

自転車に乗ろう！

いなべの町中を走るロードバイクの姿。サイクリングを楽しむ人たちを見かけるのも、今では日常の風景となりました。いなべ市もツアー・オブ・ジャパンの開催とともに、自転車の町というイメージが付きつつあります。

サイクリングは、ちょっと体を動かすには最適な運動です。人混みを避けて、のんびりいなべの景色を味わってみませんか。



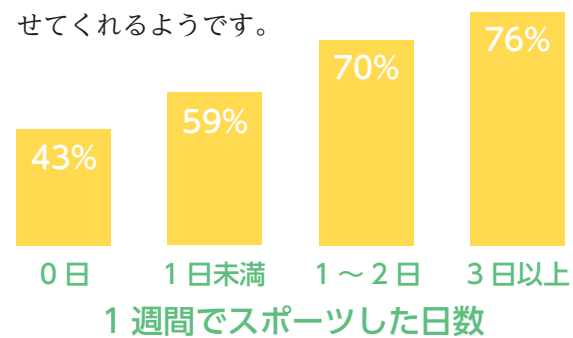
／ 私たちが自転車の魅力をお伝えします ／



キナンサイクリングチーム
中島 康晴 椿 大志 新城 雄大

スポーツの頻度と日常生活における充実感

体を動かす機会が増えると充実感が得られます。有酸素運動で分泌される脳内物質が、幸せな気持ちにさせてくれるようです。



スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」より

各運動の消費エネルギー

メッツ	生活活動の例
4.0	ラジオ体操・卓球
4.3	ウォーキング・ゴルフ
7.0	ジョギング・サッカー
8.0	サイクリング（約 20km/時）

メッツ＝座っているときのエネルギー消費を 1.0 として、何倍のエネルギーを消費しているか示す値

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準」より

自転車は思ったより
体力を使うから運動
に最適だね！



スポーツバイクの種類

ロードバイク



ハンドルが特徴的

速く走ることに特化しています。細いタイヤと軽いボディが特徴。変速が多く、長距離を走ることに向いています。

マウンテンバイク



ブレーキが良く効く

砂利道や草むらなどの荒れた道でも走れるよう太いタイヤが特徴。サスペンションがついていて、段差の衝撃にも強く、ブレーキは雨や泥に強くなっています。

クロスバイク



ロードバイクとマウンテンバイクの中間。ハンドルがフラットになっているため、操作がしやすく腰などへの負担も少ない。

レースのときには
時速 70km で走る
こともあるよ！



🚲 おすすめコース

いなべの自然を感じながら走ることができるコースなど
キナンの選手もおすすめのサイクリングポイント。

僕のおすすめスポット
は北勢線と並走できる
めがね橋あたりかな



員弁川遊歩道



めがね橋・ねじり橋



うりぼう



こんな活用方法も…

サイクルトレイン



三岐鉄道三岐線で利用できるサイクルトレイン。
行きは電車で移動、帰りは自転車で移動することで、
普段とは違ったサイクリングを楽しむことができる。

他にもおすすめの場所…

農免道路(藤原町)



TOJ 山岳地点



市内のおすすめサイクリングス
ポットは「サイクルマップ」や
「いなイチ」を参考に！



三岐鉄道北勢線の阿下喜駅すぐ隣にあるのがいなべサイ
クルターミナルです。多くの人に自転車を楽しんでも
らうための拠点としてオープンしています。
飲食物や自転車パーツの販売、市内の観光情報なども
揃っています。☎ 37-5116



ガイドツアー

市内の飲食店や神社仏閣などを
巡り、いなべの見どころを満喫
してもらうガイドツアーを行っ
ています。



●料金

3時間 3,000 円～ (内容によって変わります)

レンタサイクル

ロードバイクや電動アシストが付
いた e-bike を貸し出しています。

●料金

1 時間 1,000 円

ロードバイク《SCHEIDEGG》

e-bike (電動式マウンテンバイク)《TAGETE27.5》



いなべで行われる主な自転車イベント

🚲 TOJ (ツアー・オブ・ジャパン)



毎年5月に開催される大阪から東京まで8日
間かけて行うステージレース。国内最高峰に位
置づけられ海外チームも参戦する。

今年のツアー・オブ・ジャパン
いなべステージは中止が決定し
ました。

🚲 図書館にある 自転車の本

図書館の問い合わせ先、休館日は P13



「60歳からはじめる 自転車ライフ」 辰巳出版

さっそうと走るスポーツ自転車。
市内でもよく見かけるようになりました。見る側から楽しむ側へ。
基礎知識から楽しみ方までが掲載
されたこの本があなたの自転車ラ
イフスタートをお手伝いします。



「BE-PAL 第39巻6号 通巻468号」 小学館

「自然と友達になろう」をテーマ
にした、ネイチャー&アウトドア
ライフマガジン BE-PAL の自
転車特集。自転車天国台湾レポ
ート、バイクパッキングなど。



「じてんしゃがくるよ」 楠 章子ぶん / オカダケイコえ 自転車産業振興協会

はじめてじてんしゃをかってもら
うワクワクした気持ち、じてん
しゃに乗って広がるせかい・・・
じてんしゃの楽しさがはずむリズム
でえがかれたえほん。



TOJ 今年中止…。
来年はぜひ応援よろしく
お願いします！！

🚲 ヴェロフェスタ



市内の飲食店を自
由に巡りながらサ
イクリングするイ
ベント。いなべの
味覚と景色を同時
に味わえる。