

# 自転車健康クッキングライド

～乗って、学んで、食べて健康！～

## 《散走スケジュール》

10時00分	受付(自転車市民権宣言署名)→スタッフ紹介/交通ルール・手信号の説明/自転車調整・ギアの説明/ 参加者自己紹介
10時30分	午前散走スタート→コースA(コース地図参照) 休憩ポイント【AUX BACCHANALES】
12時40分	【OVE南青山店】でランチ 《メニュー「たっぷり味噌汁と季節のごはん」》 ・メニュー紹介と「自転車と健康と食」について(OVE南青山キッチン担当フードセラピスト杉山氏) ・「自転車がもっと好きになる」(OVE南青山マネージャー内海氏) ・自転車月間についてと「サイクルドリームフェスタ2013」、「ツアー・オブ・ジャパン」、 「自転車博覧会」の紹介
14時00分	午後散走スタート→コースB(コース地図参照)
14時20分	【サイクルドリームフェスタ2013会場】で「自転車メンテナンス講座」や「高級自転車試乗」等体験
15時45分	【OVE南青山店】でアンケート記入
16時00分	解散

《受付後の自己紹介等》



《今回使用したSMOVER(スモーパー)》



《散走スタート》



《「サイクルドリームフェスタ2013」会場》



《自転車メンテナンス講座》



《神宮外苑いちょう並木》



※車両進入禁止区間のため並走可

《OVEが「たっぷり味噌汁と季節のごはん」》



《OVEスタッフによるトーク》



【OVE南青山でのランチ】

ランチではOVEスタッフ杉山氏プロデュースによる当日の気候に合わせたメニューを食し、メニュー内容と共に作り方の紹介。使用している素材の説明や体に良い食材、調理方法など質疑応答形式で行った。続いて、OVEマネージャー内海氏に「自転車がもっと好きになる」をテーマにお話いただいた。キーワードは「L (Long 時間)、S (Slow ゆっくり)、D (Distance 距離)」で、がんばらない事。ギアが重いとトレーニング効果があり、ギアを軽くし足の回転を多くするとダイエット効果があるなどの話と質疑応答を行い、自転車に関わる食と健康について学んでもらった。

《コース地図》

