

自転車の乗り方ブックリスト

カラダとペダル運動のふかーいお話し

※資料は貸出中場合があります。

『子供自転車スタート BOOKー買い方、乗り方、走り方のすべてがわかる!ー』

柊（えい）出版社 2017年 2月刊

お子さんの自転車デビューの参考になります。子供用自転車を選ぶからはじめ、乗り方、一般道を走る、保管方法・場所、空気圧点検などポイントごとに、大判の写真や絵で解説しています。

『自転車通勤完全ガイド

ー走り方/買うべきスポーツバイク/必須アイテムまで丸分かりー』

八重洲出版 2020年10月刊

新型コロナウイルス禍をきっかけに自転車、特にスポーツバイクによる通勤が増えています。購入のポイント、安全な走行テクニックなど細かく解説しています。

『自転車で健康になる』

中村博司ほか著 日本経済新聞出版社 2009年 6月刊

著者はロードレース経験者と自転車による健康づくりの研究者。健康づくりとの関わり、自転車選び、長い時間無理なく安全に走る、交通事故を防ぐポイントを細かく解説しています。自転車で健康ライフを楽しみましょう。

『自転車に乗る前に読む本ー生理学データで読み解く「身体と自転車の科学」ー』

高石鉄雄著 講談社 2023年10月刊

運動強度や酸素摂取量等、代謝系の応答など様々な生理学データにもとづき、身体・健康づくりへの効果的な自転車の乗り方を紹介。

50キロ、100キロと段階的に設定し、それぞれに乗り方、装備などを解説しています。

『自転車ライディングテクニック』

竹谷賢二監修 実業之日本社 2012年 9月刊

自転車に乗るときのサドル、ハンドルの調整、姿勢、発進、停止、ブレーキのかけ方など基本動作を写真で細かく解説しています。路上で止まる、発進する際、進路変更の合図のルールについても解説しています。監修はアテネ五輪出場経験もあるプロの方です。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください！



調布市立図書館公式
キャラクター じろ