

# 自転車の楽しみ方



埼玉県サイクリング協会  
さいたま市サイクリング連盟  
渡邊廣次

# 自転車の楽しみ方

乗り慣れた自転車で自分の体力に合わせて、短距離から長距離までいろいろな楽しみ方ができるのがサイクリングの魅力のひとつです。季節に応じて楽しみ方のバリエーションも広がり、経験を重ねながらいろいろなサイクリングを楽しむことができます。



## ■ポタリング

気ままに自転車散歩を楽しむのが「ポタリング」。サイクリングの基本的な楽しさを発見できます。

# 自転車の楽しみ方



## ■ ツーリング

自然を満喫できる郊外まで走りたい、長い距離を走ってみたいなどの願望を満たしてくれます。日帰りや宿泊施設を利用した泊まりがけなど、サイクリング本来の自転車旅行の醍醐味が経験できます。

# 自転車の楽しみ方



## ■ キャンピング

ツーリングの経験を積んで、自転車でさらに自然を満喫した本格的な旅行を楽しめます。テントをはじめ必要最小限の生活道具をコンパクトに積んで自炊をしながらキャンプ場などを利用して旅行します。

# 自転車の楽しみ方



## ■ 輪行サイクリング

専用の輪行袋に自転車を畳んで収納し、公共交通機関を利用して目的地まで移動し、そこからサイクリングを楽しむのが「輪行(りんこう)サイクリング」です。普通の自転車も輪行袋に入れれば運べますが、折り畳みタイプのコンパクトサイクルを活用すれば、ビギナーでも楽しめます。

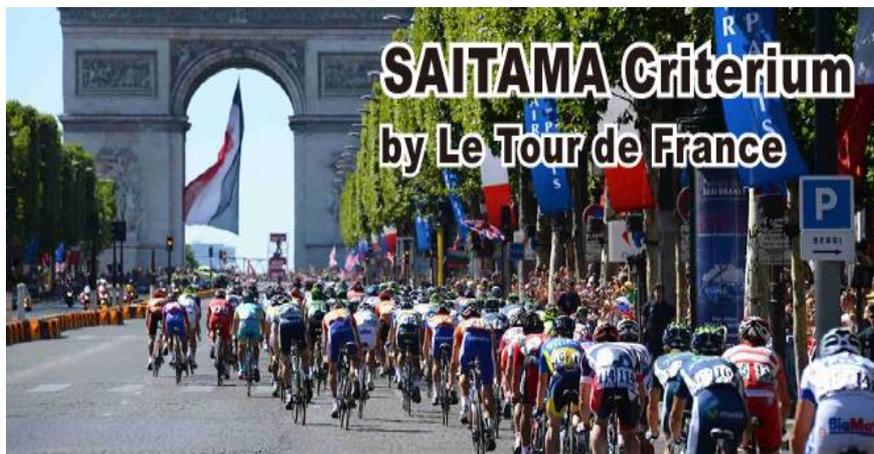
# 自転車の楽しみ方



## ■カーサイクリング

車のトランクや車室、専用のサイクルキャリアを利用して自転車を搭載し、目的地まで移動してサイクリングを楽しむのが「カーサイクリング」です。時間に拘束されることなく、レベルの違うグループやファミリーで楽しめます。

# 自転車の楽しみ方



■ スポーツサイクリング  
競技性を持ったサイクリング  
です。

- ・センチュリーラン
- ・ヒルクライム
- ・クリテリウム
- ・耐久ラン
- ・サイクルOL
- ・その他



# スポーツサイクリング

---

- センチュリーラン

160kmの指定されたコースを規定時間(8時間)以内に走る、チャレンジサイクリング(80kmのハーフ、40kmのコーター等)

- ヒルクライム

山登りを主体とした競技で所要時間で順位を決める(山岳サイクリング、乗鞍ヒルクライム等)

# スポーツサイクリング

## ■ クリテリウム

規程コースを周回して最終コースのゴール順位で勝敗を決める

○さいたまクリテリウムby  
ツール・ド・フランス

ツール・ド・フランス: 毎年6月～7月にフランスを主会場にして21ステージで争われ、その総合優勝者に「マイヨジョーヌ」が与えられる。ツールとは転戦を

意味し、平坦ステージ、山岳ステージ、タイムトライアルの3種目で総合優勝が決まる。クリテリウムはタイムトライアルの1種目、昨年100回大会を記念して、その記念イベントとして標記の大会がさいたま市で開催された。





# スポーツサイクリング

---

- 耐久ラン

決められた時間内のどれだけ周回するかを競う(24時間、12時間、その他)

- サイクルOL(オリエンテーリング)

指定されたポイントを探して走る、獲得ポイントと所要時間で順位が決まる



# サイクリングの本質

---

他のスポーツや野外活動は、一つの種目を一つの方法で楽しむのが普通ですが、サイクリングの場合はする人の好みに応じて多種・多様な方法で楽しむことができます。

- 自分自身で走る
- 自然の中を走る
- 自由に走る

「自然とのふれあいの中に人間性の回復をはかり、力いっぱい自由に走る」

# サイクリングの距離

## 1日に無理なく走れる 距離

- 小学生 40～50 km
- 中学生 60～70 km
- 高校生 60～80 km
- 女子 60～70 km
- 一般成人 70～90 km
- 健脚 100～120 km
- 泊りがけ 60～70 km

