

走ると見つける
…… 自転車

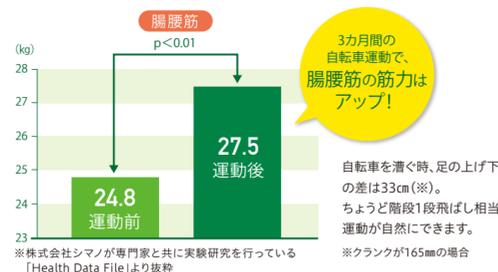


散歩とは、散歩感覚で歴史や自然などに触れる自転車の新しい楽しみ方です

散歩で楽しく健康に

徒歩より遠くへ行って、車より小回りが利く散歩は、まちの魅力を再発見できます。膝への負担が少なく、自分のペースで走れるから、無理なく筋肉や関節を鍛えられて、ロコモやメタボの対策にもぴったりです。

データで分かる 3カ月間の自転車運動による腸腰筋の筋力(平均値)の比較



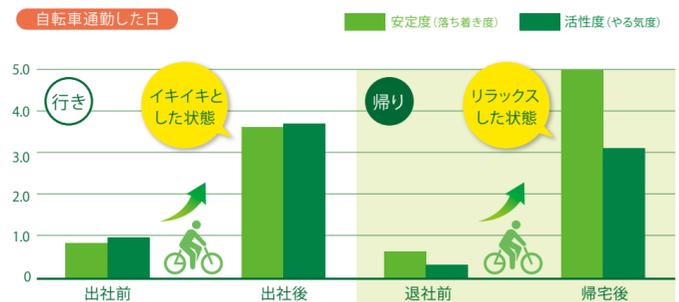
スマホアプリ「Spot Tour(スポットツアー)」

市内の名所や穴場を盛り込んだ、堺のさまざまな散歩ルートを公開中。簡単に検索でき、巡る順番や名所の解説、地図などもあり、自転車での楽しいお出掛けを提案します。

自転車通勤をすれば“心”も前向きに!

やる気が出たり、ストレスが軽減されたり、自転車通勤は体はもちろん心の健康にも良いことがたくさんあります。出社後や帰宅後も、理想的な精神状態になりやすいのが特長です。職場が遠い場合でも、家から2、3駅分だけを自転車通勤に変えるだけでも効果を発揮します。

データで分かる 自転車通勤による気分・心動の変化(二次元気分尺度による評価)



自転車レーンを順次整備中!

市では車道の路肩に自転車レーンを整備しており、現在市内のレーンの総距離は67kmです。自転車乗車の際には左側通行のルールを守り、安全に走りましょう。



自転車は乗るだけでなく多彩に楽しむことができます

「定年退職後、堺市役所で見つけた自転車の会に入会し、散歩にはまりました。その後、散歩グループを立ち上げ、月1回ほど仲間と走っています。散歩は『自転車で楽しむこと』。おいしい和菓子店を訪ねて食べたり、伝統産業を体験したり、走った先にやりたい事やご褒美があると、自転車の楽しさが倍増します。家族や友人の絆も深まりますよ」



SAKAI 散走ひろば世話人 三船義博さん

詳しくはこちら



詳しくはこちら

詳しくはこちら