

Cyclingood

気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリングッド | 014

Bike your way to well-being.

子どもは何を
身につける？





未来を はぐくむ

自転車。

幼児期のうちに、
自転車に乗れるように
なっておく方がいい理由。

「小学生になるまでに自転車に乗れるようになってほしい」。これは多くの保護者が感じる思いだそうです。なんとなく早くうちから自転車に乗れる方がいいとされてきたこの理由を解明するため、今回は川崎医療福祉大学で主に運動と環境（コーディネーション能力）や学童期の運動能力を研究されている西本准教授にお話を伺いました。先生は「4歳の子どもの平均的な運動能力は、片足立ちでわずか5秒間とバランス感覚は未熟な状態です。しかしこの時期は人間の発育の中で脳や脊髄を司る神経系の成長が著しく、6歳頃まで

に自転車を通じてバランス能力などの運動機能を促進することは健全な発育のためにもベストなタイミングだと思います」とのこと。では自転車でどんな運動機能が向上すると考えられるのでしょうか。

**コーディネーション能力
と呼ばれる「調整力」が
自転車運動で。**

理学療法士でもある西本先生が主に研究されているのが、脳科学を元にしたコーディネーション能力トレーニング。コーディネーション能力とは7項目におよぶ「人の調整力」であり、運動の質を高めるためのリハビリのあり方を追究されています。このコーディネーション能力の7項目をよく見ると、自転車運動で身につく可能性が高そうな内容ばかり。「エビデンスがあるわけではないので断言はできませんが、重心を身体の中で保つバランス能力、ペダリングによる変換能力やリズム能力、周辺の状況変化を感知する識別能力やそれに応じて動く反応能力など、自転車走行中のさまざまな状況で身につく力が多いと思います」と西本先生。自転車に乗りはじめることの多い4歳頃から小学校に入る6歳頃までの子どもにとって、このコーディネーション能力と共に応じこなす力が身につくのかを探ってみます。



自転車子どもちからを

はぐくむ4つの考察。

「この年代に最も発達する神経回路に働きかける。」

脳が働くための基盤となる神経回路は6歳までに80%完成すると言われており、低負荷の運動でも刺激となって、さまざまな神経回路の形成につながると考えられています。幼児のうちには、運動・知覚・知能・認知・言語が相互に影響しながら発達するため、6歳までに感覚と運動の統合を行っておかなければ「もったいない」状況。自転車運動は複数の動作を同時に行う運動であり、また周囲の変化に対応する知覚や認知能力も使うなど、この時期に発達すべき機能を伸ばすことのできる運動だと考えられます。

「失敗しないように」と自ら工夫する一人称経験。

子どもが雲梯（うんてい）をしていて手を滑らせて落ちた場合、この子にとって落ちたことは一人称経験となり「雲梯をしたら落ちる」記憶が残って避けるようになることもある一方で、失敗した経験から「どうしたら今度は落ちないか」と自ら工夫し、恐怖心を克服するケースも。これは「フィードフォワード」と呼ばれる運動学習過程の中のひとつであり、子どもの運動能力を高める重要なサイクルになります。この「失敗しないようにするためには」と考えてトライし続ける経験をすることにも、自転車は適していると考えられます。4歳から6歳の子どもにとって、自転車は少しハードルの高さを感じる乗り物。失敗をしながら「どうしたら乗れるようになるのか」と考え続けていく機会として、さまざまな能力を伸ばすことが期待できます。

「最大の敵、恐怖心に打ち勝つ段階的練習。」

子どもの運動能力の発達を妨げる一番の要因、それは「恐怖心」です。自転車運動ならば「転けるのが怖い」、鉄棒の逆上がりならば「落ちるのが怖い」と考える傾向があります。もちろん個人差はありますが、この恐怖心を少しでも乗り越え、小さなことでも「出来た！」という体験をすると、脳に分泌されるドーパミンが身体を動かす、

「バランス能力をはじめ、コーディネーション能力に影響。」

コーディネーション能力をひとことと言うと「調整力」。身体の大きさや物との距離感を調整する「定位能力」や状況の変化に応じて動作を素早く切り替える「変換能力」、2つ以上の動作を同時に行える「連結能力」など7項目に分類されています。自転車運動はこのコーディネーション能力を総合的に高める運動であると考えられ、中でも特に優れているのが身体の軸を保ちながら運動できる「バランス能

「お話しいただく先生」

川崎医療福祉大学
医療技術学部 健康体育学科
教育学修士 理学療法士
准教授 西本 哲也



学術修士(教育学)・理学療法士。
1996年より川崎医療福祉大学医療技術学部リハビリテーション学科助手。
2001年より同学科講師。2011年より川崎医療福祉大学医療技術学部健康体育学科講師。2012年より准教授。

集中力やモチベーションを上げ、さらなる成功体験につながりやすいと考えられています。この点自転車は、恐怖心が強い子どもの場合はコマ付きからはじめることもでき、次第に「乗れる」自信をつけやすいアイテムだと思われれます。

力」。手とお尻で身体を支えながら、左右交互にペダリングをして重心を身体の真ん中に保ち続けるという独自の動作は、まさに無意識の重心移動の繰り返し。これは自身自身の身体の動きをコントロールできることにつながり、さまざまな運動の能力向上に関わっていくと考えられます。

自転車に「乗れる」「乗れない」で何が変わる？

4～6歳のうちに自転車に乗れることは、決して高いレベルの運動能力を獲得できることにつながりません。しかし、自転車に乗れたことによる恐怖心の排除は、その後の他の運動に対するチャレンジに良い影響をもたらす可能性があります。



世界が変わる、
人生初の体験。

乗れない 子どもが 乗れるように なるまで。



「自転車の乗り方を子どもにもどう教えればいいのかわからない」というお悩みにお答えすべく、今回は指導員の方にご協力いただき、ノウハウを教えてもらいました。徳田さんによると「まず楽しく乗る雰囲気作りが大切です。褒めて励まして、一つずつ出来ることを増やすことで自転車への恐怖心を無くしていきます」とのこと。基本的に子どもは怖がりであり、恐怖心からハンドルを離してしまう子どももいるほどだそうです。レッスンの最初にスタンドを立てたままペダルを回して『ブレーキをかけることと止まる』ことを徹底しているのも恐怖心を無くするためのもの。そして「保護者の方は早く乗れるようになって欲しいと思われがちですが焦りは禁物。子どもがこのプロセスを確実に自分のものになっているかを見極め、ひとつひとつ出来たことをお子さんと喜び合っていて欲しいです」と徳田さん。焦らずゆっくりぜひ自転車の楽しさをお子さんに伝えてあげてください。

「自転車に乗ることが楽しい」
そう子どもに感じさせることが
大切です。

自転車乗り方教室
指導員 徳田 勇さん(写真左)
山本 伸二さん(写真右)

自転車博物館サイクルセンター
大仙公園自転車ひろばで行っている
「自転車乗り方教室」の詳細は
<http://www.bikemuse.jp/seminar/beginner/>



サドルの高さは…

- ✓ ペダルを外しているときは両足を着けてかかとはが浮く程度。
- ✓ ペダルを装着したら少しサドルを上げてつま先がしっかり着く程度。

1 ペダルを外して 歩く

まずは自転車に慣れることが大事です。ペダルを外した状態で左側に立ち、8の字のコースをハンドルを動かしながら歩いて操作感と正しい立ち位置を身につけます。

2 蹴りながら進み ブレーキ&着地

ペダルの無い状態のままサドルにまたがり、蹴って進む、足を上げる、ブレーキ、足を地面に着けると一連の動作を繰り返し。ブレーキ操作とバランスを取ることに慣れます。

3 スタンドを立て ペダルを回す

step.2の動作がしっかり身についたら次にペダルを装着し、スタンドを付けて止まったまままたがりペダリング。左右を交互に踏み込んでペダルを動かすことを覚えます。

4 ペダルをこいで 進む

いよいよペダルをこいで進みます。大人が左側に立って肩や背中を支え、自走できる時間を少しずつ長くしていきます。下を見がちになるため目線は前へ、が鉄則。

5 スタート&ペダリングの練習

子どもはまだ下肢の筋力が弱いため、こぎ出しや踏み込んでペダリングすることが苦手です。情性で動いているのではなく、しっかりとペダルを踏んで回転させ、進むことを習得します。

6 安定して 長く走る

自分でこぎ出し、安定して長く走れるようになればほぼ「乗れた」ことに。肩に力が入っておらず、思いのままにこぎ出す、走る、止まるという一連の動作がスムーズにできればOKです。



ふらつきながらも少しずつ距離を延ばせるようになれば後は慣れるだけ。「乗れるようになった子どもの笑顔が何よりの励み」と指導員のおふたり。



子どもはどうしても足元を見がち。見た方向に自転車が進むことを何度も伝える指導員さん。進行方向に大人が立って待つことも安心感に。



ほんの少しの地面の傾斜を利用することで、前に進みやすく足を上げている時間が長くなりやすい。ふらつきが心配な場合は肩や背中へ軽く手を添えて声かけを。



最初に指導員さんが手でペダルを回してブレーキをかけることを何度も練習。ブレーキをかければ車輪が止まることを記憶させ、恐怖心を減らしていく。

親のギモン

自転車を
買うときの
注意点は？

子ども用自転車を選ぶ際に重要なのは、自転車サイズと子どもの身長との適性です。100cmの身長なら16インチ程度と年齢よりも身長で選び、必ず実際に乗ってみてから選ぶようにしましょう。



自転車を
買い替える
タイミングは？

一番の買い替えタイミングは、身体と自転車のサイズが合わなくなった場合です。サドルを上げてペダリングが窮屈になったり、地面に着きすぎる場合は買い替えの検討が必要です。

子どもに
ヘルメット
は必要？

幼児および児童(13歳未満)は保護者との同乗時を含めてヘルメットの着用を努めなければなりません。転倒などによる頭部の事故から守るためにも着用する習慣をつけておくことが望ましいです。



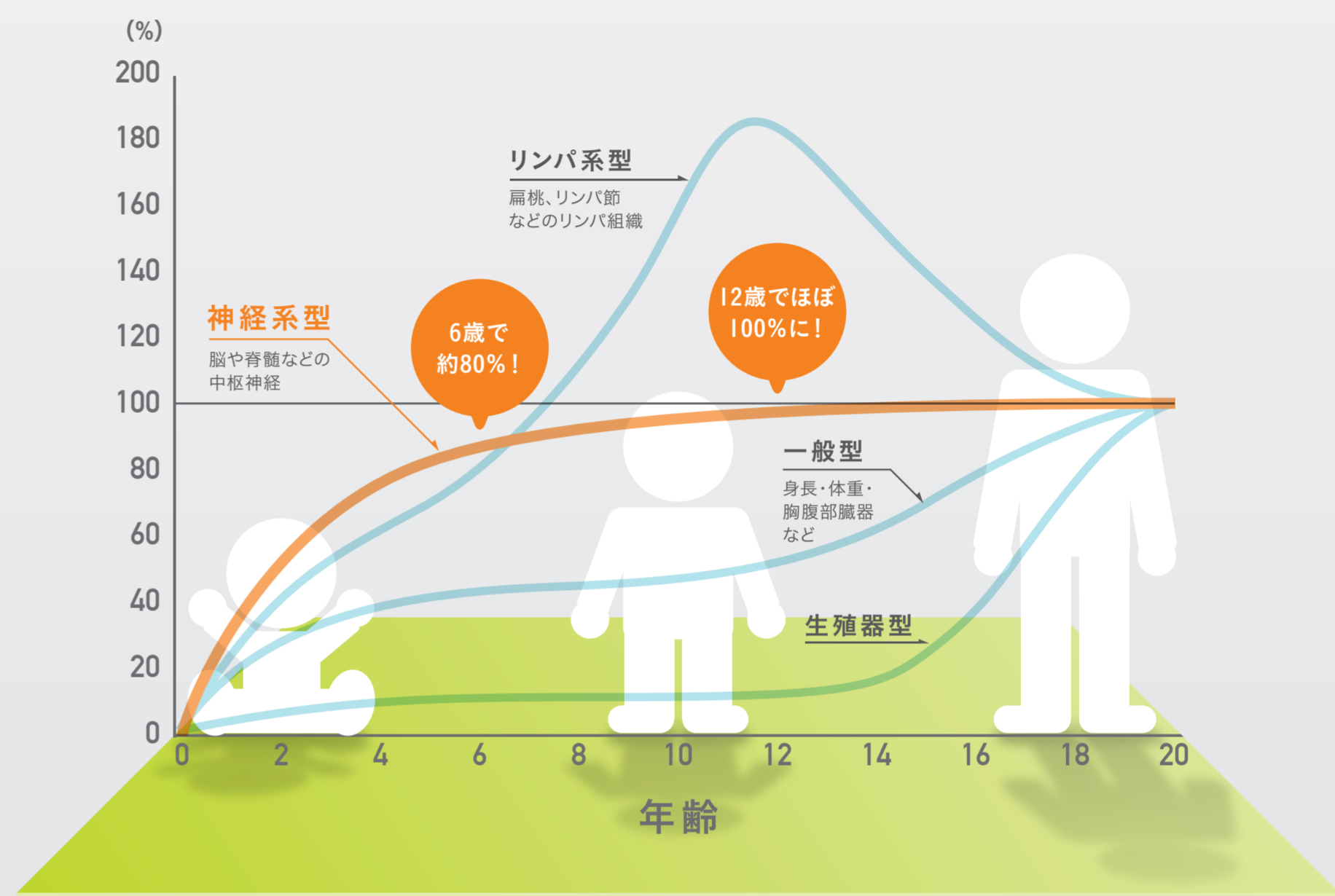
ペダルの
付け外しに
必要な工具は？

ペダルの付け外しには専用のペダルレンチか、15mmのスパナ、ペダル軸に六角穴が開いている場合は6mmの六角レンチのいずれかを使用します。ただし、右ペダルは右ねじ、左ペダルは逆ねじになっていることに注意してください。
※作業は個人の責任で行ってください。自信がない場合は、販売店にご相談ください。



自転車運動で身につく?! 子どものコーディネーション能力。

特集ページでご紹介した西本先生が研究されているコーディネーション能力について改めて解説。20歳までの発育状況と関連づけて、自転車運動がどのように各能力の向上に関わるのかをまとめます。



誕生から20歳までの発育量を100%とした割合
スキヤモン(Scammon,1930)の発育発達曲線

運動能力の土台を形成する、コーディネーション能力の可能性。

西本先生が研究されているコーディネーション能力が、具体的に自転車運動とどのように関わっているのかを考察してみます。上記7つの項目は、神経系の発達に深く関わっている能力。これらの能力を子どものうちに遊びや運動などを通じて育むことで、その後に通じる「身体を巧みに動かす能力」につながり、あらゆるスポーツに対応できる土台を形成できると考えられています。第一線で活躍するスポーツ選手も注目しているというこのコーディネーション能力、どうやら自転車運動とも関わりがあると言えそうです。

自転車はまず、足を着けずに自分の身体でバランスを取りながら前進する乗り物であること。そして手足を使い、複数の動作を一度に行う運動であること。さらに移動による周辺環境の変化が著しく、都度判断しながら動作を変えなければならないことなどが、コーディネーション能力を高めることにつながるようです。将来に役立つチカラを育むことが期待できる自転車運動、健やかな成長だけでなく子どもの未来を切り拓く可能性も秘めています。

神経回路の発育は、12歳頃に100%になるという事実。

あっという間に変化する子どもの成長。幼児期ほど発育は著しく、体型も出来ることもどんどん変わっていきます。「発育」とひとくくりにすると、臓器や筋肉、神経などがすべて少しずつ成長していくイメージがありますが、実は年代ごとにそれぞれの発育スピードが大きく異なっています。それを表しているのがこのスキヤモンの発育発達曲線です。

このグラフを見ると、身長や体重、胸腹部の臓器を表す「一般型」は乳幼児期までに急速に発達し、その後一旦ゆるやかに。思春期頃に再び急激に発達し、大人の身体になっていくのが特徴です。ところが脳や脊髄に関わる「神経系型」は、6歳までに80%、12歳頃でほぼ100%に達し、その後大きな成長は見られない模様。特に急激な上昇を描く6歳頃までに、さまざまな運動や活動によって神経回路に刺激を与え、回路を張り巡らせるように促すことが健やかな成長に有効だと考えられます。

ではこの神経系型が張り巡らされていく大事な時期に、自転車運動でどのような効果が期待できるのかを考えていきましょう。



自転車アクティビスト KaO

東京で編集者として勤めていた際に自転車メッセンジャーに惹かれ、国内外のメッセンジャーが集う催しや大会の取材にカメラ片手に奔走。その後、雑誌「PAPER SKY」のBicycle Clubキャプテンとして自転車の楽しさと日本各地の魅力を結びつけるツアー「ツール・ド・ニッポン」の企画・運営を担当。京都を拠点に約4年間活動し、今春からは新潟に拠点を移して新たなステージを迎える。

[現代自転車考]
People
日本にひそむ、おもしろい人・コトを
自転車で発掘し、体験を共有。

自転車アクティビスト KaOさん

はじまりは、
自転車メッセンジャーへの
強い好奇心。

渋滞が続く都心の街並みを颯爽と走り行く自転車メッセンジャー。その無駄のない動き、引き締まったスタイル、太陽の光に輝く自転車のボディに魅せられたことが、KaOさんが自転車アクティビストへの道を拓く最初の扉でした。東京で編集者として勤めるかたわらメッセンジャーの写真を撮りはじめ、ついには海外のサイクルメッセンジャー・ワールドチャンピオンシップスの取材にも遠征。こうして自転車の美しさ、楽しさにどんだんのめり込み、2008年頃からは世界を旅するトラベルライ

フスタイル誌「PAPER SKY」のBicycle Clubキャプテンに就任。ライター業から次第に自転車のツアーを自ら企画するようになっていきました。最初に私が企画したのは2010年のツール・ド・キョウトでした。京都への憧れと興味が募り、休日に足を運んで自転車で町をめぐる小旅行を企画しました。地下水を汲んでお店に運び、そこでコーヒーと和菓子を買っていただくという内容で、この頃からその町ならではの楽しみ方を大切にしていきました。その後フリーランスとなり「自転車アクティビスト」としての活動が本格化。KaOさんがどのようにつながり、仕事に取り組まれているのか、その内側に迫ります。

自分が感じた
この町ならではの楽しさを
みんなと共有したいだけ。

KaOさんがこれまでで自転車アクティビストとして活動されてきた主な2つの柱、それがPAPER SKYの「ツール・ド・ニッポン」と『京都、自転車ランデブー』の企画・運営です。いずれも自転車を使って地域の魅力を深掘りすることが目的で、開催場所の選定からコースの設定、食事や宿泊先、立ち寄りスポットなどの交渉に加え、当日は参加者20

30名をガイドすることもKaOさんの担当。ちなみに2014年のツール・ド・ニッポンが丹波篠山・尾道、鳥取、大分の4箇所で開催されたことから、その行動範囲の広さにも驚かされます。ツアーの企画にあたっては、必ず自分で現地へ赴き、どんな場所でもどんな体験をしてもらうことがこの土地の魅力を最も強く感じてもらえるかを一番に考えるのがKaOさん流。有名な観光スポットよりも、そこで出会う人、できごとの魅力を重視してコースを選定していくのだそうです。「ツ

町の魅力を五感で
感じ取るには
やっぱり自転車が一番。

ツアーを考えることはもちろん、多くの人を集めて行動を共にすることもそう簡単なことではありません。それでもKaOさんは、自分が

ル・ド・ニッポンのときは、他のスタッフと一緒にチームとして取り組むか、印象づけられるかを大事にしています。一方、自転車ランデブーは私個人の活動として、その町の住人の視点で京都にいる人やできごととの接点をどうつくるかということを意識していました。そう、KaOさんは2013年から約4年間、京都に移住して仲間の力を借りながら1人で自転車ランデブーを企画・運営されていたのです。本当に、このパワーと行動力に驚かされます。



いいと思ったこと、楽しいことをただみんなにも知って欲しい、喜んでもらいたいだけ」と笑顔で話します。もともとは海外の友人が来日した際にガイドを引き受けたものの、「自分は日本のことをわかっている」と痛感したことが、自転車を使った地域のイベント企画をはじめようになった原点なのだそう。そして自転車そのものについても「私はサイクリストではありませんが、自転車を暮らすの道具としてとても大切にしています。日々のおもしろいことを発見するための大事なパートナーですね。走る気持ち良さ、立ち止まって見渡す風景。その町の魅力を五感で感じ取るには自転車が一番だと思っています」と話します。

この春から新潟に拠点を移し、新たなステージを踏み出したKaOさん。「これからこの町のもっと本質的な魅力を自分なりに発掘してこ



1 京都の宗派の違う2つのお寺のご住職と和菓子作家さんによる「禅」をテーマにした自転車ランデブー。2 「ツール・ド・ニッポン奥能登」では、能登半島の突先の町・珠洲の秋祭りを、地域の人と交じって存分に堪能。3 丹後半島で行われた「ツール・ド・ニッポンin京都/丹後」は、ツール史上3本の指に入るほどアップダウンが険しいルート。それでも地元の良い食材や美しい風景によって初心者にも満足感の高いツアーに。4 点在する古墳に歴史ロマンを感じ、大和野菜や地域の人たちとの交流を楽しんだ「ツール・ド・ニッポンin奈良/天理」。





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

カケル × SHOP

Cafe & Fashion × 自転車



カケル × SHOP 02
cafe & store main
 【和歌山県：カフェ&ストア メイン】
 〒640-8249
 和歌山県和歌山市雑賀屋町51
 第2ビル1階
 URL : <http://mainstream.ikora.tv/>

1 2 店の一角には小倉さんが愛してやまないアメリカンポートのウェアやシューズ、バッグなどが無造作に、何気なく置かれているようにもセンスがキラリ。3 自転車はシンプルなアメリカンブランドのプレイバイクを中心に取り扱い。台数は少ないものの、お客さまの要望に応じて「コレ」という一台を提案。4 化学調味料を使わずスパイスの配合から手作りしているカレー、名古屋から太めのパスタを取り寄せているナポリタン、そして野菜たっぷりのタコス。どこにでもあろうやうでここでしか味わえないこだわりが隠し味。

「好きしが詰まった
おもちゃ箱のような店内。」

元グラフィックデザイナーだった小倉さんが1995年にオープン。当初は海の近くのサーフィショップだったのですが、当時のサーフィンのお店は初心者には入りにくいイメージが強かったので、あえてサーフブランドではなくアメリカンインポートを中心に取り扱っていました。小倉さん、自分が好きなアイテムにこだわり、他と同じではないお店を、という思いはそのままに、現在は和歌山城を望むこの場所で、自転車&カフェ&ウェア・雑貨を取り扱うスタイルで展開しています。「うちの子に『お父さんはいいよね、毎日楽しそうで』と言われるくらい気軽な感じでやっています(笑)」というエピソードにも納得できるほど、店内はまるでおもちゃ箱に在るかのような楽しい雰囲気。無造作に置かれたTシャツやバッグ、壁に掛けられた自転車すべてがそれぞれ存在感を出しながらもひとつにまとまっていることから、瞬時に小倉さんのセンスの高さが伝わってきます。

**BMXは子どもの特技に
なる」と指導を開始。**

自転車の取り扱いをはじめたのは今から5年ほど前。そのきっかけはBMXやマウンテンバイクブランドの輸入卸の会社との取り引きがはじまり、アパレルの取り扱いから自然と自転車へと広がっていったのだそう。自転車のスケートボードラックから知ったフェアデー

ルというユルいブランドが気になり、以前からずっと自分はいつか自転車に手を伸ばすだろうと感じていたんです。これを機にご自身もBMXの練習を開始。友人たちと動画サイトを見ながら技を磨き、今ではお子さんたちへの指導もされています。「子どもにBMXを教えるはじめたのは、これはこの子の特技になると思ったからです。自転車に上手に乗れると、道を走っているだけでも創造力を鍛えることができるのがいいですね。今では近所の子とも一緒に教えています。」

**クルマ社会である和歌山に
自転車の楽しさを広げたい。**

そして、自転車の楽しさはこの町に住む大人の世代にも、mainさんでスポーツバイクに初めて出会ったお客さまが増えてきているものの、「和歌山はクルマ社会で、なかなか自転車に戻ってもらいにくい土地柄です。でも少し走れば海があり、サイクリングには絶好の環境。この夏は早朝に水着のまま自転車で海まで行って、ひと泳ぎしようかと目論んでいるんですよ」と笑う小倉さん。まるで少年のように、「自転車って何かおもしろいこと」を探し続けるそのスタイルに共感したお客さまが仲間となつて、その輪が広がっているのは間違いない様子。自転車もファッションの一部と捉え、毎日を「おもしろく」「かっこよく」「気持ちよく」したいという小倉さんならではの感性が、この町に根づきはじめているようです。



おもしろく、かっこよく、気持ちよく。
そんな毎日を、自転車とともに
この町の人へ。

cafe & store main
オーナー
小倉 正吾さん



MORAL

「走る」をもっと楽しく

止まる・曲がる・走るの正しい基本動作で
めざそう上級ドライバー。



あなたが自転車の乗り方を最後に教わったのはいつですか？おそく「補助輪を外したとき」と答える人が多いのではないだろうか。自転車はクルマと違って免許があるわけがなく、正しい乗り方を教わる機会が少ないため、大人であっても「運転テクニック」に個人差が生じているのが実状です。そこで今回は大人の皆さんにも初心に戻っていただき、「止まる」「曲がる」「走る」という自転車走行の基本を紹介いたします。

まず「止まる」。皆さんは一度でも思い切りブレーキをかけた経験はありますか？急停車はできるだけの強さでブレーキをかければ、どのくらいの距離で止まることができるかという感覚をつかんでおくことはとても大切。人通りの無

い安全な場所でブレーキの強さと停止までの距離の関係を試しておくといでしょう(※)。次に「曲がる」。自転車を思い通りの方向に進ませるには、前輪後輪の位置関係や重心がどこにあるかを把握しているかが重要です。たとえば左カーブは得意だけど右カーブは苦手、なんてことはありませんか？重心を意識し、左右どちらも同じように曲がれる技術を磨いておきたいものです。そして最後に「走る」。これは誰もができていて思いがちですが、白線の上から外れないように真っ直ぐ走ることが意外と難しいもの。目線は真っ直ぐ、遠くを見るイメージで、フラフラしないで進めるようになりますね。



街地域資源バンクNIUさんによる交通安全教育では、「曲がる」の実践をこのようなジグザグ走行で体験。上手くコントロールできないことを知ることで、正しい乗り方の重要性を伝えている。

協力：(株)地域資源バンクNIU
(http://cyclinganzen.blog.fc2.com/)



きちんと習得してこそ、安全に、しっかりと自転車をコントロールできる「上級ドライバー」に。ぜひご自身の運転技術を見直してみてくださいませんか？

※急ブレーキによる転倒には十分ご注意ください。

User's Interview

サイクリンググッズの取材にと、たくさんのお客さまが愛車の自転車を携えて集まってくれました。ご覧の通り年齢・性別はバラバラというユニークなメンバー。みなさんのお店近くにお住まいで、遊びにくる感覚でお店に立ち寄られることが多いようです。

mainさんのお客さま① 山中由美さん

自転車はママチャリしか乗ったこ

とがなく、長い間クルマ中心の生活でした。小倉さんとは以前の知り合いだったので、「自転車欲しいな」と言ってみたところ、これをおすすめされました。私からは自転車に対して何も要望しなかったのですが、ひと目でかわいい！と気に入りました。今はこの自転車を主に通勤に使っています。気になる場所に立ち寄りたり、気持ちのいい景色を通勤中に見られることも気に入っています。この自転車を購入してから、自分でも活動的になったと思いますね。

mainさんのお客さま② 山本浩嗣さん あさ美さん 晴一朗くん

このロングテールバイク、元は普通の自転車だったのですが、後のの子乗せを後から小倉さんに付けてもらったんです。晴一朗を自転車に乗せて走れるようになった頃に、「普通の子乗せよりもこっちの方が断然楽しい！」とおすすめされまして、じゃあお願いしますと(笑)。小倉さんの言うとおり、これにして大正解でしたね。何より子どもが喜ぶますし、安全性もしっかり。私もとても気に入っていたのですが最近子どもが大きくなって、この子ども用自転車に変わってしまい、僕の後ろに乗ってくれなくなって寂しく感じています。でもおかげでも自転車が好きになってくれたようで、妻まで「私も欲しい」と言い出し、我が家の自転車はすべて小倉さんのセレクトに。家族みんなで町を走る楽しさを日々味わっています。

mainさんのお客さま③ 浦久保弘樹さん

この自転車ともう一台、BMXをここで購入しました。小倉さんが山を走りに行ったりと自転車でいろんな遊び方をされているので楽しそうだなと思って。すっかり影響を受けていますね(笑)。小倉さんは絶対自分がいいと思うものだけをおすすめしてくれるので、購入の際もいくつかを提示してもらってその中から選んでます。そこはもう、間違いないと絶大な信頼を寄せています。

mainさんのお客さま④ 神田匡兄さん

小倉さんから買った自転車は全部で4台。好きなブランドを扱っているショップが和歌山には他になく、mainさんが家の近所にあつてほしいです。アパレルもmainさんで買うことが多く、僕にとつて小倉さんは遊びを含めたライフスタイル全般を教えてくれるまさに師匠。まだ実現していませんが、みんなでツーリングに行けたらいいなと思っています。

小倉さんが選んでくれた
自転車なんだから大丈夫。
みんなそう思っていますよ。



小倉さんの長男で最近野球にもハマっている小倉 仁鼓くん



初スポーツバイクで自転車通勤をはじめた山中 由美さん



遊びもファッションも影響を受けている浦久保 弘樹さん(写真左) 神田 匡兄さん(写真右)



子乗せもキッズバイクもすべて小倉さんにお任せ山本 浩嗣さん あさ美さん 晴一朗くん



Eat 水分や気を巡らせる

ビーツのディップとチリコンカルネのブリトー

材料

[ブリトー生地(8枚分)]

●強力粉150g ●薄力粉50g ●塩小さじ1/2 ●ぬるま湯100ml ●オリーブ油大さじ2

[ビーツディップ]

●ビーツ水煮250g ●豆乳大さじ3 ●クリームチーズ200g

[チリコンカルネ]

●ニンニク3個(みじん切り) ●牛豚合挽き肉250g ●セロリ1/2(みじん切り) ●トマト缶(カット)1/2缶 ●チリパウダー大さじ5 ●ローリエ2枚 ●砂糖大さじ2 ●リンゴ酢大さじ5 ●オリーブ油大さじ2

[その他の具材]

●ライム1/2個(スライス) ●プチトマト8個(半分にカット) ●きゅうり1本 5cm長さスティック ●バジルの葉10~12枚位 ●アボカド1個(1cm角に切る) ●アーモンド20粒(刻む) ●パプリカ1/2個 5cm長さスティック ●紫キャベツ(なければキャベツ)千切り3枚分

ブリトー生地の作り方

- ①材料をすべてボウルに入れて生地をひとかたまりになるまで練る。
- ②①を30分程度休ませる。
- ③8等分にし、一つずつ麺棒で伸ばす。
- ④フライパンで両面焼く。

ビーツディップの作り方

- ①室温に戻したクリームチーズに、すべての材料を入れる。
- ②ビーツをつぶしながら混ぜ合わせる。
※フードプロセッサーがある方は、すべての材料を入れて混ぜ合わせる。

チリコンカルネの作り方

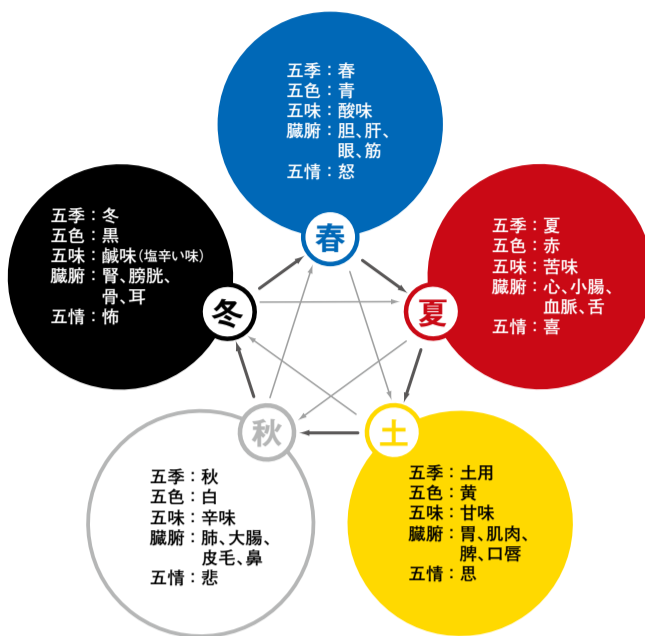
- ①フライパンにオリーブ油を敷き、ニンニク、セロリを中火で香り立つまで炒める。
- ②すべての材料を加えて弱火で30分間煮る。

仕上げ

- ①ブリトー生地を置き、チリコンカルネ大さじ1を敷く。
- ②その他の具材をすべての上せて、クルリと巻いて出来上がり。

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表(ごぎょうしきたいひょう)(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

楽しい夏のサイクリングは、「湿」対策でさらにスッキリ!

いよいよ夏本番! この夏は子どもと一緒にサイクリングで遠出をしたいと考えている方も多いのでは。熱中症や日焼けの対策と同時に、この時期気遣っていただきたいのが身体に溜まりがちな湿気です。活動的になって立って歩くことが増え、摂取する水分量も増えることなどからこの時期は主に下半身に「湿」を溜め込みやすくなると考えられています。下半身がだるい、あるいはサイクリングの前後に体調を整えたいというときに食とストレッチの両面からケアを行いましょう。まず食については胃の強化に役立つキャベツ、

水分や気を巡らせるのに効果的なライム・バジル・アーモンドを具材に使ったブリトーをサイクリングのお供に。スパイスやビネガーの成分も手伝って体力消耗を防ぎ、疲れた身体に元気をチャージしてくれます。そしてサイクリングの後には、脚の疲労回復のツボ「承筋」と「承山」をグリグリとマッサージ。椅子に座って脚を組み、膝でツボを押し当てる、あるいは親子で就寝前にストレッチを行うのもおすすめです。バテがちな夏だからこそ良いコンディションを保って楽しい夏の思い出をたくさん作ってくださいね。

Rest 脚の疲れスッキリ

脚の疲労を回復させるツボ「承筋」と「承山」。

どちらも疲れやすいふくらはぎ筋肉の真ん中にある押しやすいツボです。座っているときに脚を組み片足の膝でグリグリとツボを押すのが効果的です。



親子でどうぞ。ふくらはぎを伸ばすペアストレッチ。



- ①仰向けに寝転がります。
- ②パートナーの足を持ち上げ、肩にかけて支えます。
- ③持ち上げた足のつま先をもって、足首を上へ上げるようにパートナーの方向へ押し込みます。
- ④ふくらはぎの伸びる感覚が出てきたら20秒伸ばしてあげてください。

●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方面で活躍中。

●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、続々とコンテンツを更新しています。今号の現代自転車考Peopleにご登場いただいたKaOさんの「Life」、そして花王和歌山工場さんの自転車通勤健康プログラムについて取材させていただいた「Social」も前後編がアップしています。自転車がもたらすさまざまな楽しさを、ぜひチェックしてくださいね。

特集やWellnessTalkでお伝えした「子どもの発育と自転車」、実は子どもをテーマにするのはCyclinggoodフリーペーパー初の試みです。子どもにとっての自転車っていったいどうなんだろう? という疑問について、西本先生が丁寧にお答えくださいました。7月中にはWebサイト「Health」にもご登場いただく予定です!

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・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とは、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_014

