

# 自転車のある暮らしを 楽しもう



©大田区



## 楽しく自転車に乗り続けるためのポイント!

### サドルの高さを意識

サドルの望ましい高さの目安は、ペダルにかかとを乗せてサドルにまたがり、膝がまっすぐに伸びる高さです。そうすると、自転車を漕いだ時にペダルに上手く力がかかり、走りやすくなります。



### 定期的にメンテナンス

思わぬ事故を防ぎ、安全に自転車を楽しむためには、定期的なメンテナンスが大切です。ブレーキは効くか、タイヤに空気は入っているかなど、出かける前に自分の自転車をチェックしてみましょう。年に一回程度は、自転車店等で点検整備をしてもらうと安心です。



## 自転車活用の動きが広がっています

自転車の活用による環境負荷の低減、災害時における交通機能の維持、国民の健康増進などの新たな課題に対応するため、平成29年5月1日に自転車活用推進法が施行されました。日常生活に不可欠な乗り物として広く利用されている自転車の様々な魅力を活かし、住みよいまちづくりを目指しています。