

自転車をこぐのは、ランニングと比べて膝や関節への負担が少なく、無理なく運動効果を得ることができます。また、車のように二酸化炭素などの大気汚染物質を排出しないため、地球環境にもやさしい乗り物です。

23

自転車に乗って
身体にも環境にもやさしく

