走るのが楽しい!スポーツバイク Q&A

走ることを目的としたスポーツバイクなら、
行ける範囲が広がり、楽しさや可能性も広がります!

ちおりさん
自転車は、「ちょい乗り」がほとんど。本格的なのはちょっとニガテだけど、田舎道をのんびり走ってみたい!

ゆうくん
「弱虫ペダル」を読んでから、少し興味がありました。川沿いや湖など、水辺を走ってみたいなぁ。

ちおりさんとゆうくんの質問に私がお答えします!

質問に答える人
ぐっさん
自転車歴20年。
生まれも育ちも栃木県!自転車選手として、仕事をしながら日々トレーニングしています!
愛車:MERIDA SCULTURA LIMITED

Q1 スポーツバイクの種類を教えて?

A.代表的な4つのタイプがコチラ

自転車屋さんに行って、質問したり実際に乗ってみて決めるのがおすすめ!

ロングライド

ロードバイク
乗りやすさ ★
スピードが出せるよう設計された摩擦を極限まで減らす細いタイヤ、前傾姿勢で空気抵抗を減らすドロップハンドルが特徴。

通勤でも使いたいなぁ

通勤や街のり

クロスバイク
乗りやすさ ★★★
ロードバイクとマウンテンバイクを組み合わせ、用途やシーンを選ばないという点では最も万能型の自転車。

マウンテンバイクも良さそう!

オフロード

マウンテンバイク
乗りやすさ ★★
未舗装の道路や山道向けの自転車で、衝撃に強い頑丈なフレームと太いタイヤが特徴。安定性に優れ、街中で乗る人も多い。

オールマイティー

E-BIKE
乗りやすさ ★★★
「E-BIKE」とはスポーツバイクの走行性能と電動自転車のアシスト機能をかけ合わせた自転車のこと。

Q2 最初にそろえた方が良いものは?

A.スポーツバイク+これだけあればOK!

①ヘルメット

②グローブ

③前後のライト

④カギ

カギが付いていないから、盗難用に必要だわ!

⑤ベル

スポーツバイクはメンテナンスが大切!空気圧は常にCHECKしよう。

⑥ドリンクボトル&ボトルケージ

⑦空気入れ

万が一のために、自転車保険に加入しておくと安心!

Q3 乗る前にやるストレッチを教えて?

A.太もも、ふくらはぎ、お尻といった下半身を中心にウォーミングアップ!!

Step1
両わきをのばす
気持ちの良くなるところまでOK!

気持ちが良いですね!

ゆっくり息を吐きながら

イテテテ!

Step2
太ももをのばす
壁に手をあてて行うとやりやすくなるよ。

Step3
足の裏やおしりの裏をのばす
ペダリングがスムーズになるよ。

伸びてる!

走った後のストレッチも大切です。

Q4 知っておきたいルールを教えて?

A.自転車の5つの基本的ルールをしっかり守りましょう!

車道は左側を通行
自転車は、道路交通法上は「軽車両」。歩道と車道の区別があるところでは車道を通行するのが原則です。

道路標識にも目を向けて安全に走行しましょう!

自転車を乗る際の基本5則です!
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.交通ルールを守る
5.子どもはヘルメットを着用

横に並んで走るのはNG!!
自転車で道路を並んで走ると、危険な上に他の通行の妨げにもなります。

Q5 乗るときのファッションで気をつけることは?

A.ポイントさえ押さえれば、専用のウェアをそろえる必要はありません。

いつもの格好でいいんだ!

●トップス
短すぎると、腰周りが見えたり、風でめくれちゃうことも!

●バッグ
斜め掛けバッグはずり落ちないよう調整してみて。

●マフラー
短いものを外れないようきっちり巻いて!

おしゃれできそう!

●リュック
ピッタリフィットしたものをセレクトしよう。

●ジャケット
ストレッチが効いたものだと動きやすい。

●マウンテンパーカー
雨の日はさっと羽織れるマウンテンパーカーもおすすめ!

●ボトムス
なるべくパンツやレギンスが◎。

●シューズ
なるべくフラットなものがグッド。

●パンツ
ギアやチェーンで汚れたり絡まったりするので、アンクルバンドをするのがMUSTです。

速乾性のあるインナーもオススメ!

自転車気分

no.00 START UP編

走ったぶんだけ、楽しくなる!
わたしの小さなとちぎ旅

サイクルランドとちぎ

栃木県では「ジャパンカップ」など
世界的な自転車競技大会をはじめ、
たくさんのレースやサイクルイベントが開催されています。
そして年々盛り上がる2つのプロチーム。
そう、栃木はまさに「サイクルランド」!!

自転車を活用したまちづくりを進める自治体で構成する
「自転車を活用した自治体連絡協議会」では、
そんな「サイクルランドとちぎ」に関する情報を発信しています。

最新情報は

ラインで
LINE@
×
Cycle Landとちぎ

フェイスブックで
「サイクルランドとちぎ」
「いいね!」してね!

Webで
栃木の自転車情報サイト
「サイクルランドとちぎ」
http://cycleland-tochigi.com

NAVITIMEで
「自転車NAVITIME」でコースを見る

撮影協力/ ISLAND STONE COFFEE ROASTERS ●KEIJI CLASS ●Gufo cycle works

発行/自転車を活用した自治体連絡協議会(宇都宮市・栃木市・鹿沼市・日光市・大田原市・矢板市・高根沢町・那須町)

Let's RIDE&GO!

サイクルランドとちぎに加盟している8つの市町から、自転車で行きたいおすすめスポットをご紹介!

宇都宮市 レースも開催☆ 自転車乗りが集まる鉄板スポット

宇都宮市は「自転車のまち」を掲げるだけあって自転車専用レーン、自転車の道の駅の設置など、自転車を楽しめる環境が整っています。

宇都宮市役所 リョー

オススメ1 ろまんちっく村

シクロクロスの国際レース「宇都宮シクロクロス」が開催されるほど広大な敷地の中に、天然温泉や温水プール、宿泊施設を備えるほか、地場の食材を用いたレストランなど、1日中楽しめる要素が満載の道の駅です。

オススメ2 大谷エリア

日本遺産に認定された「大谷石文化」が息づくまちには、大谷石で造られた巨大な平和観音や地下に広がる大谷石の採掘場跡など、見どころが目白押しです。

オススメ3 森林公園

アジア最高位のワンデイロードレース「ジャパンカップサイクルロードレース」が開催され、「ロードレースの聖地」として多くのサイクリストが訪れる人気スポットです。公園内にはサイクリングターミナルもあり、自転車の貸し出しも行っているので、豊かな自然の中で、気軽にサイクリングが楽しめます。

鹿沼市 知る人ぞ知る!? 話題のおしゃれなホットスポット

鹿沼市の路地には、隠れているように佇む喫茶店や自然食レストランがあり、まるで宝探しです。
また70以上のお店に、自転車専用ラックがあるので、安心して自転車で出かけられます。

鹿沼市役所 てっか

オススメ1 BONSAI CAFE (花木センター内)

令和2年にオープンした、「花木センター」の中央に位置するカフェ。本物と見紛う苔玉スイーツがおすすめ。優しい甘さと爽やかな酸味がひろがる大人なスイーツです。

オススメ2 川上澄生美術館

木版画の詩人、川上澄生の作品を収集した美術館。大正ロマンの香り漂う洋館風の建物が水辺に映えています。年7回ほど企画展を開催しており、何度訪れても新しい世界を教えてくれます。

オススメ3 出会いの森公園

美しい田園風景を感じ、大芦川のせせらぎを聞きながら、サイクリングを楽しめます。キャンプ場やいちご園、温泉施設があり、さまざまなアクティビティを楽しむことができます。

栃木市 雄大な渡良瀬遊水地を 100倍楽しむ拠点スポット

栃木市は南北に長く、地域ごとにサイクリングコースがあります。四季折々の景色を眺めながら、自転車に乗ると、季節を実感できますよ。

栃木市役所 おかっぺ

オススメ1 渡良瀬遊水地

栃木・群馬・埼玉・茨城の4県にまたがり、面積33K㎡、総貯水容量2億㎥の日本最大の遊水地で、ラムサール条約湿地に登録されています。日本とは思えない空間を感じることができます。

オススメ2 子供広場サイクルセンター

渡良瀬遊水地北エントランスから入ったところにサイクルセンターがあります。半日(1日)借りて、遊水地内を散策することができます。

オススメ3 栃木市渡良瀬遊水地 ハートランド城

平成30年にオープンした洋風でお洒落なハートランド城。遊水地の自然や歴史などを発信しているビジターセンターとしての機能をもっています。3階は遊水地を一望できる展望室となっています。

日光市 和&洋どっちも好き☆ 大人気スイーツスポット

日光市は、日光東照宮などの二社一寺をはじめとする観光地として知られていますが、美味しいスイーツもたくさんあります!自転車でのんびりとお気に入りのスイーツを探してみてはいかがですか。

日光市役所 おぎおぎ

オススメ1 松月氷室

貴重な天然氷を、惜しげもなく削ってつくった贅沢なかき氷が「日光の天然氷のかき氷」です。ふわふわと軽く、口に入れるとほんのり甘く、すーっと優しくとけていきます。いくら食べても、不思議と頭がキーンとしません。

オススメ2 日光ぶりん亭

日光霧降高原大笹牧場の牛乳と那須御養卵を使って、とろけるようななめらかな食感のプリンの上に、バニラソフトクリームをのせました。

オススメ3 鬼平の羊羹

創業は昭和初期。当時、お正月やおめでたい時にはどこの家庭でも水羊羹を作っていたそう。そんな中、コチラのお店で販売してみたところ好評で、あっと言うまに一番人気の商品に。一口いただくと、日光の水で作るからこそ醸し出せる、凛とした瑞々しさに心が洗われるようです。

矢板市 絶品スイーツでひと休み♪ 隠れ家カフェスポット

矢板市には、名産のリンゴやいちごを使った絶品スイーツのお店があり、隠れ家的なところが多いです。
スイーツを食べた後はサイクリングでカロリー消費!

矢板市役所 山P

オススメ1 58ロハスクラブ

施設内にあるカフェでは、イチゴのスムージーや焼きたてのパンが楽しめます。

オススメ2 山久チーズファクトリー

チーズ工房がつくるチーズケーキは絶品。チーズの販売はもちろん、ジェラートも食べられます。

オススメ3 カフェ・ド・ジュリエ

地元住民から絶大な人気を誇る、正に隠れ家的なカフェ。スイーツのメニューが豊富です。

大田原市 アップダウンが心地いい! 大自然に感動スポット

大田原市は平地・丘・山がバランス良くあって、ロケーションが一度に楽しめます。
またコース途中には、絶景・温泉もあってコンテンツも充実しています。

大田原市 与一くん

オススメ1 御亭山

全長約5kmの山道を登り終えた後に見える絶景がおすすめです。那須ブラーゼンのトレーニングスポットになることもあり、運が良ければ選手と会えるかも!

オススメ2 黒羽城跡公園

築城当時、北那須最大の規模を持つ城郭であった黒羽城の跡地を利用した公園です。さくら、あじさいなど、公園内では季節の花を楽しむことができます。

オススメ3 五峰の湯

露天風呂からの眺望がおすすめで、5つの山を一望できる雄大な自然環境の中にある温泉です。敷地内には、足湯もあります。

那須町 ちょっと上級編? ロングライド&絶景スポット

那須町は1390年の歴史を持つ温泉があり、日光国立公園「那須温泉郷」として観光の名所となっています。

那須町役場 なべちゃん

オススメ1 道の駅 東山道伊王野

国道294号沿いにある道の駅で、敷地内には大きな水車があり、巨大石臼でひいた地粉を使ったおそばを頂くことができます。

オススメ2 那須街道赤松林

那須街道(県道17号線)沿いに植えられた2.5kmに及ぶ赤松林にはオオタカ等も生息しており、時期になるとアジサイやヤマユリの花が見られます。

オススメ3 那須高原展望台 (恋人の聖地)

標高1,048mに位置する展望台で、那須高原を見下ろすことができます。殺生石から展望台へ向かうルートは上級者向けですが、展望台からの眺めは格別です。

高根沢町 1日中楽しめる! ワクワク&癒しの欲張りスポット

高根沢町は、宇都宮市の東隣にあります。里山を整備した「鷺ノ谷こもれびのもり」にはシクロクロスコースをはじめ、お子さま用コース等もあり、ご家族で楽しめます。

「Gufo cycle works」 オーナー ザト氏

オススメ1 道の駅たかねざわ元気あっぷむら

グランピング施設を備えた道の駅として2020年4月にリニューアルオープンしました。仲間とのサイクリングの拠点に。食事や買い物をして、また温泉に入って帰るのもいいですね。

人気の湯量豊富な「温泉施設」をはじめ、「農産物直売所」や地場食材をふんだんに使ったイタリアンと2つの和食レストラン、ジェラート・ホットドッグといったテイクアウトフードもご用意。子どもから大人まで、1日じゅう楽しめるスポットです。

オススメ2 鬼怒グリーンパーク

広大な場内を回るには、自転車がおすすめ。貸自転車の中には、家族全員で乗れる変形自転車もあります。春は菜の花、秋はコスモスなど季節の花々を楽しむことができます。

栃木県のレンタサイクル

●宇都宮市
JR宇都宮駅西口駐輪場
JR宇都宮駅東口第1駐輪場
JR宇都宮駅東口第2駐輪場
中央小学校北駐輪場
中央一丁目駐輪場
JR鶴田駅駐輪場
JR雀宮駅東口駐輪場
JR岡本駅西口駐輪場
宮サイクルステーション
宇都宮市サイクリングターミナル(森林公園)

●栃木市
栃木市観光協会

●矢板市
城の湯やすらぎの里

●那須町
道の駅 那須高原友愛の森

●鹿沼市
ōkura bike
まちの駅 新・鹿沼宿

●日光市
日光ステーションホテルクラシック
東武日光駅前広場
山楽
大猷院入口
金谷ホテル歴史館
東武日光駅
日光自然博物館
サイクルショップかみやま
別邸向日葵
菓子工房Garcon
日光市郷土センター
ニュー霧降キャンプ場
三本松茶屋
日光パークロッジ
道の駅日光 観光情報館

●大田原市
大田原市観光協会

栃木県のサイクルイベント

栃木県には気軽に参加できる自転車イベントがたくさん!

- サイクルロゲイニングinかぬま(鹿沼市)
- 日光市春のポタリング祭り 日光春ポタ(日光市)
- 那須高原ロングライド(那須町)
- 御亭山(こてやん)TT(大田原市)
- やいた八方ヶ原ヒルクライムレース(矢板市)
- 富士山勝ち抜きヒルクライムinかぬま(鹿沼市)
- ツール・ド・NIKKO(日光市)
- なかがわ里山ポタリング(大田原市)
- たかポタ(高根沢町)
- JBCFタイムトライアルチャンピオンシップ(栃木市)
- ジャパンカップサイクルロードレース(宇都宮市)
- おおたわら丘ポタ(大田原市)
- 宇都宮シクロクロス(宇都宮市)
- 高根沢シクロクロス選手権(高根沢町)

※スケジュールは変更になる場合があります。
主催者のwebサイト等でご確認ください。

栃木県の自転車ロードレースのプロチーム

Blitzen UTSUNOMIYA

宇都宮ブリッツェンは、栃木県宇都宮市を本拠地とする自転車ロードレースのプロチーム。「ブリッツェン(BLITZEN)」はドイツ語で「稲妻が輝く」という意味で、「雷都宇都宮」にちなんで命名された。

NASU BLASEN

那須ブラーゼンは、栃木県那須郡那須町を中心とする観光地那須を本拠地とする自転車ロードレースのプロチーム。「ブラーゼン」はドイツ語で「風が吹く」を意味し、「那須地域にサイクルスポーツの風を吹き込みたい」との願いを込めて命名された。