Cyclingood

気持ちいい方へ、こぎだそう。 | サイクリングッド | 019

Bike your way to well-being.

それは、自分らしい生き方。
今日から、ブレない人。

今日から、ブレない人。

ほしいのは、「しなやかさ」と「たくましさ」

自分らしい生き方の「軸」を身につける、自転車の可能性。

「ブレない人」ってどんな人でしょう？ 多くの人が思い描くのは、自分の核をもっているのにどこか柔軟でしなやかさを併せもっているような人かもしれません。そして最近再び注目されている「体幹」、つまりは身体の柱を備えた人もまた自分の芯をもった「ブレない人」。心身に自分らしい柱をもっている人は、やはりかっこいい気がします。

この心と身体の両面で「ブレない人」になるために自転車運動は有効？ というのが今号のテーマ。「身体の柱」である体幹については、ペダリングの引き足時に上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉である大腰筋が活発に働くことが確認されており、この大腰筋を積極的に使うことで体幹が鍛えられます。

つまり、自転車運動によって身体の柱が鍛えられ「ブレない身体」を得られるのです。一方、「ブレない心」をつくるためには、さまざまなストレスと「どう向き合うか」が重要になります。そのカギとなるのが、「レジリエンス」と「マインドフルネス」という心理学の考え方。これらを日常生活で意識することで、ストレスに効果的に対処する、あるいは上手く付き合うことができ、さまざまな出来事に惑わされず、良い精神状態を維持することができると言われています。この「レジリエンス」と「マインドフルネス」が自転車運動とどう関わるのか？ 心理学をご専門とされている西本さんに教えていただきます。

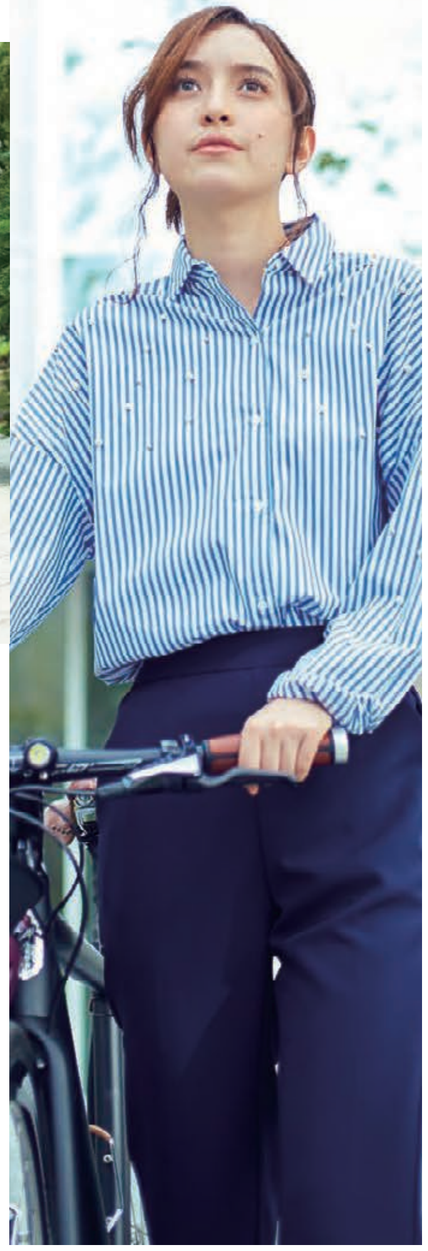
北里大学 一般教育部特別研究員
西本 真寛

東京大学大学院医学系研究科修了。組織における健康づくり、特にメンタルヘルスが専門。経済産業省の健康経営オフィスレポートの策定などに参画する他、ヘルスケア・アプリの開発支援なども行っている。

P01-04、07-08 心理学監修：北里大学 一般教育部特別研究員 西本 真寛 ／ P05-06 体幹トレーニング監修：TEETER TOTTER

ブレない人になる 自転車のある暮らし。

「ブレない身体」を支えるのは、身体の大黒柱と言われる「大腰筋」です。ここでは自転車運動と大腰筋の関係と、「ブレない心」を育む自転車運動の可能性を考察。自転車に乗る時間が、知らず知らずのうちに「ブレない人」へと導いてくれるかもしれません。



運動がしぼんだ心を回復させ、ストレスに負けない強さをつくる。

心理学的にブレないとは、「感情のコントロールができていること」だそうです。これは、怒りや不安などの感情を感じたときに、感情に振り回されて衝動的な行動をとったり、我慢をしてため込むのではなく、自分の感情に俯瞰的に気づき、落ち着いて対処できるスキルを指します。

とはいえ、いつも落ち着いて対処することは難しく、人間関係などでストレスを抱えてしまうことも。「上手くいかないときに、その状況を学びとして前向きに受け止め、今後に活かそうとするのがレジリエンス。この言葉には復元力という意味があり、落ち込んだ気持ちから回復する心のしなやかさのこと。その中核となるのが感情コントロール力です」と西本さん。また、スマホからあふれる通知や、情報社会の意思決定疲れもストレスの要因となるそう。そこで注目されているのがマインドフルネス。「マインドフルな状態では『今ここ』に集中しながらも、自分の状態を俯瞰的にとらえるよう意識します。よく瞑想や座禅で行うような注意のコントロールですね。これが身につくと感情コントロール力も上がり、周囲に惑わされず集中でき、ストレスを抱え込みにくくなります」。

レジリエンスを高めるためには、適度な運動が効果的とされること、さらには情報から遮断され、かつ走行に集中する状態が続く自転車運動も、マインドフルな状態をつくり、ブレない心をはぐくむ可能性が十分にあると言えそうです。

太ももを動かすペダリング運動で身体の「柱」大腰筋が鍛えられる。

大腰筋は上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉で、身体の大黒柱とも言われています。膝を持ち上げる動作や、姿勢をまっすぐに維持するときに使われる筋肉であり、動作を支える要です。大腰筋が衰えるとつまずきやすくなり、さらには寝たきりの状態を招いてしまうことにも。大腰筋はいくつになっても歩ける身体を維持するために非常に重要な筋肉であると注目されています。

大腰筋を鍛えるには日頃から階段を上るなど、太ももを使う動作を意識することがとても大切。実は自転車のペダリングは、クランクの長さ分、例えば165ミリのクランク長さだと直径で33センチの円運動になっていて、大きく膝を上げ下げする運動になります。これは、階段を一段飛ばしで上るのと同程度の動きになっており、大腰筋への働きかけが強い運動であることを表しています。

平坦な道に加えて上り坂などの少しキツイ時間を取り入れることでさらに大腰筋を鍛えることが可能に。自転車運動が身体の大黒柱を育み、「ブレない身体」をつくってくれることは間違いないようです。

楽しく、気持ちよく、自分らしく。それぞれの「ブレない人」。

苦手だった上り坂が
好きになり、
困難に向かう強さが
身についた。

ブレない人

杉本 勝久さん
（60代／会社員）

いまから約10年前、メタボ気味でヒザに水がたまり、医者からヒザを使う運動を勧められて自転車をはじめました。最初は1日20kmの距離や上り坂がツラくて何度も止めたいと思っていたのですが、一つひとつ制覇していくごとに「坂大好き」に変わりました。いまでは毎週70~80kmをほとんど一人で走っていますが、ルートは大抵気の向くまま。できないことに向かい、達成していくことで強さが身についたように感じています。

ブレない人

浜田 公子さん
（40代／会社員）

仕事でもプライベートでも、どこに行くにも自転車を利用しています。きっかけは友人が都内で自転車通勤をしている姿に「私も」と重なったことでした。季節の移り変わりに敏感になれること、毎日運動したい気持ちが自転車通勤で満たされること、そして自転車を通じて多くの人と知り合えたことが私にとっての自転車の魅力。自分の気持ちが安定したことで周囲の人の機嫌に振り回されなくなったと感じることも、自転車による変化なのかなと思います。

つねに気持ちが
安定しているのは
自転車による
効果なのかも。

やりたいことが増えて、
この好奇心に
素直でいいと思える。

ブレない人

出口 恵理子さん
（40代／会社員）

軽快車経験しかなかった私がスポーツバイクをはじめて2年ほど。現在は月に1~2回程度、仲間と一緒に60~70kmのサイクリングを楽しんでいます。もともと負けず嫌いな性格でもあり、上り坂を走破する達成感が魅力ですね。仕事をしながら自転車をはじめ好きなことが増えていき、やりたいことが広がってきました。自分に無理をせず、でも好奇心には素直に、自分らしいチャレンジを続けていきたいと思っています。

ブレない人

青木 孝哲さん
（40代／会社役員）

平日は自転車通勤で片道15km、休日時間があれば郊外でヒルクライムを楽しんでいます。特に自転車通勤は1日のスタートを気持ちよく切れて、帰宅時もモヤモヤとした状態をリセットできることが気に入っています。仕事で大きな目標に向かって比較的ストレスのかかることをしていても、引きずることなく気持ちを切り替えられるため、いつも前向きでいられます。この健康的な生活リズムが、いまの私にとって欠かせなくなっています。

ストレスを抱えても
前向きになれる。
自転車は生活に
欠かせない相棒。

ブレないカラダをつくる 体幹トレーニング

得意な方からはじめて両方行いましょう。いずれも回数はきれいなフォームを維持できるのを目安に、記載の回数を参考に無理なく行ってください。

menu.01 身体のバランスを真ん中にキープ

ピラーズ~ニート・トゥ・エルボー~

目安 10回

❶四つ這いになります。
❷体幹をまっすぐに保ちながら、左ヒジと右ヒザをくっつけます。
❸左手と右足をまっすぐに伸ばします。
❹②~③を繰り返します。

menu.02 良い姿勢を保ちながら前屈していきましょう

ティーバランス

目安 5回

❶片足で立って、反対側の足を後方へ伸ばします。
❷足から頭までが一直線になるように身体をキープ。
❸お腹と背中で身体を支えます。
❹20秒間姿勢をキープしてください。

menu.03 上半身をまっすぐに立てるのがポイント

ニーハグ・ランジ

目安 10回

❶片足で立って膝を抱えます。
❷両手を耳につけて、抱えた足を前方に踏み出して腰を落としていきます。
❸前足に体重を乗せたら、蹴って戻りましょう。

WELLNESS TALK

「ブレない人」になる、こころとからだの働き。

ブレない人、それは心身の強さとしなやかさによって「軸」が育まれている人ではないでしょうか。
身体の柱でもある大腰筋と自転車運動の関係や、ストレスと上手くつきあう
感情のコントロールの方法をチェックして、心身の軸を鍛えてください。

図① ペダリング中の脚の動きと
大腰筋への働きかけ

膝を引き上げる動作で、身体の大黒柱「大腰筋」へアプローチ。

「最近つまずきやすくなった」「すり足気味になった気がする」ということはありませんか？ それは下半身の衰えによる「ブレている身体」のサインかもしれません。「人は足から老化する」と言われるほど、しっかりと歩ける身体を維持することはとても重要。柱がある＝ブレない身体を支えているのは、下肢の筋肉とともに腰の脊柱と太ももの大腿骨をつなぐ大腰筋で、ここを鍛えるには主にスクワットや筋力トレーニングが必要です。でもそんなキツイ運動を取り入れられないという人には、自転車運動でも大腰筋が鍛えられる可能性があります。

階段を上がるときの膝を引き上げる動作は大腰筋に直接アプローチしています。実は自転車運動もこの動作と同様の動き。上記の図にあるように、股関節が深く曲がり、膝を引き上げる動作で大腰筋を使っており、直径で約33センチの円運動をしていることになります。自転車は座っているためラクに感じますが、その動きは階段を一段飛ばしているのと同様。平坦な道よりも坂道を上る、筋トレを意識していつもより1段小さなギアにする。膝の引き上げを意識してペダリングを行うなどによって、大腰筋と下肢のトレーニングに効果的です。

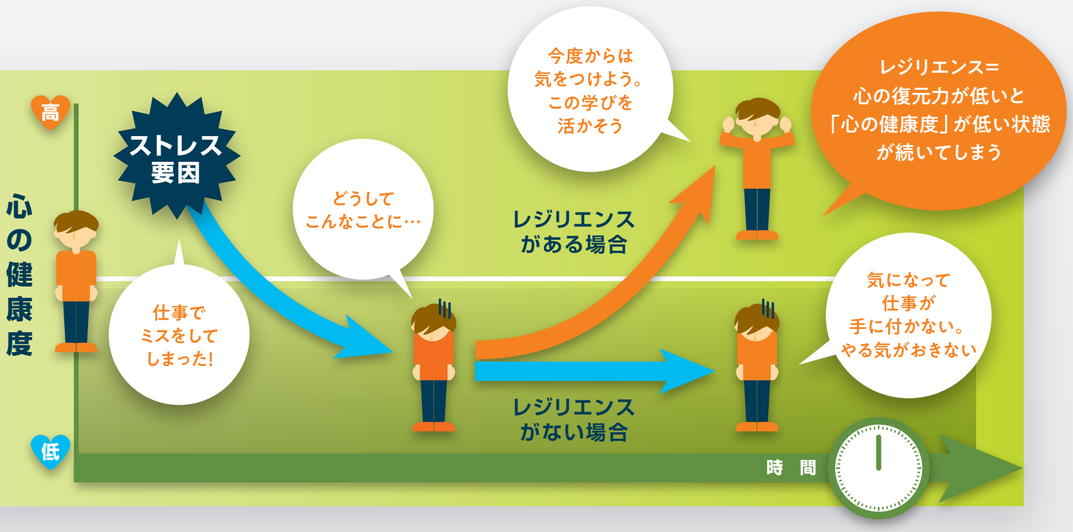
図③ マインドフルネスと思考の時間軸のイメージ
伊藤義徳（2017）「実践で学ぶマインドフルネスのABC」（マインドフルネス学会研修）を参考に作成

ストレスを上手くコントロールして心のブレを防ぐ。

ブレない「心」のキーワード、「レジリエンス」と「マインドフルネス」とは、いったいどのようなものでしょうか。

私たちの生活はトラブルや人間関係などでストレスを抱えがち。何らかのダメージが生じたときに、レジリエンス＝心のしなやかさが高いとそのダメージを抱える時間を長引かせず、心が健康的な状態に戻りやすくなります。ダメージにしなやかに対応するためのポイントはストレスの要因を一度受け止めつつ、次の学びとして活かそうとする姿勢。レジリエンスを高める方法の一つに定期的な運動が挙げられており、日常的に取り入れやすい自転車運動も効果的だと考えられます。

またスマホ社会の現代では、どこにいても通知に追いかけられ、自分の注意をどこに向けるか自分でコントロールしにくい状況。さらに、どこにいてもいろいろなことが出来てしまう現代は、ともすれば目の前のことに集中しにくい環境です。そこで注目されるのが、マインドフルネス。過去や未来の思考に振り回されず、いまココの体験に注意を向けようとすることで、注意のコントロール力を高める方法です。瞑想や座禅が有名ですが、一人で走行に集中する自転車運動も同様の効果がある可能性も。注意のコントロールが身につくと、感情のコントロール力も上がり、ストレスを抱え込みにくい、「ブレない心」に近づくことが期待できます。



図② レジリエンスの概念
Patterson JL, Goens GA, Reed DE,AASA (2009).
Resilient leadership for turbulent times. R&L Educationを参考に作成

レジリエンス=
心の復元力が低いと
「心の健康度」が低い状態
が続いてしまう

現代自転車考 ］
People

点在する堺の魅力をつなげる「散走」を独自のアイデアと行動力で実践。

貝塚 耕一 さん

トライアスリートとして、堺市の職員として、自転車と関わる2つの顔。

40代でトライアスロンをはじめ、競技自転車に出会った貝塚さん。毎年各地で行われているトライアスロン大会に参加するため、愛車のロードバイクでの練習やランニングに日々励んでいらっしゃいます。通勤も岸和田市から堺市まで片道18㎞を走り抜く自転車通勤。60歳とは思えない引き締まった身体はさすがアスリートであり、その肉体だけでなく誰もが感じるバイタリティが貝塚さんから漂っています。「鉄人レースで有名な皆生トライアスロンには毎年出場をめざしていますが、自転車練習中の事故でケガをして以来、自分の身体で走れることがただただうれしいと感じるようになりました。私自身、いまはタイムにこだわらず、ゆっくり走って大会そのものを楽しみ、完走できればいいと思うようになりましたね」と貝塚さん。アスリートとして身体を鍛えるかたわら、お仕事では堺市役所自転車まちづくり部の部長として、自転車を活かしたまちづくりに取り組み中。貝塚さんが注目し、かつ率先して導入を決めたのは、「散走（さんそう）」という自転車の楽しみ方でした。

文化、歴史、食。点在する堺の魅力と人をつなぐ「散走」を実践。

散走とは速さを競わず、文化や歴史にふれたり、食を楽しんだりと、まさに散歩するように自転車で町を楽しむことです。散走のコンセプトに共感した貝塚さんは、さっそく堺市の取り組みとして導入することを決定。「こんな楽しみ方があるのかと最初は驚きでした。自転車は幅広い年齢の人が一緒にできるツールであり、ゆっくり走れば身体に負担がなく健康にいい。サイクリスト限定ではなく、すべての人に自転車でこの町を健康的に楽しんでもらう方法として何もかもがフィットしたのです」。堺市は歴史的な名所が多く、食文化も豊かな町。「堺市にたくさん点在する名所を市民にも観光客にも広げる方法はないかと思っていたときの散走との出会いだった」と振り返ります。こうして散走に共感した市民の方々と一緒に『百舌鳥（もず）古墳群めぐり散走』『【和】の一日散走』『堺夕日散走』などさまざまなテーマで散走体験を提供。「あえて対象を堺市民に限定せずにあらゆる人に堺市に関心をもち、魅力を実感してもらうきっかけになることが目標」だと貝塚さんは話されます。こうして散走体験の回を重ね、参加者が増えていく中で、貝塚さんたちは新たな局面を迎えます。それは「散走体験が一過性のイベントとして終わってしまっていないか」という課題。もっと散走を定着させていきたい。リピート参加を含めた利用者の掘野を広げたい。その思いから見出した答えは『散走アンバサダー』というどこにもない取り組みでした。

大小路筋

堺市 建設局 自転車まちづくり部 部長 貝塚 耕一

39歳のときに泉州国際市民マラソン（現:KIX泉州国際マラソン）に出場、完走して以来ランニングを続けて40代からトライアスロンにも挑戦。2011年、自転車練習中の事故をきっかけに、「タイムを競うよりも単に走れる喜び」を感じるように。"ジェットコースターの坂"が有名な皆生トライアスロンにも毎年のように出場している一方、仕事では平成27年、堺市役所に自転車まちづくり部が発足して以来部長を務める。大阪府岸和田市出身。60歳。

「平成30年度 第7回 自転車利用環境向上会議in堺」が10月26日・27日に開催されるため、自転車まちづくり部をあげて企画と運営を推進。毎年地域を変えて行われるこの会議に、貝塚部長自ら「堺市で行いたい」と手を挙げ実施に至ったそう。「全国に自転車のまち堺をアピールしたい」と意気込む貝塚部長。

独自の方法で、アイデアで、自転車の楽しさを市民に広く根付かせていく。

「散走体験を長く続けられる活動として堺市に根付かせるために考えを出されたのがSAKAI散走アンバサダーの養成です。広く一般から応募してもらい、認定者には安全に楽しく走行できるコース設定や現地でのガイド役を担当していただきます」。散走を通じて堺の魅力を感じた人が、語り部となってまた堺の魅力を広げていく。このユニークな養成講座を告知したところ、ほぼ定員を満たすほどの応募があったそう。養成講座の実施には市民団体や地元の自転車店などと官民一緒になって散走で堺市を盛り上げる機運が高まっています。

さらに貝塚さんが次の目標として取り組んでいるのは自転車通勤者の拡大。「まずは自分たちからと、堺市役所の職員を対象にした自転車通勤セミナーを実施しました。みんなが自転車通勤をする中で気づく課題点を拾い出し、将来的には堺市内の企業に提案していきたい」と語ります。「できないことを並べるよりもどうすれば実現できるかを考え、行動していくのが貝塚さん流のリーダーシップ。なぜこのスピードでこれだけの取り組みを推進できるのかを聞いてみると、「知ってます？『ものの始まりなんでも堺』といって、堺市は昔からいろんなことをはじめる町なんです。自転車利用推進も私ひとりの力ではなく市民の皆さんの協力があってこそ。『市民力』が高いという堺市の強みを活かして、堺独自のやり方でさらに発展させていきたいです」。アスリートとして、自転車まちづくり部のリーダーとして、ふたつの目をもつ貝塚さんの牽引によって、堺市ならではのユニークな自転車のまちへと加速しています。

履中天皇陵古墳

堺に点在する魅力スポットを散走でつなぎ、まちの回遊性を高めてにぎわいづくりにつなぐことがSAKAI散走のコンセプト。古墳めぐりなど地元住民にとっても新鮮な体験となるテーマを設定することで、まちを深掘りし、地元愛を育むきっかけに。

旧堺燈台

履中天皇陵古墳

プライベートでは毎年トライアスロンの大会に出場するほどの鉄人ぶり。今年の皆生トライアスロンには落選で参加できなかったものの、過去の思い出を聞くと「嫁・娘・孫と一緒にゴールした瞬間、うれしくて泣いてしまった」というエピソードが。

Web もCheck! Cyclingood Webサイトにも、貝塚さんのインタビューを掲載します。10月には更新予定。こちらもぜひ!

自転車のある健康的なライフスタイルを
人に、地域に届けるShop Report

カケル×SHOP 07

サイクルショップ
かみやま 【栃木県】

〒321-1422
栃木県日光市宝殿30-9
URL :
https://www.facebook.com/cs.kamiyama

自転車通学禁止だからこそスポーツバイクがレジャーとして人気の日光。

栃木県の北西部に位置する日光市。山々に囲まれたのどかなこの町で65年以上にもわたって自転車販売店を営んでいるサイクルショップかみやまさんは現在、3代目の神山稔さんが代表を務められています。日光市は少し特殊な町でして、軽快車、いわゆるママチャリに乗る人はほとんどいません。それは市内の中学・高校が自転車通学を禁止しているからなのです」。通学に自転車を使用しないことからそのまま利用する機会を失い、自転車に乗れない大人も多いのだとか。その一方で自転車をレジャーとして楽しむ人は多く「休日の遊びとしてMTBを購入する中高生も目立つ」と話されます。そのため、お店で扱う自転車は基本スポーツバイクのみ。「1996年から海外ブランドの輸入自転車の取り扱いを開始して、現在、日光市でのスポーツバイク専門店は当店だけです。そのため昔から長くご愛顧いただいている地元のお客さまがほとんどですね」と神山さんは笑顔を見せます。

健康を意識しはじめる40代以上の人にこそ自転車を活用してほしい。

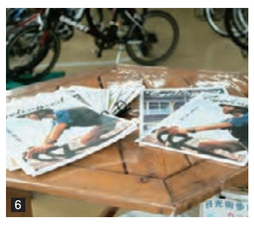
常連のお客さまが多い中、紹介などで新しい方が来店されたときにご要望や自転車をはじめる理由をお聞きしながら活用されているのが本紙サイクリングッドだそう。「自転車と健康の関わりがわかりやすく、初心者の方にも読んでいただきやすいので、ほぼ全号をファイリングして置いていますし、バックナンバーをお渡しすることもあります。データが記載されているので説明しやすく、健康づくりにどう良いのかを理解してもらいやすいのがうれしいです」とおっしゃいます。健康を意識して自転車をはじめる人はやはり40代が多く、自転車をライフスタイルに活かしてもらうための後押しとしても役立っているようです。

もっと日光の魅力を体験・実感してもらいたいとポタリングイベントを開催。

神山さんがお店の経営と共に力を入れているのが自転車イベントへの参画。ツール・ド・日光にサポートライダーやメカニックとして参加しているだけでなく、神山さんが発起人となって5年前から開催しているのが『日光春ポタ』です。「日光に点在する名所をポタリング感覚で気軽に楽しんでもらいたいという思いからこの企画を始め、毎回100名ほどの方に参加いただいています。日光には食の名店もたくさんあるので1500円分のランチチケットをつけて自転車だけでない楽しさを体験いただいています」。今後はガイド役を設定して、少人数単位で散策ができるようにしたいと豊富を語る神山さん。地元の人とじっくり、しっかりつながりながら、自転車のある健康的な暮らしの魅力をこの日光の町で着実に広げていらっしゃいます。

65年間、日光の町で自転車がもたらす楽しさを伝え続けて。

サイクルショップ
かみやま
代表
神山 稔さん



❶「日光はすぐそばに山があり、レジャーとして楽しむには絶好の環境で、日光東照宮だけでない名所もたくさん。この町の奥深さを地元の人や観光客にもっと知ってもらうために自転車は最適なツールだと考えています」と神山さん。❷「自転車は販売して終わりでなく、メンテナンスのアフターサービスやきめ細かなフォローが大切」というのが神山さんのモットー。初心者には乗り降りの仕方やパンク修理の方法など、ご要望に合わせて丁寧に対応。❸❹日光市では唯一の海外ブランドメーカー認定正規販売店。スポーツバイクを買う、相談するなら神山さんというポジションを長きにわたって確立。❺❻お店の一角にあるサイクルカフェコーナーでは無料のセルフコーヒーをサービス。サイクリング中の方が気軽に立ち寄り、交流できる場にしている。ここにCyclingoodのバックナンバーを置き、誰もがいつでも読める状態に。

MORAL

「走る」をもっと楽しく

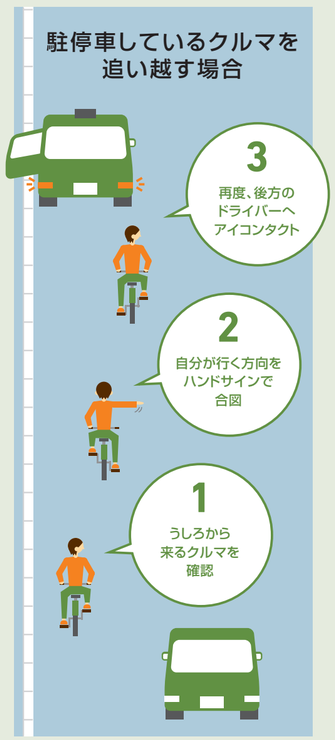
体幹のある「ブレない身体」で、左折・右折・止まるのハンドサインをスマートに。

自転車走行中のハンドサイン〈合図〉を皆さんご存知でしょうか。「あれはグループで走るときに使うものじゃないの？」「軽快車なら必要ないんじゃないの？」というイメージがあるかもしれませんが、ハンドサインは自分が次にどのような行動をするか、という意思を表すために周囲とコミュニケーションをとるものです。自転車走行は基本、車道の左側。ということは周囲にクルマがいることが当たり前なので、このようなハンドサインで意思表示をすることは安全性を高めるためにもとても重要になってきます。

覚えておきたい基本の動作は以下の「左折」「右折・右に出る」「止まる」の3種類。イラストにあるように、特に駐停車中のクルマを追い越すために右に出る際は、後ろを確認してから右手を出し、できれば後方のドライバーにアイコンタクトすることで互いが意識し合うことができ安心感が増します。ただしこの動作は片手を離すことになり、バランスを崩したり蛇行してしまうということになりかねないため、一層の注意が必要です。

皆さんはこのハンドサインをできますか？ 片手を離してもふらつきませんか？ もちろん、体力やバランス感覚に不安があるなら ハンドサインを無理にしなくて大丈夫です。ただ、体幹をしっかり鍛えて「ブレない身体」になれば、スマートにクルマや周囲に意思表示ができるようになり、コミュニケーション力の高い走行を実現できます。

駐停車しているクルマを追い越す場合



ハンドサインの出し方

（参考資料：Enjoy 自転車 life in Kyoto）

日光でスポーツバイクの相談をするなら迷いなく神山さん。丁寧な対応でとても心強いです。

User's Interview

自転車のある健康的なライフスタイルを人に、地域に届けるShop Report

カケル×SHOP 07

サイクルショップかみやまのお客さまである高柴和宏さんは、先代が代表をされていた頃からのお付き合い。いまでは息子の直希さんと共に神山さんに自転車を相談し、ときには一緒にサイクリングを楽しむご関係だそうです。

サイクルショップかみやまさんのお客さま
高柴 和宏さん 直希さん 親子

――サイクルショップかみやまさんとのお付き合いが始まったきっかけは？

■和宏さん
「私が小学生のときに子ども用の自転車を買ってもらったのが最初ですね。もう40年以上前になりますね。その後高校生になってスピードスケートの練習のために神山さんのお店でロードバイクを購入しました。社会人になってからはスピードスケートも自転車も関わらなくなり遠のいていたのですが、直希が高校生になって私と同じようにスピードスケートの練習のために神山さんのお店でロードバイクを購入しました。スケートの現役を退き、現在は趣味として自転車を続けています。日光の自然を巡るのが好きで、クルマでは侵入できない小田代ヶ原という美しい湿原まで走ることもあります。走っている途中で神山さんのサイクルカフェに立ち寄って雑談することも。自転車のことなら何でも相談できる頼もしい存在だといつも感じています」。

――お父さまは現在また自転車を楽しまれているそうですね？

■和宏さん
「はい。直希がロードバイクを楽しんでいる姿に触発されて、欲しくなってきまして。相談するなら神山さんだとお店に伺い、サイズ感や乗りやすさなどをじっくり吟味してもらって選びました。なんせ30年のブランクですからね（笑）。このお店のサイクリングクラブのメンバーとなって、自転車イベントのスタッフとしても参加させてもらうなど活動の幅が広がったことをうれしく感じています。それに自転車を始めてから何より体調が良くなりました。6年間で8kgほど体重が落ちて身体が軽くなったことも喜んでいます」。

■直希さん
「私は社会人になってスピードスケートの練習のために神山さんのお店でロードバイクを購入。スピードスケートとロードバイクは姿勢や使う筋肉が同様なので、トレーニングのための自転車は不可欠なんです」。

Eat 玄米で血行を促進

玄米の土鍋炊き

材料
●玄米5合●水6カップ（水は玄米に対して1カップ多くする）

作り方
❶玄米をボウルに入れる。
❷水を注ぎ、両手でお米をこすり合わせるように3〜4回水を取り替えながら洗う。（これによって玄米の周りを覆っている糠に傷がつき、水分が浸透しやすくなる）
❸鍋に米と水を入れ、強火で沸騰させ、湯気がふきだしたら、弱火にして20分火にかけてから止める。
❹③の蓋を開けずに、そのまま20分蒸らす。
❺④をしゃもじで、天地返しをして混ぜたら出来上がり。

五目かやく

材料
●ひらたけしめじ1パック（舞茸でもOK）●油大さじ2●生姜2片（みじん切り）●ごま油小さじ1●醤油大さじ5●塩小さじ1●長葱1本（小口切り）●青しそ5枚（細切り）
A●こんにゃく1枚（霰切り）●人参1/3本（粗切り）●ごま適宜
B●ひじき20g乾物（水で戻す）●油揚げ2枚（0.5㎝四角切り）●きび糖大さじ4●ミックスビーンズ60g（缶詰または戻してあるもの）

作り方
❶熱したフライパンに、ひらたけしめじを入れ、香りがたつまで乾煎りをする。
❷①に油、生姜を入れて炒めた後に、Aを加える。
❸Bをさらに加え、油が全体に混ざったら醤油を回し入れて一煮立ちしたら、塩、ごま油、青しそ、長葱を入れて出来上がり。

【五目かやくのおすすめアレンジ】
●ごはんに混ぜてかやくごはん
●水を切った豆腐と合わせて白和え
●湯がいた青菜と合わせて青菜和え

Rest 身体の軸でラクに

「固める」
ザ・体幹トレーニング <Plank>

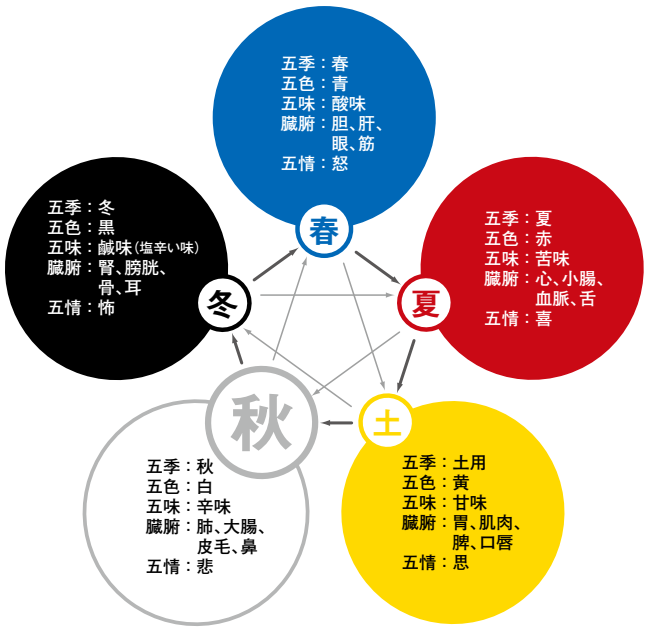
お尻を締めて、腹を固める体幹（胴体）をまっすぐ伸ばした姿勢をつくります。

「動かす」
バランスをとりながら捻る <ヨガストレッチ>

2方向へ動かすことで、バランスを取りながら捻りを加えます。

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

「玄米」と「体幹」で暑すぎた夏の疲れを残さずパワーアップ。

「今年の夏は暑かった!」ですね。40℃を超えた地域が多く、夏バテして大変だったという経験をもつ方は多いかもしれません。この厳しい夏の暑さの影響は秋以降の身体に少なからずあるため、いまのうちにパワーを蓄えてリセットしておく必要があります。

夏の暑さで弱った身体を改善するための食としておすすめなのが玄米。パワーの源となる血行を促進する働きがあり、さらに海藻や豆、発酵物との相性も抜群。これらの食材との相乗効果で乾燥しがちな身体に潤いを与え、冷えた身体をあたためるという秋の季節にうれしい効果が期待できます。

食で夏の疲れを解消し、パワーをつけたら体幹トレーニングを習慣に。これは「鍛える」というより身体に「軸」をつくるのが目的です。「固める」「動かす」の2つの動きで体幹の筋肉に刺激を与えて身体の軸をつくり、腕や足にかかる負担を軽減させてしなやかな動きをつくります。

さあこれで「ブレない身体」へ。自転車運動と合わせて、万全な秋の身体へと仕上げていきましょう。

●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に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！
cyclingood.shimano.co.jp

今号の特集にご協力いただいた西本さんのインタビューを「Health」で、そして現代自転車考Peopleにご登場いただいた堺市役所の貝塚さんのインタビューを「Life」にて、Cyclingood Webサイトで10月から順次アップしていきます。こちらもどうぞご覧ください。

心と身体の軸をつくることをテーマにした今号の「ブレない人」特集いかがでしたでしょうか。大腰筋を鍛えて身体の柱をつくり、ストレスに上手く対処する自転車運動の可能性をご紹介しました。自転車を暮らしに取り入れながら、強くてしなやかな「ブレない人」をめざしてくださいね。

アンケートにご協力お願いします。

本紙「Cyclingood」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/cyclingood_019

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）