

鹿島セントラルホテルでは宿泊客への当日貸し出しもしており、息栖神社など市内観光の足として好評です。自転車は5種類。初心者向けのクロスバイク、中・上級者向けのロードバイクをはじめ、電動アシスト付きEバイク、キッズバイク、さらに鹿島セントラルホテル限定のおしゃれなミニベロまで、選ぶ楽しさが広がります。

おすすめコースが盛りだくさん

さあ、レンタサイクルに乗って変化に富んだ風景を満喫！ 常陸利根川の堤防上には全長15kmも続くリバーサイドサイクリングロード。海沿いを走れば、海水浴場、1000人画廊、立ち並ぶ風車、巨大な臨海工業地帯などを眺められます。また、港公園（平成物産パーク港公園）、神栖中央公園、神之池緑地など、ひと休みするのに最適な公園があちこちに。歴史ある神社や史跡を巡ることもできます。

サイクリストに人気があるのは「東国三社参りコース」です。息栖神社から鹿島神宮までは約11km、香取神宮までは約14km。潮来市を經由し、ぐるりと一周するコースなら約

53km。走りやすいコースが続き、スポーツバイクなら初心者でも一日で回れます。

他にも、神栖市観光マップには、息栖神社と神之池緑地を巡る「歴史と潮風・川風感じる春の桜見コース」（約40km）、波崎地区から港公園（平成物産パーク港公園）を經由し、銚子市を巡る「2つの展望塔からの眺望へチャレンジ！コース」（約80km）などのサイクリングコースが載っています。それらを参考に、自分の体力や目的に応じてプランを立てるのをおすすめ。今まで気づかなかった神栖の魅力を、再発見できる

かもしれません。

便利で楽しくて健康にも良い！

サイクリングは、誰でも気軽に楽しめるのが魅力。始めるきっかけは人それぞれです。自転車通勤からサイクリングの魅力にハマったというYさんの体験談を紹介します。

「東日本大震災の時に車への給油がしづらくなり、自転車通勤をすることにしました。片道14km、約35分の道のりです。メリットは代謝が上がったこと。わざわざ運動の時間を捻出しなくても、通勤時間を活用して日常生活に運動習慣を取り込むことができます。また気分転換ができ、仕事の効率も上がる気がします。最初は通勤だけでしたが、やがて休日に遠出することが増え、東国三社



自転車で通勤するサイクリストのYさん。東国三社参りコースはサイクリストの中でも人気があると



巡り、つくば霞ヶ浦りんりんロード、印旛沼、手賀沼など、今は愛車のロードバイクでツーリングを楽しんでいます」

自転車は歩くよりも腰やひざへの負担が少ないうえ有酸素運動なので、生活習慣病の予防などに効果大。健康寿命を延ばすことも期待されるため、幅広い年代の方におすすめです。

より安全・安心に走るために

5月は自転車月間。爽快にサイクリングを楽しめる季節ですが、一番大切なのは「安全に走ること」だと

増田さんは言います。

「自転車は、車道の左側を走行するのがルールです。サイクリングロードでも左側を走り、複数人で横に並ばないようにしましょう。また4月からはヘルメット着用が努力義務になりましたので、安全・安心のため、ぜひご用意ください」

皆さんは、車道の左側に青い矢羽根が描かれているのを見たことがありますか？ これは自転車の走る位置や方向を示す案内誘導サイン。市では、車と自転車が安全に共存できるよう矢羽根の表示を進めています。



また、市内の公共施設やコンビニエンスストア、飲食店などで「サイクルサポートステーション」のステッカーやのぼりを見かけたら、気軽に立ち寄ってみましょう。トイレやサイクルラック、タイヤの空気入れなどを無料で利用できます。サイクリング中は、体調を見ながら適度に休憩を取ったり水分補給をしたりすることも大切です。

新緑がきれいなこの季節、一人で気ままに、あるいは仲間を誘って、自転車で出かけてみませんか？

- 東国三社参りコース
- 歴史と潮風・川風感じる春の桜見コース
- 2つの展望塔からの眺望へチャレンジ！コース

