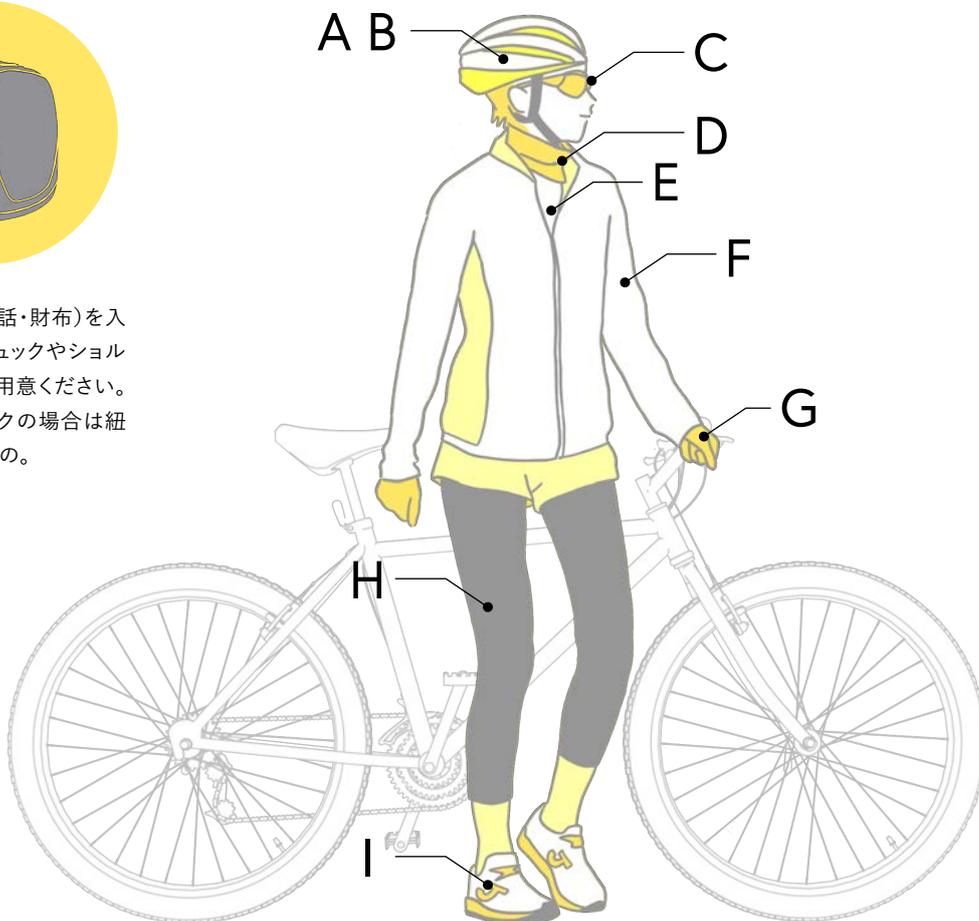


Cycling Style

サイクリング時の服装例



貴重品(携帯電話・財布)を入れる小さめのリュックやショルダーバックをご用意ください。ショルダーバックの場合は紐が長すぎないもの。



A. ヘルメット(着用必須)

道路交通法の一部改正(令和5年4月1日施行)により、全ての年齢において、自転車乗用中の**ヘルメット着用が努力義務化**されます。

※無料レンタルあり

B. サイクルキャップ

髪の毛が長い場合や汗が気になる場合は、ヘルメットの下にサイクルキャップを被ります。バンダナでも代用可能です。

C. アイウェア

アイウェア(サングラス・ゴーグル・眼鏡など)は風や虫除けになります。サングラスの場合は、色が濃すぎないものを選んでください。

※無料レンタルあり

D. ネックウォーマー

肌寒い時期にはあると便利です。車に巻き込まれる可能性があるので**マフラーはNG**。筒状になっているものをお選びください。

E. アンダーウェア(上)

汗冷えの原因になるので、**ヒートテックはNG**。通気性の良い長袖&TシャツまたはロングTシャツなどをご着用ください。

F. ウインドブレーカー(上着)

巻き込みの可能性があるので**長いもの、ダボダボするものはNG**。フードなしの前開きタイプで、体にフィットするものをおすすめです。

G. グローブ

滑りにくいもの、手にフィットするものをおすすめです。

※無料レンタルあり

H. アンダーウェア(下)

サイクルパンツ(お尻にパットがついているもの)&ショートパンツがベター。もしくは伸縮性の良い、裾が細いズボンをご着用ください。**スカートや硬いジーンズはNG**。

I. 靴下&スニーカー

肌が出ると寒いので靴下は長いものを、靴は動きやすいスニーカーをお履きください。**ヒールのある靴やサンダルはNG**。