

自転車 × 散歩

ポタリングのススメ

ポタリングは英語の「putter(ポター)=のんびりする、ぶらつく」を語源とする言葉。日本では、距離や速度を気にせず、気軽に楽しむサイクリングのことをいいます。暑さが和らぎ、気持ちのいい季節。自転車で出かけてみませんか。

自転車でぶらり散策 まちの魅力を再発見

「ポタリングには『目的地を決めず、気の向くままに自転車を走らせる楽しみ方』もありますが、『蹊元を訪れる』『カフェめぐり』など、テーマを決めて出かけても楽しめます。季節ごとの自然を五感で楽しめるのも魅力です」と話すのは交通教育NPO・OSCNじてんしゃスクール(以下、OSCN)の片山昇代表。この地域のおすすめコースを聞くと「尾張旭市の矢田川散歩道は自転車での通行も可能で、河川敷をゆったりと通れます。庄中橋のたもとにある矢田川河川緑地『自転車練習用ライン』は、いつでも誰でも利用できますよ」と紹介してくれました。「自転車に乗り始めたお子さんには、交通コースのある瀬戸市のせとくらんど」



交通教育NPO OSCNじてんしゃスクール 代表

片山 昇さん

交通教育コーディネーター、愛知県自転車安全指導員、令和3年愛知県自転車交通安全教育のあり方検討会議委員

OSCNとは…

「尾張旭・セーフティ・サイクリストネットワーク」の略称。自転車の有効な利用方法や安全講習会などを開催。市・警察・民間企業と連携の下、尾張旭市周辺の社会人が中心となり2012年10月より活動をスタートしました

問い合わせ

0561-52-3134



詳細はこちら

ルールとマナーを守って 安全第二で楽しむ

「密を避けられることもあり自転車人気が高まっていますが、ルールやマナーを守らない危険な運転をする人も見られます。自転車はクルマの仲間。交通ルールをしっかり守りましょう」と片山さんは強調します。ポタリングをする上での心構えとして、「時間に余裕をもつこと」「周りの音や様子に気を付けること」。そして何より「歩行者への配慮」が大切です。歩行者を追い越すときはスピードを落とし、1m以上の間隔を空けてゆっくりと通行します。また、親子で出かけるときは「右へ曲がるよ」「停まるよ」など、子どもにも声をかけながら運転しましょう。OSCNでは「親子で体験!じてんしゃスクール」や、地域の小中学校で「自転車交通安全教室」を開催し、運転技術や交通知識を含めた安全指導やマナーの啓発に努めています。「安全運転でポタリングを楽しんで」と片山さんは呼びかけます。



矢田川河川緑地「自転車練習用ライン」。説明看板の注意事項に従い、ヘルメットを着用して練習しましょう。いつでも誰でも、無料で利用できます



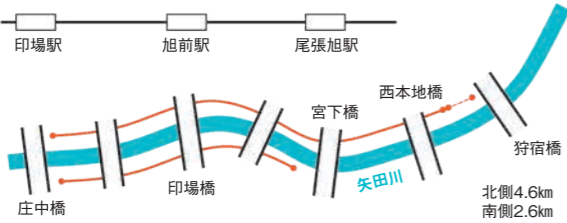
詳細はこちら

おすすめスポット

尾張旭市 矢田川散歩道

市の中央部を東西に流れる矢田川沿いの自然豊かな散歩道。北側は庄中橋から西本地橋まで整備済みで、最終的に狩宿橋までつながります。南側は同じく庄中橋から市民プールまで整備されています。また、約2mの歩道を4mに拡張する工事も順次進められています

info
尾張旭市役所都市整備課
0561-76-8161



詳しくはこちら



瀬戸市 せとくらんど (交通児童遊園)

「交通コース」は、交通ルールの説明を聞いた後、実際に自転車を走行できます。自転車は貸出(持込不可)、ヘルメットは持参。年少児以上で、身長1m以上が対象。電話または窓口でせとくらんどの利用予約をしてください

info
瀬戸市上松山町2丁目466番地(市民公園内) 0561-48-2350
せとくらんど利用時間(火曜休み)
●9:00~10:15 ●10:45~12:00 ●13:30~14:45
●15:15~16:30(交通コースは各回定員10人)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、当面は瀬戸市在住の人のみ利用可
※大人、2歳以上の子どもはマスク着用
※状況により、利用方法など変更する場合があります



詳しくはこちら



はじめてのポタリングガイド

プランを立てよう!

初心者では5km~10km、1~2時間以内で無理なく楽しめる距離から始めるのがおすすめ。事前にルートを決めておくことで安心です。参加者の体力に合わせて計画しましょう。当日の天候も事前に確認を!

自転車に乗る前にチェック!

- タイヤの空気圧は適正ですか?
- ライトは点灯しますか?
- 前後のブレーキは効きますか?

ポタリングスタイル

ウェア

速乾性のものがおすすめ。小さくためるウインドブレーカーやレインウェアもあれば安心です。長いスカートなどは車体に引っかかる恐れがあり危険です

ヘルメット

後部のアジャスターでサイズを調整し、眉毛に少しかかるくらいの深さにかぶります。あごひもは指が縦に2本入る程度の隙間を空けます

サングラス

夕暮れでも見やすいタイプのものがおすすめです。目に虫が入る恐れにもなります

グローブ

クッション性があるので、ハンドルが握りやすく、疲れにくくなります

バックミラー

ハンドル等に取り付けると後方を確認でき便利です

カギ

盗難防止のため2カ所にかけるツーロックが基本です

自転車

自転車の種類にしばりはありません。シティサイクルでもOK。体に合った大きさのものを選びましょう

靴

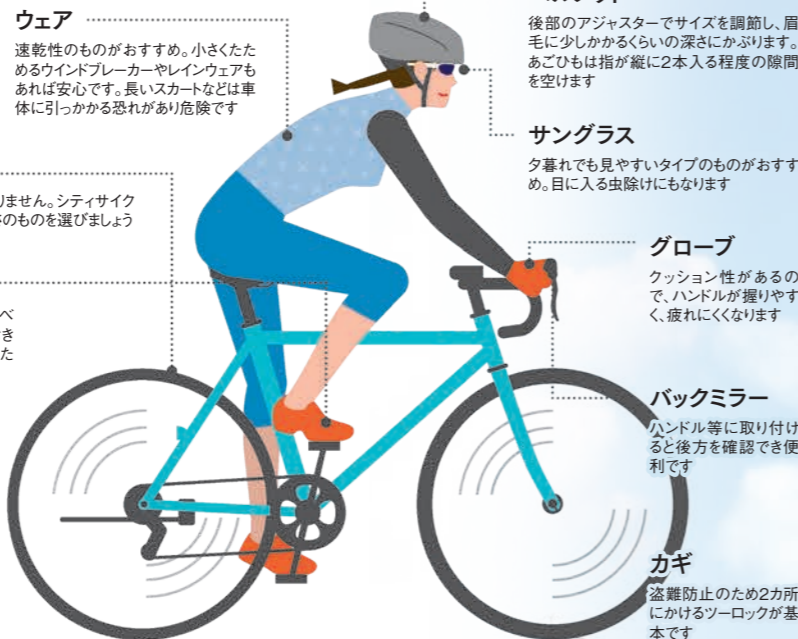
履き慣れたスニーカーなどがベスト。サンダルなどは、足がむき出して脱げやすいため、避けた方がよいでしょう

水分

ワンタッチで開閉できるドリンクボトルが便利です

塩分・糖分

汗をかいたときは塩分、疲れたときは糖分の補給を忘れずに



必ず守ろう! 交通ルール&マナー

自転車は、道路交通法上は「軽車両」です。ルール違反をすると罰金が科せられます。また、お互いに気持ちよく道路を利用するためのマナーも心がけましょう

これも交通ルールです!

- 夜間はライトを点灯
- 信号を守る
- 「止まれ」の標識では一時停止と安全確認

禁止事項

二人乗り、並進、傘さし運転、ながら運転(スマホやイヤホン)など

通行は原則車道で左側を走る

ただし、道路標識などで指定された場合、運転者が13歳未満、70歳以上、身体の不自由な方、車道や交通の状況からやむを得ない場合などの例外があります

歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行

ベルを鳴らして歩行者に道を空けさせたり、スピードを落とさずに歩行者を追い越すのはルール違反です

保険の確認を!

万が一の事故に備え、損害を賠償するための保険などに加入しましょう。加入済みの生命保険に特約として付けられる場合もあるので確認しましょう

ヘルメットの着用を!

県の「自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」では、10月1日より交通事故の被害軽減のため、自転車利用者等の乗車用ヘルメットの着用が努力義務となります

ヘルメット購入時に補助金が活用できます

尾張旭市・瀬戸市とも、各市内に住居登録がある児童生徒等及び65歳以上となる高齢者が対象。補助率は購入費の半額。補助金の上限は2,000円(1人につき1個まで)。申請は居住地の各市区役所まで

ポタリンググッズや交通安全グッズを9名様にプレゼント!
今月のコーチャン&ツバキをさがせ!
QRコードから応募ください
提供:交通教育NPO OSCNじてんしゃスクール

編集室スタッフがポタリングを体験!

数年ぶりの自転車、クルマや徒歩とは違う心地よいスピードを楽しめました。休憩中に自然を感じながらおしゃべりするのもポタリングの醍醐味!軽い感じでペダルを回らせた方が、足全体のシェイプにもいいとのこと。楽しみながら運動不足を解消できそうです!