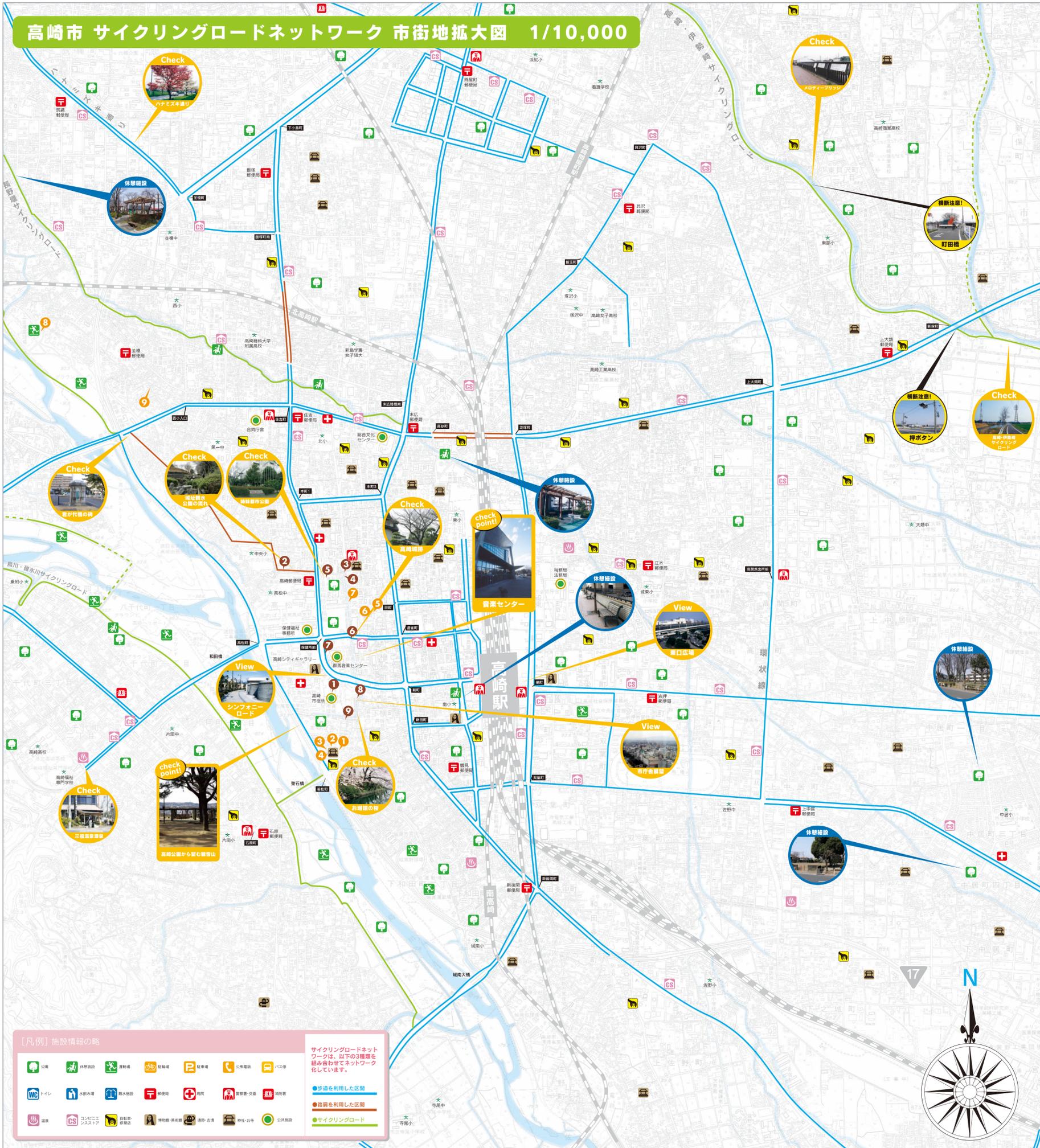


# 高崎市 サイクリングロードネットワーク 市街地拡大図 1/10,000



**【凡例】施設情報の略**

- 公園
- 休憩施設
- 運動場
- 自転車
- 駐車場
- 公共電話
- バス停
- トイレ
- 水飲み場
- 噴水施設
- 郵便局
- 病院
- 警察・交番
- 防犯カメラ
- 遺失
- コンビニエンスストア
- 自転車シェアリング
- 自転車修理店
- 博物館・美術館
- 遊園地・公園
- 神社・寺
- 公民館

サイクリングロードネットワークは、以下の3種類を組み合わせてネットワーク化しています。

- 歩道を利用した区間
- 路肩を利用した区間
- サイクリングロード

この地図は、高崎市長の承認を得て同市発行の都市計画基本図(1/2,500)を縮尺編入して作成した1/10,000を使用して調整したものです。

## レッツサイクリング! 自転車のススメ

健康にうれしい有酸素運動

自転車は、歩くことと比べて長い距離を長時間走るスポーツです。健康ブームが静かになってもなお人気の秘密は、「持久系」特有の有酸素運動という点。身体には筋力が必要で「速筋」と、持久力に必要な「遅筋」があります。この「遅筋」が発達することで、血液が細部の毛細血管まで行き渡り、細胞の隅々まで酸素を供給してくれます。新陳代謝が活発になるだけでなく、老廃物や栄養素の運搬も効率よく行われるようになり、健康維持の役に立っているというわけです。

季節の色を感じる

古来より日本には「山吹色」や「朱色」、「群青」などこの国独特の色彩を持っています。それらはほとんど自然の中から生まれた色。四季の彩りから生まれた色です。新緑の季節、公園や土手などで見ると、驚くほどたくさんの種類の緑色があちらこちらに群生していることに気づくはず。普段自動車の運転席からは見えない、自然が織りなすグラデーションが見えるはず。

季節の風を感じる

春の風、夏の風。秋の風、冬の風。風はいつも季節のおいしさや空気を運んでくれます。草花の香りや深呼吸したくなるような風。群馬特有の赤城山からの吹き下ろし「空っ風」もそのひとつです。その土地の風も、その場所だけ感じることのできない、季節のひとつなのでしょう。



風景を身近に感じる

色や風と同様に、自転車から見える景色というものがあります。それは自然でもあり、街並でもあり、発見と感動の連続です。「遠くに行かなくても、こんな身近な場所こんな素晴らしい景色が」ということも多々あるのではないのでしょうか。知っているよほど知らない、自分が住んでいる土地の風景を楽しむのも素敵なことです。

エコロジー

自動車の排気ガス問題は今に始まったことではありませんが、外国では、日本以上に環境問題対策のひとつとして自転車を用いられています。オゾン層保護のためのCO2削減にもつながり、未来の快適な生活環境に役立ちます。

### サイクリングロードネットワーク おもしろMAP 高崎版

あの電柱までがんばる? あ、風が春! この町のおどって色んな色があるんだ。こんな場所があったんだ。自然って、いろんな色があるんだ。ペンチで休もうか。

### 群馬県は「自転車の利用」から、環境・健康・暮らしを考えます。 サイクリングロードネットワーク計画

サイクリングロードネットワークは、下記のような形でネットワーク化されています。

- 歩道を利用した区間**  
一般道路の歩道の段差を解消して自転車が通ることを容易く色分けした区間です。自動車の通量が少なく歩道・歩道・ショッピング等に自転車が使用しやすいうちに歩道を整備しています。
- 路肩を利用した区間**  
歩道のない道路の路肩を広くして自転車の通ることを確保している区間です。自動車の通量が少なく安全な歩道や歩道、路肩表示や標識により、安全に走りやすくなっています。
- サイクリングロード**  
河川堤防を利用して、自動車の通行を禁止した自転車歩行者専用道路の区間です。

●歩道と車道の段差の解消  
歩道と車道の段差をなくしたり、歩道から車道への高差をゆるくすることで、自転車が安全に走りやすいうちに整備・改善しています。

●路面の色分け  
自転車と歩行者のすれ違いや追い越しによる衝突の危険をゆるくすることで、自転車が安全に走りやすいうちに整備・改善しています。歩行者も歩いてもいいところと悪いところを区別して、わかりやすく接触事故を防止します。

●透水性舗装の整備  
歩道路面の水をたまりやすく、自転車が走りやすいようにしています。雨水を地下に浸透しやすくして、路面の乾燥を防ぎます。

舗装の構成  
舗装  
路盤  
砂

### WHAT'S? サイクリングロードネットワークって?

自転車は、国民の皆さんの通勤・通学をはじめ、健康増進・環境保護の観点から見直されています。このため、群馬県では自転車の利用しやすい環境を整えるために、平成12年度から「サイクリングロードネットワーク計画」を推進しています。この計画では、道路、河川堤防、市町村道、農道、林道や河川堤防上のサイクリングロードを連結して、より気軽に自転車の利用がしやすくなるよう道路整備を行っています。また、郊外から市街地へのネットワーク化を図ることによって、中心市街地の活性化にも寄与できると考えています。さらに、バスの公共交通機関との連携を図るための駐輪場の整備や自転車利用者のための木製案内標識を設置し、より良い自転車環境の創設を図っています。

**具体的な整備内容**

- 1 歩道と車道の段差の解消
- 2 路面の色分け
- 3 透水性舗装の整備
- 4 案内標識の整備
- 5 自転車歩行者専用道路の整備
- 6 バス停に隣接した駐輪場の整備

群馬県土木整備部 道路管理課  
〒371-8570 高崎市大手町1丁目  
TEL. 027-226-3600  
2004年4月作成  
2015年2月第13版

### 村上鬼城 足跡巡り

目に映る季節や風景を背景に、後に語り継がれる鬼城、村上赤松、その足でたどったであろう陣地の足跡を、自転車で走りながら感じ、訪れることで美しいサイクリングコースです。

- 1 村上赤松の陣地
- 2 村上赤松の陣地
- 3 村上赤松の陣地
- 4 村上赤松の陣地
- 5 村上赤松の陣地
- 6 村上赤松の陣地
- 7 村上赤松の陣地
- 8 村上赤松の陣地
- 9 村上赤松の陣地

### 高崎城址 散策巡り

街中にある歴史を振り返る、いつも少し違う市街地の楽しみ方です。長い歴史やサイクリングらしい風景を、短い距離を走りながらゆっくりと走り抜けてみてはいかがでしょうか。

- 1 高崎城址の散策
- 2 高崎城址の散策
- 3 高崎城址の散策
- 4 高崎城址の散策
- 5 高崎城址の散策
- 6 高崎城址の散策
- 7 高崎城址の散策
- 8 高崎城址の散策
- 9 高崎城址の散策

### 自転車をつなぐ名所巡り 知っ得ルート

高崎市は、四方に広がる山々をバックに観音山丘陵や烏川などをもつ、水と緑のあふれるまちです。また、美術館や博物館、古蹟や遺跡などとれあえる場も多く、文化や歴史、自然を満喫した街並は、多くの人々に愛されています。豊かな緑地の芝地や、遊具・休憩施設の整備された公園、県内外で知られる観音山や少森林山。自転車で走り、町と町をつなぐ、自然や環境、芸術文化や歴史。このルートを参考に、季節の風を受けながら走り抜けてみてはいかがでしょうか。