

伝えたい！ ～わたしのちゃりらいふ～



掘込町 ひさろうさん

私と自転車との出会いは、7年前。友人たちと8時間耐久の自転車レースにエントリーしたことが始まりです。平日は駅までの通勤で使用し、休日には50～100キロのサイクリングを楽しんで、自転車にはほぼ毎日乗っています。自転車の面白いところは、レースに出てスポーツとして楽しんだり、のんびりサイクリングをして行き先のグルメや景色を楽しんだり、いろいろな楽しみ方ができるところだと思います。実は先日子どもが生まれたのですが、将来親子でサイクリングやレースに出るという夢ができました。

移動ツールだけじゃない！ ～ちゃりの魅力～



ダイエットに効果的！最高の有酸素運動

自転車は有酸素運動に当たり、20分以上自転車をこぐことでカロリーが消費されます。お出かけがダイエットにもなって一石二鳥！

カロリー消費量（体重 50 キロの人の場合）

サイクリング20分で
(時速16キロ)



120キロカロリー

ごはんお茶碗半分!!

ちゃりでいきたい！～がまごおりスポット～

西浦シーサイドロード



海沿いを走れるスポットといえば、西浦にあるシーサイドロード。自転車で走りやすいことから、休日にはロードバイクなどに乗った人の姿も見られます。海からの風をさえぎるものもないので、気持ちよく風を感じながら走れます。

ここがフォトジェニック！



大きなやしの木が
たくさん立っているから
南国気分が味わえちゃう！

