

似ているけど全然違う、色々な自転車！

主な3種類のスポーツ自転車



長距離も快適に！

①ロードバイク

タイヤが細く、平均時速20～30kmで走行できる競技用自転車。日帰り旅行にも使われる。

アウトドアを楽しみたい人に！

②マウンテンバイク

タイヤが太く、高低差や段差のあるオフロードコースに適した自転車。



通勤・サイクリングなどに！

③クロスバイク

ロードバイクとマウンテンバイクを合わせたような自転車。細いタイヤとフラットなハンドルが特徴で通勤やサイクリングに最適。



目的に合ったお気に入りの1台を探してみませんか！

# 自転車生活 始めませんか。

鹿屋市には、これまで4人のオリンピック選手を輩出した「鹿屋体育大学自転車競技部」や平成26年に発足した地域密着型のプロ自転車チーム「CIEL BLEU 鹿屋」があり、世界レベルの自転車選手を育成する組織体制が整っています。

また、温暖な気候やアップダウンに富んだ地形、美しい海岸沿いなどの景観を有し、自転車を楽しむのに適したまちです。

自転車が持つ様々な魅力を知り、あなたも自転車生活、始めてみませんか。

問 市民スポーツ課 Tel 0994-31-1139

## 知っていますか？ 自転車の魅力

<p>適度な有酸素運動で健康に！</p> 	<p>市街地では短距離(5km以内)を最も素早く移動できるといわれています！</p> 
<p>徒歩より早く車より小回りがきくので、買い物や近場へのお出かけにおすすめ！</p> 	<p>二酸化炭素排出量ゼロでエコに貢献！</p> 

### 気軽に楽しめる市内の自転車関連コース

#### サイクリングロード

手軽にサイクリングが楽しめるように、平成28年度に霧島ヶ丘公園に設置された1周2kmの無料のサイクリングロード。



公園内には、ロードバイクやクロスバイクなどのレンタサイクルもあります。

#### マウンテンバイクパーク

霧島ヶ丘公園内にある、九州でも数少ないマウンテンバイク専用コース。

子どもから大人まで、初心者でも気軽にマウンテンバイクを楽しめるパーク内には、フローコース、スキルアップエリア、フリーエリアがあります。



#### フィットネスパース

旧国鉄大隅線の線路跡を利用した自転車歩行者専用道路。

かのやグラウンド・ゴルフ場近くの入口から野里・高須に向かうコースがおすすめで、車を気にせずコースを満喫でき、高須町では錦江湾の風光明媚な景観を楽しめます。



**自転車を取り巻く環境**

自転車は、買い物や通勤・通学などの身近な交通手段、また、スポーツや趣味として多くの人に利用されています。

市では、自転車をホームタウンスポーツとして、様々なサイクリングイベントの開催や環境の整備などにより、自転車利用の促進、交流人口の拡大、地域の活性化を目指しています。

**自転車に乗ってみよう！**

自転車に乗ると、心肺機能の強化や生活習慣病の予防、ストレスの軽減などの効果があり、体中の筋肉を使用するので、長めに乗ることで、余分な体脂肪を燃やす有酸素運動にもなります。

また、ひざなど関節への負担が少ないので、体重が重い人や運動が苦手な人でも安心して乗ることができます。

1人で街を走ったり、気の合う友人と一緒に走ったりと、自転車の楽しみ方は人それぞれ。休日にはぶらぶら散歩するように走る「ポタリング」や、目的地を決めて走る「サイクリング」などで自転車を楽しんでみませんか。