

Cyclingood

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリングッド | 013

Bike your way to well-being.

行こう。新しい自分へ。



止めない、あきらめない、自転車運動継続のステップ。

How to Cycling Workout

- 自転車運動を意識する
- スポーツバイクを体験する
- 自転車による運動時間をつくる
- 長く、楽しく運動する工夫をする
- 身体の変化を感じる

まずは自転車に乗れる自信をつけて、
止めないサインを生活に仕掛ける。

まったく運動をする気の無い状況を『前
熟考ステージ』、運動をしていないけどやり
たい意志はある状況を『熟考ステージ』と言
います。今回はこの熟考ステージから自転車
運動をどのように取り入れていくかを考え
ていきましょう。竹中先生は「自転車を買
るスポーツバイクのレンタルサービスを利用
してみるのも一つの方法。自分でも乗れる
という自信を得て、走ってみて気持ちいいと
感じることで、自転車運動を取り入れたい
という能動的な気持ちになるでしょう」と
のこと。この段階を経ていつでも自転車に乗
れる環境が整ったら、次は運動を不定期に
行う『準備ステージ』へ。ここで重要になるの

は、実現可能な無理のない運動計画。「最初
から高い目標を掲げず、まずはできる範囲
から始めることを意識し、それを続けら
れるように自分で工夫することが大事で
す」。例えば通勤や買い物手段を自転車に
変えて乗る機会を増やす、自転車運動を行
う計画をカレンダーに書き込んで目につれ
やすくする、自転車やヘルメットを玄関に置
いて意識するようにするなど、自転車に乗
るサインを生活に仕掛けることも有効なの
だそう。『準備ステージ』はまだ、時間がない、
疲れるなどやらない理由を挙げたくなる
時期です。運動するとどんな良いことがあ
るのかを意識することで、運動を生活習慣
として定着させやすくなります。

自転車が、 身体と習慣を変える パートナーになる。

長距離を走れるようになっても油断は禁物。
飽きない工夫を行い、身体の変化につなげる。

この『準備ステージ』はまだ不定期にしか
運動を行わない状況。つまり「運動する」
「しない」が心の中で揺れ動いているため、
ここで運動習慣を確実なものしておく必
要があります。「家族や友人に自転車運動
をしていると宣言をする、週に何日、何km
走るといった具体的な計画を設定しておく
と運動の習慣を強めることができます」。
こうして準備ステージを乗り切ると、『実
行ステージ』へ。運動していると胸を張って
言える自信が付き、自転車で長距離を走る
ことにも抵抗を感じにくくなっている状況
です。もう万全かと思いきや「いや、この時
期はまた倦怠期に陥りやすく、飽きたり、
たまにしか運動しない準備ステージに逆戻
りしてしまうことも多いんです」と竹中先
生。サイクリングのコースに変化をつける、運
動を停止する期間は2週間までとして完
全停止を防ぐなど、この時期でもなお飽き
ない、止めない工夫が必要だそうです。
6カ月以上運動習慣が続いたところで、有
酸素運動の効果による体脂肪・体重の減少
や、脚筋力のアップ、階段を上がっても息が
上がりにくいなどの身体の変化をしっかりと
感じられます。せっかくなのでこの身体を維
持するためにも逆戻りは防ぎたいもの。た
まには好きなものを買ったりと自分へのご
ほうびを行いながら、さらに自転車と一緒
に健康体への道を進んでいきましょう。





Q シューズはどんなタイプでもいいのか？

A ソールが固めのシューズがおすすめ

靴底が柔らかすぎるとペダルを踏んだ力がロスしやすく、足が疲れやすいと考えられているため、ソールが固いサイクリングシューズもオススメ。また靴ひもがギアに絡まるケースもあるので、引っかからないようなデザインを選ぶようにしましょう。

A クルマが少なく風景が変化する道

クルマや人が多い道はストレスを感じやすく、同じような風景が続く単調な道は飽きやすいという面が。適度なアップダウンがあって風景が変わり、またクルマや人が少ない道を選ぶと初心者でも集中して走ることができます。

Q どんなコースが走りやすい？



A 走行後は早めに糖質&たんぱく質を摂取

バテずに走るためには、走行前にご飯やパン、パスタなどの炭水化物を摂り、エネルギーを満タンに。また走った後の疲労回復には糖質とたんぱく質の摂取がおすすめ。プロテインなら「リカバリー」と表記されているものが疲労回復を目的とした内容(成分)になっています。

[協力:管理栄養士 河南こころ]

Q 栄養面で気をつけることは？

A 常に新しい楽しみを作って飽きない工夫を

竹中先生のお話にもあったように、飽きない、楽しむ工夫を自らポジティブに作っていくことが大切です。旅先でサイクリングの時間を設けたり、目的地を変えたり自転車で行く先にある楽しみを広げていきましょう。

Q 長く続けるコツは？

自転車運動習慣を後押しする Cycling Workout

Q & A

自転車運動を、快適に安心して楽しむための基礎知識を紹介。きちんと準備をして長く続く運動習慣に繋がってください。

走り出す前に、知っておきたいあれこれ。

A 自分の身を守るために装着を

特にスピードの出やすいスポーツバイク走行時は自分の身を守るためにも着用したいものです。ヘルメット着用が当たり前になる日は近いかも？

Q ヘルメットってかぶるべき？



Q 初心者でも着やすいウエアは？

A 汗をコントロールする素材がおすすめ

汗をかいてもすぐに乾く速乾素材のインナーに、風を防ぐウィンドブレーカーなど変化しやすい天候に合わせたウエアをセレクト。ボトムは膝を曲げやすいストレッチ素材が走りやすく、裾が広がっているタイプには裾バンドを使ってギアの絡まりを防ぐようにしましょう。



[旅先で気軽に体験]

スポーツバイクのレンタルサイクルを利用
観光地のレンタルサイクルにもスポーツバイクの貸し出しが増えてきている模様。普段乗らないタイプの自転車に乗ってみると、その違いに驚くかも。この一度の経験が「また乗りたい」気持ちにつながります。



[速さとパワーを体感]

自転車好きが集まる本気レースを観戦
プロのスピードを間近で見ると乗りたい気持ちに！5月に日本の8カ所でレースが開催される「ツアール・オブ・ジャパン」などプロのロードレーサーによる迫力満点のレースを観戦してみませんか？



[家族と一緒に自転車遊び]

家族で楽しめるイベントに参加
最近では自転車イベントの中でも家族向けのものが増えてきています。以前サイクリングWebで紹介した「バイククロア」もその一つ。親子で気軽に参加できる競技が充実しています。

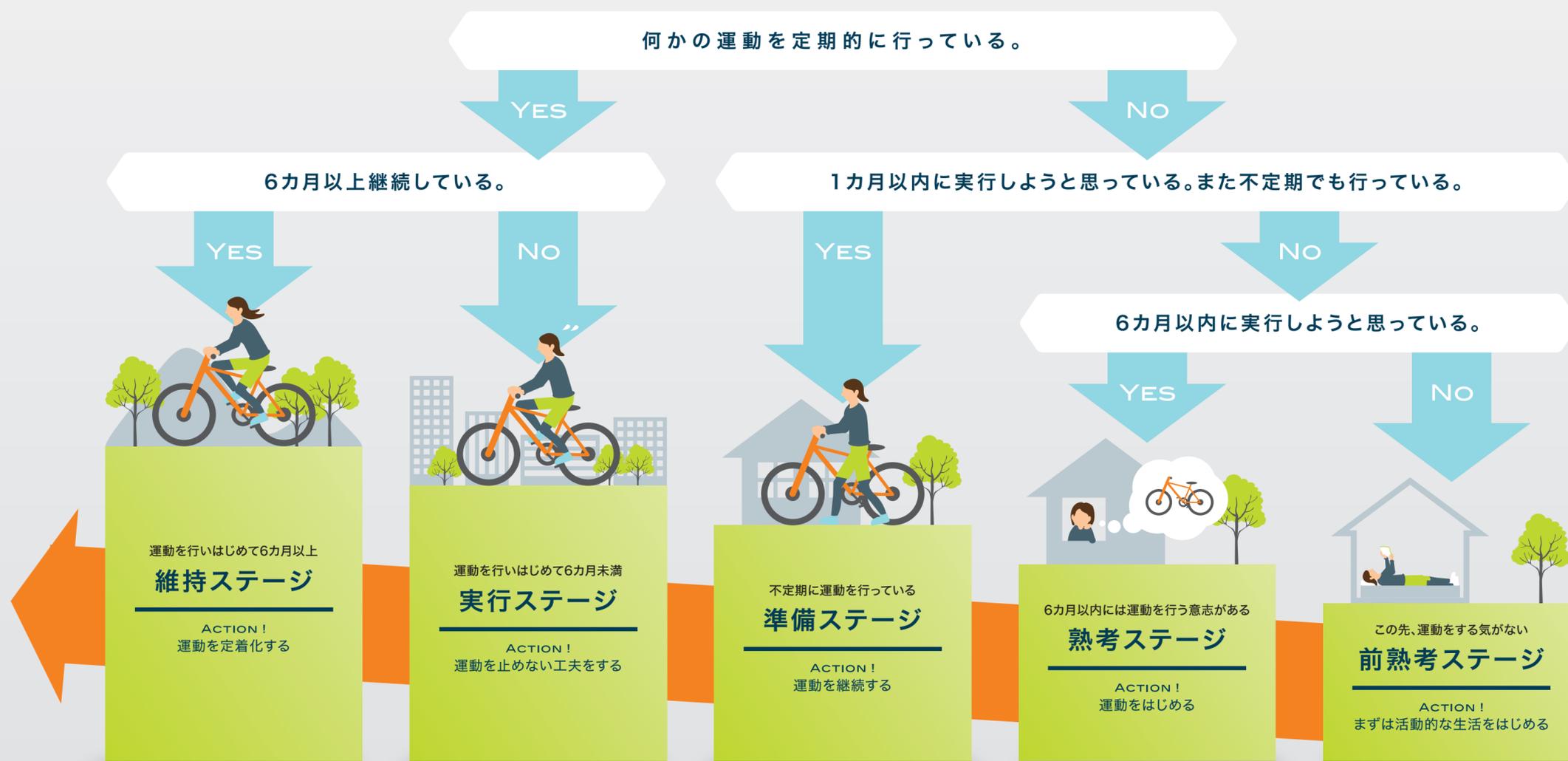


こういうことも
Cycling Workout
をはじめたくなる
きっかけに。

小さな変化を積み重ねてステージを上げる、「スモールチェンジ」のコツ。

出来る範囲から運動を取り入れ、少しずつやり方や運動量を変えていくという考え方の「スモールチェンジ」。自分のレベルで無理なく続けることを重視したこの方法なら、運動を「はじめる」「できる」「続けられる」を実現できそうです。

変容プロセス確認チャート



「続ける」「止めない」の連続で、運動を行うことを当たり前。

まずできることに取り組むことが、スモールチェンジの第一歩。

運動をはじめられるようになったら、次の目標は「続ける」ことになり。たまにしか行っていない運動の頻度を上げるとは意外と難しいもの。まずは週に何日、どのくらいの運動を行うかという目標を立て、遂行していきます。ここでやる気を保つためにやっておきたいのが日々の運動内容の記録。自転車運動なら距離やコース、時間などを記録し、「こんなにも走れるようになった」という自覚を促すことで運動を当たり前なものにしていきます。こうして運動が習慣化したら実行ステージに移り、今度は「やめない」ことが目標に。運動を休みたいという誘惑や生活環境の変化などによって、準備ステージに戻ってしまうケースが多いため、運動の内容に変化をつけたり服やシューズを新調するなどのスモールチェンジで気持ちにメリハリをつけ、飽きない工夫をすることが重要になってきます。

そもそも運動習慣は、健康な状態を維持し、自分が望む生活を実現するためのものです。運動することが自分の生活の中の「楽しく」「大事な」時間になるように意識を変えていくことが、ステージを上げていく一番の近道なのかもしれませんね。

まずは上記のチャートであなたのステージをチェックしてみてください。サイクリンググッズを手に入れている状況を考えて「運動をはじめたい」と思っている熟考ステージ、または不定期に運動を行っている準備ステージのいずれかの方が多くはないでしょうか。もしくは「運動する気がない」「前熟考ステージの方もいらっしゃるかもしれませんね。」

行動や習慣を劇的に変えることは難しいし、そう簡単にはできないものです。でも心のどこかで「やらなきゃ」と思っている。その心と行動のギャップを埋めるヒントが竹中先生が提唱されている「スモールチェンジ」という考え方です。いきなり運動をはじめると、難しい前熟考ステージの人は、運動がもたらすメリットを理解し、家事を積極的に行うなどの活動量を上げる工夫を取り入れます。また、「近いうちに運動をはじめよう」と思っている熟考ステージの人は、1日5分でも歩いてみる、テレビを見ながら椅子に座って膝の曲げ伸ばしを行うなど、ほんの少しでもできることを行うというスタートによって、「小さな変化」はスモールチェンジを自分から起こしていきます。

運動を習慣化できていない人のためのステージUPプラン

「前熟考」から「熟考」へステージUP!

- 運動を行うメリットを考えてみましょう。
- 運動をできない理由は何でしょう。
- 家事や徒歩の距離を延ばすなど活動機会を増やしましょう。

「熟考」から「準備」へステージUP!

- サイクリングや軽い筋トレなどの軽めの運動を少しずつはじめましょう。
- 運動を続けて身体が変化している少し先の自分をイメージしてみましょう。
- 軽い運動を続けられている自分をほめて「できる」自分を認めましょう。

「準備」から「実行」へステージUP!

- 簡単・普通・困難のレベル別の活動リストを作り、結果を記録しましょう。
- 周囲に運動の継続を宣言し、自ら運動を意識づける仕掛けを作りましょう。
- 雨の日など運動ができない状況でも代わりになる室内運動を行いましょう。

「実行」から「維持」へステージUP!

- これまでのプロセスを振り返り、「できる」自信を強く意識しましょう。
- 運動習慣を妨げる要因を予測し、その回避策を考えておきましょう。
- 運動を行ってきたことによる身体の変化(恩恵)を再確認しましょう。



LIONS OFFICE サイクリングクラブ

松山のライオンズクラブに勤める渡部陽子さん、土居忍さん、白石正子さん、日野かおりさんが2016年に結成。ライオンズクラブの会員である井上さんや岩崎さんなど、自転車好きのメンバーも参加しながら、愛媛県やその近県を自転車で楽しむツアーを2カ月に1度程度実践。今回は「ラーズー」(ラメンツアー)を企画したいとか。

地元を深掘りする みんなでゆつくり走る という楽しみ方。

この日集まってきたのは、LIONS OFFICE サイクリングクラブのメンバー4名以外に、仕事でつながりのある井上さん、岩崎さん、そして渡部さんの息子さんの異生(こうき)くんの計7名。みんな愛車をたずさえてこの日の天候のような晴れ晴れとした表情をされています。さっそく最初の目的地である松山市三津浜をめぐり出発。お目当ての醤油屋さんは定休日だったものの「この近くに美味しい天ぷら屋さんがあるよ」という井上さんの発案で、素早く軌道修正。揚げたてのアツアツ天ぷらを頬ばっていたら「あの店はなんやろうね」と言いながらそれぞれが近隣を自由にふらり。井上さんと岩崎さんは他のサイクリングクラブに所属されていて、お互い予定が合えば参加し合う、そんなゆるやかな関係が続いているそう。

「今治までかき氷を食べに行ったり、地元のお菓子工場を見学してからサイクリングロードを走ったり」



と渡部さんがこれまでの活動を振り返れば「かき氷の前にカレー食べたいよ」「食べてはっかりやん(笑)」とまるで女子会のにぎやかさ。大抵は行きたいところへ目標を定め、自分たちのペースで休憩したり、写真を撮ったりしながらゆつくりと移動することが多いそうです。「自転車で列になって走っていたら急に渡部さんが止まるから『どうしたん?』と思って近づいたら『ミントが群生してる!』と取りに行っていたこともあったよ」とまた爆笑。ゆつくり走るから目につくものが増え、思いのままに止まれることもまた自転車ならではの楽しみ方。こういう思わぬ出来事も、彼女たちの刺激になっていることがよくわかります。

人やコトをつないで 生活に変化をもたらす、自転車の魅力。

愛媛県には自転車に乗せられる電車「サイクルトレイン」が運行しているため、「行きは自転車、帰りはサイクルトレイン」で電車を活用して無理なく予定を組めるのも魅力なのだそう。もともと運動が苦手だった

1 約80mを結ぶ市営渡船の「三津の渡し」。生活の足として地域住民に愛されている。2 井上さんおすすめ天ぷら屋さん。海の幸をかきたさまざまな天ぷらにみんな自移り。3 アツアツの揚げたて天ぷらを頬ばりながら談笑。この後皆さん「もう1個食べたい!」と店内へ。



「現代自転車考」 People
つながる楽しさ。感じる気持ち良さ。それを原動力に、愛媛を走る。

LIONS OFFICE サイクリングクラブ

スポーツバイク未経験の女性たちがハマった その変化の要因。

LIONS OFFICE サイクリングクラブのメンバーである、渡部さん、土居さん、白石さんの3名とサイクリンググッズが出会ったのは、2016年2月のこと。愛媛県環境政策課が地球温暖化対策の一環としてクルマやバイクで通勤をしている人に自転車に乗り換えてもらい、環境面と健康面の効果を測定する「自転車ツーキニストモニター事業」に彼女たち3名が参加したその様子取材のために伺いました。当時、渡部さん以外の2名はスポーツバイクに乗った経験がほとんどなく、「私たちに乗れるの?」というスタートだったにも関わらず、すぐさま自転車の魅力に夢中になっていったそう。「自転車通勤だと不思議と気持ちよく家を出られる」「膝への負担がなく、ちよつどいい運動ができる」「何より乗れることで自分に自信がついた」などの価値を実感した彼女たち、自転車ツーキニストモニター事業の終了後にそれぞれ自転車を揃え、ついにこのサイクリングクラブを発足するまでに。今では同僚の日野さんがメンバーに加わり、2カ月に1回程度のペースで40〜50kmのサイクリングを楽しんでいるという情報を聞きつけ、再度松山市に取材へ。そこには以前よりもますます元気に朗らかに自転車を楽しんでいる皆さんの姿がありました。



土居さんはこのメンバーのアクティブさに影響を受け、今ではフルマラソンにも挑戦中だとか。また「自転車で自分に自信がついた」と話されていた白石さんは、「少しずつ自転車用のアイテムを揃えることも楽しみのひとつ」と買い物を楽しみ、ランニングや山登りが趣味の日野さんは「自転車ならみんなでワイワイと楽しめるのがうれしい」と話されます。

今まで行かなかった場所へ。初めての道を通って。そのすべての時間を共有することで楽しさや気持ち良さまで共感できる。それが皆さんの関係をさらに強くし、愛媛への地元愛を大きく育んでいることにもつながっていることが伝わってきます。「自転車というゆるやかなコトや人をつなぐツールだと感じます」と土居さんがお話しされていたように、いろいろつながりを強く、広く変化させていく自転車のある生活が、彼女たちの笑顔の素になっていることは間違いないようです。



Rinz TOKYO
代表
友村 武志さん(写真右)
オーナーシェフ
鳴原 政和さん(写真左)

イタリアンやコーヒーをきっかけに
自転車の楽しさにつなげていく。
そんなフラットな出逢いをここで。



1 2 3 鳴原さんによるフードは旬の食材を使ったものが中心。ホタルイカとアボガドと菜の花のタルタルなど、独創性の高さが際立つ。 4 外はお客さまの駐輪スペースに加え、ときには試乗車をスタンバイすることも。 5 開放感のあるカフェ&ダイニング入り口部分。コーヒーのテイクアウトもでき、ふらりとコーヒーだけを買って帰られるお客さまも。ちなみにコーヒーはニュージーランドのALLPRESS ESPRESSO。

+αの掛け合わせで、
自転車の楽しさを人に、地域に届ける
Shop Report

カケル × SHOP
Cafe&Dining × 自転車



カケル × SHOP 01
Rinz TOKYO
【東京都：リンズトーキョー】
〒112-0003
東京都文京区春日2-1-11
URL : www.rinz.tokyo

誰もが入りやすい
オープンなお店をめざして。

お店の正面に立つとまず感じるのは開放感のある広い間口。左側の扉から入るとカウンターとテーブル席のあるカフェ&ダイニングスペースに、右側の扉から入るとスラリと並ぶ自転車とグッズのコーナーに続くという2つの顔をもつRinz TOKYOさん。ガリリックの香ばしい匂いが漂うとても自転車ショップとは思えないこの店づくりには、代表の友村さんとオーナーシェフの鳴原さんの2人の思いが込められています。

「私が自転車販売店に勤めていたときに、料理人の鳴原がお客として来店したのが僕らの出会いです。次第に2人の思いが繋がって、従来の自転車店とは異なる新しいコンセプトでお店を作りたいと意気投合したのがはじまりでした。スポーツバイク系のショップにつきまとう敷居の高いイメージを払拭し、もっと広く多くの人に自転車の魅力を感じてもらえる場を作りたい。その思いが結実したのが、本格イタリアンと自転車という、希有なショップスタイルだったのです。

自然と自転車に興味があ
わいていく空間と雰囲気。

ふらりとコーヒーを飲み、あるいはランチやディナーの食事を楽しみに来店された近所の方が、自然と店内にレイアウトされた自転車に興味を感じ、友村さんと鳴原さんと自転車トークがはじまる、というのがRinz TOKYOさんでのよくある風景。そのため「初心者の方が受け入れやすいよう、価格帯は10万円程度まで、シンプルなデザインが中心になるよう意識しています」と友村さん。こうして自転車に出合い、ご購入となり、納車のタイミングになると「お一人40分程度は乗り方のご説明をします。変速やペダリングについては自分がラクに乗れることを意識するように説明するなど、難しい理屈を並べないよう気をつけています。購入後、気軽にメンテや相談が出来る関係を築くためにも大切な時間ですね」と友村さんが話されるように、隅々にまでRinz流が貫かれています。

美しく、正しく、
一皿にも栄養バランスを。

料理にも手を抜かず、毎日築地市場の食材を使った本格イタリアンを提供していることもRinz流。1人で料理を手がけている鳴原さんは「美味しさだけでなくきちんと丁寧に作ったものをお出しすることを大事にしています。一皿の中にも栄養バランスを考えて、一人暮らしの方やお子さんにもまた食べたいと思ってもらえるオリジナルメニューを創作しています」と話します。食とコトをつなげた新しい交流の場を作りたいという鳴原さんの夢と、ハードルの高さを感じさせない自転車店を追い求めた友村さんの熱意がひとつになったRinz TOKYO。食と自転車という健やかなライフスタイルに繋がる2つの扉は、この街の人に大きく開かれています。



MORAL

「走る」をもっと楽しく

気持ち良さや安心まで膨らむ、
定期的な空気入れ習慣。



自転車のタイヤにきちんと空気が入っていると、ペダリングが軽くなりスムーズな走りになります。この空気が入っていないとペダルが重く感じ、進みも遅くなってしまいます。空気は、気にならないうちに不快の原因になるタイヤの空気、減つてから入れるのではなく「定期的に」入れる「習慣」に変えて、いつでも気持ちの良い乗り味を楽しめるようにしましょう。

空気を入れるバルブには主に3タイプあり、自転車の種類によって使い分けされています。軽快車に使われているのは「英式」で最もなじみのある形状。そして一部のスポーツバイクに使われている「米式」「スポーティブイクに多い」「仏式」とそれぞれ使用する空気入れは異

なります。自分の自転車のバルブがどのタイプかを確認し、スポーツバイク用の空気入れを用意することが必要です。

空気を適切に入れておくことで、自転車をこぐときの路面抵抗が少なくなり、疲れにくくなるというメリットも。しかしパンパンに入れすぎてしまうと衝撃を吸収する力が弱まり、乗り心地の悪さや滑りやすさにつながるため注意が必要です。空気を入れるときはタイヤの側面に書かれている適正空気圧を参考に、タイヤのキズやヒビをチェックしながら行うことがおすすめです。自転車に乗る頻度に応じて定期的に空気を入れ、「安心」もいっぱい膨らませておきましょう。



英式

主に軽快車

空気が2〜3日で減る場合は虫ゴムを点検。



米式

主に一部のスポーツバイク

バルブの穴の中央にある突起凸(空気抜きボタン)を押すと、空気を排出できる。



仏式

主にロードバイク・クロスバイク・MTB

高圧にも耐えられ空気圧を調整しやすい。



一緒にサイクリングする機会があまり無い「家族みんなで那須高原に行って走りたいね」とお二人。卓馬さんの5歳になるご長男もRinzさんで自転車を購入して色を差し替えるなどのカスタマイズを行ったり、親子三代でお気に入りの自転車でのサイクリングが実現する日は近いよう。



Rinz TOKYOで自転車の楽しさに出会った黒木則雄さん(写真右)黒木卓馬さん(写真中央)

もしここが自転車だけのお店だったら、きつと立ち寄ってなかったと思います

家族で食事を楽しんで、自転車の相談もできる。この気軽さがいいですね

User's Interview

— Rinz TOKYOさんで自転車を購入されたきっかけは？

則雄さん 私はこの近所に住んでいて、奥平さんという方に誘われて、初めてRinz TOKYOさんにお店に行きました。最初は、奥平さんのお店だと思っていたのですが、奥平さんが留まりました。このようにスポーツバイクに乗ったことは一度も無かったのですが、「欲しい」と感じ、友さん(友村さん)に相談してこのミニベロを購入しました。

卓馬さん 私は職場に自転車好きの方がいて、以前から興味を持っていました。なかなか買うきっかけがなかったのですが、父親がミニベロを買ったと聞き、私もRinzさんへ。最初に入門ロードバイクを購入して仲間と400kmのロングライドに挑戦したところ、いろいろと欲が出てきました。改めて友さんに相談を持ち

かけ、この2台目のロードバイクを購入して、通勤にも使用しています。

— Rinz TOKYOさんとはどんなお付き合いですか？

則雄さん 孫を連れて家族みんなで食事に来ることが増え、その流れでスタッフの方と自転車の話をする機会も増えました。サイクリングに出た際にはRinzさんに立ち寄るといいうのが定着してきましたね。卓馬さん 月に2〜3回ほど仕事帰りにお店に足を運んでいます。部品の相談をしているかなりの確率で妻から「Rinzさんにいるんですよ？」と電話が入るんですよ(笑)。何でも話ができ、頼もしい存在です。

— 自転車の魅力をどのように感じられていますか？

則雄さん 私はドライブが好きで、自転車でもスポーツカーに通じるスピード感や一体感を感じられるのが気に入っています。サドルの革の手入れ方法を友さんに教わり、今ではフィット感が良くなって、変化もうれしく思っています。卓馬さん 通勤で使うと気分がリフレッシュできるのがいいですね。職場の仲間と1シーズンに1〜2回200km程度走りに行くことも楽しみにしていました。それに父親と自転車の話題で盛り上がるのが増えたのも良かったです。

+αの掛け合わせで、自転車の楽しさを人に、地域に届ける Shop Report

カケル X SHOP

Cafe & Dining X 自転車





Eat 体内水分を調節

クエン酸たっぷりの アグデハマイカ〜ハイビスカス水

材料

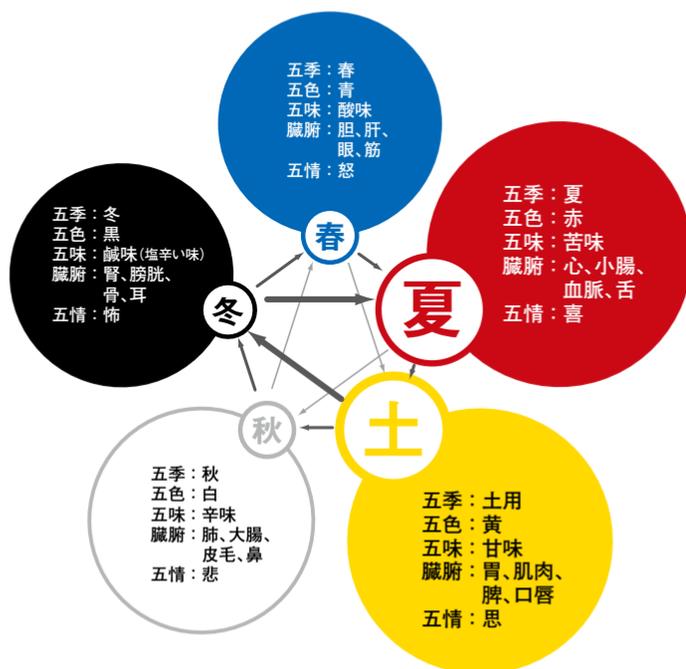
- お湯500cc ●ハイビスカスの花5g
 - ペパーミント3g ●レモングラス大さじ1
 - 生姜1片(スライス) ●オレンジ1個(1.5cm厚さ輪切り) ●ライム1/4個(串切り)
- ※ハイビスカスの花が手に入らない場合は、ローズヒップ・ハイビスカスティでもOK。

作り方

- ①小鍋にお湯を沸かし、ハイビスカス、レモングラス、生姜を入れて再沸騰させる。
- ②①を冷ます。
- ③②からハイビスカス、レモングラスを取り出す。
- ④③にオレンジ、ペパーミントを入れ、ライムをギュッと搾って出来上がり。

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系(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

水分も疲れも流し出す。 心身をリセットする、初夏の過ごし方。

肌寒さが完全に抜け、初夏並みの暑さを感じる日が増えるこれからの季節。カラッと爽やかな気候が続くといいますが、気温の上昇と共に湿気も高まり不快に感じる日も多くなってきます。そうなるについ、冷たい飲み物に手を伸ばしてしまいお腹はチャポチャポ、外はジメジメと「水分」を溜め込んでしまいがちな状況に。この季節は適度な運動で発汗を促すと共に水分コントロールを意識することが良いコンディションを保つカギになります。

まず、おすすめの運動が森の中を走るサイクリング。フィトンチッドと呼ばれる木の匂い(成分)は樹木が葉や根から分泌することで、細菌や害虫を遠ざけ、樹木自身の成長を優位にする働きをもっています。これには人をリラックスさせて、落ち込んだ気分を高揚させる効果も。森の中や樹木の多い公園を自転車で走ること次第に気分が落ち着き、悩みや不安を遠ざけ

る効果が期待できます。汗ばむ程度に森林サイクリングを楽しんだら、休憩のドリンクにはこのハイビスカス水を。ハイビスカスには腎の働きを高めて体内水分を調節し、循環させる働きがあります。さらに細胞の新陳代謝を促すライムやオレンジは疲労や日焼けによいと言われていています。ペパーミントやレモングラスの爽やかな香りが、森林浴のリラックス効果と相まって心地よいひとときを与えてくれます。

帰宅後は入浴で汗を流したら、万能のツボと呼ばれる「湧泉」をマッサージ。腎の働きを高め、体内水分を調節し、血液の循環を良くするこのツボを刺激することで、身体の中にもスッキリとした爽快感を感じられるでしょう。

水分だけでなく、疲れや不安まで流し出してくれるこの時期おすすめの過ごし方。心と身体のリセットに、ぜひお試しください。

Rest やる気まで湧く

気力や生命力が湧く
足裏のツボ「湧泉」



土踏まずのやや上、足の指を曲げたときにちょうどくぼむ場所が「湧泉」。気力や生命力が泉のように湧くツボと言われています。

テニスボールを使って
「湧泉」に刺激



椅子に座り、テニスボールを湧泉に当ててグッと踏みつぶすように当てます。力を入れすぎず、リラックスしながらおすすめ。

●Eat(レシピ)の情報提供・協力 杉山映美子

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。ひとり一人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。

WEB

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



CyclinggoodのWebサイトはもうご覧になっていますか?エディター&フォトグラファーの石川さんと一緒にカメラを携えて自転車で町を巡ったLifeの「日常を旅にする自転車×カメラ」が全3回分UPしています。今回の特集でご協力いただいた竹中先生のHealthコンテンツも近々UP予定。ぜひご覧くださいね!

今号から新たに「カケルSHOP」ページがスタートしました。どんどん変化していく自転車販売店の「今」を、お客さまとの関係を交えてお届けしたいと思っています。Rinz TOKYOさんのお料理はどれも丁寧に作られていて本当に美味しかったですよ!

アンケートにご協力をお願いします。

本紙「Cyclinggood」について、皆様のご意見・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は、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_013

