

■このコーナーを担当したのは、

いなば ひろし  
稲葉 寛さん（中上野）

## 初夏の風に乗って、サイクリングに出かけよう

サイクリングにいい季節となりました。初夏の陽光を体中に浴びて心地よい汗を流せば、ダイエットにも効果大。重い体は車体が支えてくれるので、ウォーキングより足腰への負担が少なく、お年寄りにも適した手軽なスポーツです。市内には、豊かな自然を満喫できるサイクリングコースが堤防に沿って整備されています。みなさんも自転車に乗って出かけてみませんか。

### スピード派もノンビリ派もどうぞ

サイクリスト（自転車愛好する人）には、スピードタイプとノンビリタイプがあります。スピードタイプは、極限まで軽量化したスポーツ車で速度と距離を求める人たち。一日の走行距離200km、最高速度60km/hという猛者も珍しくありません。ノンビリタイプは、周りの景色を堪能しながらハイキング気分の家族連れ。ママチャリの買い物カゴにおにぎりを詰め込んで、おしゃべりしながらゆったり走る。これも立派なサイクリストです。この両タイプともそれぞれに楽しめるサイクリングコースが二本、筑西市にあるのをご存知ですか。

### 小貝川サイクリングコース

小貝川は、延長11.2kmのうち中流域約25kmが筑西市のほぼ中央部を南北に縦断する形で流れ、小栗橋から小貝大橋まで15本の橋が架かっています。堤防は、特定の場所を除いてほぼ完璧に整備され、路面はきれいに舗装

されています。

お勧めのコースは、養蚕橋付近の左岸をスタートし、母子島遊水地を右手に見て黒子橋の下をくぐり、小貝大橋でUターンして右岸に出、黒子橋で左岸に戻ってスタート地点に帰る約20kmのコース。たまに車が通るので後方確認は欠かせませんが、練習用としては最適です。ただし、トイレなどの休憩施設はまったくありませんから要注意。目に入る景色は筑波山と広大な田圃のみというのも、ペダリングに集中できてかえって楽しいものです。

### 五行川サイクリングロード

市街地を流れる五行川は小貝川の支流で、勤行川ともいいますが、公式には五行川のようなです。昭和61年8月の台風10号による出水で大きな被害を出しましたが、その後から改修をはじめ、県・市一体となった水際線地域計画として、『まちと水辺の触れ合い』をテーマに整備されてきました。平成4年から市の管理になり、左岸の堤防は筑西市サイクリングロードとして、市民の憩いの場と

なっています。

仙在橋から県境の桂橋まで6kmにも満たない短いコースですが、水辺公園には季節の花々が咲き、桜堤の桜、右岸のアジサイはなかなかのもの。中館観音や桂橋のたもとのサムライ刀剣博物館など見所もあり、ノンビリ派には格好のコースです。ただし、桜堤近辺は歩行者も多いので、堤防下の一般道を走ることをお勧めします。



▲春は満開の桜が楽しめます。（五行川サイクリングロード）