



# 尼っ子 リンリンロード

Amakko Rin-Rin Road (Bicycle Road)



尼崎市

## リンリンマナー講座

尼っ子リンリンロードを  
楽しく走るための3つのお約束。

### 1. 左側を通りましょう

自転車は車道の左側通行。リンリンロードですれ違う時は「こんにちは」なんて声をかけてみると、ちょっとサイクリング気分になります。

### 2. ライトをつけよう

少し暗くなったと思ったらライトを点灯させましょう。ロードバイクなどスピードの出る自転車は明るくもつけておくのがおすすめです。

### 3. 歩行者優先

自転車で気持ち良く走っていても、歩行者の安全は優先しましょう。もしも追い抜く時は「追い抜きます」と一声かけて車道寄りを行きましょう。

平成28年6月発行  
尼崎市都市整備局土木部道路維持担当  
〒661-0022 尼崎市尾浜町2-1-30  
☎06-6422-5034

## はじめてのサイクリング 親子でデビュー

はじめての自転車、コマなしデビュー…  
親子で楽しむサイクリングなら  
パパママ安心のリンリンロードへ。



子どもが自転車に乗れるようになったら、ちょっとだけ遠出がしたくなるもの。水筒とお弁当を持って、であい橋から尼ロックまでのサイクリングを楽しもう。尼ロック近くの芝生でお弁当を食べていたら、もしかすると大きな船がやってくるかも。自転車で慣れてきたら少しずつ距離をのばして、いつかは親子で魚つり公園へ行こう。

スマホでも本格的なカメラでも  
普段は見ることができない  
景色求めてリンリンロードへ。

思わず撮りたくなる  
工業地帯のすごい風景



「工場萌え」って知っていますか。巨大な煙突や複雑にからまるカラフルなパイプなど、リンリンロード沿いにはいきいきとした工場の姿があります。屋根がのこぎりの形をしているのも、キノコみたいな煙突がついているのも、全部計算された造形美なんです。夕方には照明が灯り、「工場夜景」ともいえる幻想的な表情が現れます。自転車でのナイトクルージングもおおすすめです。



自転車って  
実はカラダにいいんです  
健康のために運動したいんだけど  
膝が痛くて歩けない。  
そんなシニアは  
リンリンロードへ。

健康診断で「もっと運動を」なんていわれても、走ったり、泳いだりするのはちょっと大変そう…という方には普段から乗っている自転車がおすすめ。膝への負担も少ないし、景色も次々と変わるので飽きることがありません。歴史あふれる寺町をボタリング(ゆっくりのスピードで楽しむサイクリング)しながら有酸素運動で健康づくりしませんか。

## 往復でハーフマラソン ランナーに嬉しいコース

変わる景色を眺めながら  
運河沿いのボードウォークを走る。  
マラソン目指してリンリンロードへ。

阪神尼崎駅と魚つり公園を往復すれば約22km。そう、ハーフマラソンコースになるんです。武庫川河川敷もあわせたロングランや、尼崎スポーツの森を拠点にトライアスロンの練習といったハードな使い方だけでなく、リンリンロード近くの銭湯をランナーズステーションのように活用して、帰りに立ち飲み屋でごほうびの一杯を味わうのも尼のランナーの楽しみなんです。

