

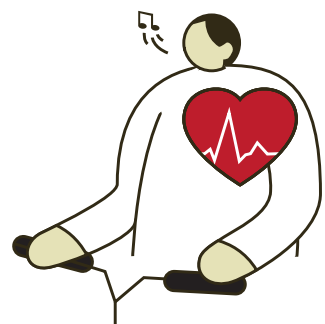
サイクリングでお気軽健康づくり！

自転車はウォーキングやランニングと並んで、手軽に出来る運動のひとつです。
自転車で真野川親水サイクリングロードを楽しみながら、気軽な健康づくりに取り組んでみましょう！

自転車健康づくりのススメ。

01

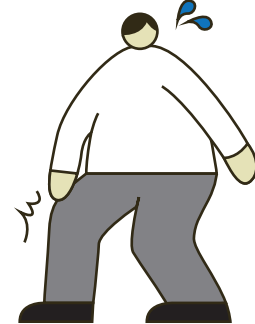
運動の強度を確保しやすい



健康づくりのためにはある程度の運動強度が必要となります。有酸素運動の代表格とされるウォーキングと比べ、自転車による運動は心拍数が全体的に高いという特徴があるため、運動強度の確保が期待できます。

02

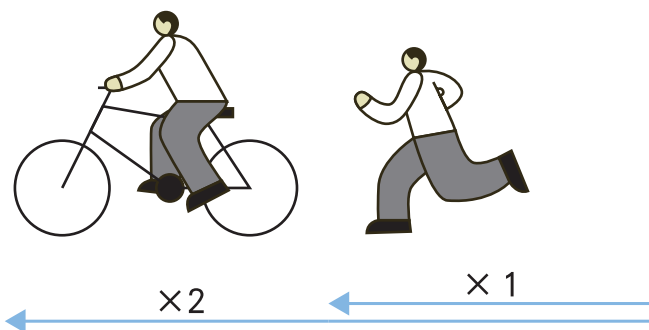
関節にやさしい



自転車はウォーキングなどと比べて膝関節にかかる負荷が低いと言われています。ウォーキングですら体重の5-7倍の負荷が膝関節にかかると言われているので、ランニングの場合はさらに大きな力が加わり、痛みの原因になってしまう場合も。

03

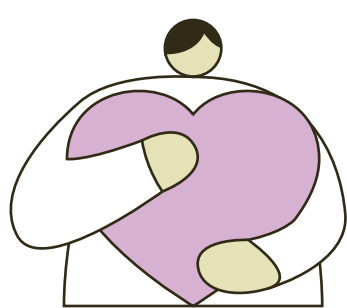
より広い範囲へ行動出来る



同じ有酸素運動であるウォーキングやランニングと比べたときに、同じ時間で約2倍の範囲まで遠くへ行くことができます。自転車で真野川親水サイクリングロードを走ることで、運動しながら海を見に行くことも出来ます。

04

爽快感などのメンタル効果



自転車はランニングと比べても走行速度が高いため、風による冷却効果で疲労感を軽減させることができます。また、スピード感や風景の移り変わりを楽しむことで、つらさを感じにくいという人も多いと言われています。



真野川親水サイクリングロード



自転車で走れば、

快適に！健康に！

真野川親水サイクリングロード

2021年に開通した真野川沿いを中心とするサイクリングロードです。常磐道のサービスエリアに併設しているセデッテかしまと、太平洋を臨む烏崎海浜公園を結ぶ約11kmが設定されており、ほぼ平坦なコースとなっているのが特徴です。サイクリングロードの一部は、河川敷沿いの自転車歩行者専用道路になっており、車と交錯する心配がないため、普段自転車に乗り慣れていない方でも楽しむことができます。



交通ルール＆マナー

自転車は自動車と一緒に車両です！免許不要の乗り物なので、ついつい歩行者と同じ感覚になってしまいますが、車両という自覚を持って乗車するようにしてください。

- ①自転車は原則「道路の左側端」に寄って通行しなければなりません。
歩道の走行は避けるようにしてください。
- ②信号機や一時停止は厳守！
自転車に従うべき信号は原則「自動車と同じ信号」です。
- ③ヘルメットを被りましょう！
ヘルメットを着用することで、事故時の死亡率が1/3になると言われています。



セデッテかしま
南相馬鹿島SA

常磐道南相馬サービスエリア直結の施設。
地域情報の発信や特産物の販売も！

上真野小学校

34

1.1 km



かしま交流センター

金谷前公園



3.6 km

かしま保育園

5.3 km



自転車歩行者
専用道路

鹿島区役所

あさひ公園

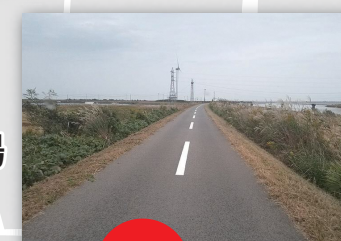


120



6.5 km

みちのく
鹿島球場



9.3 km

鳥崎海
浜公園

11 km



真野川漁港



凡 例

- 真野川
- サイクリングロード
- 自転車歩行者専用道路
- J R 常磐線
- 国道 6 号
- 常磐自動車道
- トイレ

Let's Go Cycling!

