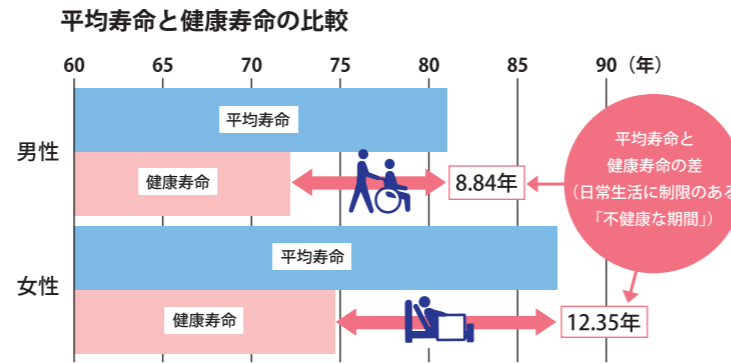
# カラダにもココロにも効く 自転車のある暮らしで「健康寿命」を 延ばしましょう！

日本人の寿命は延び続け、「人生100年」時代も間近です。しかし、自立した生活を送れる期間である健康寿命は、平均寿命より約10年も短いということをご存知ですか。

長い人生をいつまでも自分らしく元気で過ごすためには、健康寿命を延ばすことが必要です。

その健康寿命を延ばすために役立ってくれるのが「自転車」。手軽に始められ、運動効率も高く、ストレス解消にもなる万能ツールです。自転車で健康増進を始めましょう！

本特集は(株)シマノ『Health Data File』をもとに作成しています。

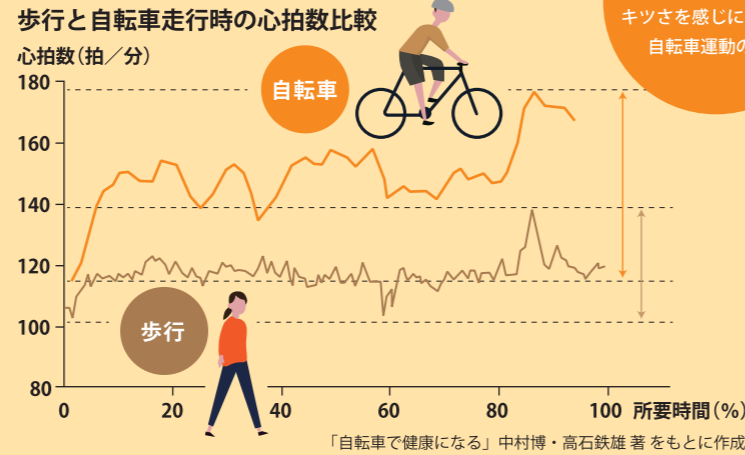


厚生省グラフ 令和2年版厚生労働白書

健康寿命とは 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

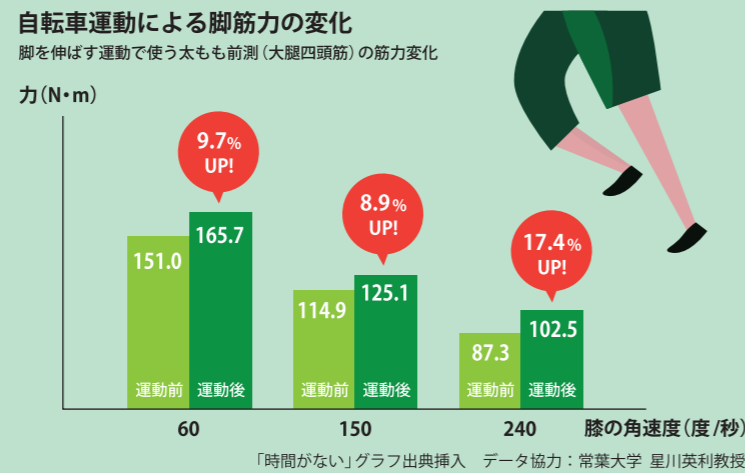
## 運動が 苦手な方にぴったり！

自転車運動は基本的に有酸素運動であるため、脂肪燃焼効果が高いという特徴があります。さらに、座ってペダルをこぐというスタイルや風を切って走る爽快感などによって、実際の運動強度よりもツラさを感じにくく、楽に続けることができます。



## 時間が ない方にもぴったり！

1日10km、たった30分の走行を習慣にするだけで、太ももの筋力がアップ。ヒザを伸ばす・曲げる力も向上することが報告されています。通勤に自転車を使用すれば、発進と停車を繰り返すため自然とインターバルトレーニングとなり一石二鳥です。



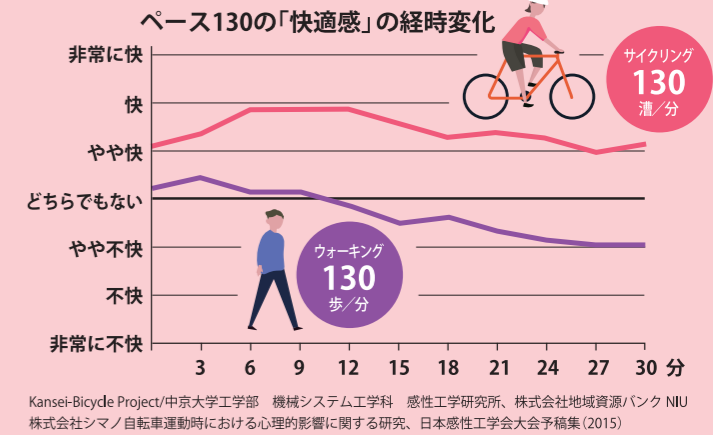
はじめて  
みよう！



できるだけ習慣的に、そして継続的に自転車運動を行うと効果を実感できます。まずは週3日、約10km、30分を目標にスタート。通勤や買物など、日常の行動に活用するといいでしょ。自転車にはさまざまなタイプがありますが、まずは軽快車(いわゆるママチャリ)など、身近にある自転車で大丈夫。上り坂がツライ、長い距離だと疲れるという場合は、クロスバイクなどのスポーツバイクにしてみると走行のストレスが改善します。

## 現代人の大敵 ストレス解消に ぴったり！

適度なスピードによる五感への刺激が、気分の落ち着きや感受性に良い影響を与えてくれます。また、疲れにくく、景色がスピーディに変化するため、ウォーキングよりも心地よさを維持させながら運動することができます。



特集

## 2 さっそく自転車に乗って 出かけてみよう！

### ビギナーにもおすすめ！ いまばり休日サイクリング

緑豊かな山々、美しい海岸線など、今治は生活空間そのものが魅力的なサイクリングコース。暮らしの中のお手軽サイクリングは、健康づくりにもぴったりです。今回はヒーリング&リフレッシュ効果抜群の<玉川里山サイクリングルート>をご紹介します。

スタート

JR今治駅  
今治駅横にはレンタサイクルのできる「i.i.imabari! Cycle Station」もあってとっても便利！

蒼社川

今治-丹原線  
稲穂が実る田んぼの間をのんびり

玉川の稜線を眺めながら遍路道をたどろう

武田屋八幡饅頭  
やさしい甘さの八幡饅頭でおやつタイム

落合橋  
モダンなアーチ橋は絶好の撮影ポイント

玉川湖畔の里  
美人の湯で知られる名湯。50数種類のメダカが泳ぐ「鈍川めだか水族館」の見学もオススメ

鈍川せせらぎ交流館

玉川湖

CAFEエポック 鈍川温泉郷

四国霊場第57番札所 栄福寺  
お遍路さん気分が立ち寄り

ゴール

#### サイクルオアシスでランチ！

**玉川湖畔の里**  
今治市玉川町龍岡下乙 18-1  
TEL 0898-55-3092  
定休日 月曜・12/29～1/3  
営業時間 9:00～17:00

今治の水がめ・玉川ダム前にある産直市。お弁当や手づくりスイーツを買って青空の下のランチを楽しもう。

**咖喱屋CAFEエポック**  
今治市玉川町龍岡上 354-2  
TEL 0898-55-2638  
定休日 火・金曜  
営業時間 11:00～15:00

水ヶ峠へ向かう国道から1本入ったところにある手づくりカレー専門店。ひと足延ばして絶品カレーを味わおう。

#### What's サイクルオアシス

サイクリストのための休憩所。空気入れ、トイレ、給水などの設備が整う。



今治市内全てのコンビニエンスストアは「今治市 CYCLE PIT」として、フロアポンプを常備していますので、気軽にお立ち寄りください。