

Cyclingood

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリンググッド | 015

Bike your way to well-being.

かしこい暮らしは、朝はじまる。



Circadian Rhythm

サーカディアンリズム

自転車で、かしこい暮らし。



だるさや眠気が抜けない。
その理由は
体内時計の狂いかも。

「疲れがたまってきたら」「眠気が抜けない」など多くの社会人が抱えがちな日々の不調。季節の変わり目だから？風邪気味だから？と考えがちですがその不調、もしかすると体内時計の狂いが原因なのかもしれません。吉備国際大学の山口先生に体内時計のメカニズムをお聞きすると「人は体温や血圧、ホルモンの分泌など、身体の基本的な働きを約24時間のリズムで変化させています。これは地球の自転に従って効率良く生きるために備わっているシステムですが、人の体内時計を厳密に計ると24時間以上の人がほとんどなのです。つまり24時間を超える生体リズムと地球の自転との間にズレが生じ、このズレが体内時計を狂わせて疲れやだるさなどの不調に影響しているのだとか。朝シャキッと起きられないのは体内時計が狂っているひとつの目安。この狂いを日々リセットすることが、良いコンディションを保つコツなのです。

体内時計を

ととのえるカギは
「光」「食事」そして「運動」。

私たちの身体にある体内時計の実態についてさらに詳しく先生に聞くと「体内時計には親時計と子時計があります。親時計は脳の視交叉上核という領域で、ここが皮膚、骨、臓器など全身にある細胞、子時計をコントロールしています。朝目覚めるときに目から入る光が視交叉上核に届き、そこから全身の細胞に『起きろ』と命令が行きわたるのです。この朝の光が体内時計をリセットするのに最も重要な要素。そして、身体をしっかりと目覚めさせるための朝食、ホルモンの分泌を刺激する運動も体内時計のズレを戻すには有効なのだそう。中でも運動については「自転車運動は毎日手軽に取り入れやすい手段です」とのこと。但し、実は生体リズムを考慮した運動のタイミングと強度のコツがあるそうです。それでは次のページから体内時計と上手に付き合うための、自転車運動を取り入れた「かしこい暮らし方」についてご紹介していきます。

P01-08 監修

吉備国際大学 社会科学部
スポーツ社会科学科 健康スポーツコース
教授 山口 英峰

博士(健康科学)・健康体育学修士。
2003年から東北大学未来科学技術共同研究センター特別研究員。2004年に吉備国際大学社会福祉学部健康スポーツ福祉学科講師に就任し、2009年社会学部スポーツ社会科学科講師、2011年より同学科准教授などを経て2017年より社会科学部スポーツ社会科学科教授。





Morning

時間にも気持ちにも
ゆとりをもって、ゆつたりと出勤。

「朝活」という言葉が定着して、運動や習い事など出勤前の時間を有意義に活用する社会人が増えているようですが「起きてすぐの激しい運動はNGです。その理由は起き抜けの身体は水分量が少なく、身体のパフォーマンスが低い状況。脳の命令も全身に行き届いておらず、身体がアンバランスな状態です。さらに、朝は心筋梗塞など心疾患の発症リスクが高い時間帯であることから朝の激しい運動は注意が必要です」と山口先生。朝に運動するならば、起きて1時間は食事や水分を摂ってゆつくり過ごしてからヨガやウォーキングなどの軽い運動を行うのがベスト。自転車の場合は「通勤として自転車を利用するならば、あまり無理をせず軽いペダリングでリズムカルにするのがいいでしょう」とのこと。このことは時間ギリギリに家を出るのではなく、余裕ができるよう早めの出発が必要に。眠気が高まる昼食後にも軽く運動するとリフレッシュ効果が期待できるようです。



体内時計をととのえる、かしこい自転車運動。

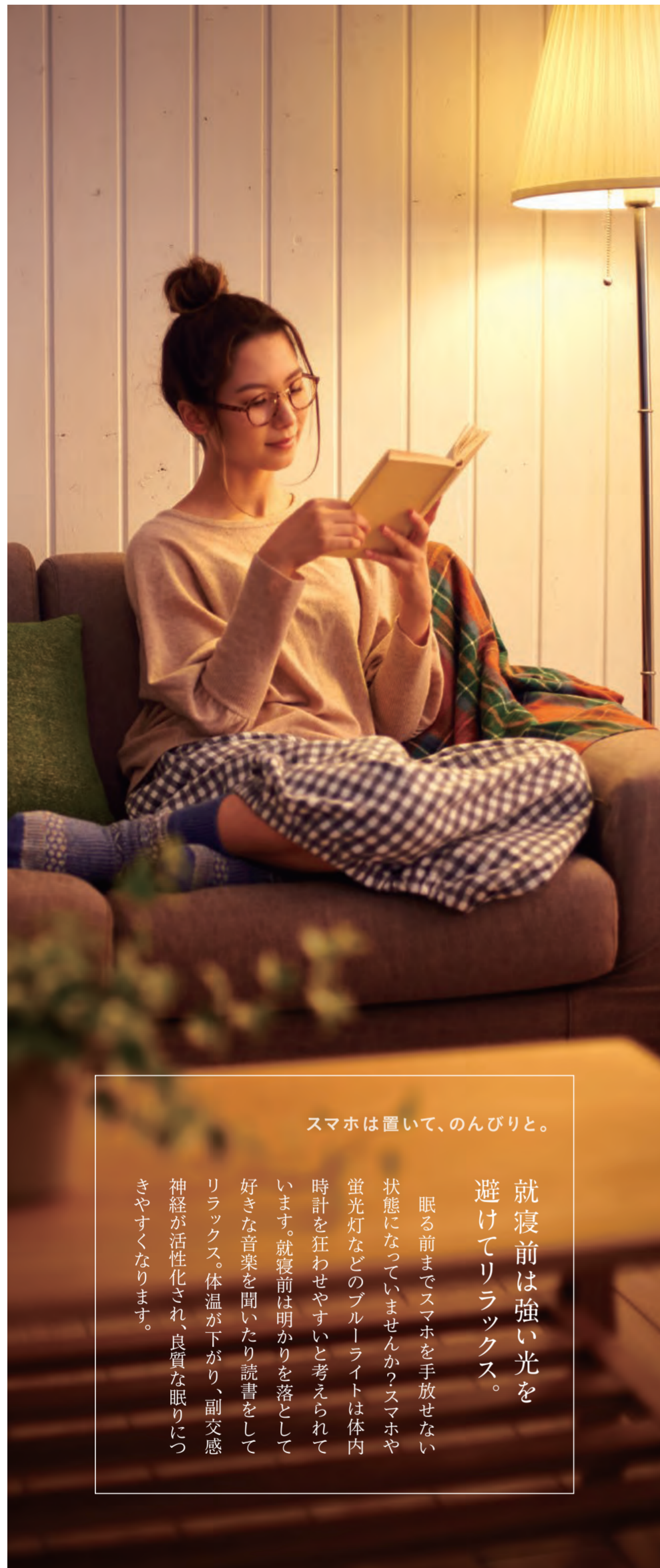


運動のパフォーマンスの高まる夕刻は、息が上がるくらいの走行で。

会社を出る時間が17時台になることが多い方にケッドニュースです。山口先生によると「実は体内時計では、筋力などのパフォーマンスがグッと高まるピークが16時から17時とされています。ただ、現代人の入眠時間が遅くなってきている影響もあり、最近では18時頃までは負荷のある運動に適した時間帯だと考えられています」。つまりこの時間帯に自転車帰宅するならば、息が上がる程度の強めの運動強度を意識するのが効果的。交通量の少ない道でいつもより少しスピードを上げてみる。坂道を積極的に上るなど、トレーニング的な走行を実践するのが良いそうです。「気をつけてもらいたいのが、就寝前の強い運動は逆効果であるということ。眠りにつく2〜3時間前はリラックスして過ごす方がスムーズな眠りにつながり、ひいては翌朝の良い目覚めにも影響します」。帰宅時なら汗をかくほどの強い運動でも帰ってお風呂に入れば気持ち良さもひとしお。運動のパフォーマンスが上がるこの時間帯こそ、うまく活用したいですね。

Evening





スマホは置いて、のんびりと。

就寝前は強い光を避けてリラックス。

眠る前までスマホを手放せない状態になっていませんか？スマホや蛍光灯などのブルーライトは体内時計を狂わせやすいと考えられています。就寝前は明かりを落として好きな音楽を聞いたり読書をしてリラックス。体温が下がり、副交感神経が活性化され、良質な眠りにつきやすくなります。



自転車通勤は、朝晩の運動にぴったり。

運動は、朝はゆったり夕刻はしっかり。

酸素摂取量や全身反応時間など多くの機能が最もパフォーマンスを発揮するのが16〜18時頃。強めの運動に効果的な時間帯であると言え、自転車に限らず筋トレなどのさまざまな運動におすすめです。一方、朝目覚めてすぐや就寝前は負荷のある運動を避け、心拍数を上げないようにしましょう。



食べることで、頭と身体が一致。

朝食で、全身の細胞を目覚めさせる。

体内時計の司令塔である脳が起きて、子時計はまだしっかり起動していません。この子時計を動かすスイッチが朝食。胃を働かせることで全身の細胞が始動モードになっていきます。朝食には神経伝達物質のセロトニンを多く含む卵や納豆、バナナを食べると細胞の活性化に効果的だと考えられています。



ズレを戻してからだリセット。かしこい暮らしをつくるコツ

何気なくしていることが、実は体内時計を狂わせる原因になっている?!からだをあるべき状態にリセットする暮らしの心得を紹介します。

寝室のカーテンは少し開けておいて。

朝の日光が体内時計をリセット。

何時に入眠しても、朝起きる時間を一定にして生活リズムを安定させることが体内時計を狂わせないコツです。目覚めを良くするには寝室のカーテンを少し開けて朝日を感じる環境にしておくのが良いそう。起きたら太陽の光をしっかり浴びて、気持ちよく一日のスタートを切りましょう。



夜11時には入眠した方がいいとか、睡眠時間は7時間必要とか、良質な眠りについて諸説ありますが、実は適切な睡眠時間は一概に言えず個人差があるそうです。遺伝的な要因も左右するらしく、体内時計にマッチした睡眠時間は自分で確認するしか無いよう。せっかくの眠りを妨げない室内環境にも意識するのがおすすめです。

最適な睡眠時間は7時間？8時間？その答えは遺伝子の中に。



トするのが有効なのだそう。ただし時間は15分程度に。寝すぎてしまうとかえって疲労感が強くなるため、ソファにもたれるなどの姿勢で目を閉じましょう。

午後、どっしりでも眠い。というときの15分昼寝のすすめ。体内時計のリズムには眠くなるピークがあります。そのひとつが午後の早い時間帯。頭がぼーっとしてどうしても仕事が進まなくなったら、思い切って昼寝でリセット。



難易度の高い仕事は脳がアクティブな午前中に制す。脳が最もアクティブに働く時間帯それは午前中なのだそう。集中力が高まり、冴えた状態であるため、思考力やアイデアが求められる難易度の高い仕事は午前中に行うのが効率が良いのだとか。難しい仕事が午前中に片付くと、午後からはそれ以外の仕事に気持ちよく取り組みますね。

体内時計をコントロールするコツ

運動効率を上げる。不調を防ぐ。体内時計との付き合い方。

規則正しい生活が良いコンディションにつながる、という基本的な概念を裏付けるひとつの要因が体内時計のメカニズム。私たちの体内で時を刻む「時計」を常に正しい状態に保つことで、不調だけでなくさまざまな病気の予防にもつながるようです。

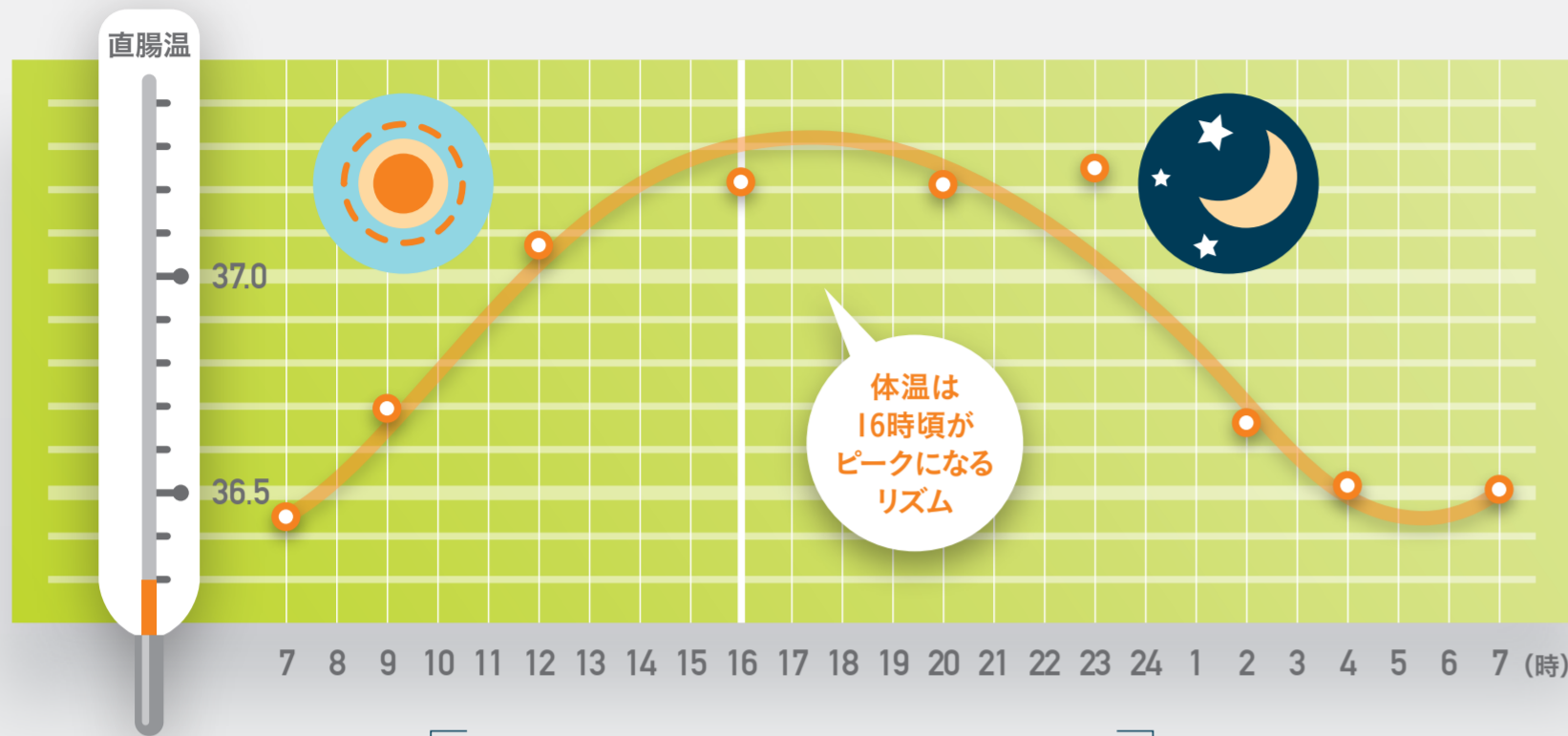


図1 1日の体温の変化
データ出典：吉備国際大学 社会科学部 スポーツ社会学科 山口英峰 教授

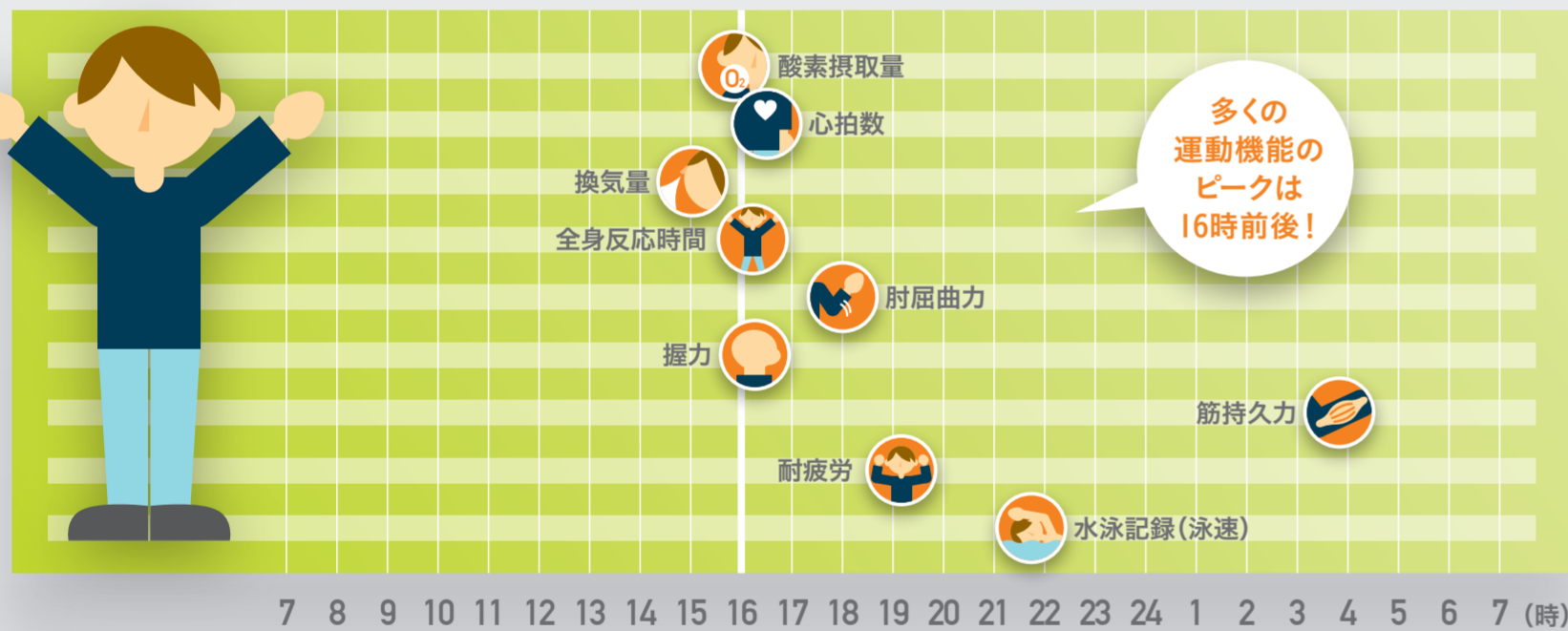
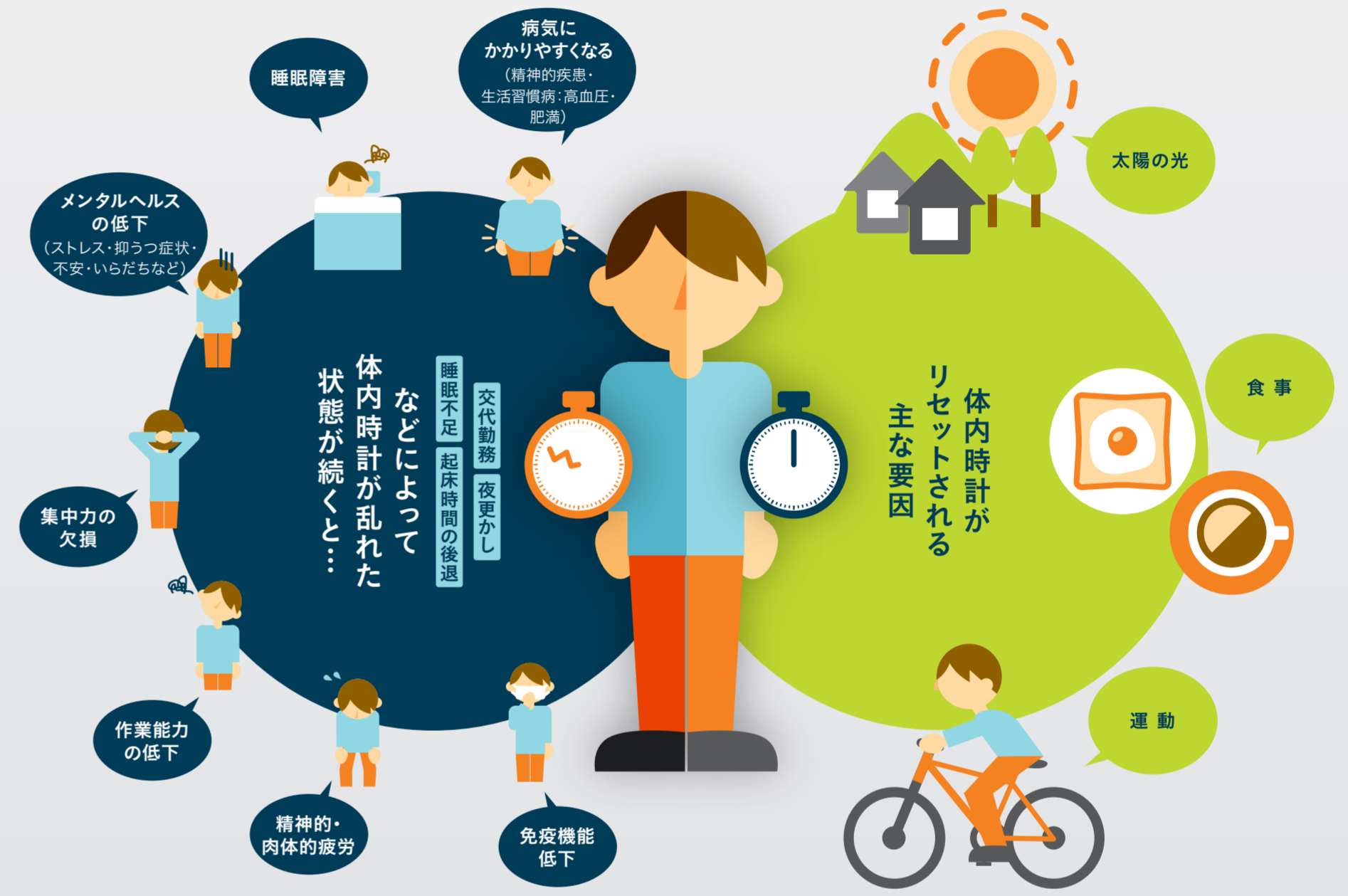


図2 各運動機能のピーク時刻
データ出典：Chsrles et al. MSSE(review). 1985



体内時計がリセットされる主要要因と体内時計が乱れた場合の影響

体温などの変化に連動して、運動のパフォーマンスは16時頃に最大化。

体内時計の状態を知る手がかりは自分の生活習慣。

前述したように、体内時計の周期は地球の自転の24時間を少しオーバーする約25時間の人が多く、これをサーカディアンリズム(概日リズム)と言います。

人の身体における体温(図1)、心拍数・血圧などは、朝は低く16時からに最も高くなって夜に下がるリズムをもっています。このような生体応答と連動して、運動パフォーマンス(図2)は16時前後に集中しており、現在では体内時計を上手く活用してトレーニングを行っているアスリートも目立ってきています。

私たちの身体は基本的にこうした一定のリズムで動いています。そのリズムを乱す生活が長引くと不調に留まらず疾病につながる一方で、身体のピーク時間を上手く活用すれば運動効果を高めることができるのはうれしい情報です。良いコンディションを保つ体内時計との付き合い方、ぜひ皆さんも日々の生活にお役立てください。

「体内時計が狂っている」と自覚することは難しいですが、日々の生活習慣から体内時計が乱れがちな状態かどうかを判断することができます。『決まった時間に起床できない』『夜更かししがち』『夜中に長時間コンビニにいることが多い』『仕事が昼夜交代のシフト制』『眠る直前までスマホやパソコンを触っている』に当てはまる人は要注意。コンビニの蛍光灯やスマホ・PCなどから発せられるブルーライトは、眠る前に浴びると交感神経を刺激して眠りにくい身体になっていきます。このような習慣や不規則な生活が体内時計を少しずつ狂わせ、うつ病、免疫機能の低下、生活習慣病などの疾病につながってしまつこともあるため、不調を感じた段階で生活習慣を改めることが重要です。まずはついしてしまいがちな夜更かしを改め、決まった時間に起きて朝の光を浴びる習慣なら無理なくはじめられそう。早寝、早起き、規則正しい生活という基本に立ち返ることが、体内時計の時刻合わせにつながっていきます。



目標は寄付金500万円。東京〜北海道を自転車で行き抜く3回目の挑戦。

2017年9月某日。サイクリング・フォー・チャリティの報告会の会場である都内のレストランに、50人を超える老若男女が集まっています。小学生もいれば外国人の方々もいるこの会場では、再会を喜び合う姿があちらこちらで見られます。高橋さんが主宰している今年度のサイクリング・フォー・チャリティの目標は、東京から北海道の女満別までの走行距離2000km、寄付金は500万円。これまでの過去2回は高橋さんを含めてサイクリスト1〜2名とプロジェクトメンバー数名の小規模の活動でしたが、今年は東京から北海道までを4区間に分け、1週間1週間でコースを設定。Week1〜4のチームを作成してチームごとにリレーしていく過去最大規模の内容で行われました。

「好きなことで社会貢献をしたい」と話す高橋さんが、なぜ自転車で行くのか。その走行距離に応じて賛同者が寄付をするというオリジナルのチャリティ活動をはじめようと思われたのか。そして3年目の今年はそのような内容で、どのような結果となったのか。報告会を終えたばかりの高橋さんにお話を聞きました。

社会貢献に関心のある人に参加しやすくするための「自転車」という選択。

「一番最初に自転車で走ってみよう、できれば社会貢献活動になる形で、と思いついたのは2015年の



高橋 陽介 Cycling For Charity 代表 URL <https://www.cyclingforcharityjapan.com/> 日本オラルクル(株)の社員として勤務する傍ら、2015年から休暇を利用して自転車で日本を走り、その走行距離に応じて寄付金を募る「Cycling For Charity」を実践。2015年は東京から東北へ536km、2年目の2016年は長崎から神戸へ1,049kmサイクリングし、賛同者から集まった寄付金は2年合計で240万円に。これは全額NPO団体に寄付され、今年2017年は北海道をゴールに走行距離2,000km、寄付金500万円を目標にチャレンジを行った。今年プロジェクトの詳細をFacebookでぜひ! <https://www.facebook.com/cyclingforcharityjapan/?fref=ts>



夏でした。思いつきから出発まで1ヶ月しかなかったため、急いで準備をして東京から東北へ、1キロあたり1000円を各自で決めてもらって、距離に応じて寄付金をお願いしますとフェイスブックで告知すると、93名ものスポンサーが集まり、63万円ほどの寄付金になりました。この活動の輪をもっと広げていきたい、と今年3回目を迎えることに

なったのです。もともと高橋さんはアメリカ生活が長く、ボランティア活動を身近に感じて育つたため、「日本では社会貢献に参画したくてもどうすればいいかわからない人が多いと感じていました。ならばそれが好きなこと、楽しいことなら壁を感じずに参加しやすくなるのではと考えたのです。ではなぜ自転車による活動にされたのかをお聞きしてみると、「確かに、私はバスケットボールやサッカーも好きですが、自転車の魅力は誰もが一度は乗ったことのあるものであり、それだけ参加への



「現代自転車考」 People 子どもの健全な育成をめざして。自転車で広がる、チャリティの輪。 Cycling For Charity 代表 高橋 陽介さん

ハードルが低くなることにあると考えています。自転車のタイプも多く、どんな人でも自分に合ったものを選択できますよね。そして乗っていて気持ちいい、楽しい。これは他にない大きな価値だと思います。

困っている子どもを救いたい。その強い想いが、活動を推進するエンジン。

3回目となる今年は、1週間ごとのコースを設定し、それぞれ一緒に走るサイクリストと、宿泊や食事の手配などを行うサポーターによるチームを編成。この中にはスポーツバイクのビギナーも含まれていたため、ともかく全員が無事に完走することが大事だったと高橋さんは振り返ります。さらに「現地の方のあたたかなもてなし、ビギナーのメンバーが自転車を乗りこなせるようになったなど、参加メンバーそれぞれに何かをつかんだ経験になったことも、とてもうれしかった」と笑顔

高橋さんが寄付金を贈呈される先は、主に児童養護施設の子どもたち。日本には3万人の子どもが親と離れて施設で暮らしているという現状と、その子どもたちが抱えるさまざまな問題に直面したことが、このプロジェクトを年ごとに拡大させ、何としても成功させたいという強い動機になっていったそうです。「人の育成に関わりたい」という思いが自身の根っこにあります。困っている子どもたちができることを大きくするには、たくさんの人に協力、賛同していただく必要があります。それが無事に達成でき、今は本当に安堵しています。そう、今回の走行距離は目標以上の2551km、そして寄付金は500万円を超える金額に。この活動が施設の子どもたちにももちろん、高橋さんの思いに賛同したすべての人の「育ち」にも影響していることは、報告会に参加されていたメンバー一人ひとりの誇らしい笑顔が物語っていました。

7 7月8日に東京の駒沢公園でスタートセレモニーを行い、有志メンバーとともに出発。8 出発して3日目、足の疲労をマッサージでほぐす楽楽タイム。9 北海道に入ってからサポートメンバー交代。後ろのクルマは全行程を共にしたサポートカー。10 Week2と3のメンバーによるジンギスカンの合同食事会。地域のごちそうはメンバー全員の何よりの楽しみ。11 ツアーも終盤。短めのコースの日は自転車の整備を入念にしてからスタート。12 北海道の大自然を満喫し、8月3日無事に完走。13 みんなの熱いメッセージが書かれたバナー。実は支笏湖以降で紛失していたものを、拾った方が送り届けてくださったという心温まるエピソードに。





1 お店の内装、実は福田さんの手作り。自分の手で店を作りた
いというDIY精神で、雑貨屋さんのような雰囲気作りを心がけ
たのだそう。2 3 商品ラインナップは「自分が欲しいと感じる
もの」が中心。都内でしか扱っていないようなアイテムを取り入
れるなど、個性のある品揃えを実践。4 オリジナルのユニ
フォームはお店のロゴを作成した知人のデザイナーによるも
の。このユニフォームでROADやMTBなどのレースに参戦。

カケル×SHOP 03
TAS CYCLE (TAS PARK)
【茨城県:タス サイクル/ タス パーク】
〒305-0033
茨城県つくば市東新井38-6
URL: www.taspark.com



+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

自転車 × 美容室

さあ、おもしろいことを一緒に。
人が循環する町に、
自転車をつながりをつくる。広げる。



美容室の「TAS BEAUTY」オーナーの廣山見さん。美容師でありながら福田さんの結婚式のプランニングを任されたほどのアイデアマンで、その企画力も福田さんを魅了。お店のビジョンやビジネスについて語っているうちに2人でやるのが当たり前ようになっていき、店づくりが決まっていたのだそう。売上第一よりもお客さまのために何が出来るかを大切にしたいという思いが一致し、このショップのスタイルが定まっていたのだとか。



TAS CYCLE
代表取締役
福田 貴也さん

数々の自転車経験を生かし、つくば市に念願のショップをオープン。

まるで倉庫のように見える外観から中に足を踏み入れると、自転車の作業場、パーツやフレームが並ぶショップスペース、アットホームな雰囲気の美容室、そしてカフェのような共有スペースが中央の空間をぐるりと囲むように並び店づくり。ここ「TAS PARK」さんは、自転車販売を行う「TAS CYCLE」と美容室の「TAS BEAUTY」が一緒になったユニークなお店です。TAS CYCLE代表の福田さんが美容室を経営する廣山さんと一緒にこのお店を始めたのは4年前の2013年。中学生の頃から数々の自転車を乗りこなし、その後メッセンジャーや自転車販売店での店長を経て茨城県つくば市に「自転車のいるるな」を営むことをこの地域の人に知ってほしいとオープン。とはいえず、つくば市には、都内から妻の地元の水戸市に行くときに、たまたま通りかかったのがきっかけでここに店を持ちたいと考えようになったんですと福田さん。一体どんなところが魅力だったのでしょうか。

大学生や通勤の会社員など人の入れ替わりが多いのがこの町の特徴。

「つくば市は研究所や大学が多く、町もきれいに整備されているので、ここに住む人にはスマートな自転車が必要で似合うと直感的に感じました。役所で統計調査資料を確認して通勤、通学の人口を見込み、競合店を調べて自店の方向性を確認。山が近いという立地にも惚れ込み、MTBを中心に車種にこだわらない福田さんのスタイルが定まっていきました。現在、月に一度程度、お客さんと一緒に山や砂浜を走るイベントを企画し、地域の人に自転車ならではの楽しさや気持ちよさを伝えていきます。この町は通勤で住んでいる方や大学生が多いので、それだけ人を離れる人が多いのが現状です。人が循環する町なんです。寂しさもありますが、ここを離れてからも顔を出してくれるお客さまも多く、それはとてもうれしい励みになっています。」

美容室との相互作用で、未経験のお客さまと接点が持てるのが強み。

わずか4年ほどで仲間の輪を広げてくれたのは、福田さんのお人柄に加え、美容室と一緒に「お店の構成にも理由があるよっす。お客さんを連れてご夫婦で来店され、奥さんは美容室、ご主人は子どもと一緒に自転車を、その後ご主人と奥さんは交代、という風に過ごしていただくこともよくあります。こうして自転車をよく知らない方も接点ができ、「これに乗ると楽しいよ」「おもしろいことができるよ」と福田さんだけでなくそこに居合わせた常連客から声がかかることも。自転車を売るといふより、自転車を通じて何を伝え、その楽しさを体験を共有することで、着実に仲間を増やしているTAS CYCLE。人が循環するこの町で、また新しい人がこの店を訪れ、自転車のいろいろな魅力に出会っていかれるのは間違いありません。



Eat 乾燥から身体を守る

レンコンときのこの秋スープ

材料

●ごぼう15cm(皮付きのまま粗めのみじん切り) ●玉ねぎ半分(3mmスライス) ●ニンニク1片(みじん切り) ●生姜1片(みじん切り) ●レンコン3cm(0.5cmスライス) ●豆乳300ml ●お湯100ml ●オリーブ油大さじ3 ●粟(あわ)小2 ●塩・白コショウ各適宜

【乾物】

●エノキ1/4(石づきを取ってほぐす) ●舞茸1/4(ほぐす) ●マッシュルーム3個(3mmスライス) ●人参3cm(皮付きのまま3mmスライス) ●大根もしくは紅芯大根(皮付きのまま3mmスライス)

乾物の作り方

- ①ザルを用意し、すべての材料を重ならないように並べる。
- ②風通しの良い晴れた日に、4時間～半日干しておく。



レンコンときのこの秋スープの作り方

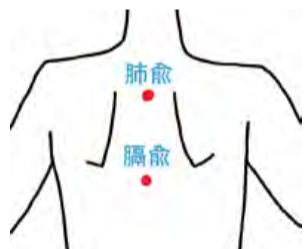
- ①鍋にオリーブ油、ニンニク、生姜、ごぼうを入れてから弱火にして香りをたたく。
- ②玉ねぎを入れて透明になるまで炒める。
- ③すべての乾物とレンコンを加えて炒める。
- ④粟、水を入れ15～20分位煮る。
- ⑤豆乳を注ぎひと煮立ちしたら塩・コショウを入れて味を整え出来上がり。

Rest 背中の中のツボで肺を元気に

肺を元気に、寝付きも良くなる「肺俞」と「膈俞」のツボ。

ハイユ カクユ

肩甲骨の間には「肺俞」と「膈俞」のツボがあります。ここを刺激することで、肺を元気にするだけでなく浅い呼吸や寝付きの悪さの要因である背中の張りの改善にもつながります。



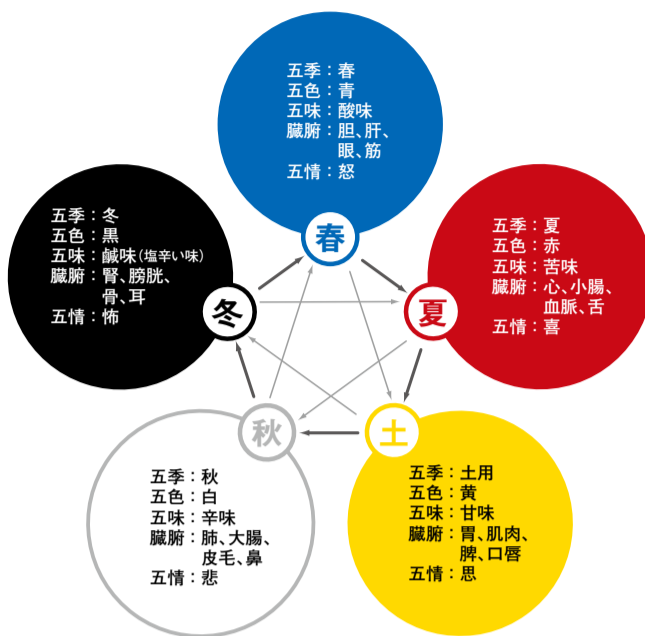
大きな深呼吸で空気を送り、背中の張りをほぐす。

①丸めたバスタオルを背中に置いて寝転がる
肩甲骨の間の背骨に添わせるようにバスタオルをセットし、大きく深呼吸を繰り返します。背中が膨らみ空気が入ってくるのを感じましょう。

②両腕を開きながら鼻から大きく息を吸う
両腕を天井方向に伸ばした状態から、肩甲骨でバスタオルを挟むように両腕を伸ばし胸を開きます。

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

乾燥から肺を守って 身体にも体力を養う「収穫」の季節に。

収穫の秋は人間の身体にとっても体力を養う「収穫」の時期。夏の間活発に動いていた「陽気」を体内に収める時期でもあるため、激しい運動をし過ぎると陽気を発散してしまい、冬になって体調を崩しやすくなります。さらに秋は乾燥によって肺を傷めやすい季節。肺は水分代謝、免疫機能の活性化などの役割を担っているため、肺が傷むと免疫力が落ちやすく、呼吸器系疾患やじんましんなどの症状が出やすくなります。

秋を健やかに過ごすために、まずは肺を元気にする肩甲骨の間のツボ

「肺俞(ハイユ)」と「膈俞(カクユ)」を就寝前にマッサージ。凝り固まりがちな背中をほぐすことで良い寝つきにもつながります。また、食に取り入れたいのがレンコンで、呼吸器を乾燥から守り、潤し、肺にこもった熱を取って粘膜を保護する効果も。細菌やウイルスに強く、免疫力を高めるきのこ類と一緒に摂れば、さらに効果が期待できます。

運動は無理をせず、早寝早起きなどの規則正しい生活で乾燥に強い身体へ。このライフスタイルは体内時計のリセットにもつながりますね。

●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(体養)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サイトはご覧になっていますか? 10月は今回の特集でご協力いただいた山口先生の「Health」をアップ。さらに現代自転車考peopleの高橋さんも11月に再編集してお届けします。秋の夜長に読書感覚でゆったりとお読みくださいね。

「体内時計」ってなんだかわかるようでわからない…。今回の特集ではそんなもやもやを吹き飛ばすかのように山口先生がわかりやすく解説してくださいました。朝の光を浴びること、朝食をきちんと摂ること、そして身体のリズムを理解して運動を取り入れること。何気なくしていることの意味を知ると、より効果を感じられそうです。ぜひ皆さんも実践してください!

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_015

