

INFORMATION

7月に安曇野で開催
全日本自転車競技選手権
マウンテンバイク



国内トップレベルの選手が集まります。2028年ロサンゼルスオリンピック代表選手の選考にも関わる大会です。



大会概要

日時 7月18日(土) ▶ 20日(月・祝)

場所 市マウンテンバイクコース

内容

- 18日(土) オフィシャルトレーニング
- 19日(日) クロスカントリー・ショートトラック (XCC)
- 20日(月) クロスカントリー・オリンピック (XCO)

大会運営ボランティア募集



大会をスタッフとして支えながら、迫力ある走りを間近で体感してみませんか。

日時 7月18日(土) ▶ 20日(月・祝)
7:30 ▶ 16:00

場所 市マウンテンバイクコース

内容 運営補助 (コース沿道の誘導・警備等)

対象 市内在住者

申し込み ボランティア研修に最低1回出席できる人
4月10日(金)までに大会実行委員会競技運営部(一般社団法人MSJ内 担当:小林さん)へ電話(Tel.73-2211)または電子メール(azumino@msjapan.or.jp)で

その他 ▶Tシャツ、ホイッスル等の支給有り
▶ボランティア研修

4月11・12日、18・19日(予定)

問い合わせ スポーツ推進課 Tel.71-2467

ポタリングアイテム①

電動アシスト付き
シェアサイクル



費用 15分100円・12時間最大1,500円
(クレジットカード決済)

利用方法 HELLO CYCLINGスマホアプリを登録し、申し込み

問い合わせ 安曇野市観光協会 Tel.82-9363

ポタリングアイテム②

サイクリング
コースマップA・B・C



市では、安曇野の魅力を感じながら、安全に楽しく自転車に乗ることができる3つのサイクリングコースを設定しています。マップは市役所や観光案内所、市HPで入手できます。 問 スポーツ推進課 Tel.71-2467



ポタリングイベント

安曇野ぐるっとサイクリング
~いつでもどこでもポイントラリー~



家族や仲間とアプリで出発! お店や人との新たな出会い。私だけの安曇野がきっと見つかります。お店で特典もゲットできます。

期間 4月 ▶ 12月 費用 無料
問い合わせ 安曇野市観光協会 Tel.82-9363

ポタリングで
健康も心も
リフレッシュ



ポタリングは、「のんびりする」「目的もなくゆっくりぶらぶらする」という意味のイギリス英語「potter」を語源とした言葉。速さや距離を決めずに、景色や寄り道を気ままに楽しみながら自転車で走ることをいいます。ポタリングで自分のペースでのんびりと走る無理のない有酸素運動は、体力の維持向上や生活習慣病予防に役立つといわれています。

さらに、田園を渡る風や土の匂い、ワサビ田のせせらぎ、季節ごとに表情を変える山々の景色は、心に安らぎと小さな「非日常」をもたらしてくれま。買い物や習い事など日常の移動手段として自転車を取り入れながら、自然を感じる時間を楽しんでいる人も少なくありません。

安曇野の風景の中で、自転車と共に心と体の健康を育む。自然と暮らすがすぐ近くにある安曇野はポタリングにぴったりなまちです。

心が豊かになる大切な時間を自転車がくれる



INTERVIEW
中嶋 靖子さん
(74・穂高)

買い物や週に1回のおかしな農業塾へ行く時など移動は必ずと言っていいほど自転車を使っています。私にとって自転車は日常での移動手段の一つですが、安曇野の景色や匂いを感じながら走ることは、気持ちがよく非日常を感じられます。特に季節ごと変わる山々を眺めながら田んぼの中を走る時間が気に入っています。昔登った山を見ると若いころを思

い出すこともあり幸せを感じています。

昨年、自転車の正しい乗り方を知りたいと思い、市主催のサイクリング教室に参加しました。そこで空気の入力方や電動自転車の操作方法を学び、特にギアの変速方法を学んだことで普段何気なく乗っていた自転車ももっと楽しくなりました。

よく、「自転車に乗ると健康になる」と言いますが、私の場合は「自転車に乗るために健康を維持する」がテーマです。景色を見ながら感じる非日常がもたらす心の豊かさ、そして乗るための体力づくりを通じた健康。この二つが、私の暮らしに潤いを与えてくれています。これからも心と体の健康を大切に自転車に乗り続けていきたいです。

道の駅アルプス安曇野ほりがねの里 (旬の味ほりがね物産センター)

