

特集

自転車がすぐそばにある暮らし

さあ！走り出そう

関スポーツ推進課 TEL71・2467

通

勤や通学、買い物、休日の気分転換——。自転車は私たちの日々の暮らしに溶け込んだ身近な乗り物です。風や川のせせらぎの音を聞き、北アルプスの山並みを眺めながらペダルをこぐ時間は、安曇野ならではの心地よさがあります。

自転車は、関節への負担が比較的小ないため、子どもから高齢者まで、それぞれの体力に合わせて無理なく続けられます。また、足腰や心肺機能の維持にも役立ち、生活習慣病の予防にもつながります。さらに、排出ガスを出さない環境にやさしい移動手段としても注目されています。

市では、自転車をより安全で快適に活用するため「自転車活用推進計画」を策定しています。安曇野やまびこ自転車道の活用や案内表示の整備、サイクリングコースの充実、市マウンテンバイクコースの整備・運営などもその一つです。健康づくりや観光振興、環境負荷の軽減といった効果を大切にしながら、自転車がより身近になるまちづくりを目指しています。

いつもの道を少しゆっくり走るだけでも新しい景色や発見がきつとあります。春の安曇野の風景と共に、自転車のある暮らしを体験してみませんか。



分でも時間を見つけて、自分の住んでいるまちを自転車で走ってみることをおすすめします。

自転車には、私が取り組んでいるようなスポーツとしての魅力もあります。自転車は、ランニングやウォーキングと同じくらいの運動量で、より長い距離を移動できます。20歳を走って移動するのは簡単ではありませんが、自転車なら少し頑張れば可能な距離です。

私が参加している大会は、交通規制がしやすい世界各地の特色ある地域で開催されることが多く、観光ではなかなか訪れない場所を走れます。「まだ知らない地域の魅力を知れる」。それは自転車の大きな魅力の一つです。

また、長峰山山頂へのヒルクライムや三つのサイクリングコースなど、本格的にスポーツとして楽しめる環境が安曇野にはそろっています。コース沿いには美術館や飲食店も点在しており、「名前は聞いたことがあるけれど行ったことがない」。そんな場所との出会いもあります。私自身も、走るたびに新しい発見を楽しんでいます。



安曇野から世界を目指して日々奮闘している小林さんに安曇野と自転車の魅力を聞きました。

私を育てた安曇野の自然

子どもの頃から自転車が生活のそばにある環境で育ちました。家族で安曇野の自然の中をマウンテンバイクで走るのが日常。山の中では、シカや、時にはクマなどの動物と出会うこともあ

自転車だから出会えるまちの魅力

長野県は都会と比べると公共交通機関が少なく、車社会と言われています。近くへの移動でも車を使いがちですが、自転車で走ること、これまで気づかなかった小さな発見があります。見上げれば北アルプスや紅葉、足元にはタネポポやオオイヌノフグリ。桜や雪景色など、四季を肌で感じられるのも安曇野らしさだと思います。10分でも15

世界へそして地元から魅力を発信

現在は、世界最高峰の自転車レース「ツール・ド・フランス」への出場を目標に、日々トレーニングを積んでいます。そしてオリンピックに出場し、オリンピックとして安曇野の魅力を地元から全国、そして世界へ発信できたらと思っています。

プロフィール

MTB選手だった両親の元に生まれ、幼少期からMTBに親しむと共にレースに出場。ジュニア時代から優勝を重ねる。大学時代からはシクロクロスやロードレースにも取り組み、3競技の全日本選手権女子エリートカテゴリーを制した初めての選手となる。2024年シーズンからはオランダへ渡り武者修行中。



INTERVIEW



小林あかりさん (25・穂高)

自転車で走ればまだ知らない安曇野に出会える。その魅力は世界級。