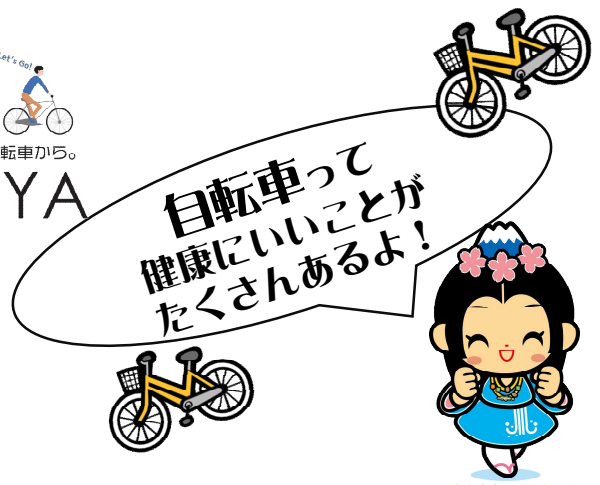


# 自転車 健康に!

NICE! CYCLING  
富士宮の新しい!楽しい!暮らしを、自転車から。  
FUJINOMIYA



©富士宮市さくやちゃん

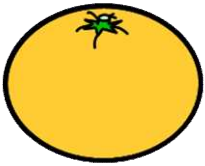
## ①効率的な運動が可能!

ウォーキングで50kcal消費するには20分かかりますが、同じエネルギー量を消費するのに自転車では10分です。約半分の時間でエネルギー消費ができて効率的です。

ウォーキング：体重50kgの人が普通の速さ（4km/時）で歩いた時  
自転車：体重50kgの人が普通の速さ（12～19km/時）で自転車に乗った時

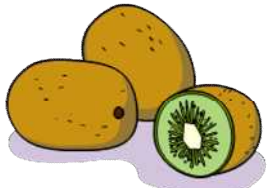
## 自転車でのどのくらいのエネルギー量を消費できるの？

10分  
50kcal



みかん

20分  
100kcal



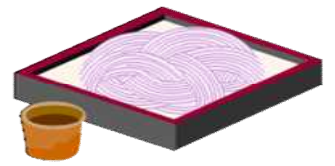
キウイ2つ

30分  
150kcal



プリン

60分  
300kcal



もりそば

## ②子どもから大人まで筋力アップ&筋力低下予防に!

体の3分の2の筋肉量が下半身にあります。下半身の筋肉の衰えが原因で、転倒や介護状態につながります。

自転車に乗ることで体幹を鍛えることができ、お子さんの筋力やバランス感覚の向上も期待できます。

## ③自転車でダイエットとストレス発散!

自転車に乗ると有酸素運動ができます。

有酸素運動は脂肪燃焼、心肺機能の向上、血管の柔軟性の改善が期待できます。また自転車に乗ることで適度な運動ができてストレス発散になります。

富士宮市自転車活用推進計画については  
こちらをご覧ください↓



富士宮市主催自転車教室については  
こちらをご覧ください↓

