



サイクリングで健康づくりをはじめませんか

サイクリングは、ジョギングやウォーキングなどと同様に、有酸素運動の代表的なものです。サイクリングを続けると体脂肪の減少や持久力の強化が認められています。県の取り組みやサイクリングの効用をご紹介します。

養生訓 奈良
Vol.16

からだを大切に
健康長寿情報を発信します。

ならクルで健康づくり!!

総延長約600km、31ルートの奈良の新たなサイクリングルート「奈良まほろばサイク∞リング」(愛称:ならクル)で健康づくりをしませんか?

県では平成22年12月に「奈良県自転車利用促進計画」を策定。自転車の利用促進による観光振興、県民の健康増進や環境にやさしいまちづくり等の実現に向けた取り組みを進めています。

ならクル

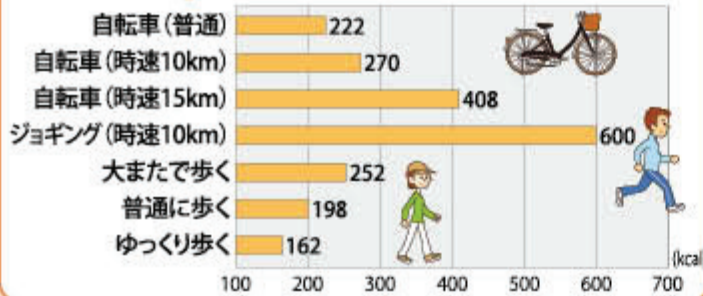
奈良県自転車利用総合案内サイト
URL nara-cycling.com/
奈良 自転車 検索

★サイクリングはここがすごい!

- ①簡単にできる
- ②体への負担が少ない
- ③自分のペースで楽しめる
- ④気持ち良く続けられる
- ⑤消費カロリーが多い

地面に着地した際、ジョギングでは体重の3倍、ウォーキングでは1.2倍の衝撃が足首や膝にかかります

40歳代体重60kgの男性が1時間運動したおおよその消費カロリー



⑥全身の筋力が鍛えられる



一言アドバイス

東京サンエス株式会社west代表、ツアーオブジャパン奈良事務局長で、NPO法人さんが偉座理事の上司辰治さんにお話をお伺いしました。



自転車は「自分を取り戻せる道具」といえますね。自分の体のみが動力源となる自転車のテンポは、人間の心と体を前向きにします。

これからサイクリングを始めようという方は、専門店などで、使用目的にあった自転車を自分に合うよう調整してもらってください。両足の先が地面につくくらいにして、ペダルは踏まずに「まわす」気持ちで、リラックスして乗りましょう。安全にも気をつけて、快適な自転車散歩を楽しんでください。

平城宮跡から法隆寺までのサイクリングルートなどは初心者にもおすすめです。サイクリングで奈良の魅力を再発見できますよ。

★自転車☆おすすめルート★

平城宮跡と西の京・斑鳩巡り(片道約14.1km、約55分)



自転車安全利用五則

- (1) 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- (2) 車道は左側を通行
- (3) 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- (4) 安全ルールを守る
 1. 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 2. 夜間はライトを点灯
 3. 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- (5) 子どもはヘルメットを着用