

# とくしまを走ろう!!

## 健康でたのしいサイクリングライフ

# 徳島自転車Tライン



制作者：徳島県 県土整備部 道路整備課  
協力者：健康増進等に資する徳島自転車走行空間整備検討会

### ～始めようサイクリングライフ～

徳島県では、サイクリングを通じて、健康で豊かなライフスタイルを気軽に楽しんで頂くために、サイクリングレベルに応じたコンテンツをご用意しています。

### ■Tラインとは ～まずはサイクリングを始めよう～



Tラインは、初心者の方がこれからサイクリングを楽しんで頂くための練習コースとして、吉野川河川沿いと海岸沿いを結ぶ、身近で心地よく、比較的走りやすいルートを示したものです。

- サイクリングを始めるのに良いルートが知りたい。
- 新しく購入した自転車を試してみたい。
- 自転車イベントの参加は敷居が高いので少し練習してみたいと思っているあなた！Tラインを参考にお気に入りのコースを見つけましょう。

### ■「自転車王国とくしま」でサイクリング力UP

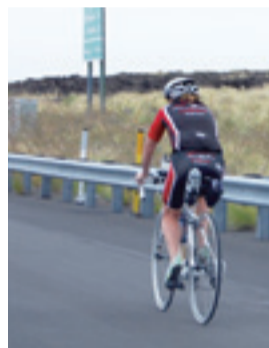
「自転車王国とくしま」は誰もが気軽に参加でき、自然との触れ合いを通して魅力を発見できる観光スタイルです。

Tラインで慣れたら、自転車王国に参加してみましょう。



- 初心者でも大丈夫なイベントに参加したい。
  - サイクリング仲間を作りたい。
  - サイクリング力をアップしたい。
- そのようなあなたを  
自転車王国は待っています。

### ■本格的な自転車ライフをエンジョイ♪



「自転車王国とくしま」で様々なコースを体験できれば、本格的な自転車ライフをエンジョイ!! 自分の楽しみ方にあった自転車ライフを確立することになるでしょう。

～徳島県内の主なサイクリングイベント～

- 那賀川流域センチュリーラン
- ツール・ド・にし阿波
- 「四国の右下」ロードライド
- 徳島吉野川センチュリーラン

### ツーリングを始める前に

ツーリングを始める前には十分な準備が必要です。それぞれのツーリングスタイルに合った必要な装備を準備して下さい。装備の一例は次のとおりです。

#### ①工具・修理道具

- 安全対策：ヘルメット・グローブ・スポーツグラス（アイウェア）など
- 保安部品：ライト・反射板・ベルなど
- 工具：愛車に適合する六角レンチ・ドライバー、空気入れ
- パンク修理セット：換えチューブ+パッチセット、タイヤレバーは最低2本  
(パンク修理は事前に練習しておきましょう)



#### ②飲料・食料

- 飲料：十分なサイズのボトル（コースによっては入手できない場合も、水はケガの患部を洗うことができます♪）
- 補給食：携帯しやすく、満腹感が得られる食べ物、糖分補給がしやすい物。

#### ③救急キット、常備薬、健康保険証、タオルなど

#### ④雨具・携帯電話等の連絡手段

#### ⑤小銭・地図



### サイクリングライフを楽しんで健康に

自転車に乗ると、足腰を鍛える筋力トレーニングだけでなく、ジョギングや水泳などと同様、効果的な有酸素運動を行うことができます。

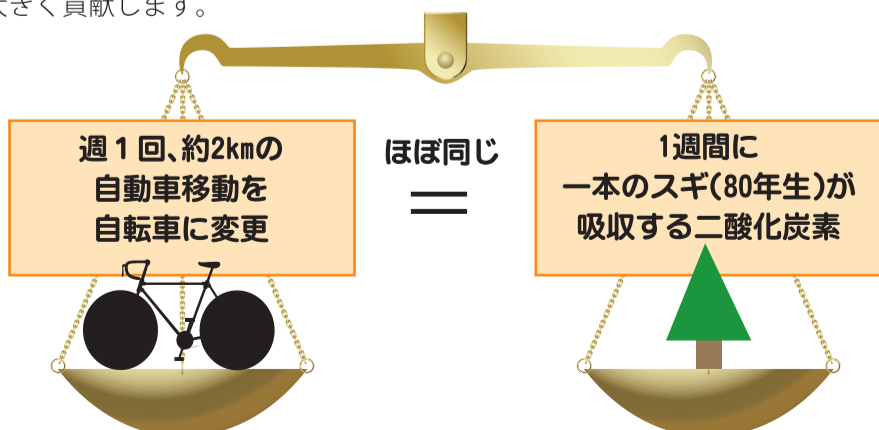


※厚生労働省：健康づくりのための運動指針2006より

### チョイ乗り自転車でストップ温暖化

徳島県では「環境首都とくしま」を掲げ、温室効果ガス排出を実質ゼロとする「脱炭素社会」の実現を目指しています!

ちょっとした移動を自動車から自転車に変更するだけでCO2の排出量削減に大きく貢献します。



※80年生のスギは、1本当たり1年間に平均14kgの二酸化炭素を吸収(出典：林野庁子ども森林館HPより)  
※移動手段を自動車から自転車にするによる二酸化炭素排出削減量は、1kmあたり0.133kg(出典：国土交通省HPより)

### 覚えておこう!よく使うサイクリングマナー合図



左折

停止

右折