

# みつけた 沼津の 自転車生活

平坦な市街地で地域の良さに触れるまち乗りサイクリング。自然を感じるポタリング(散歩)に、健康増進にも役立つ自転車通勤。「自転車」と一口に言っても、その使い方は十人十色。ぜひ、あなたに合った自転車の楽しみ方を見つけて下さい。



まだ見ぬ沼津を見つけよう！

こだわりの抜いた野菜が並ぶ八百屋さんや常連客に愛されるコーヒーショップ、角地に店を構える惣菜パンの有名店。花壇に咲く色鮮やかな花や、まちなかで遊ぶ子供たちの笑い声など、自動車の速度では見落としてしまいがちな地域の良さを、まち乗りサイクリングでは数多く発見することができます。普段、何気なく通り過ぎていた場所にも、沼津の魅力が隠れているかもしれません。ゆっくり、のんびり、沼津のまちを楽しんでみませんか。

シェアサイクルもおすすめ！



市内に複数ある専用ステーションで乗り降りができる「シェアサイクル」を活用しませんか。自転車だけでなく、タクシーや公共交通機関と組み合わせながら、自由かつ広範囲に市内を移動することができます。詳細はこちら



体全体で沼津を感じる

海や山に囲まれた本市では、自然を体全体で感じられる本格的なサイクリングも気軽に楽しむことができます。市内には数多くのサイクリングコースがあります。中でもNUMAZUサイクルステーション・静浦東から内浦の漁港を過ぎ、大瀬崎へと続く海岸線を走るコースは、初心者にもおすすめです。

走りやすい平坦な道に加え、早い時間であれば地元の朝市の様子など、自然だけでなく沼津ならではの風景や雰囲気も同時に楽しむことができます。沼津らしさを存分に感じられる山・海沿いのサイクリング。ぜひ一度、体験して下さい。

レンタサイクルを利用しよう！



市内4カ所のステーションでスポーツタイプの自転車を借りることのできる「レンタサイクル」を活用しましょう。初心者や自転車を持っていない人でも、気軽に快適なサイクリングを楽しむことができます。ぜひ、ご利用下さい。詳細はこちら



生活の質をレベルアップ！

最近、新型コロナウイルス感染症対策である「三密」を避ける移動手段として注目を集めている自転車通勤ですが、実は他にも、多くのメリットを私たちにもたらしてくれることをご存知ですか。

例えば、通勤に自転車を活用する人は心臓疾患やがんの発症・死亡リスクが低くなり、疾患予防に繋がることが期待されていたり、自転車通勤を始めるから、それ以前と比較して、時間の使い方が上手になったり、仕事の質やスピードがアップしたというデータもあります。

天候に左右されたり、服装が制限されてしまうこともある自転車通勤ですが、それ以上に、皆さんの生活の質を向上させてくれる、数多くのメリットを持ち合わせています。まずは一度、天気の良い日に自転車通勤して、その魅力に触れてみてはいかがでしょうか。



## BMX(バイシクルモトクロス)、MTB(マウンテンバイク)に挑戦しよう

一味違った自転車を楽しみたい人は、短距離のレースやアクロバティックな技を披露するBMXや、山道やぬかるんだ道を楽しむMTBに挑戦してみましょう。

市内には、BMXであればNUMAZUサイクルステーション静浦東SKILL PARK(写真左)、MTBであればDKFREERIDE MTB PARKと、初心者でもこの2種類の競技を思う存分楽しむことができる環境が整っています。興味のある人は、ぜひ一度足を運んでみて下さい。

施設の詳細は、市ホームページをご覧ください。 [広報ぬまづ](#) [検索](#)

