

この春は、サイクリングを楽しもう

気軽に自分のペースで楽しめるサイクリング。だんだんと暖かくなって、外出しやすい春には、自転車に乗ってお気に入りのスポット探しに出かけませんか？

今回紹介するルート
のサイクリング
動画はこちら



“街と自然が共存する” ふくてん 福10ルート

県内には、10の広域サイクリングルートがあります。今回は美しい海岸線でのサイクリングを満喫しながら、観光やグルメなどが楽しめるルートをご紹介します。



遠賀宗像自転車道

県内の
サイクリングルートは
こちら



① 宗像～志賀島ルート ② 宗像～直方ルート

🚲 レンタサイクルが利用できる施設

🚲 岡垣町観光ステーション
北斗七星

🚲 リンクリングクラブ
岡垣

🚲 芦屋海浜公園

福津市観光情報ステーション
「ビーチハウス」

志賀島を
一周できるルート

🚲 雁の楽レクリエーションセンター

🚲 シカシマサイクル
シカシマサイクル

金印海道

🚲 海の中道海浜公園

博多港から
志賀島まで
フェリーで
行くことも！

福岡市地下鉄

博多港

のぼり旗が
目印！

ここで休憩を サイクルステーション

トイレや水分補給などで気軽に立ち寄れる休憩スポット。サイクルスタンドや空気入れ、工具を設置している施設もあります。



道の駅むなかた

自転車がない場合は レンタサイクルを利用

ロードバイクなど長距離の運転に適した自転車を持っていなくても、自転車をレンタルしてサイクリングを楽しめます。



岡垣町観光ステーション北斗七星

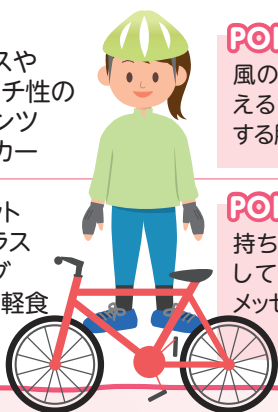
これで大丈夫！ はじめてのサイクリング

服装

- 長袖
- レギンスやストレッチ性のあるパンツ
- スニーカー

持ち物

- ヘルメット
- サングラス
- グローブ
- 飲み物、軽食など



POINT 1

風の影響をなるべく抑えるため、体にフィットする服装を選ぼう。

POINT 2

持ち物はなるべく軽くして、バックパックやメッセンジャーバッグを活用しよう。

💡 知っておきたいサイクリング基礎知識

- ① 最初のサイクリングは「20km」を目安に走ろう
- ② 出発前にコースプランを立てておこう
交通量などの道路状況や休憩所やトイレの有無などの確認も
- ③ 疲労を軽減させるために一定のペースで走って、適度な休憩を取ろう

🚫 令和5年4月1日から、自転車に乗る際にはヘルメットの着用が法律により努力義務に！ サイクリングを楽しむ時はヘルメットを着用し、大切な命を守りましょう。