

大和川を自転車で 楽しく走りましょう

大和川の堤防を自転車で走るのは、とても楽しく気持ちがいいものです。でも、事故やケガをすると、せっかくの楽しみが台無しです。

そこで、2000年シドニー大会に出場された阿部良之さんとサイクリングインストラクターの平野由香里さんに大和川の堤防を自転車で安全に走行するポイントを教えてもらいましょう。



自転車は点検・整備をして 乗るときはヘルメットを

日常の点検・整備はタイヤ空気圧とチェーンのオイル切れチェックです。乗車時は転倒した際に頭をきっちり守ってくれるヘルメットを忘れずに。



ながら運転は禁止 (携帯・スマホ、イヤホン、傘)

自転車は五感を駆使して乗るシンプルな乗り物です。意識を削がれたり片手を使えなくなる、スマホを触りながらや傘をさしながら等といった「ながら運転」はやめましょう。



歩行者に気をつけて走ろう



歩行者は急に停止したり方向転換するものです。歩行者の近くを仕方なく走行する場合は一定の距離をキープしましょう。



左側を通行し一列になって走ろう



遊歩道や自転車道、河川敷でも通常の交通ルールに準じた乗り方がベストです。自転車は左側、一定の間隔を空けて走行しましょう。



スピードの出しすぎに 注意しましょう

自転車は他の乗り物と同じくスピードが高くなれば、もしもの時のリスクも非常に高くなります。「適度」なスピードを意識して乗車しましょう。



夜間はライトを点灯しよう

特に川沿いの道は街灯が少なく危険がいっぱいです。ライトも高性能化しており、自分の身を守るためだけでなく、しっかり前方を見る事ができるライトを使用しましょう。



阿部 良之氏

1969年大阪府生まれ。府立市岡高、大阪工業大学卒。92年から2009年までシマノに在籍。96、97年と01年にはヨーロッパプロチームに所属。日本選手権個人ロードおよび個人タイムトライアル、アジア選手権個人ロード、個人タイムトライアルで優勝を経験。2000年シドニー大会日本代表。



平野 由香里氏(サイクリングインストラクター)

1985年大阪府箕面市出身。大阪樟蔭女子大学卒。幼稚園教諭を経て、フィットネス業界へ転身。2012年から自転車ツアーの運営・企画を行い初心者に自転車の楽しさを発信。週末は全国各地のサイクルイベントでMCや青空レッスン、そしてレポートライダーとして大会を盛り上げている。箕面市自転車特命大使。