

## 体验报告

为了一睹日本种植面积最大的油菜花田，我们一家人来到了泷川。虽然在这条线路中途有上坡路，但距离仅为13公里，很适合一家人单车旅行。今天恰逢油菜花节，我们一家人也有幸参加。在道路休息站顺利拿到“油菜花地图”后我们就出发

了。不一会儿，盛开的油菜花映入眼帘，孩子们也非常兴奋，骑行也变得有力。从近处看，油菜花非常可爱，我们下车拍照留念，然后就恋恋不舍地骑向下一个目的地。这段路程的上坡路有点陡，但孩子们非常努力。不久后，我们终于喘着气到达了丸加高原传习馆。在这里可以一览宾根知山和暑寒别山的美景，空气也倍感清新。但是，比起风景和空气，孩子们似乎对小摊上的美食更感兴趣（这里也是油菜

花节的分会场）。丸加高原还以大波斯菊而著称。骑向终点的道路休息站时，我在心里已经开始计划下一段旅程了——今年秋天，和长大一点的孩子们一起再来一次。

## 推荐景点信息

### 1 道路休息站 泷川

- 地址：泷川市江部乙町东11丁目13-3
- 咨询电话：0125-26-5500
- 营业时间：9:00~19:00  
11月中旬~4月中旬 9:00~18:00
- 休息日：12/31、1/1
- 道路休息站泷川位于连接札幌和旭川的国道12号线上。在农作物直销点销售当地农民生产的新鲜蔬菜和水果。使用泷川苹果制作的苹果甜筒深受欢迎。



### 2 丸加高原

- 地址：泷川市江部乙町3949-14
- 咨询电话：0125-75-5451（丸加高原传习馆）
- 营业时间：全年营业  
（露营地为6月第二个周六至9月第二个周日）

- 汽车露营地（可携带宠物）、多功能广场等户外活动设施位于广阔的高原上。5月下旬至6月中旬的油菜花，9至10月的大波斯菊等壮美的风光也吸引着无数游客。



### 3 江部乙温泉

- 地址：泷川市江部乙町西12丁目8-22
- 咨询电话：0125-75-2555
- 营业时间：9:30~21:30  
周一 16:00~21:30
- 入浴费用：大人500日元 儿童250日元
- 大正时代初期，钓鱼爱好者发现了冷矿泉，随后建设了公共浴场和旅馆。可以享受完全天然的温泉。



### 泷川赏 花信息

## 油菜花和金黄色波斯菊

### 泷川油菜花节

- 5月下旬至6月上旬，每年油菜花盛开时都会举办泷川油菜花节。在道路休息站泷川有当地特产的特卖会，每年还可以在不同地点欣赏油菜花的美景。
- 咨询电话：泷川观光协会  
0125-23-0030



### 秋季绽放的金黄色波斯菊



- 秋天的波斯菊一般是红色、白色、粉色的花，而泷川市内则可以在秋天看到绽开金黄色花瓣的“金黄色波斯菊”。这种花虽然也是波斯菊的同类，但严格来说应该是波斯菊属的名为“秋樱”的不同品种。观赏的时节是9月下旬至10月上旬。丸加高原风俗馆或泷川市商业观光课可以为您介绍具体的开花情况。
- 咨询电话：泷川市商业观光科  
0125-28-8031

### 小提示

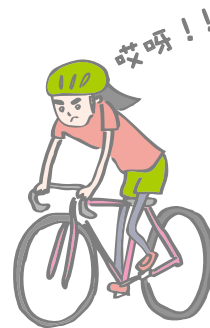
## 单车旅行和身体

### ●对减肥非常有效！

虽然每个人多少有些区别，但单车旅行对于减肥可以说是非常有效的。窍门是“选择较低的档，轻松地快速蹬车”。单车旅行是有氧运动，能够提高脂肪燃烧效果。相反，如果使用较高的档用力蹬车，就能锻炼肌肉，形成强健的腿部肌肉。

[减肥窍门]

◎踏板转速大致要在一分钟 80 次以上◎要连续运动 30 分钟以上，就要选择每分钟转动 80 次以上的档，因此对于减肥来说最好的是选择变速自行车。



### ●长距离骑行旅行时请注意摄取热量

单车旅行会在不知不觉中就消耗大量的热量。虽然根据体质和骑行方式的不同有一些差异，但基本上骑行一天需要消耗 4000 ~ 5000kcal 的热量。因此需要注意的就是热量不足造成的“撞墙期”症状。

[撞墙期]

长距离单车旅行时不注意补给会产生症状。身体内的能量急剧下降，进入极度的低血糖状态。用汽车来比喻的话就是汽油用尽的状态。症状有全身乏力，有时甚至身体完全无法运动。另外思维也会变得迟钝。

[如何从症状中恢复过来]

补充糖分是最有效的。如果能买到的话，特别推荐吃下去后能立刻变成能量的巧克力、冰淇淋。果冻状的高热量食品也很有效。

[如何预防]

随身携带一些较小又含有高热量的坚果类、牛肉干、水果或干果，并经常摄取就可以有效预防。到觉得饿了以后再吃有时就已经晚了。请注意提前补充能量。