

自転車で簡単



# LET'S START FITNESS CYCLING



福井市 自転車利用推進課



# はじめよう。自転車で気軽にフィットネス。

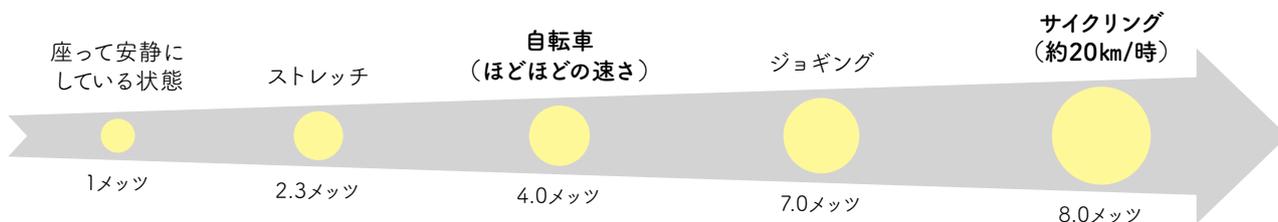
「運動不足を解消したいけど、時間がない」「気軽に運動をしたい」そんな方におすすめしたいのが“自転車”です。

自転車は通勤・通学、買い物、近所の移動などちょっとした時間に気軽に取り入れられます。

また、ガソリン代やジム代がかからず、CO<sub>2</sub>も排出しないのでお財布にも地球にも優しいんです。

## “ダイエットにも!? 自転車の運動効果”

ペダルをこぐと全身の筋肉を使うため、運動量が多くなります。そのため「1日10分1ヶ月程度」継続して自転車を利用すると **内蔵脂肪を1%から2%削減** できるとされています。(「健康づくりのための運動指針2006」)



参考:「健康づくりのための身体活動基準2013」

## “漕ぎ方にコツは!?”

自転車のこぎ方にも **ポイント** があります。



おすすめ/

## “サイクリングコース”

足羽川の自然あふれる景色を眺めながら、サイクリングを楽しむことができるおすすめコースです。



詳しくは [福井市 自転車利用推進課](#) [検索](#)

## “楽しく健康に”

安全第一!ルールを守って楽しく♪  
無理せず少しずつ始めよう。  
持病のある方は、医師と相談してから。