



個人の自転車保有率1位、製造出荷台数1位を誇る埼玉は、日本屈指の自転車王国。県内には初心者から上級者まで楽しめる多彩なサイクリングコースが数多くあります。さわやかな風の中、力強くペダルを踏んで、地元の自然や歴史を感じに行きませんか。

花も緑も温泉も

自転車をこいで出かけよう。

# 埼玉

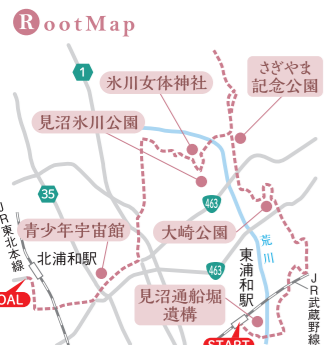
# イクリングガイド



A 農業を営む人々にとって大切な水の女神を祀ったとされる水川女体神社。急な階段があるので、参拝する場合は隣接する見沼氷川公園の駐輪場を使うと便利。B 江戸時代に開通した見沼通船堀。本流と用水の水位を調整する開門式運河で、毎年8月下旬に行われる開門の開閉実演は、江戸情緒たっぷり。



子ども・シルバー世代におススメ!



周辺おすすめスポット  
水川神社 見沼通船堀

**見沼ポタリングコース**  
難易度 ★★☆☆ 初心者向  
距離 20 km  
走行時間 約120分

JR東浦和駅・北浦和駅を起点・ゴールとする、広々とした緑地帯と公園をめぐるコースです。江戸時代につくられた運河の遺構・見沼通船堀遺構を経て、大崎公園で花壇を眺めながら水分補給とひと休み。ここを抜ければ

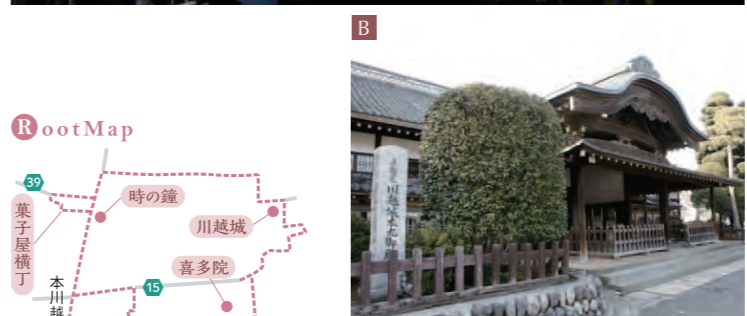
らく走るとさぎやま記念公園へ。ここで折り返し三叉路を左手に入ったら、広々とした見沼田んぼの中の農道を通り、見沼氷川公園や水川女体神社へ。さらに北宿通りを走り、青少年宇宙館を経てゴールの北浦和を目指します。



A 小江戸・川越のメインストリートに堂々と立つ時の鐘。周辺は平日でも人が多い人気スポットなので、自転車を押してゆっくりと情緒あふれる街並を散策しよう。B 本丸御殿の一部が現存する川越城。ここが川越市立博物館あたりを、休憩をかねてゆっくり見学をしておくと、後半にむけて体力も回復。



子ども・シルバー世代におススメ!



周辺おすすめスポット  
時の鐘 川越城

**川越散策コース**  
難易度 ★★☆☆ 初心者向  
距離 8 km  
走行時間 約50分

「蔵の街」として有名な川越は、サイクリングにも魅力的。東武東上線川越駅から出発して、喜多院や川越城など歴史のスポットを探索して駅まで戻るスタンダードなコース。蔵造りの街並みも自転車だとまた違った趣き。川越の

シンボル時の鐘で足を止めても楽しいですね。途中、懐かしい駄菓子でいっぱいのお店の並ぶ菓子屋横丁や、名物サツマイモのスイーツなどのグルメスポットに足を止めるのも楽しみ。大人も子どもも夢中になれる休憩タイムに。





A ルート中盤にあるみどりの村は、休憩にぴったりの施設。森林浴が楽しめるほか、フィールドアスレチックや展望台なども。B道の駅両神に併設された薬師の湯。食事どころや休憩所があるので、走り疲れた時に活用したい。そば打ち体験も楽しめる。



周辺おすすめスポット  
薬師の湯

## 小鹿野歌舞伎・龍勢を回るルート

難易度 ★★☆☆ 中級者向  
距離 36 km  
走行時間 約3時間40分

緑あふれる般若の丘公園を出発し、人気スポットのオートバイカフェ「夢鹿蔵」を回ります。さらに秩父ワイン醸造所、花菖蒲園などを経てみどりの村で一休み。この施設はイベントも盛りだくさんです。天然温泉がある道の駅両神温泉薬師の湯に立ちよって、ひと汗流すのも一興。山麓の道を登ると合角ダム。ペダルをこぐ足を止め、雄大な景色を楽しんで。帰途に能勢会館、菊水寺を巡り、情緒あふれる秩父の風景を堪能。山間コースでアップダウンが激しいので要注意。



子ども・シルバー世代におススメ!

A 3000万本のポピーが咲き誇るスポット。5月中旬から6月上旬が見頃。  
B 鴻巣市と吉見町の間を流れる荒川は、2,537mと日本一の川幅を誇る。  
C 川幅日本一にちなんで地元グルメの川幅うどん。幅7~8cmの太麺はうどんの常識を超えた食感。



周辺おすすめスポット  
ポピーハッピースクエア  
川幅日本一標柱

## 日本一を巡るルート

難易度 ★★☆☆ 初心者向  
距離 8 km  
走行時間 約50分

全長1100・95mの日本一長い荒川水管理橋から花畑を通り、御成橋付近の川幅日本一のポイントを目指すコース。春はこれもまた栽培面積日本一の河川敷のポピー畑が、秋はコスモスアリーナ吹上のコスモス畑が圧巻です。堤防沿いや広々とした畑の中の舗装道が続く、アップダウンもほとんどないので、初心者でも気持ちよく走れます。可憐な花々の美しさと荒川の雄大な景観を堪能したあとは、ゴールの鴻巣市のふるさと総合緑道休憩室「愛里果」で体を休めましょう。



A 1947年のカスリーン台風で決壊した堤の上の設けられたカスリーン公園のモニュメント。ちょうどルートの中盤に位置するので、このあたりで休憩をとり後半に備えたい。B自転車での乗船が可能な葛和の渡し船。船上から利根川の景色をゆったりと眺められる。

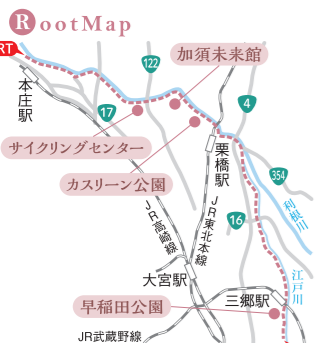
JR三郷駅から栗橋駅を経由して本庄駅に至る、全長170kmのロングコース。県内は江戸川・利根川沿いを走る87・9km。サイクリング専用道が整備されているので、利根川の涼風を受けながら快適な走りが楽しめます。休憩場所はルート中盤のカスリーン公園や終盤の早稲田公園がおすすめ。また、宇宙への知識を増やせる加須未来館などもあり、見どころ満載。行田・加須のサイクリングセンターでは、自転車に関する相談もできます。

## 川沿いを走る日本一長いサイクリングロード

難易度 ★★☆☆ 上級者向  
距離 170 km  
走行時間 約12時間



周辺おすすめスポット  
葛和の渡し船



子ども・シルバー世代におススメ!

新河岸川沿いの富士見サイクリングコース。道幅は2m弱と狭くはないが、自転車、歩行者専用道で安心して走れる。歩行者に配慮して、スピードは控えめに。川岸の気持ちいい風を感じながらのんびり走りたい。

## 新河岸川の自然と歴史を訪ねるルート

難易度 ★★☆☆ 初心者向  
距離 20 km  
走行時間 約120分

志木の秋ヶ瀬運動公園を起点に、新河岸川周辺の歴史と自然を巡ります。出発してしばらく走ると、城跡を復元した難波田城跡公園や堅穴式住居を復元した資料館などがある水子貝塚公園が、さらに行くくと新河岸川沿いに権現山古墳群があります。日本の古代・中世の歴史に触れることができるカルチャーコースです。帰路は、新河岸川沿いに広がる田んぼの中を通る富士見サイクリングコースを走りましょう。春は桜、秋にはコスモスなどの花々が出迎えてくれます。



周辺おすすめスポット  
Kon Kon Park

KONDOグループの会員制のカフェ「Kon Kon Park」がオープン。自然素材をふんだんに使った施設です。オーナー様の特典もございます。シャワールームもご用意していますのでサイクリングの休憩等、お気軽にお立ち寄りください。



初心者でも大丈夫

# 思い立ったら自転車日和

## まず「お気に入り」の1台を探しに行こう

本格的に自転車を楽しみたい人なら、自転車選びは慎重に、そして冒険心も忘れずに。ちよつと本格的な「マイ・バイク」を手に入れよう。

### 仲よしのショップを見つけに行こう

自転車選びの第一歩は、信頼できるお店を見つけること。購入後のメンテナンスやチューンナップの相談がしやすいショップがベストです。

さまざまな車種を扱っている店舗は初心者でも相談しやすい雰囲気ですが、量販店の自転車コーナーなどでは専門知識を持つ販売員がいないこともあります。ただ、いきなりロードレーサーやマウンテンバイクなどのスポーツサイクル専門店に行くのは敷居が高いことも。そんな時は、初心者向けの講座や試乗会を開催しているお店を探して参加してみるといいでしょう。

### どこをどう走りたいのかを想像しよう

自転車にはさまざまな種類があるので、「どんな乗り方をしたいのか」「どう楽しみたいのか」をしっかりとイメージすることが重要です。街中を気軽に移動したいのか、ツーリングをしたいのか、山道のようなオフロードを思いきり走りたいのかで、選ぶ自転車は変わります。代表的なタイプをP7で紹介しましょう。車種や車体の素材で価格も変わるので、種類を絞って選んだら、情報収集をして予算を立てます。修理キッ

## 楽しみ方で種類が変わる

### 「ママチャリ」だって十分楽しめるシティバイク



いわゆる「ママチャリ」。一番普及しており、買い物や通勤通学に大活躍。県内には整備されたサイクリングロードが多く、シティバイクでも楽しめます。

### 山道でも悪路でもどんと来いマウンテンバイク

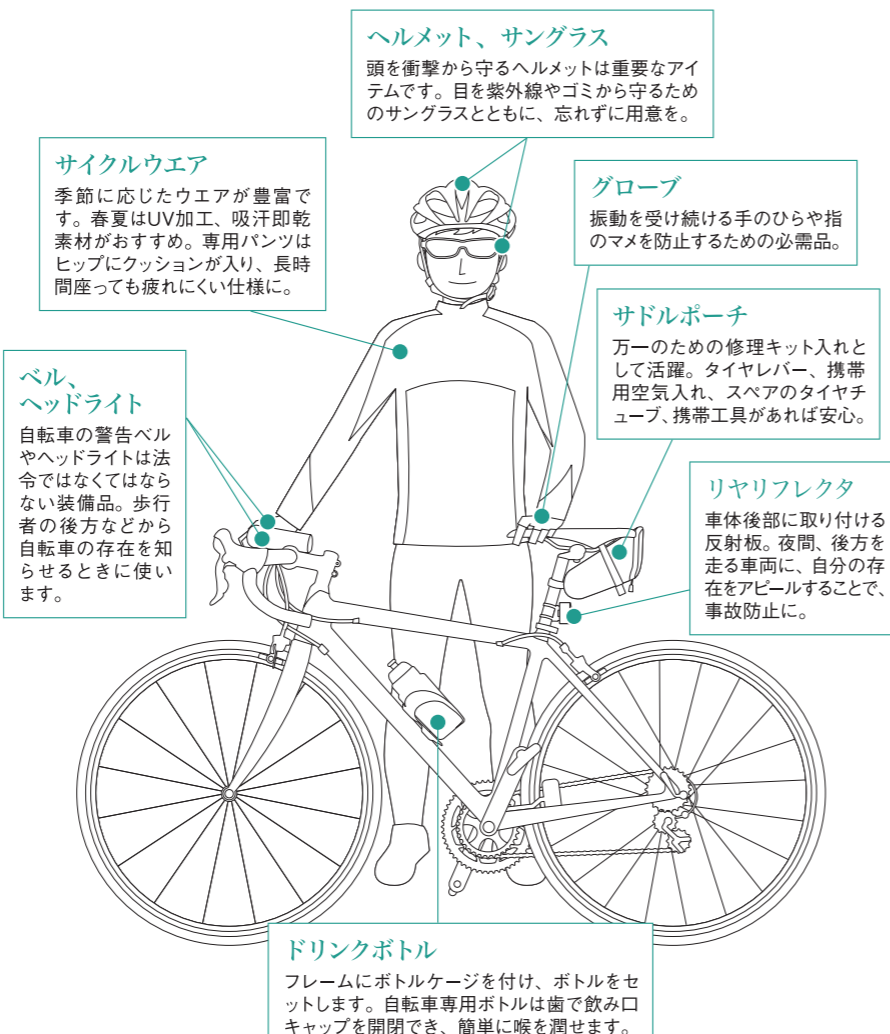


未舗装の道でも走りやすいよう、衝撃吸収用のサスペンションや肉厚のタイヤを装備。秩父周辺など、アップダウンのある山道を楽しみたい人向けです。

### 街中を速くスマートに走るならロードレーサー



舗装路をできるだけ速く、遠くまで走れるようにしたタイプ。本格的なスポーツサイクルを楽しむみたい人に最適ですが、砂利道や悪路には不向き。



が必須。これらは道路交  
通法で取り付けが義務づ  
けられています。シティ  
サイクルの場合、最初か  
ら装備されていることが  
多いのですが、ロードレ  
ーサーやマウンテンバイ  
クでは、別途購入する必  
要があります。自分自身  
と周囲の安全のために、  
お忘れなく。  
また、スポーツサイク  
ルで長時間走行を楽しむ  
なら、専用ウェアの着用  
がおすすめです。走行中、  
前傾姿勢でも動きやすく  
疲れにくいカッティング  
が施されています。  
走行中は汗をかきやす  
く、こまめな水分補給が  
必要なので、ドリンクボ  
トルは必ず自転車につけ  
ておきましょう。

## 大切なのは「安全」と「安心」。

### ムリのないルート選びを

自分の体力や運転技術、愛車の機能に合ったムリなく走れるルートが最適です。長距離や難易度の高いルートに挑戦するのは、慣れてきてからにしましょう。

### 出発前の点検をお忘れなく

故障で立ち往生しないよう、出発前に必ず愛車の点検を。ブレーキの効き具合や、タイヤやチェーンの摩耗状況、ハンドルのがたつき、ライトの点灯確認は必須。

### ルールを守ればみんなが安全

交通ルールやマナーを守って安全走行を。飲酒運転や二人乗りの禁止、左側通行、信号の遵守は基本中の基本。歩道と車道がある道では、車道走行が原則です。

### 備えがあれば安心です

万一に備えた自転車保険への加入も大切です。時速20km以上も出せる自転車は、事故の被害者となるだけでなく、加害者になる危険もあることを忘れずに。

### 相性がいいのは「愛着」のわく1台

種類やサイズ、予算と同じくらい重要なのが、「愛着が持てるかどうか」。たとえば面倒になりがちなメ



な調整が可能です。ペダル、ハンドル、サドルの位置を調整することで、効率的に走れるようになります。フィッティングマシンのある店舗なら、ミリ単位の体に合った微妙な調整が可能です。

### 洋服を試着するように体に合うものを

トなど必要なので、プラス1〜2万円程度を見込んでおきましょう。

自転車のサイズといえば、「〇〇インチ」という車輪の大きさが真っ先に浮かびますが、このサイズだけで本当に体にフィットするものを選ぶのは至難のわざ。フレームサイズやハンドルの高さ、幅などを、試乗して確かめましょう。とくにスポーツサイクルは、

ンテナンスも、お気に入りのデザインなら、楽しみながら行えるようになります。

乗り心地はもちろん、自分らしいこだわりを盛り込んだオリジナルのカラーリングで、世界でたった1台のデザインに仕上げることも可能です。ハンドルの滑り止めテープなどもさまざまな材質やカラーが揃っているの、ちよつとした工夫で個性を演出できます。カスタマイズにより、見ているだけで心が浮き立つ1台を手に入れましょう。

### 「お気に入り」を安全快適に

安全快適に走るためには、ベルやライト、リヤリフレクタ(後部に取り付ける反射板)などの「安全装備」

取材協力

**大福屋**  
KONDO社員も所属するサイクルチームを主催しているロードレーサー専門店。初心者向けの講座なども定期開催中。  
☎04-2932-7398  
http://www2.tbb.t-com.ne.jp/daifukuya/

**埼玉県サイクリング協会**  
サイクリングの普及、振興を目的に、自転車を楽しむイベントや勉強会、レースなどを主催。  
http://www.saitama-cycling.info/

