

Newsletter

けんこうカイロプラクティックセンター

鈴木織江 気まぐれ発行 vol.6 / 2024.12月

久しぶりの自転車で天橋立を走ってきました。



解説の看板はじっくり読む派です。

こんにちは。水曜日に施術を担当させていただいていますスズキオリエです。

先月のことですが、夫婦で車中泊旅をしました。今回の目的は宮津（京都府）と出雲（島根県）。天気を見ながら、宮津から少しづつ出雲へ向かう行程となりました。

深夜割を使って、早朝に「道の駅 海の京都 宮津」へ到着。可愛いパン屋さんに出会い、立地的に便利そうだとわかったのでレンタサイクルをすることに。

久しぶりのママチャリに懐かしくワクワクしました。自転車に乗る。やはり気持ちいいですね。初めての街の様子を目・耳・鼻で感じると、歩くよりも速いスピードで風を受けながらの移動は気分爽快。頭も心も風とおしく、軽くなります。

自分でペダリングをすることが速度とリンクして一体感を味わうこと、自分の足で進んでいることがいわば創造的な体験で、もう少し先まで行こうかなと自ずと行動範囲も広がります。道の駅からスタートして、回旋橋が動くところを見て、天橋立とその先の神社をポタリング。往復14キロほどを2時間半ほどで自転車で味わってこれました。歩くには大変な距離ですから旅先で自転車に乗る、これおすすめです。

また通勤での自転車利用が体力向上やダイエットにとどまらず、気分をスッキリさせたり、心のしなやかさにもよい影響を及ぼす調査なども行われているようです。有酸素運動ですから自律神経にもいい影響を及ぼしますよね。そして、環境にも優しいです。

今回はここまで。旅の話は次回に続く！？