

STEP 5
ロングライドに
挑戦してみよう!

約50kmの長めのコース、これが走りきたらもう立派なサイクリスト!
走行前には準備と計画を綿密に!

NAVITIME

STEPS
2023/03/16 11:20 栃木市サイクルチャレンジガイド

走行距離 **48.1km** | 最大標高 **229.0m** | 獲得標高 **486.0m**

アプリでコースを確認

2 Km © NAVITIME JAPAN. All Rights Reserved. 地図 © ZENRIN



おすすめコース
栃木市ロングライドチャレンジコース
【発/着 わたらせサイクルパーク】

おすすめpoint!
わたらせサイクルパークを起点に、太平山までの往復ルート。平坦路あり、アップダウンありの歯ごたえのあるコースです。

Check!!

ここがポイント!
ロングライドの準備!
長い距離を走る際は、トラブルを想定して準備をしておきましょう。
・簡単な工具(六角レンチ等)
・パンク修理セット or 交換用チューブ
・空気入れ
この辺りは走る際に携帯しておく安心です。



ハンガーノックにご用心!
長い距離を走ると、体のエネルギーを使い切ってしまう体が動かなくなる『ハンガーノック』という状態になることがあります。
水分だけでなく、補給食も定期的に摂取しましょう!
ポイントは、
①のどが渇く前 ②おなかですく前
消化吸収に時間がかかるので、早め早めの補給が肝心です。
1時間毎を目安に補給を行いましょう。

自転車走行は風との戦いです。誰かと走る機会があれば、隊列での走行を試してみましょう。
先頭を交代しながら走ることで、風の影響を避けながら後続は足を回復することができます。
これはレースでも使われるテクニックです。
前走者に接触しないよう、前後の距離感には気をつけましょう。

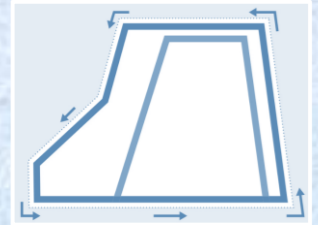


STEP 6
クリテリウムに
出てみよう!

いざか試し!
わたらせサイクルパークでは定期的に同回レースを開催中!



ここがポイント!
クリテリウムとは?
短いコースを周回し、順位を競うレースです。
わたらせサイクルパークでは、ビギナークラスからエキスパートまで、複数のクラスに分けてレースが開催されています。
レースは外周コースで行われ、ストレートが伸びた分スピード感満点!
観戦に、力試しに、ぜひお越しください!



わたらせサイクルパークHP
レース参加申し込みや、クリテリウム攻略会など、各種案内はこちらから

チャレンジ!
ブリッツェンに
挑戦してみよう!

宇都宮ブリッツェン中村魁斗選手の参考タイムです!
あなたは勝利することができるか!?

①わたらせ
サイクルパーク
アウトコース
(1.5km)
参考タイム: **2分42秒**

②太平山ヒルクライム
永野川緑地公園入口
~謙信平
(3.9km)
参考タイム: **11分55秒**

中村魁斗選手



宇都宮ブリッツェンは、栃木県を活動拠点とする、日本初の地域密着型プロロードレースチーム。
2009年の結成以降、数多くの優秀な成績を収めています。
レース活動に加え、自転車安全教室やサイクリングイベントなどの地域貢献活動も多数実施しています。

制作・著作: 栃木市
監修・協力: 宇都宮ブリッツェン
(サイクルスポーツマネージメント株式会社)
協力: 株式会社ナビタイムジャパン
無断での複製・転載は固くこれを禁じます。
内容に関するお問い合わせは下記までお願いします。
〒328-0123 栃木県栃木市川原田町760
栃木市 地域振興部 スポーツ課
Tel: 0282-25-0930 Mail: sports-link@city.tochigi.lg.jp



栃木市 サイクル チャレンジ ガイド

おすすめ
コースマップ付!



栃木市
マスコットキャラクター
とち介

多くの人が乗り方は知っているけど、スポーツとしてはマイナーな自転車競技。実はとっても奥が深くて、熱くて、楽しいスポーツなんです。

このガイドは、スポーツとして自転車を楽しむ第一歩として、みなさんの参考になればと作成したものです。

栃木県が誇るプロロードレースチーム『宇都宮ブリッツェン』の協力を得てできたこのガイド。

まずはシティサイクルで。
慣れてきたらぜひ、スポーツ自転車で。
ひとりでまったり。
みんなでわいわい。

サイクリスポーツ、
始めてみませんか?



自転車に乗るときは…
✓ ヘルメットの着用
✓ タイヤの空気圧の確認
✓ プレーキのチェック
忘れずに!!

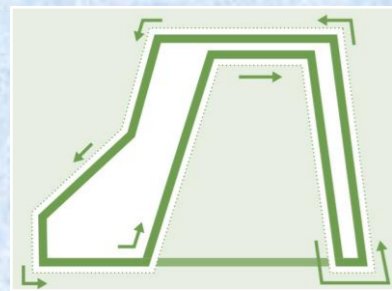
掲載しているルート図は株式会社ナビタイムジャパンの『自転車NAVITIME』を使用して作成しています。各ルート図記載の二次元バーコードから、より詳細なルート図が確認いただけます。



STEP 1

正しい姿勢で乗ってみよう!

意外と知らない自転車の乗り方...
安全な自転車専用コースで基本的な乗り方を練習してみましょう!



ここがポイント!

①ペダルの踏み方
ペダルを踏む位置は、足の親指の付け根をイメージしてください。
効率良く力を伝えることができ、楽に速く走ることができます。

②乗車姿勢 (ポジション)
体形に合わせて、サドルやハンドルの位置を変えましょう。
サドルの高さはペダルを踏み切った時に膝が軽く曲がる位が目安です。
ハンドルの高さや角度は、サドルの高さに合わせて楽に保持できる場所を探しましょう。

③自転車の降り方
スポーツバイクはフレームも高さがあるため降りが大変。無理に足を着こうとすると、転倒してしまうことも...
停車する時はフレームにまたがるように止まりましょう。

おすすめコース

わたらせサイクルパーク (1.5km)
(藤岡渡良瀬運動公園内)

おすすめpoint!

自転車専用の舗装されたコースで、安全に練習ができます!
ロードバイクのレンタルもあるので、初めてスポーツバイクに触れるのに最適!



小野寺玲選手

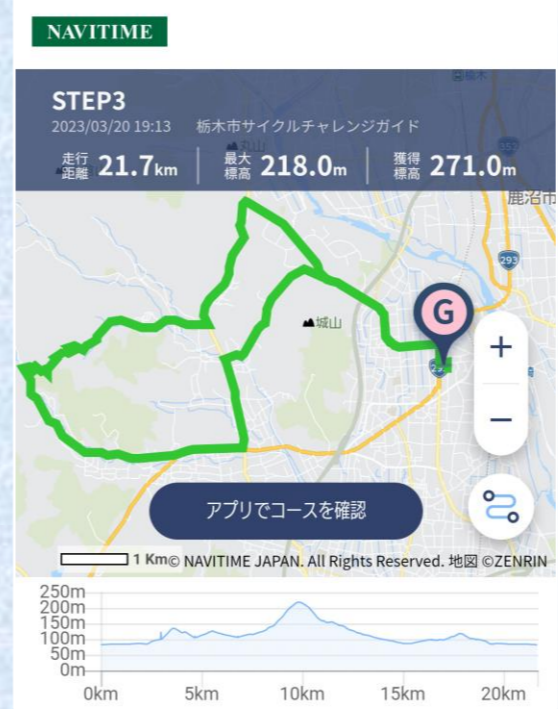


正しい姿勢は自転車の基本。きちんとした姿勢で乗ることで、効率的に速く走れるようになるだけでなく、手・足・お尻に体重が分散するので、長い距離を乗っても体が痛くならないメリットも。
ロードバイクでもシティサイクルでもポジション合わせは重要です。体形や体の柔らかさによってもベストなポジションは異なるので、いろいろ試してみましょう!

STEP 3

もっと遠出をしてみよう!

多少のアップダウンを含む、だいたい20kmのコース
自転車で20km、走ってみると意外といけちゃうもんです



おすすめコース

道の駅にしかた発 西方町ぐるっとライド
【発/着 道の駅にしかた】

おすすめpoint!

ゆるやかなアップダウンを含む少し長めのコース。
走るにつれ景色が大きく変化し、サイクリングの楽しさを存分に楽しめます。

Check!!



ここがポイント!

『ケイデンス』に注目してみよう!
ケイデンスとは、自転車のクランクが1分間に何回転したかを示すものです。
ケイデンスが低すぎると、足の筋肉への負担が大きく、逆に高すぎるといっぱい漕いでいるのに進まない、、、なんてことも。
ロードバイクなら90rpmを目標に、ケイデンスを一定に保てるよう、適切なギアチェンジをしましょう。

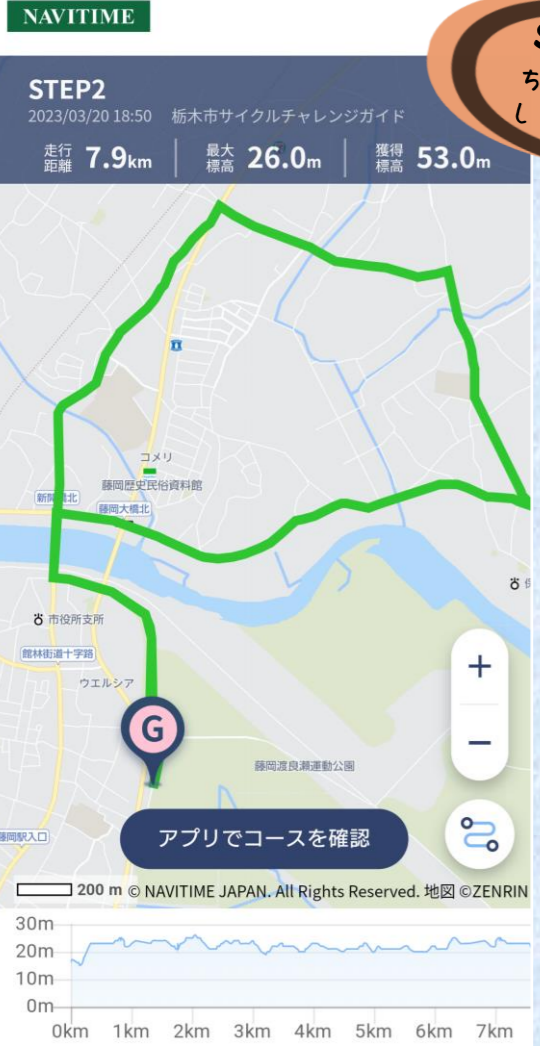
ケイデンスを一定に保つには、スムーズなペダリングが重要。
ペダルを『踏む』のではなく、『回す』イメージを心掛けましょう。
慣れてきたら、足がペダルに固定できる『ビンディングペダル』にも挑戦してみましょう!
より楽に回すペダリングができるようになります。



靴の底に金具があってペダルにがっちり固定できる



阿部嵩之選手



STEP 2

ちょっと遠出をしてみよう!

まずはお試しちょい乗りコース!
いつもより少し遠くまで、行ってみませんか?

おすすめコース

わたらせサイクルパーク発 藤岡町プチャライド
【発/着 わたらせサイクルパーク】

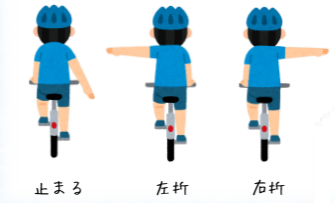
おすすめpoint!

平坦でとても走りやすいコースです。
シティサイクルでも楽に走れる距離なので、軽い運動に自転車を活用してみましょう!

ここがポイント!

公道を走るときは左側が原則!
自転車は車道の左側を通行しましょう。歩道は歩行者が最優先。
やむを得ず歩道を通る際は降車して押して歩きましょう。

ハンドサインを覚えよう!
公道では車や自転車が通ります。
ハンドサインを使うことで、後続の車両に自分の動きを知らせ、より安全に走ることができます。



走行中避けては通れない段差やギャップ。そのまま突っ込むと、パンクや転倒の原因になります。
そこで役に立つのが“抜重(ばつじゅう)”というテクニックです。
①段差に垂直に向く
②軽く膝を屈めて“ため”を作る
③グイッとハンドルを引き上げる
④前輪が段差に乗ったら、前に体重をかけた後輪を段差に乗せる

※この練習は安全なところでやりましょう

小坂光選手



キープレフト!

STEP 4

太平山に登ってみよう!

栃木市の名所“太平山”を登って下っての周回ルート!
ぐるぐる回れるので、トレーニングにも最適!

おすすめコース

太平山周回コース
【発/着 永野川緑地公園】

おすすめpoint!

栃木市の名所太平山を周回するルート。登りと下りの練習が可能です。
周回する方向で登りの難易度が変わり、反時計周りのほうが傾斜が緩やかなので、まずはこちらから!



まっすぐ

ここがポイント!

『ダンシング』を有効に使う
きついきつい上り坂。ダンシング(立ち漕ぎ)とシッティング(座り)を交互に使い分けることで、
①使う筋肉が異なるので体力が温存できる
②勾配が変わってもケイデンスが維持しやすいなどのメリットがあります。
ダンシングの際は、足が地面に垂直になるように心がけてみましょう。力が逃げずに伝わります。

辛い上り坂では疲れからハンドルにもたれるような姿勢になりがちですが、猫背の姿勢では胸や腹を圧迫して呼吸が苦しくなり、より辛くなります。
苦しいときほど、上半身の力を抜いて前を向き、しっかりとリズム良い呼吸を心掛けましょう。



岩孝明選手

