

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。

世界へ そして地元から魅力を発信

■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年シズンからはオランダへ渡り武者修行中。



小林あかりさん お気に入りサイクリングポイント

1. 東光寺(穂高)
大下駄の上に乗って写真撮影するのがおすすめ。春には桜も楽しめる。
2. リンゴ畑の中を下る一直線の道(三郷小倉)
一面のリンゴ畑の中を安曇野を一望しながら走る爽快感。

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

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。

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

ボランティア研修に最低1回出席できる人

申し込み 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

ポタリングで
健康も心も
リフレッシュ

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。 問合せ 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行くことをいいます。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)

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。

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

