

Cycling good

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリンググッド | 028

Bike your way to well-being.



「いい感じ」がつづく
めぐりのいい人



立命館大学 スポーツ健康科学部
医学博士 家光 素行 教授
筑波大学大学院医学研究科博士課程で
博士(医学)を取得。「生活習慣病および
サルコペニアに対する運動効果と機序の
解明」が主なテーマ。運動効果のメカニ
ズムを明らかにするために、DNA、遺伝子、
細胞、組織、個体までを統合的に解析。その
結果をもとに、トレーニング方法の開発に
取り組んでいる。
監修 P01~08

めぐりのいい人は、いつだっていい感じ。

全身を流れる血液を滞らせず、きちんとめぐらせる。
それが「いい感じ」をつくる源泉。

「めぐりがいい」と聞いて、どのような状態を思い浮かべるでしょうか。体内の代謝がスムーズに行われている、あるいは酸素や栄養が全身に行き届いて、老廃物を排出しているイメージかもしれません。今号の特集の「めぐり」は、そのどちらもをかなえて「いい感じ」をつくる血液や血管の働きがテーマ。最近「血管力」という言葉が話題になっているなど、健康づくりに欠かせない血液のめぐりについて掘り下げていきます。

人の身体の約60%を占めているのは水分。この体内水分のうち、全身をめぐっているのは主に血液です。血液は血管を通して絶えず循環し、栄養や酸素、老廃物を運び、体温を調節して生命活動を維持しています。血管が衰えると動脈硬化や心筋梗塞につながりやすいことはよく知られていますが、それだけでなく細胞に直接酸素や栄養を運ぶ役割をもつ毛細血管が加齢によって減少し、健康に悪影響を及ぼすことがわかってきました。

ところがこの減少した毛細血管は運動で回復できる、しかもその運動は自転車運動が適しているのです。

なぜ毛細血管の回復に自転車運動がいいのか、そもそも血管が損傷・減少するなどのような影響があるのかなどをスポーツと健康を専門に研究されている家光先生にお聞きしました。病気の予防だけでなく、美しさやコンディションにも関わる血流と運動の関係を理解して、「いい感じ」が続く「めぐりのいい人」をめがけてください。



血液は酸素や栄養を細胞まで運び、老廃物や二酸化炭素を回収して運び出す役割。

まずは血液の循環についてご説明しましょう。心臓から送り出された血液は、動脈を通じて全身へ流れ、毛細血管を通じて静脈から心臓へと戻ります。動脈を流れる血液は、肺で取り込んだ酸素と共に、タンパク質や脂質・糖質などの栄養やホルモンを豊富に含み、これらを全身へと運びます。細胞にたどり着くと、酸素や栄養などを細胞に届け、不要になった二酸化炭素や老廃物を回収。この物質交換を行う場所が動脈と静脈の間にあり、細胞とつながっている毛細血管です。毛細血管は、髪の毛の10分の1ほどの血管で、赤血球が1つようやく通れるほど。人間一人分の毛細血管を全て合わせると、なんと地球2周半もの長さということからもわかるように、すべての臓器にネットワークのようにはりめぐらされています。

体内循環の基本をおさらい。

6 FACT

血液は身体の中でどのように働いているのか、その特徴や健康との関わりなど、体内循環の基本を家光先生に解説していただきました。

めぐりのメカニズム

毛細血管を蘇らせ、血管の老化を遅らせるには、有酸素運動が効果的。

なぜ毛細血管の再生に運動が効果的なのでしょうか。皆さんも経験があると思いますが、少しキツイ運動をすると息が上がりますよね。この状態は身体が酸素を求めている証。運動の中でも有効なのは、筋肉を動かし、息を弾ませることで酸素を心臓から全身へと勢いよく送り出せる有酸素運動です。ウォーキングやランニング、そして自転車運動によって血液をめぐらせ、身体生命線である毛細血管を蘇らせることで、病気や不調から身体を守ることが出来ます。

もちろん、タバコや飲酒を避け、ストレスを抱え込まない生活習慣も大事です。運動で毛細血管が蘇るといふ事実を意識して、日々の生活をぜひ見直してください。

血管の99%を占める毛細血管は、加齢によって消滅していく。

酸素・栄養と二酸化炭素・老廃物の受け渡し場所である毛細血管は、残念ながら加齢と共に衰えていきます。20代をピークに毛細血管の老化がはじまり、60〜70代では毛細血管の量がピーク時から4割減少するという報告も。

加齢のほかにタバコやストレス、過度な飲酒、生活習慣の乱れ、過剰な運動による活性酸素の増加も毛細血管の減少や損傷につながります。老化や損傷が進むと栄養や水分が血管の外に漏れ、血管が細くなって血流が停滞し、血

液が届かなくなった毛細血管は徐々に消滅していきます。動脈や静脈のように大きな血管ではありませんが、血管の99%を占める毛細血管は重要な生命線であるため、減少や損傷による身体への影響は多岐にわたります。



毛細血管が減少すると、血液が行き届かず、さまざまな不調や疾患につながる。

では、具体的にどのような影響があるのかをご説明しましょう。毛細血管の減少・損傷が進むと、心臓は「もっと強く血液を送り出さなければ」と判断し、高血圧と動脈硬化を引き起こしやすくなります。動脈硬化が進むと心筋梗塞や脳梗塞に至ると共に、骨や脳に栄養が届かなくなると骨粗しょう症や認知症のリスクも高まると考えられています。

このような疾患だけでなく、実は日頃の不調にも毛細血管が関わっています。例えば、皮膚表面の毛細血管が減少するとシミやシワなど肌トラブルの原因になり、頭皮付近では抜け毛や髪の乾燥、手や足先では指先の冷えを起こしやすくなります。さらに、新陳代謝が滞るため疲れやすくなり、太りやすくなってしまうのです。

「むくみ」も血液循環の悪さが関係している。

さらに、「むくみ」も毛細血管が関係しています。よく誤解されているのですが、むくみの直接的な原因は水分の摂り過ぎではなく、血液の循環が悪くなることにあります。血流が滞ると、毛細血管から水分が吸収されず、細胞のすき間などに水分が停滞してしまうのです。特に足がむくみやすいのは、血液が心臓から重力によって足に流れて溜まっていくことが原因です。毛細血管が衰えていたり、数が少なかったりすると、より血液が足に滞ってしまいがちで、より血液が足に滞ってしまいがちで、同じ姿勢で過ごす時間が続くことで、足のむくみが引き起こされます。衰えた毛細血管は水分が漏れ出やすくなっているため、下半身のむくみを感じることが増えたら、それは毛細血管の衰えのサインかもしれません。

一度消滅した毛細血管でも、蘇らせることができる。

加齢と共に減少してしまう毛細血管ですが、実は蘇らせることができるのです。それを可能にするのが「血管新生」という機能。これは毛細血管が枝分かれして新しく伸びる働きで、この「血管新生」に欠かせないのが血流です。血

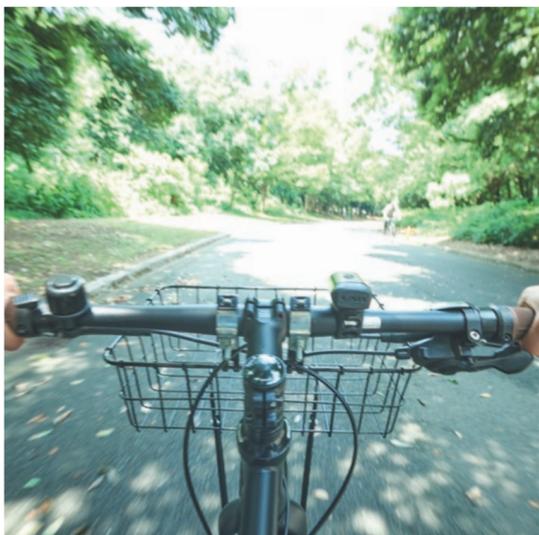
流が速くなり、血液がどんどん流れると、血管が刺激されてNO（酸化窒素）という物質が分泌されます。血管内で分泌されたNOは血管を広げて柔らかく保ち、血圧を安定させて傷ついた血管を修復。さらに、血管新生を促す

VEGF（血管内皮細胞増殖因子）の分泌を促進します。これが毛細血管を蘇らせるメカニズム。つまり、血流を促す働きが毛細血管の再生にとても重要になり、この血流を生み出すために最も効果的なのが運動なのです。

激しい運動や筋トレよりも有酸素運動がよい理由。

運動は血液の循環を促しますが、毛細血管の再生には有酸素運動が適しているのだそう。その理由を家光先生に伺うと、「血管の修復や新生のためには、長い時間運動を継

続して全身に血液をめぐらせることが重要です。長時間の運動に使われるのは遅筋と呼ばれる筋肉が中心。一方、筋トレなどのレジスタンス運動は速筋が中心です。速筋は短時間で多くのエネルギーを使いますが、長くは続けられないため、血液を効果的にめぐらせるには激しい運動よりも、有酸素運動が適していると言えます」とのこと。

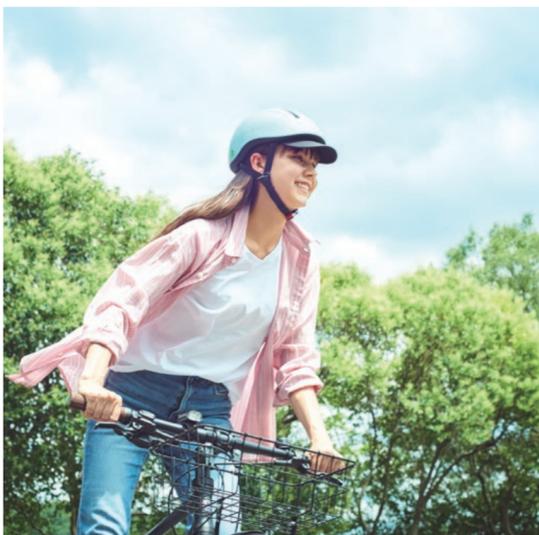


自転車で『めぐり』を促し、好調サイクルへ。

「はあはあ」と息が弾む強さで。こうして新鮮な酸素が体内をめぐる。

次に、効果的な運動の強度について考えてみます。血液の循環をよくするためには、ただだと運動すればいいのではなく、息が弾む程度の

運動を継続することが一番のポイントだと家光先生。「息が弾むことは身体が酸素を求めているサイン。この新鮮な酸素が身体中をめぐる、血管を健康に保つ好循環が生まれます」。そのためにはラクな運動よりも、会話ができる程度で軽く息が弾み、20〜30分続けられる運動を。週に3回程度行うのがいいめぐりを生み出す目安だそうです。



ポンプの働きをもつふくらはぎにアプローチする自転車運動。

では、有酸素運動のひとつである自転車運動の効果はどうなのでしょう。その特徴について先生はふくらはぎへのアプローチを挙げられます。「第二の心臓」とも言われるふ

くらはぎは、収縮と弛緩の動きがポンプのように働いて血管に圧力をかけ、血液を心臓へと送りだします。自転車運動はベタリングひとこぎでふくらはぎの筋肉を収縮・弛緩させているため、こいでいるあいだ中リズムよく筋ポンプ作用が働きます」と家光先生。さらに、スポーツバイクであれば前傾姿勢になるため、上半身も含む全身の筋肉と毛細血管を刺激しやすいそうです。



家光先生と一緒に「めぐりのいい人」になるための自転車運動の効果を考えて。ふくらはぎや太ももの血流にアプローチしながら比較的ラクにできる運動という特徴があるようです。

変速機能で負荷をチェンジ。この緩急が心肺機能に働きかける。

足腰への負担が少ない自転車運動でも、息が弾むほど走り続けるのはツライと思いがち。しかし、自転車運動は比較的ラクに続けられる運動だと家光先生は話されます。「それ

は運動強度をコントロールできる点です。自転車は変速機能や、上り坂・下り坂などで強度の調整が可能。疲れても、軽いベタリングで身体を休めながら運動を続けられます」。休憩しながらでも結果的に運動時間が長くなれば、それだけ多く酸素を取り入れることができ、強度の異なる運動を繰り返すことで心肺機能向上にも効果が期待できます。

めぐりUPのLife Style



食事で塩分を摂りすぎない
血中の塩分濃度が高まると、それを薄めようと身体に水分を溜め込んでしまうため、塩分の摂り過ぎはむくみと直結します。しょうゆや味噌、漬物など日本食は意外と塩分が高いので、注意が必要です。



お風呂に浸かって重力から解放
お風呂に入ると、身体が温まって血管が拡張されるだけでなく、水の浮力によって重力から解放され、血行が改善されます。むくみや冷え、疲れなどの不調を感じたら、心臓の高さまで湯船に浸かって身体を重力から解放しましょう。



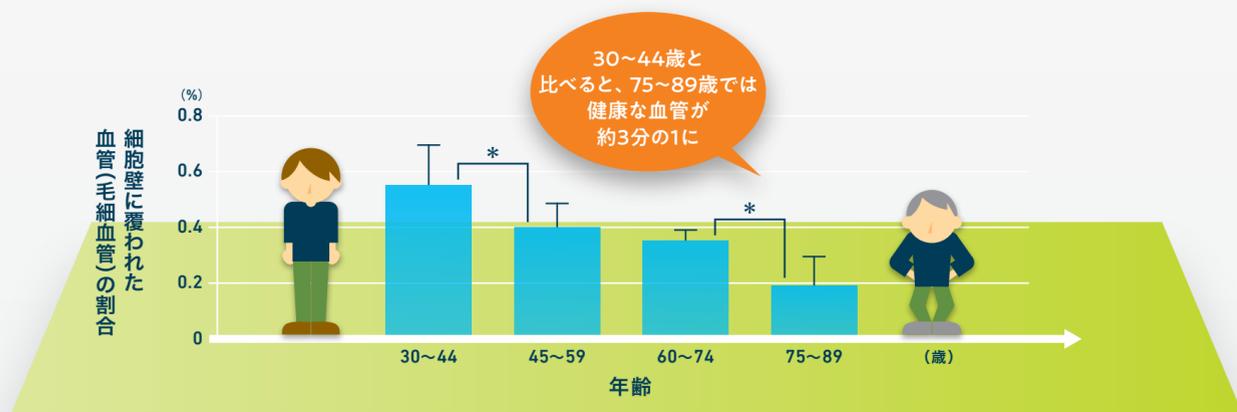
同じ姿勢を長く続けない
長時間同じ姿勢を続けると、血管が圧迫され血流が悪くなります。例えば、デスクワークでも足首を回す、太ももを伸ばすといった座ったままできるストレッチを取り入れて、積極的に血流を促すことが大切です。



水分を適度に摂ることも大切
むくみの直接的な原因は血液循環の低下であるため、水分の摂り過ぎがむくみに直結するわけではありません。喉の乾きは身体からの水分不足のサインなので、寝る前は水分を控えているという方も口を湿らせる程度には摂る方がいいでしょう。

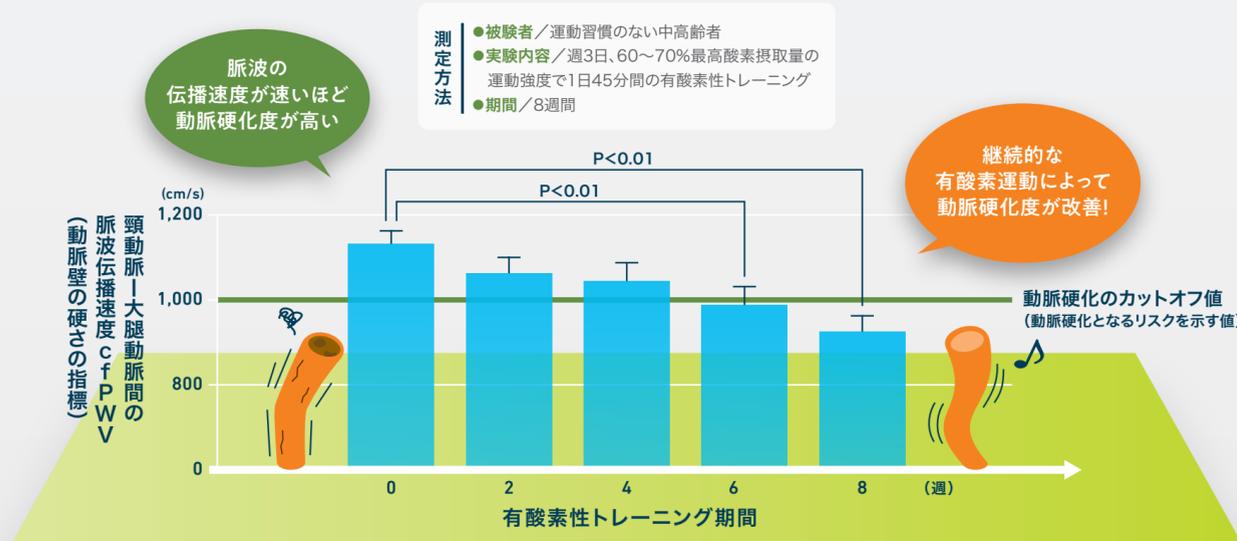
血液をめぐるせ、血管を若返らせる有酸素運動の効果。

すべての臓器や骨、髪や肌にも栄養を行き渡らせ、病気予防や健康維持を支えている血管、そして血液。これらの働きを確認しながら、血管の働きを改善させる有酸素運動・自転車運動の効果について解説します。



データ① 老化によって減少する毛細血管

出典: Journal of Dermatological Science 61 (2011) 206-217



データ② 有酸素運動によるcfPWV値の変化

出典: Journal of Human Hypertension (2015), 1-6 (論文者名: 家光教授)
※カットオフ値は右記論文を参考に挿入: Van Bortel et al. Journal of Hypertension 2012, 30:445-448

習慣的な有酸素運動で、血管は柔らかく若返る。

病気の予防や健康維持に深く関わっている血管。中でも酸素や栄養の受け渡しを担う毛細血管は、データ①にあるように加齢によって減少していきます。では次に、運動によって血管を若返らせることができるのかを家光先生の実験結果から考えていきます。

上記のデータ②は、運動習慣のない中高齢者に、週3日、1日45分間の有酸素性トレーニングを8週間行ってもらった結果です。8週間で徐々に動脈壁の硬さの指標であるcfPWV値が低下。これは血管が柔らかくなっていることを示しています。この結果から、運動によって血管が修復することは明らかであり、さらに血流の向上から、毛細血管の延伸・新生などの好循環が生まれていくと期待できます。

血管がどうなっているかは自覚できませんが、運動によって毛細血管の減少や損傷が改善されるという見えない効果があると知れば、階段を上るときにハアハアと息が上がっても、新鮮な酸素がめぐるきっかけと好意的に受け止められていきます。

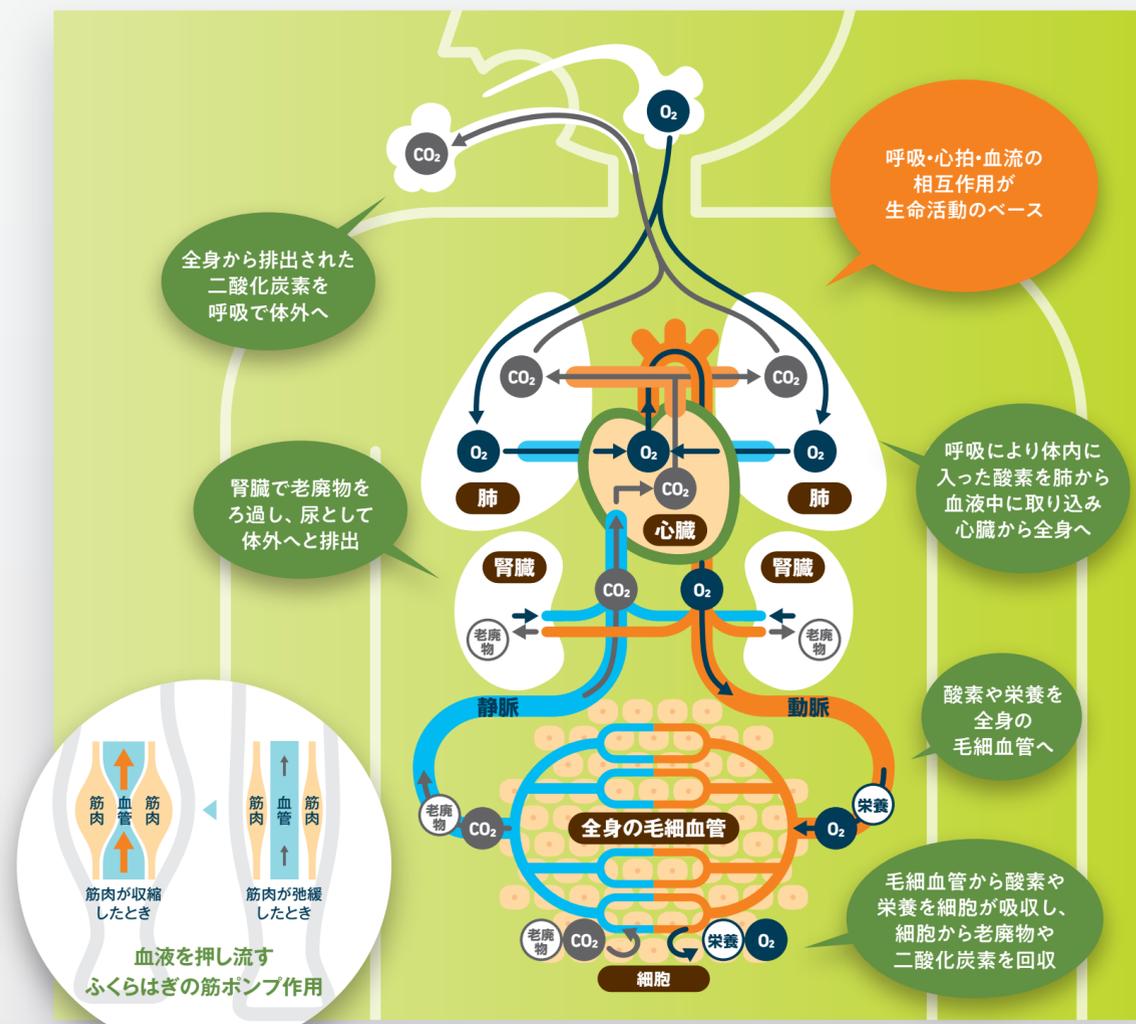


図 体内を循環する血液の働き

血液のめぐりを促す呼吸の働きと、筋肉のポンプ作用。

体内で血液がどのようにめぐっているかを表したのが上の図です。呼吸によって体内に入った酸素は、肺から血液中に取り込まれ、心臓の収縮運動によって全身に運ばれます。動脈と静脈のあいだにある毛細血管にたどり着くと、血液から細胞へと酸素や栄養を届け、不要になった二酸化炭素や老廃物を回収。老廃物は腎臓でろ過され、二酸化炭素は呼吸として排出されます。血液は運び屋として身体の隅々まで酸素と栄養を供給し、私たちの健康と良好なコンディション維持を支えています。

血流の勢いは心臓から遠いほど弱まり、重力によって下半身に血液が滞りやすくなります。これを抑制するのが収縮・弛緩して血液を心臓へと押し流す筋ポンプ作用。自転車運動では、ペダルの一番高い位置から低い位置へとこぐ際にふくらはぎの筋肉が収縮、一番低い位置から高い位置へと戻ってくるときは弛緩するという特性があります。ペダリング中は大腿筋をはじめ下半身の多様な筋肉を常時動かしているため、筋ポンプ作用を促進しやすい、つまりは血液を押し戻してむくみを防ぎやすい運動であると考えられています。



ウィーラーズスクールジャパン 代表 中島 隆章 (ブラッキー中島)さん
http://cyclingschool.jp/ https://www.cyclingmiyama.com/

1963年生まれ。京都市出身。「一人でも多くの子供に自転車の楽しさを」を合い言葉に全国のサイクリストの有志が集まったネットワーク「ウィーラーズスクールジャパン」の代表。自転車をきっかけに京都の美山に惚れ込み、古民家に移住して「美山自転車の聖地プロジェクト」や農地保全活動「たねもみプロジェクト」を実践するなど自転車を利用した地域活性化に取り組んでいる。グラフィックデザインオフィスフェイムイマジネーション代表、兼業農家。2017年には「美山自転車の聖地プロジェクト」で、京の公共人材大賞最優秀賞を受賞。
※「ウィーラー」とはベルギーの言葉(フラン語)でサイクリングの意味。

正しく、速く、楽しく
自転車に乗る技術と姿勢を
子どもたちへ。

中島さんと自転車との出会いのきっかけは、息子さんが3歳の頃に自転車で夢中になったことでした。親子で一緒に楽しむことで2人の自転車熱がどんどん高まり、山を走り、レースに参加するようになっていったそうです。そんな中で中島さんに芽生えたのが自転車の交通環境への疑問。「車道の左側に止まっていると、クルマの運転席から子どもが見えないなど危険を感じることも多く、子ども自身が危険を回避できる方法が必要だと考えるようになりました」。その後、神戸で開催の自転車イベントに親子で参加した際に出合ったのがベルギー発の子ども向け自転車教室「ウィーラーズスクール」。従来とは異なるユニークな指



ウィーラーズスクールやサイクリングイベントに使用する子どもサイズの自転車がずらり。メンテナンスにも手を抜かない。

導法に惹かれた中島さんは、その後スクールを運営していた組織の解散に伴い、ウィーラーズスクールを継承することを決意。「勝負の世界を対象にするのではなく、正しく、速く、楽しく自転車に乗るための指導法の確立をめざしました。受け継いだメソッドを教科書としてまとめ直し、危機回避を含めて自主性や社会性を育む場としてプログラムを整備



美山町での活動拠点「CYCLE SEEDS kyoto miyama」を2017年にオープン。建設資金をクラウドファンディングで広く募集し、ほぼセルフビルドで完成させた。

美山町に活動拠点を移した後、中島さんが取り組んだ「美山自転車の聖地プロジェクト」は、サイクリストに美山の価値を知ってもらい、町との深く長い関係を築くことが目標です。「京都美山サイクルロードレースは公道を使った歴史のあるレースとして有名ですが、私が調べてみたところこの大会を通じた地元への経済効果、人的交流、そして地域の理解が極端に少ないことがわかりました。この状況を変えようとこれまでになかった住民主体のイベントへと改革を進めたのです」。バイクハンガーのぼり等の設置を自ら掛け

しました。広い場所を必要とせず、多様な年代の子供もが楽しみなから一緒に学べる「中島式ウィーラーズスクール」は噂が噂を呼び、瞬く間に大人気の活動に。「道路環境の中で常に自分で考え、判断し、最善を尽くすことを重視したこの指導を通じて、未来の優良な交通市民を育てたい」と中島さんは話されます。

深く関わって気づいた
地域課題の解決に向かう。

「田園が広がる美しい風景を走っていると、治道からお年寄りが手を振って応援してくれましてね。水も空気も米も美味しくて、他では感じ



合い、大会に子どもを新設。住民と大会の距離を縮める一方で、出場するサイクリストにもこの町への感謝を生み出すきっかけとしてサイクリストによる有機栽培の米づくりをスタート。この米づくりも、農家の高齢化や後継者不足から耕作が困難になった田んぼを中島さんが引き継いで始めたことでした。遊休農地が目に見えて増えて、このままではいけないと。誰かがやらなきゃいけないことなら私がやってみようと思ったのです。サイクリストだけでなく、ウィーラーズスクールの子どもたちや保護者なども一緒に作った無農薬のお米栽培は、現在「たねもみプロジェクト」として発展。年間を通じて1500名が参加し、それぞれが試行錯誤しながらより上質で美

味いなお米をめざしています。子どもへの自転車教育からサイクリングイベントを通じた地域活性、農地・里山の保全と活動を広げてきた中島さんが新たに取り組むのが、里山での教育を通じて子どもたちの生き力を育む「森の教育プロジェクト」。すべては自分が享受したこの自然の素晴らしさを未来につなげることに、そしてこの自然の中でこそ得られる学びや成長への追求が根源にあるようです。みんなが納得できるやり方を新たにすることは大変ですが、私もやって、失敗して、また考えてこまできました。これからも次代につなぐ道筋を開拓していきます」と話す中島さん。美山町に根を張り、地域の魅力を大きく育てる活動はまだまだ続いていきます。

■「CYCLE SEEDS」の裏側に広がる山と田園風景。この景色に中島さんは惚れ込み、移住を決めた。■米栽培の裏作として最近小麦栽培をはじめ、自ら石臼で挽いて小麦粉に。「無農薬の国産挽きたて小麦はかなり珍しいですよ」と胸を張る。■「CYCLE SEEDS」の室内の壁面には子どもたちからのメッセージが。コロナ禍で各地での活動が制限され、また遠方からの来訪者が減った中、地元の子どもの交流が盛んになったことは何よりうれしいと顔を綻ばせる。■ウィーラーズスクールでは異年齢交流を大事にする指導法に共感し協力を申し出るスタッフが多数。■美山で行われたキッズロングライドでは、子ども自身がコースを決めるなど主体的な実施を促した。■たねもみプロジェクトは「反ごとに担当メンバーを決めて自主的に管理してもらう仕組み。

CYCLE SEEDS

現代自転車考
People
未来の社会を見据え
自転車教育から、地域活性、里山保全と活動を発展。
中島 隆章 (ブラッキー中島) さん

ロードレースで体感した
景観の素晴らしさに
魅せられ、美山町へ移住。

三國岳、頭巾山などの連山に囲まれ、由良川の源流が町の中央部を流れる美山町。京都府中央部に位置し、豊かな自然の残る農村地域のこの町に、中島さんは2009年に移住されました。子どもに自転車教育を行うウィーラーズスクールの代表であり、ロードレースにも参加していた中島さんがこの町に惚れ込んだのは京都美山サイクルロードレースへの出場がきっかけだったそうです。「田園が広がる美しい風景を走っていると、治道からお年寄りが手を振って応援してくれましてね。水も空気も米も美味しくて、他では感じ

なかつた本来的な日本の風景に魅せられました。美山町への移住後は、各地で行うウィーラーズスクールの活動と並行しながら、「美山自転車の聖地プロジェクト」を掲げ、美山ロードレースの改革やファミリーで楽しめるサイクルグリーンツリーの実施、さらにはお米づくりを通じた人づくりをめざす農地保全活動と、自転車に留まらない多様な取り組みを自ら発案、実践。中島さんが大切にしていく自転車、子ども、イベント、米づくりに共通していることは何か、次々と発展していく活動の原動力が何なのかを探っていきます。



Eat 水分をめぐらせ、乾燥から肺を守る

長芋とキノコの豆乳味噌汁

- かつおだしの材料** (仕上げ800cc)
 - 花かつお30g ● 水1ℓ
- 味噌汁の材料** (4杯分)
 - かつおだし800cc ● しめじ100g (1/2パック) ● 舞茸50g (1/2パック) ● 長ネギ25g (斜めにスライス) ● 豆乳300cc ● 大豆米麹味噌60g ● 長芋100g (粗めのおろし器でおろす、または粗めに刻む) ● 薬味 (柚子こしょう、長ネギみじん切りなどお好みで)
- かつおだしのとり方**
 - ① 沸騰した湯に花かつおを入れる。
- ② 弱火にして、2分したら火を消す。
- ③ ざるに布またはキッチンペーパーを敷いて花かつおを濾す。
※絞るとえぐみが出るので注意してください
- 味噌汁の作り方**
 - ① 鍋を火にかけ、かつおだし、しめじ、舞茸、長ネギを入れ沸騰してから5分程度煮込む。
 - ② 豆乳、味噌を加え再沸騰してから火を止める。
 - ③ 椀に盛り、長芋と薬味を加えてできあがり。

Rest 下半身からめぐりを整える

股関節をほぐす鳩のポーズ

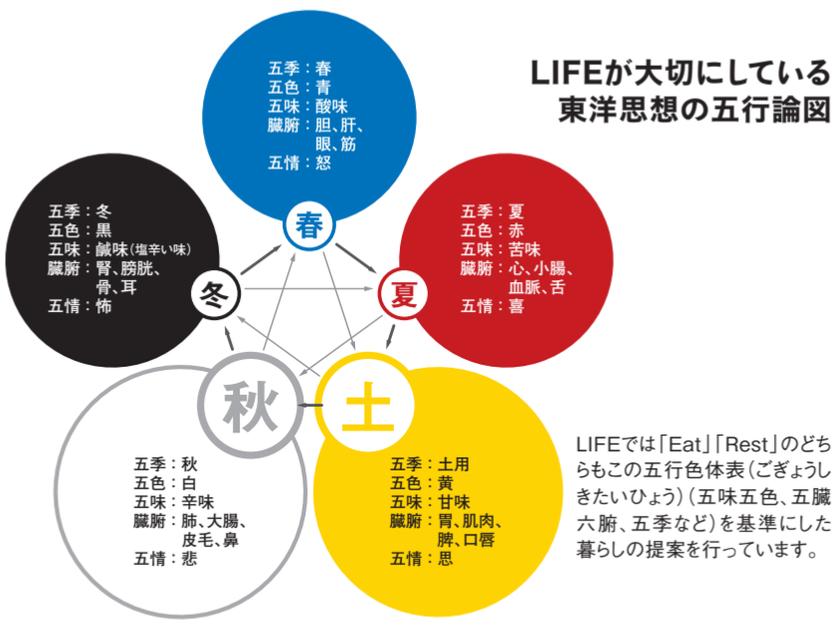
お尻の筋肉や腸腰筋など、デスクワークによって水分が溜まってむくみやすい下半身をほぐすストレッチです。ゆっくり呼吸をしながら、各ポーズ20秒程度キープしましょう。



ビジョンストレッチからスリーピングビジョンストレッチ

- ① あぐらをかいて座ります。
- ② 両手を膝の前について片脚を後ろへ伸ばします。
- ③ 前側のお尻が伸びているのを感じながら、少しずつ上半身を前に倒します。
- ④ 両側の座骨が床に着くように意識して身体を真ん中にキープしましょう。

このほかにも、暑熱順化におすすめのストレッチ法や秋の乾燥から肺を守る味噌汁のアレンジレシピをWEBサイトで公開予定!
<https://cyclinggood.shimano.co.jp/life/>



LIFEでは「Eat」「Rest」のどちらもこの五行色体表(ごぎょうしたいひょう)(五味五色、五臓六腑、五季など)を基準にした暮らしの提案を行っています。

LIFE Eat&Rest

体内のめぐりを整え 季節の変化に備える。

まだまだ暑さが残る毎日ですが、8月を過ぎると暦の上では秋。朝晩に涼しい風が吹く日もだんだんと増えてきます。日中暑いからといって冷房や冷たい飲み物で身体を冷やしていると、汗をかく機会が減って体内の水分が滞り、体温調節機能がうまく働かず不調の原因に。身体が暑さについていけない方は耐性をつけるために「暑熱順化」を見直しましょう。その方法は、比較的涼しい朝と晩に30分ずつ冷房を切って窓を開け、無理のない範囲で外気温を感じながらストレッチ。こうすることで発汗量や血流量が増え、気温に合わせてきちんと体温調節できるようになります。食事面でもめぐりを促す発酵食、味噌を使った料理がおすすめ。味噌の原料である大豆は、利尿作用と疲労回復やむくみ改善が期待できます。季節に必要な栄養素を含んだ旬の野菜たっぷりの味噌汁で、身体の中から温めましょう。暑さを感じても、冷房をつける手を止めて窓を開ければ、めぐりの風がきつと身体にそよぎます。

- Eat(レシピ)の情報提供・協力 **石光映美子**
東洋医学陰陽五行を軸に、空間と食・大切な人に贈る食を提供するフードセラピスト。株式会社シマノ運営の「Life Creation Space OVE」でメニュー開発や食事の提供を行うなど多様な面で活躍中。
- Rest(休養)の情報提供・協力 **TEETER TOTTER**
東京・広尾で、鍼灸やマッサージ、トレーニングを中心としたプログラムでコンディショニングサービスを提供。一人ひとりに合ったコンディショニングメニューをパーソナルスタイルで実践。



日没時間の変化など、この時期気をつけたい「季節の境目」

キャンプ人気も相まって、休日に家族や仲間と一緒にレジャーとしてサイクリングを楽しむ人が増えているようです。夏から秋へと少しずつ変わっていく「季節の境目」を感じることもサイクリングの楽しみのひとつですが、この時期に注意したいのが日没時間の変化。お盆を過ぎたら夜の到来が急に早くなったと感じるように、実際夏至と冬至では2時間半ほど日没時間に差があり、8月の東京の場合18時台に日没を

迎えています。サイクリングで遠出をしたら帰路が夜になってしまった、ということにならないように、長距離のプランの場合は事前にルートと所要時間を入念にチェック。夜の走行になる場合を想定して前後のライトを持参することも大切です。知らない道を夜に走ると不安を感じやすいため、日没前には戻ってこられるコース設定が安心です。夏から秋へと移ろうこの時期ならで



はこの変化を味わいつつ、準備はしっかりのスタイルで、家族や仲間とのサイクリングを安全に楽しんでください。

WEB ユニークなコンテンツ、更新中です!
cyclinggood.shimano.co.jp



夏のレジャーでサイクリングに挑戦する方におすすめなのが、WEBコンテンツ「Basic things」!自転車の乗り方・降り方といったキホンをはじめ、気持ちよく走るコツや変速の使いこなしを公開しています。

アンケートにご協力お願いします。

本紙「Cyclinggood」について、皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。なお、アンケートで得た結果と個人情報、紙面づくり以外の目的には使用いたしません。

URL: https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood_028
 発行 株式会社シマノ 〒590-8577 大阪府堺市堺区老松町3丁77番地
 TEL: 072-223-6853(シマノクラブPRセンター内)

