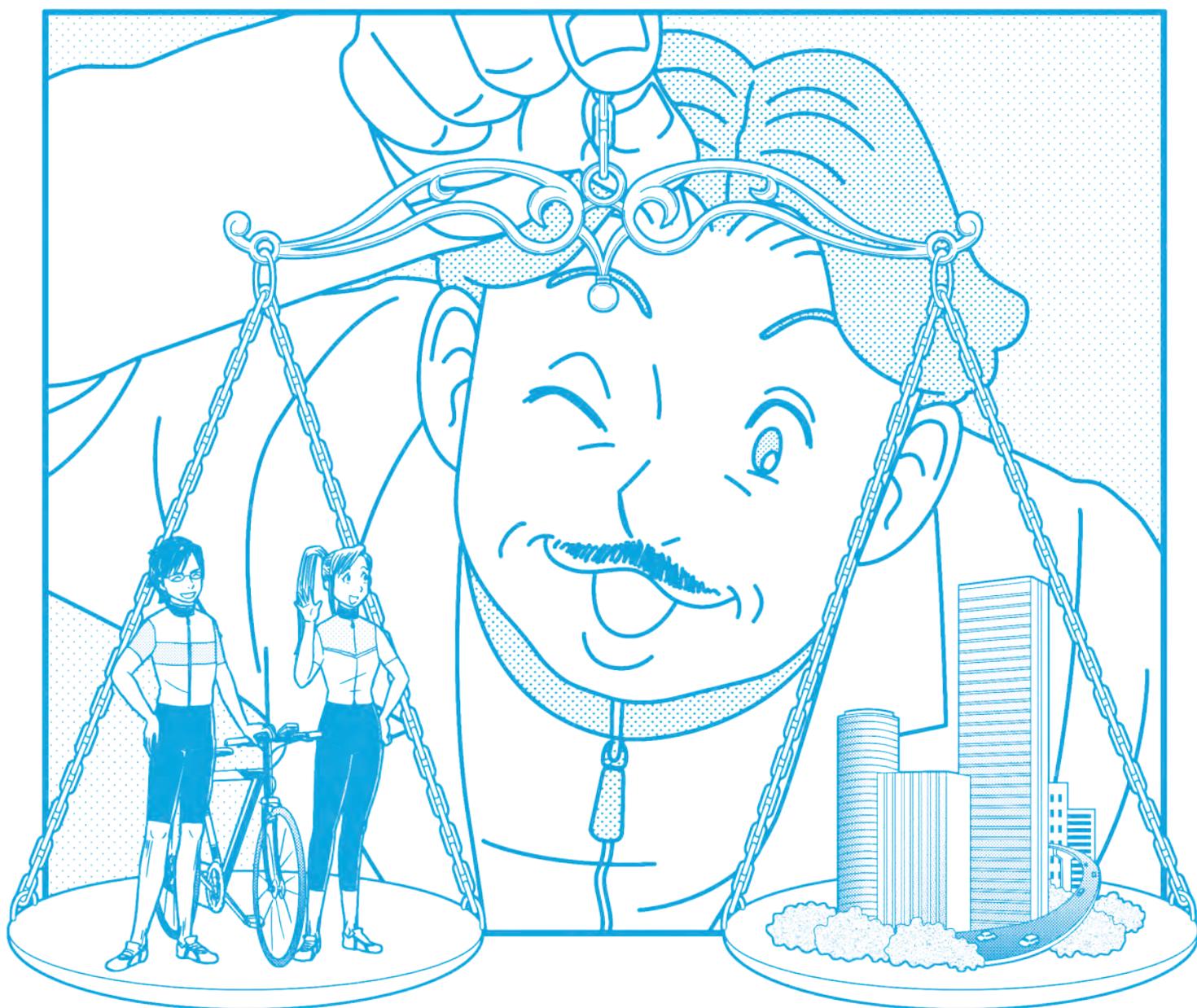


自転車と健康に関する、ちょっといい話題。

Cyclinggood!

サイクリンググッド

vol. 8



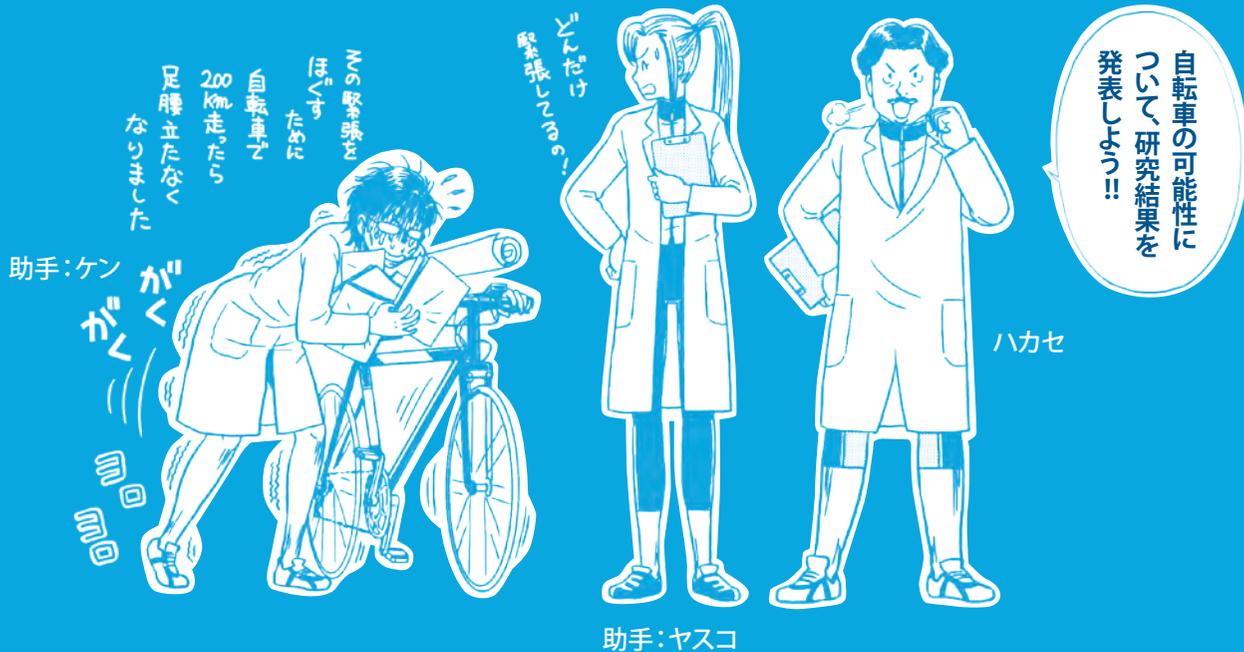
人と社会が、
もっと健やかであるために。
自転車ができること。

SHIMANO

さまざまな問題解決に、自転車は貢献できる。 健やかな社会のために自転車ができることを 一緒に考えてみましょう。

あなたにとって、自転車はどのような存在ですか?近くへ移動するための「足」かもしれないし、サイクリングを楽しむための「パートナー」かもしれません。行きたい場所に気ままに行ける自転車は手軽な乗り物ですが、実はこの手軽さや

気持ち良さに着目した自転車ならではの効果に期待が寄せられています。地球環境にやさしいエコな乗り物としてはもちろん、もっと社会に役立つ自転車へ。これからの可能性について、一緒に考えてみませんか。



自転車は身体にいい。Cyclingoodでは7号にわたって自転車と健康の関わりについてお伝えしてきました。

Cyclingood ではこれまで、自転車がいかに健康に好影響を及ぼすかについてご紹介してきました。深刻な社会問題でもあるメタボ対策・ロコモ予防として有効であること、ウォーキングよりも高い運動強度を維持しながら運動ができることなど、漠然としていた健康への効果を明らかに。今回は「健康な社会」のための自転車の役割について取り上げます。

- Cyclingood vol.1 第2話**
自転車通勤者の血液検査の結果

日常的に自転車通勤している人は、悪玉コレステロールや中性脂肪など、すべての項目において正常範囲内。
- Cyclingood vol.2 第1話**
自転車運動とウォーキングの糖分利用度の比較

自転車とウォーキングを比較すると、自転車の方が糖분을燃焼させやすく、糖尿病対策に適していると言える。
- Cyclingood vol.3 第2話**
歩行と自転車走行の血中ホルモン比較

筋肉の増大を促す成長ホルモンの変化では、ウォーキングよりも自転車が飛躍的に上昇。太ももの筋肉の活動を活発にするため、ロコモ予防に効果的。
- Cyclingood vol.5 第2話**
自転車運動中の運動強度

3ヵ月間、自由に自転車運動をしてもらったところ、1日合計で約50分間、運動強度50~85%という理想的な走行を実現していた。
- Cyclingood vol.7 第1話**
通勤形態と医療費の関係

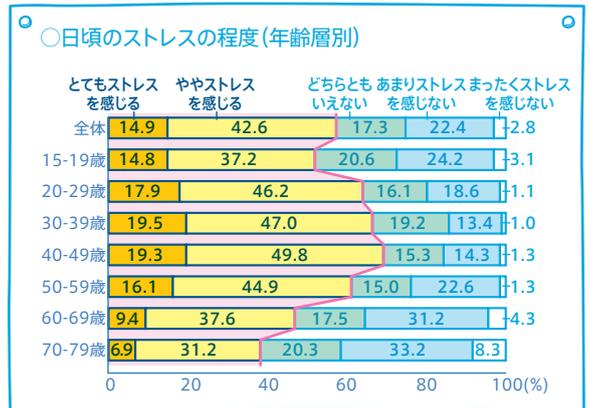
通勤形態別に4年間の医療費を調査。主にスポーツ系自転車に乗っている人が最も低い値で推移していた。

健やかな社会のために、自転車ができること

1限目 ストレスコントロールに、自転車!

働き盛りの世代の半数以上がストレスを抱えているという結果も。自転車がもつリフレッシュ効果が大きいと期待されています。

- **ストレスを感じているのは「とても」と「やや」を合わせて40代が69.1%という最も高い結果。次いで高いのが30代の66.5%。**
- **ストレスを上手くコントロールしながら、心身を健やかに保つことがとても重要!**



内閣府「国民生活選好度調査」(2008年)により特別集計
回答者は、全国の15歳以上80歳未満の男女4,163人(無回答を除く)

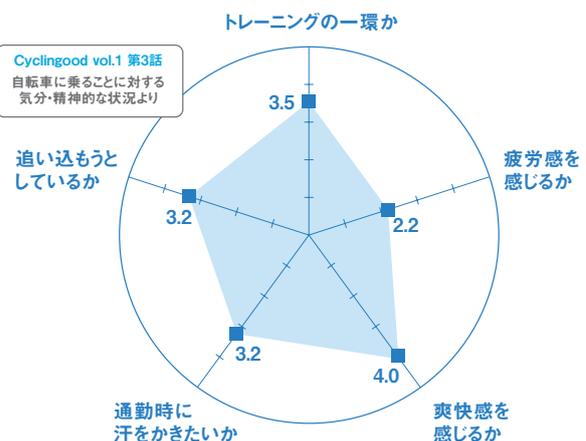
働き盛りである40代の70%がストレスを感じているとは深刻。仕事や人間関係、家計についてなど、日常生活に深く関わるのが主なストレスの原因のようじゃ。



日常的なストレス対策には、やはり日々の気分転換が必要です。通勤時間やちょっとしたすき間を活かして上手にリフレッシュできる習慣がつけばいいんだけど…

私たちの研究では、自転車通勤者は「疲労感」よりも「爽快感」を感じているという結果に。それだけ精神面へのいい影響が期待できます!

日常的に自転車通勤している人への調査によると、自転車利用についての精神的な状態は「爽快感を感じる」が最も高いポイントという結果に。これは自転車特有の風を切って走るスタイルに大きく関わっていると考えられます。スピードに乗って颯爽と気持ちよく走ることのできる自転車を生活に取り入れることは、適度な運動とストレス解消につながりやすく、心身への好影響が期待できます。



2限目 すべての人に楽しい、自転車!

子どもからお年寄りまで楽しめる各種の 自転車イベントが盛ん。単なる移動手段としてだけではない 自転車の価値が見直されています。

- 初心者でも気軽に楽しめる
さまざまな切り口の
自転車イベントが増えている。
- エコである、自由に移動
できるなどの理由で、
観光地をめぐりに自転車を
利用している自治体も多い。



自転車イベント＝レースのイメージが強かったけど、
最近は気軽に参加できるものが増えてきているわね。
「誰でも乗れる」ことも、選ばれる理由なのかな?

自転車なら身体的な負担も軽く、自分のペースでゆっくり
風景を楽しむこともできる。このような自転車の特性を
活かせることがいいのかもな。



**観光誘致につながったり、
子どもに正しい乗り方を指導したりと、
さまざまなイベントが開催され、それだけ
自転車への期待が高まっていると言えます!**

移りゆく風景をゆったり楽しめるファミリー向けの自転車イベントや、
歴史をテーマにファッションにまでこだわってヴィンテージの世界を
楽しむイベントなど、趣向を凝らした企画が各地で目白押し。誰でも
乗れる、景観や自然を肌で感じることができる、エコである、ということ
が自転車が注目されるポイントのようです。



キッズライディングスクールイベント



自転車博物館イベント



京都散走イベント

3限目 これからのスマート社会に、自転車!

街ぐるみで自転車をシェアしたり、
専用レーンが整備されるなどエコで便利な自転車が、
スマートな社会づくりに注目されています。

- 富山、大阪、新潟など
「自転車を街ぐるみでシェアする」
取り組みが日本国内で増えてきている。
- 安全性向上をめざし、自転車専用レーン
を設置する事例も登場。自転車と歩行者、
自転車と車の錯綜が減少するなど
一定の効果が表れている。



このような取り組みで放置自転車の数が減少したり、
脱クルマ社会の実現に貢献したりと、メリットがたくさんありそう!
都市利用が便利になることで、街の活性化にも役立ちそうだね。

そうね! 自転車環境が整うことで乗りやすくなり、頻度が高まり、
自転車人口が増えていく…。そんな波及が実現したら
多くの人の健康づくりに貢献できるわね!



環境問題をはじめ、さまざまな社会問題の
解決になり、美しい街づくりにも貢献できる。
これからのスマート社会における
自転車の役割は大きいぞ!

定期・1日・時間利用から選べる、Webサイトで貸し出し状況が
チェックできる、電動アシスト自転車や幼児用座席付自転車もある
など、いまやコミュニティサイクルのサービスは多彩。さらに東京都
では一部の交差点に「自転車ナビライン」を導入して、走行帯の
明確化などを実践。自転車をより良い社会のために活かす各種の
取り組みは、今後ますます発展していくと思われます。



フランス Vélib'

パリの「ヴェリブ」では、市内に数多くの無人駐輪
ステーションが設置され1日だけの利用も可能。
住民や観光客の「足」として人気を得ている。



横浜コミュニティサイクル ベイバイク



東京都港区 自転車ナビライン



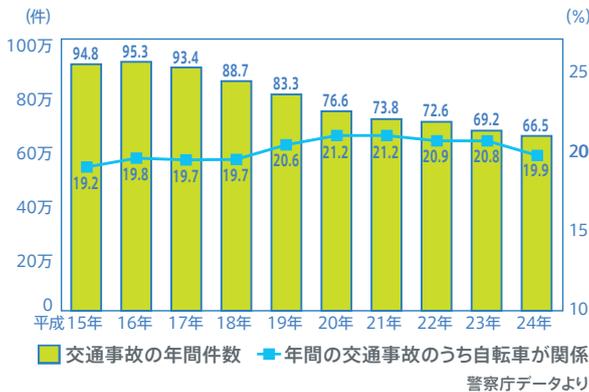
最後に、健やかな社会づくりに欠かせない自転車にまつわる社会問題を紹介。ひとり一人のモラルが問われるこの状況をしっかり受け止め、改善に努めよう。

自転車事故について

自転車対自動車の事故件数の割合が増加

交通事故の発生件数はこの10年で減少しているものの、発生件数における自転車事故の割合は増加傾向にあります。平成24年では約20%を占めており、安全な乗り方の徹底が急務となっています。

Data 1 交通事故件数と自転車事故件数の割合



放置自転車について

放置自転車は減少傾向ながらも未だ24万台

駐輪場の設置や安心して預けられるサイクルスポットの設置が増えてきました。しかし、放置自転車や違法駐輪、盗難問題が解決してきているわけではありません。

放置率を改善した、福岡市の事例

福岡市では自転車利用総合計画を策定し、「駐輪場の整備」「モラルマナーの啓発」「放置自転車の撤去」を3本柱に取り組んだところ、放置率が大きく削減。駐輪券がお店の割引特典に使用できるなど、さまざまな施策で自転車の適正利用を推進しています。

Data 2

駅周辺における自転車の放置台数と駅周辺の自転車等駐輪場における自転車駐車可能台数の推移



内閣府報告書「平成21年度 駅周辺における放置自転車等の実態調査結果について」から抜粋

知ってましたか？ 自転車を安全に利用する5つのルール

「自転車安全利用五則」より

その1

自転車は車道を走るのが原則。歩道通行は例外的にのみ認められています。

その2

車道では左側を通行。右側通行は大変危険です。

その3

例外的に歩道を利用するときは、歩行者優先で、車道寄りを徐行しましょう。

その4

飲酒運転をはじめ、二人乗りや並進は禁止。また、夜間のライト点灯、信号を守る、交差点での一時停止と安全確認を行いましょう。

その5

児童や幼児はヘルメット着用を。子どもも乗せ自転車を利用するときも着用しましょう。

この3つの「ながら運転」も違反行為です！



携帯電話 電話をしながら



イヤホン 音楽を聞きながら



傘 傘をさしながら

お問い合わせ先

株式会社シマノ PHONE 072-223-3957