

手ぶらでOK!

レンタサイクルあり

美味しい・楽しい

寄り道
つき!

初心者に優しい!

安心の半日ショートコース

栃木県の美しい自然や歴史的スポットを自転車で巡る

ライドプラン

ぐるっと
栃木

GO AROUND
TOCHIGI

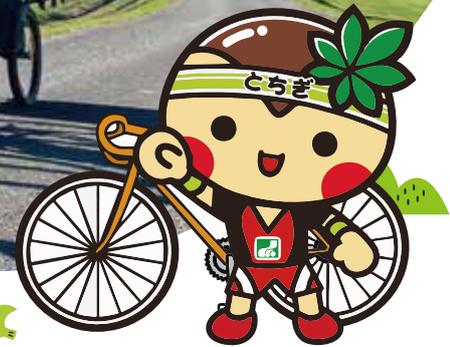


初心者向けサイクリング

歩くより速く、走るより気楽
とちぎ路を
ぐるっとサイクリング

たのしい! 自転車って

自転車に乗って
身体を動かそう



とちまるくん © 栃木県

裏面のプラン詳細を確認!

体力に合わせて選べる! 栃木の厳選 8コース

<p>① 県東版</p> <p>鬼怒川河川敷 ぐるっと爽快ライド</p> <p>ショート約12km とひやま歴史体験館 (宇都宮市)</p>	<p>② 県東版</p> <p>しもつけ安らぎ さんぽ道ライド</p> <p>ミドル約15km 三王山ふれあい公園 (下野市)</p>	<p>③ 県西版</p> <p>日光だいや川公園 ワクワクライド</p> <p>ショート約7.0km 日光だいや川公園 (日光市)</p>	<p>④ 県西版</p> <p>千手ヶ浜 自然満喫ライド</p> <p>ミドル約20km 三本松園地 (日光市)</p>
<p>⑤ 県南版</p> <p>わたらせ・ハート ライド</p> <p>ショート約12km 野木ホフマン館 (野木町)</p>	<p>⑥ 県南版</p> <p>渡良瀬川 ぐるり周遊ライド</p> <p>ミドル約12km 足利観光交流館 (足利市)</p>	<p>⑦ 県北版</p> <p>那須野が原公園～ 千本松牧場ライド</p> <p>ショート約11.5km 那須野が原公園 (那須塩原市)</p>	<p>⑧ 県北版</p> <p>おおたから市 癒やしライド</p> <p>ミドル約12.5km 大田原市観光交流センター (大田原市)</p>

難易度ランク



各コースには難易度ランクを設定してあるので安心してチャレンジできます。



こんな方におすすめ

1 自分のペースで、心地よく気軽に体を動かしたい方

2 風を感じて走りながら、心身ともにリフレッシュしたい方

3 栃木の絶景やグルメ、親子での体験も楽しみたい方

専門家が教える! サイクリングが身体に良い理由

サイクリングはランニングに比べて膝や腰への負担が少なく、運動不足の方や体力に自信がない方でも安心して始められるのが特長です。軽～中程度の有酸素運動は自律神経を整え、睡眠の質の改善も期待できます。

自然を感じながら走るリフレッシュ効果は、室内運動にはない魅力です。無理のないレベルから少しずつ距離や強度を上げ、続けることで身体の変化を実感し、運動がきっと「毎日の楽しみ」に変わるはずですよ。



武井誠一郎

帝京大学スポーツ医科学センター助教/博士(スポーツ科学) / 日本オリンピック委員会(UO)強化スタッフとして、日本代表選手やアスリートのトレーニング指導に携わる。



体にやさしい

膝や腰への負担が少なく、運動不足の方にも最適。

心が整う

栃木の自然と風を感じて、自律神経をリフレッシュ。

眼りが変わる

適度な有酸素運動で睡眠の質の改善をサポート。



スマホかざして
詳細をチェック!



【ぐるっとち公式ホームページ】
サイクル情報がたくさん♪



