

Cyclinggood

気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリンググッド | 034

Bike your way to well-being.



動いて、使って、強くする
身体のエンジン。

最近、こんなことが気になっていませんか？

- 太りやすい
- 朝が苦手
- 寝付きが悪い
- 疲れやすい
- 冷え性
- すぐ息が上がる
- 低血圧

その不調、代謝の低下が原因かもしれません。

じっとするより、動き出そう。
小さな行動の積み重ねが
身体を変える。

電車ではまっさきに空席を探す。階段には目もくれずエスカレーター。そんな行動に心当たりのある方は、代謝の低下が進んでいるかもしれません。日々の行動が、身体のエンジンとも言える筋肉の代謝に影響を与え、体重の増加や体力の低下、冷えや不眠といった不調を引き起こします。そこで今回は、よく耳にするけれど実態が分かりにくい「代謝」を特集。まずはその基本を3つのポイントから確認しましょう。

教えていただく先生



早稲田大学
スポーツ科学術院
スポーツ科学部 宮地 元彦 教授
1965年愛知県生まれ。鹿屋体育大学
スポーツ課程卒業後、川崎医療福祉大
学助教授、米国立コロラド大学客員研究
員を経て、国立健康・栄養研究所部長
として勤務。 監修 P01~08



代謝とは？

生きるための
エネルギーを生成する、
身体の中で起こる化学反応。

そもそも代謝とは何かを宮地先生に伺うと、「私たちが生命活動を維持するためにエネルギーを作り出す仕組みのこと」なのだそう。体外から取り入れた栄養素を消化・吸収してエネルギーに変え、骨や血液、筋肉を作り、老廃物を排出する、この一連の流れを総エネルギー代謝(代謝)と呼びます。

ひと休み
ひと休み

代謝の種類

代謝は
大きく3種類に
分類される。

総エネルギー代謝は、体温維持や呼吸など生きるために必要な基礎代謝、歩行など活動に使う活動代謝、食事の消化・吸収のために内臓が働く食事誘発性熱生産の3種類。「一般的に基礎代謝が6割、活動代謝が3割程度を占めます。バランスには個人差があり、運動量などによって変化します」。

動いて
燃焼！

身体の変化と代謝の関係

身体の不調、活力の低下、
肥満やメタボ。
代謝低下のサインは全身に。

総エネルギー代謝とは、「端的に言えば一日に使われる全てのエネルギー消費量のこと」だと、宮地先生。代謝が下がればエネルギーとして使われなかった栄養素が脂肪として体内に蓄積され、肥満の原因に。さらに、エネルギーが不足すると筋肉や内臓が衰え、体温の低下や低血圧、将来的な疾患にもつながりやすくなります。





代謝の仕組みと運動との関係。

生きるためのエネルギーを生み出す代謝。この身体のエンジンが動く仕組みと、不調を引き起こす原因や改善方法を宮地先生に教えていただきます。



ピークは10代後半。
筋肉量の減少、臓器の衰えによりじわじわと低下。
代謝の低下は10代後半からはじまりますが、60代まではなだらかに推移します。加齢とともに代謝が落ちて太りやすくなったと感じるなら、それは加齢のせいだけでなく、食習慣や、運動不足による筋肉量の低下に要因があるかもしれませんよ。

代謝の良し悪しは日々の食事と活動量のバランス。

よく、「基礎代謝を上げると痩せる」といったフレーズを耳にしますが、基礎代謝は生まれもった内臓の大きさや、内臓を動かす筋肉量、腸管の長さなどに依存します。代謝の良し悪しは基礎代謝だけでなく、摂取カロリーと消費エネルギーのバランスで決まります。代謝の低下だけでなく、摂取量が消費量を上回り、代謝のシステムがうまく回らずさまざまな異常を引き起こす状態も、身体の不調につながります。

代謝の第一歩は食事から。ムリなダイエットや不規則な生活は悪影響。

みなさんは毎日朝食を食べますか？食事はカロリーを摂取すると同時に、代謝を促すため、食事を抜くと代謝が低下します。さらに、筋肉の生成に必要なたんぱく質が不足すると筋肉が分解・減少してしまいます。忙しくて朝食を抜きがちな方や、痩せようと過度な食事制限を行っている方、まずは食べることから、代謝のスイッチをオンにしましょう。

筋肉にアプローチして下がりがちな代謝をキープ&アップ。

代謝には食事が重要だと話しましたが、それと同様に、運動によって筋肉をつけることや、その筋肉を使うことも大切です。筋肉は身体を支えると同時に、多くのエネルギーを消費し、体温を作り出す働きを担っています。体温が上がれば基礎代謝が活発になり、栄養素を効率良く消費できます。代謝にとって食事と運動は、コインの表裏のように切り離せないものと言えます。

生活が乱れると代謝が下がるのは当たり前。

運動すると代謝が上がる。その理由は筋肉量UPと血行促進。

筋肉量の大半を占める

下半身を使うことで、

効率良くエネルギーを消費。

効率良く代謝を上げるには、大きな筋肉を動かすことが有効。下半身の太ももやふくらはぎには身体の中でも特に大きな筋肉が集まっており、歩く・走るなど脚を使った行動を普段より意識するだけでもその日の代謝量は向上します。その点、自転車は脚を大きくかつ強く動かすことができ、効果的です。

エネルギーを多く消費する

脳に刺激を与えて

代謝がさらにアップ！

意外に思われるかもしれませんが、実は脳も多くのカロリーを消費しています。例えば自転車は、転ばないようにバランスを取るなどの複雑な作業を要し、脳を刺激して脳の血流を促進すると考えられます。

筋肉を動かし
血流が促進されると好影響が全身に！

筋肉が代謝に与える大きな影響として、血流の促進があります。血流が良くなると、摂取した栄養素が筋肉や内臓などすみずみまで届き、老廃物の排出もスムーズに。また、全身で生産されるさまざまな代謝物も、血流にのって必要な場所へと供給されます。それらの積み重ねによって、糖尿病や心臓病といった生活習慣病の予防につながります。

身体の変化を実感するには
少なくとも2カ月。
長期スパンで考えよう。

筋肉を意識的に動かせばその日のうちに代謝は向上しますが、変化は身体の内側にとどまり、代謝が上がったと実感することはなかなか難しいものです。2カ月程度はかかると考え、地道な運動を続けて2カ月前よりも体型はどうか？冷え症や寝付きはどうか？と比べてみましょう。



本気で
変えたい人の

代謝UPの

自転車

トレーニング

運動強度をコントロールしやすく続けやすい自転車で、トレーニングをスタート。本気で変えるには、アクティブな運動が不可欠です。



週3日を目標に!

平日の通勤や通学に自転車を取り入れるのも効果的ですが、より効果を実感したいのであれば、週末によりアクティブなトレーニングをプラス。週3回、1日合計50分程度からはじめてみましょう。

積極的に上り坂にトライ!

筋肉をつけて代謝UPを意識するなら、勾配のある道を。負荷がかかって筋肉を多く使う上り坂と、ラクに走れる下り坂や平坦な道を組み合わせると、運動強度をコントロールできて効果的。

絶景やおいしいものなど プラスアルファの楽しみを。

ただ黙々とトレーニングを続けるのは誰でも難しいもの。山道を登りきった先に絶景が見えるなど、自分にとってのご褒美を作っておくと、楽しみながら続けることができます。

ロードバイクを
1年間
乗り続けたら。



悩みのタネの冷え性が改善して、 身体の変化を実感!

40代・清水裕紀子さん

夏でも靴下を履くほどの冷え性で、長年悩んでいました。ジムもヨガも長続きせず、半ば諦めていたところ、子どもの付き添いではじめたロードバイクに夢中に。カフェやごはんを目的に毎週末乗るようになり、徐々に距離が伸びてきた頃、気づけば靴下なしで秋まで過ごせるようになっていました。現在は体力もついてきたので、しまなみ海道走破やピワイチを家族で楽しんでいます。



新しいお店を
開拓♪

30分で
女性 98 kcal
男性 122 kcal

おでかけ帰りに
一駅歩いてみる。

運動効果だけでなく、新鮮な景色は脳にも刺激に。ただし食べ歩きには要注意。



朝から運動して
えらい!

上り3分で
女性 20 kcal
男性 24 kcal

体力のある朝は
エスカレーターを、
階段にチェンジ。

消費カロリーは低けれど、下半身の筋肉を動かし、筋肉のポンプ作用で血流UP!

ちよい足し運動習慣
運動不足は分かっているけど、なかなかはじめられないのが正直なところ。まずは無意識に行っている生活習慣から見直してみよう。

しんどいのはムリ!
という人のための、

今日からはじめる、身体が変わっていく。 脱・低代謝ライフ

意外と使っている!? 日常の中の消費カロリー

活動時のエネルギー消費量は、国立健康・栄養研究所の『改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」』(2012)より算出。また、国民健康栄養調査(2018)から20歳から69歳の平均体重(男性66.2kg、女性53.1kg)を算出し、消費カロリーを計算しています。



移動時間が
フィットネスに♪

20分で
女性 84 kcal
男性 104 kcal

クルマよりも
電車よりも
自転車を。

お出かけや通勤、現状の移動手段を見直すと、意外と自転車でも行けそうな場所がありませんか? 「より動く方法」を選ぶと、自然と代謝を上げる生活スタイルに。



サクッと進んで
時短になる!?

10分で
女性 17 kcal
男性 21 kcal

打ち合わせは
スタンディング
スタイルで。

座席が続きがちなデスクワーク。立ったまま打ち合わせをするなど、30分に1回程度立ち上がるとGOOD!



5駅耐えたら
座っちゃおう。

10分で
女性 19 kcal
男性 24 kcal

電車の揺れに
耐えてみる。

電車のイス取りゲームから離脱して、立っただけでも運動に。しっかり踏ん張って体幹トレーニングや、景色を眺めながらかかとの上げ下げで効果UP!!



あのお店の
オリジナル商品を
GETだ!

15分で
女性 42 kcal
男性 52 kcal

ちよつと
遠くの
スーパーへ。

日々の家事や買い物も、実はちゃんとカロリーを消費しています。週に1度を目安に、遠くのスーパーも活用してみても?



WELLNESS TALK

「加齢とともに太りやすくなってきた」。ホントに代謝のせい？

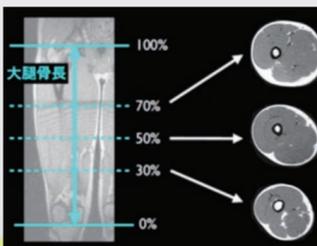
長引く疲労感や体重の増加に対して、「代謝が落ちてきたからだ」と思われるかもしれませんが、本当にそうでしょうか？
代謝と加齢の関係や、代謝を上げる自転車運動の効果をご紹介します。



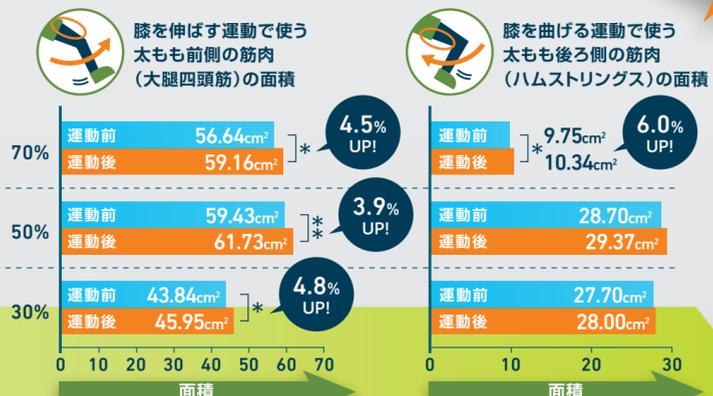
図 ヒトの臓器・組織における安静時代謝量

米川嘉則ほか, 栄養学総論 改定第3版, 南江堂, 141-164, 2006より改変

●被験者 / 健康な大学生 (8名)
●実験内容 / 週3回、1日30分、運動強度60%HRR (軽く息が上がる程度の強さ) の自転車運動 ●期間 / 7週間



大腿骨の長さを100%としたときに、膝から30%、50%、70%の長さにあたる部位の断面積を測定



*: p<0.05 ** : p<0.01 運動前対運動後 (p値:統計的仮説検定において、設定した仮説が正しいかどうかを判定するための基準値の一つ)

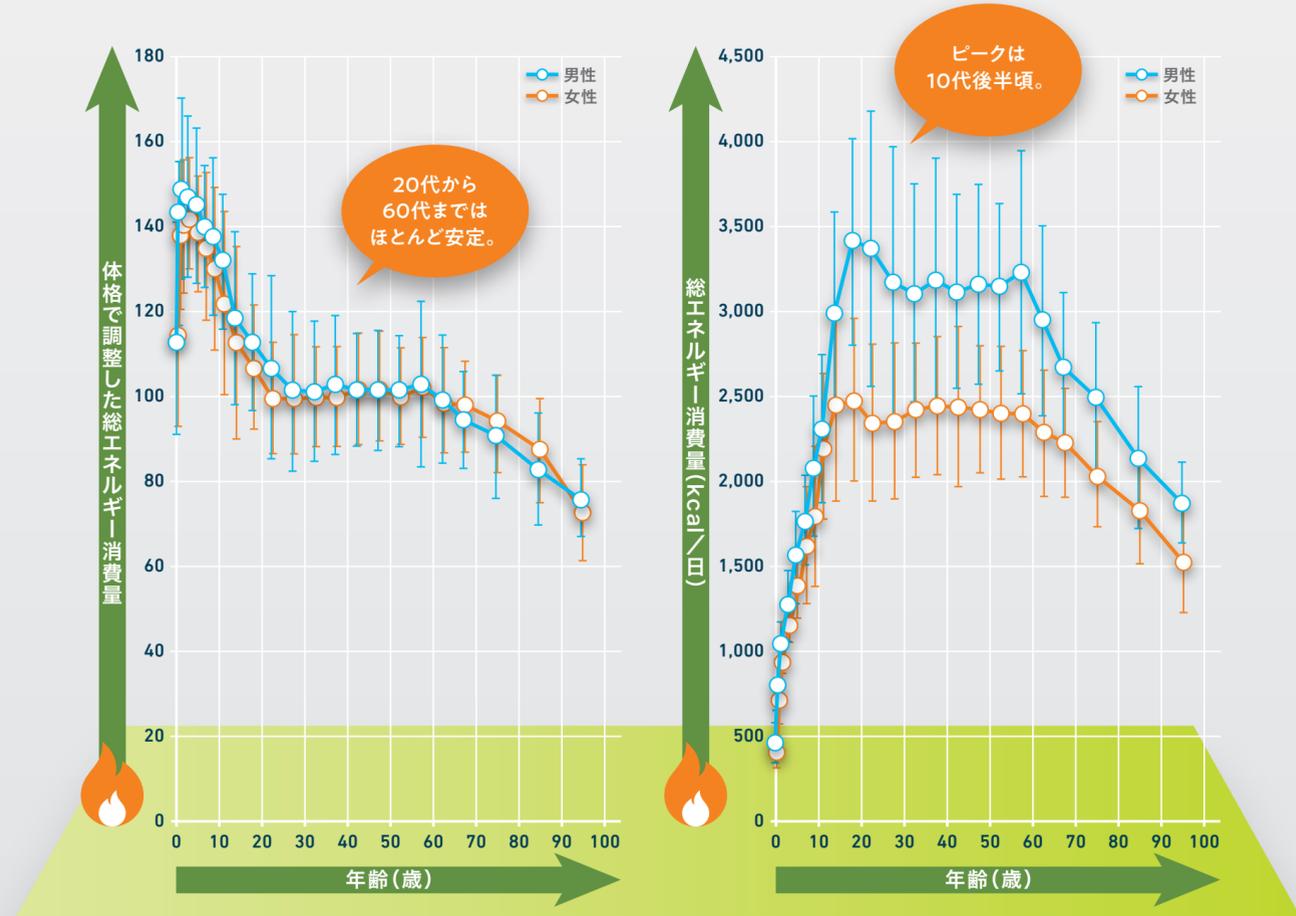
継続的な自転車運動によって、脚の筋肉を鍛えられたことが明らか!

データ② 筋肉の面積変化

シマノ HealthDataFile ロコモ編 データ協力: 常葉大学 星川秀利 教授

データ① ヒトの加齢に伴う1日あたりのエネルギー消費量の変化

Daily energy expenditure through the human life course.
H. Pontzer, Y. Yamada, H. Sagayama, et al
Science 13 Aug 2021 Vol 373, Issue 6556 pp. 808-812 DOI: 10.1126/science.abe5017



プレスリリースより引用し作成 (https://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/pdf/Science_210813_TEE_NIBIOHN_Web.pdf)

高い代謝率を占める骨格筋・肝臓・脳の中で、唯一鍛えられるのが骨格筋。

意外と減らない、中年期の代謝量。

まず、上記の図でヒトの臓器などの安静時代謝量を確認します。安静時の代謝比率(単位当たりの代謝量)は、骨格筋・肝臓・脳が全身の半数以上を占めることが分かります。骨格筋とは、身体を支え動かすために使われる筋肉のこと。じっとしている安静状態でも骨格筋は代謝率が高く、活動時にはその割合はさらに高くなります。脳や肝臓は意識的に大きくすることが難しい一方、骨格筋は鍛えることが可能であるため、代謝の維持・向上には筋肉へのアプローチが有効と言えます。

では、骨格筋を鍛える方法として、自転車運動の効果を見てみましょう。データ②では、被験者に週3日、1日30分の自転車運動を7週間継続してもらい、骨格筋の一つである太ももの筋肉の面積を測定。その結果、運動前よりも面積が増加しており、自転車運動が脚の筋肉の向上に効果があることが分かりました。

「近頃太りやすくなってきた」と感じたときは、代謝のせいにはせず、まずは活動量が減っていないか見直しを。アクティブな運動でなくても、1日の中で座っている時間を減らすことから活動量を増やすことができます。座るよりも立つ、止まるよりも歩く、クルマよりも自転車を選ぶなど、できることから始めましょう。

加齢による身体の変化の中でも、脂肪がつきやすくなることはよく知られています。よく、年齢を重ねると代謝が落ちて太りやすくなる、と言われることがありますが、本当にそうなのでしょうか？この疑問を明らかにしたのが、2021年に発表された上記の研究結果です。世界29カ国、生後8日から95歳までの6千600人以上の総エネルギー消費量、つまり代謝量を分析したデータで、右の総エネルギー消費量のグラフを見ると10代後半に代謝のピークを迎え、その後30代〜50代まではほとんど変わらないことが分かります。男性においては20代前半よりも30代前半の総エネルギー消費量のほうが低くなっており、これが30歳以降の中年太りの一因ではあります。しかし左側の体格での調整を行ったグラフを見ても、男女ともに中年期の代謝量はほぼ一定であり、60代以降になっても年々0.7%減速することが分かります。この結果から、40代頃から「年々太りやすくなってきた」と感じる原因は、決して代謝だけでは説明できないことが分かります。

では、太りやすくなる原因は何なのでしょう？食事や生活リズムなども考えられますが、大きな要因は運動量や活動量の低下、筋肉を使っていないことではないかと考えられます。そこで、次のページでは代謝と運動の関係を見ていきます。

自転車世界一周を達成し、
家族と一緒にまた世界へ。

20代のときに5万5千kmにおよぶ自転車世界一周を達成した坂本達さん。このチャレンジの一部始終は書籍『やった。』に収められ、達さんが感じる旅先での素直な心境や、人々との出会いに感謝する真摯な姿勢にファンを増やし続けています。世界一周の冒険を終えた約10年後に佳香さんと結婚し、現在は12歳、10歳、3歳の3人のお子さんをもつ5人ファミリーに。達さんの世界一周への思いは途絶えることなく、長男の健太郎くんが5歳になった2015年に自転車による「坂本家世界6大陸大冒険」をスタートさせてニュージーランドへ。

当時、奥さんの佳香さんはスポーツバイク経験が浅く、乗り慣れない状況でしたが、この旅をきっかけに自転車の素晴らしさを感じるようになったそうです。家族と一緒に走ることを大切に、その後も毎年夏休みを利用して自転車による冒険を実践している坂本ファミリー。達さんの自転車家族旅にかける思いは、書籍にも記されている「一人では何とできない」、「人を突き動かすことができるのは人ではない」という信念が根付いているようです。

【現代自転車考】

People

「何が起ころうとも大丈夫」という
しなやかさを身につける、
世界をめぐる家族の冒険。

坂本 達さんファミリー



坂本 達さん 佳香さん 健太郎くん 康次郎くん 大和くん ご一家

Facebook : facebook.com/tatsu.aroundtheworld

株式会社ミキハウス勤務。1992年早稲田大学政経学部経済学科卒業後、同社に入社。1995年9月26日～1999年12月28日まで異例の4年3ヶ月の有給休暇を取得し、単独自転車世界一周で5万5千km走破。帰国後、旅の様子をまとめた書籍『やった。』や『ほった。』などの印税で、世界一周中にお世話になったギニアの村で井戸掘りや診療所を設立。フーテンでの教育支援プロジェクト実施。会社勤務の傍ら、国内外で講演活動も続ける。2015年からは家族全員で自転車による「世界6大陸大冒険」にチャレンジ中。



「演会より一層ふくらんでいきます。」「講演会でお話しする機会が増えて、本当にたくさんさんの共感の声をいただきました。私の海外での経験が、こんなにもたくさんの方の心を動かす、影響を与えている。その実感から、家族と一緒に世界を走れば子どもたちにも何かを伝えられるのかもしれないと考えるようになったのです」と達さんは話します。こうして「坂本家世界6大陸大冒険」がスタート。とはいえ5歳と2歳の子どもを連れた海外の冒険は「子どもの世話だけでも手が届かない上、私はスポーツバイクに不慣れで予想がつかない海外での生活」。最初の頃は本当に大変でしたと佳香さんは振り返ります。

クルマでは得られない
喜びと素晴らしさを
家族で共有できる幸せ。

パワーをもらったことははっきりと覚えていますが」と佳香さん。まさに自転車に伴走するように坂本夫婦の暮らしがはじまりました。

『坂本家世界6大陸大冒険』は、コロナ禍の国内旅を積みながら2022年の夏に8回目を迎え、スペインへ。ブルゴスを出発し、キリスト教三大聖地のひとつサンティア



自分の体験がこんなにも
影響を与えている実感が、
家族で冒険するきっかけに。
達さんの家族で走る自転車旅への思いは、お2人の新婚旅行のエピソードからも、うかがい知ることが出来ます。「新婚旅行に選んだのはハワイで開催されるホノルルセンチュリーライドでした。160kmを自転車で行くイベントにしたのは、単純に彼女と一緒にハワイの自然の中を走り、自転車の魅力を知ってほしかったからなのですが」と達さんが話せば、「ペダルと足を固定するビンディングを外すことができずにコケてばかりで本当に大変でした。主人の鬼指導を受けて(笑)、なんとか走破。現地の皆さんの応援に



健太郎くん(写真上)にスペインの旅を振り返ってもらうと、「いろんな困ったことがあったけど、宿の人に助けられたりとなんとか慣れてきた。しんどいけどもこの旅の間だけだと思おうとがんばれる」という感想。康次郎くん(写真下)は「自転車で走るのがしんどかった。でも食べ物がおいしかった」「スペイン人と友達になってサッカーをした」と素直なコメント。

ゴネコンポステールまでのおよそ500kmを約30日間で走り抜けました。今回は三男の大和くんが2歳と幼いことに加え、佳香さんが体調を崩し、灼熱の暑さに子どもたちもバテてしまうハプニングが続きましたが「楽しかった」と笑顔を見せる皆さん。それはこれまでのチャレンジも順調なことばかりではなかった経験が影響しているようです。予定していた宿に泊まれなくなったりと、大雨で道が寸断されて走れなくなったりと、これまでもピンチは数々ありました。けれどその都度なんとかなってききましたし、多くの人の助けで良い方に転んだこともたくさん。子どもたちにはこういう経験を通じて、「どんなことがあっても大丈夫」というしなやかさを身につけてほしいと思っています」と達さん。

佳香さんも「自転車旅の大変さは一番感じていました。それでも続けているのは、自転車での味わえないう喜びがあるから。大和を身ごもっているときにクルマで伴走したのですが、自転車で行くと比べて楽しさは半減。自転車だから出会う人がいて広がる交流がある、その素晴らしさを家族で共有できることがこの旅を続ける一番の理由です」と話します。

予想外のことが起こってもこの家族なら必ず乗り越えられるという強い絆。頼もしさが増していく子どもたちの成長を毎年感じながら、『チーム坂本家』はこれからも世界へ羽ばたく翼を大きく育てていく予定です。

1～4 夏休みを利用した2022年のスペイン旅の風景。灼熱の中、きびしい上り坂も粘り強く親子で走り、500kmを完走。各国からのサイクリストや地元の人との交流が励みや喜びとなり、走り続ける原動力に。



Eat 「腎」の機能を高め元気を回復

冬の寄せ鍋イヤベース

材料(3人前)

- 真鱈3切れ/生または甘塩(5cmカット) ● あさり6個 ● ムール貝(あれば12個) ● 海老3尾 ● イカ150g(5cmカット) ● 大根250g(0.5cmイチョウ切り) ● 人参50g(0.5cm半月切り) ● 白菜100g(3枚位ざく切り) ● 春菊50g(1/3束位3cmカット) ● ニンニク(3片スライス) ● 醤油大さじ3 ● サフラン2つまみ ● 塩小さじ2 ● オリーブ油大さじ4 ● 水1ℓ

作り方

- ①鍋にオリーブ油を引き、ニンニク、

- 大根、人参を入れ中火で10分ソテーする。
- ②水、サフランを加えてひと煮立ちさせる。
- ③鱈、あさり、ムール貝、海老、イカ、白菜を加え中火でフタをして、15分煮る。
- ④醤油、塩、春菊を入れて5分煮たら出来上がり。

[ワンポイント]

- ・お好みで豆腐やお餅をプラス
- ・残ったスープは、ご飯とチーズを加えてリゾットに

Rest 下半身から血流を促す

ふくらはぎの筋肉を使って血流UP

デスクワークで固くなったり、日中の外歩きで疲労したりすると、ふくらはぎの筋肉が収縮せずに血流が滞りがちに。特に血流が滞りやすい夕方以降の時間にふくらはぎの筋肉を動かすことで、むくみや疲労感が改善されます。

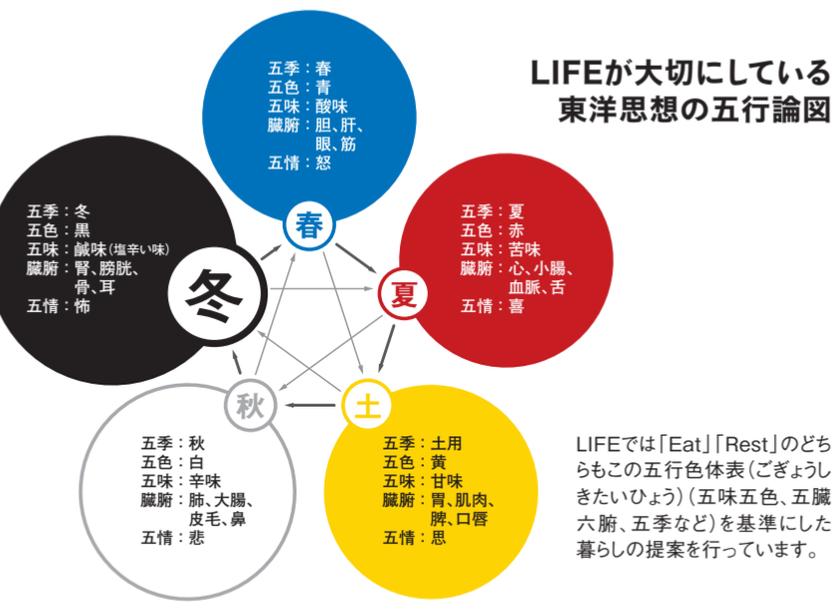
ふくらはぎの筋肉を鍛えるカーフレイズ

- ①脚を骨盤幅に開き、つま先を正面へ向けて立ち、かかとの上げ下げをゆっくり20回～30回繰り返します。不安定な場合は壁に手をつけてもOK。
- ②母指球と小指球に体重をかけて重心を真上に上げるイメージで。足首を動かしてふくらはぎの筋肉を使うことがポイントです。



安全も、快適も、守りたい。
今こそルールの再確認を。

シェアサイクルの増加や電動アシスト付き自転車の普及など自転車利用が広がる中、自転車に関与する交通事故が全国で相次いでいます。これを受けて警視庁では昨年10月から交通違反の取り締まり強化に乗り出しました。これまで「警告」とどめていたケースでも、悪質な場合は積極的に「赤切符」(交通切符)を交付するそうです。現在は警視庁が管轄する東京都内のみに限られますが、今後この流れが全国にも広がる



LIFEが大切にしている 東洋思想の五行論図

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、四季など)を基準にした暮らしの提案を行っています。



元気が不足しがちな冬。 食事と運動でエンジンに火をつける。

「天人合一」という言葉をご存知ですか?人は自然の摂理に従って変化しながら生きていくという東洋医学の思想で、季節によって身体の中で負担がかかる臓器も変化していくと考えられています。一年で一番寒い冬は、元気の源を貯蔵する「腎」の働きが低下する季節。「腎」の機能を向上させるには、冬に旬を迎える海の幸を使った鍋料理が効果的です。魚介類は「腎」を補うだけでなく、身体の基となるたんぱ

く質が豊富。血流を促す働きがあるサフランを加えたイヤベースにすることで、身体が芯から温まります。食事とともに、日常の中でも身体を温めるには、かかとを上げて背伸びの運動を。ふくらはぎの筋肉を使うことで足から心臓へと血液を送り返し、滞りがちな下半身の血流を促すことができます。たんぱく質を摂り込み、血流を促進して全身に栄養を届けることで、代謝という身体のエンジンも温まってきます。

- 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。

予想されます。そこで改めて、自転車のルールを定めた「自転車安全利用五則」を見てみましょう。「①自転車は車道通行が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先」「②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認」「③夜間はライトを点灯」「④飲酒運転は禁止」「⑤ヘルメットを着用」。実はこの五則も、元は「子どもはヘルメット着用」だったルールが昨年11月に「全年齢に推奨」、さらに今年4月からは道路交通法

の一部改正により「全年齢に着用努力義務」へと変更予定です。自転車の利用機会が増加し、社会の注目が自転車利用者の振る舞いに向いている今、ルールを守ることが、みんなの快適な自転車環境につながります。



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

「自転車安全利用五則」以外にも、ぜひ極めたい「自転車“道”」を紹介するWebコンテンツ「Social」など、自転車にまつわる情報を発信中! さらに近日、今回の特集を深掘りしてお伝えする「Health」を公開します。お楽しみに!

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>

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)

