

Cycling good

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。 | サイクリングッド | 023

Bike your way to well-being.

今日の仕事も
うまいくいく。



はたらく 脳。

Working brain for
working people

仕事の効率に直結する
脳の実行機能。
まずはこの役割を理解。

理解、判断、論理などの脳の知的機能を総称して認知機能と言います。その中の高次な機能に実行機能があり、これは「目標を達成するために行動、思考、情動をコントロールする能力」と定義付けられています。この実行機能を分類すると、短時間に情報を保持して処理する能力である「ワーキングメモリ」、自己を制御する「抑制機能」、場に応じて注意を切り替える「認知的柔軟性」の3つに分けられます。これらの機能は仕事を円滑に、効率的に推進するために必要な論理的思考力、計画力、問題解決能力に関わっており、実行機能の研究者の中には「実行機能は心身の健康、ジョブサクセス、QOLなど私たち

の生活のあらゆる面に関わる重要な機能」と表現する人がいるほど。つまり、仕事面だけでなく私たちの生活や人生の幸せに深く関わっている機能だと考えられます。

今回、筑波大学の紙上先生が行われた実験では、実行機能のひとつである「ワーキングメモリ」と運動との関係を確認することを目的に実施。先生のお話では「20〜30分程度の運動後に実行機能が改善される。つまりは仕事がかじるようになることは2000年頃からの脳研究で明らかになっていました。今回はどのような運動がより効果的なのかに注目し、自転車運動を用いてワーキングメモリの働きがどう変化するかを調べたのです」とのこと。短時間の運動でワーキングメモリが高まるのであれば、通勤前や通勤時、昼休みの軽い運動によってその後の仕事の精度

も上がるはず。仕事を上手く進められることは、自由になれる時間を増やし、ストレスの少ない生活にもつながってきます。「はたらく人」にとって、とても気になる「はたらく脳」。気になるこの実験の結果は、「シンプルなお自転車こぎ運動が、ワーキングメモリを最も向上させた」というものでした。

この実験内容と結果の詳細については7〜8ページのWELLNESSTALKでじっくり解説しているので、まずは次ページで脳をはたらかせるための最新情報をご紹介します。仕事前の運動にはどのような運動が向いているのか、運動以外には何が有効なのかなどを理解して、通勤など日常的に自転車を活用している人3名の感想もぜひご覧ください。

筑波大学 博士(体育科学)
紙上(かみじょう) 敬太 准教授

2006年筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科体育科学専攻修了。2009年から3年間イリノイ大学で博士研究員を務めるなど国内外での研究を精力的に行う。早稲田大学スポーツ科学学術院助教・講師などを経て、2019年より現職。



仕事前の有酸素運動で
サクサクはかどる。上手くいく。



「はたらく脳」を取り巻く 脳研究のREAL。

なぜ運動が脳の機能を
向上させるのかは
解明されていない。

紙上先生によると、なぜ運動後に
実行機能が向上するのかというメカ
ニズムは「わかっていない」のさそう。
一般的には運動によって脳血流が増
加し、それとともに酸素の供給量が
増えて『冴える』ということにつな
がっていると考えられているそうで
す。「運動後に前頭前野の血流が高
まっているという研究報告もありま
すが、具体的なメカニズムの解明は
まだこれから。国内外での研究成果
が待たれます」と話されます。

長期的な運動効果を求めるなら、
「エクサゲーム」も有効。

手に持ったリモコンに反応して、身体の動きと連
動した画面を見ながら行う「エクサゲーム」(エクサ
サイズとゲームをかけた言葉)。実はこのよ
うな身体を動かすゲームも、長期的な運動効果と
しては有効だと考えられはじめています。
「習慣的に行う運動には長く続けられる楽しさが
キーワードになります。その楽しさは人と一緒
に行う、頭を使って競い合うことで育まれやすい
ため、ゲーム感覚で身体を動かす機会も取り入れ
てほしいです」と紙上先生は話されます。

運動にも頭を使うため、
仕事前には単純な
運動の方が適している。



習慣的な運動には頭も同時に使う運動が効果
的である一方、仕事前などの一時的な運動には
「頭を使わない単純な内容の方がいい」と紙上先
生。それは、仕事前に頭を使う複雑な運動をする
ことで脳の疲労度が増し、悪影響を与えかねな
いからだそう。「脳も筋肉と同じようなもので、
酷使することで疲れます。仕事前にはグッと集中
できる単純な運動が向いています」ということ
は、走行に集中しやすい自転車運動は仕事前に適
していると考えられます。

創造力やアイデアも
身体を動かした

後の方が浮かびやすい
という説も。

デスクで頭をひねらせていても
いいアイデアが浮かんでこない！
そんな経験は誰もが思い当たるの
ではないでしょうか。創造力やアイ
デアなどのクリエイティブな能力
も、最近では運動と関わっていると
考えられているようです。「ウォー
キングやサイクリングなど単純な
運動をした後の方が、アイデアが
浮かびやすいという研究結果があ
ります」と先生。つまり、身体を動
かさないで頭も動かないというこ
とが、このお話からもわかります。

脳の機能を高めるには、
計画と実行を繰り返す
「家事」も有効。



脳の活性化に有効なのは運動だけ？という質
問に対し、紙上先生は「計画、つまり段取りを組
み立てて行動に移すという一連の動作は、家事や
調理にも当てはまります。予定を立てて、何時ま
でに何をすると考え、行動に移すことはまさに
実行機能であり、認知的トレーニングになると考
えられます。加齢による認知機能の低下の防止に
も役立つかもしれません。計画を立てること
は、取り組むべき優先順位とやり方を自分で決
断することになり、こうした習慣もはたらく脳
につながるようです。



はたらく人のはたらく脳。 自転車もたらす、その変化について。

シンプルな有酸素運動で脳のワーキングメモリの働きが向上することは明らかなようですが、実際にはたらく人たちは自転車運動による仕事への好影響を感じているのでしょうか。通勤などで日常的に仕事の前に自転車を利用している3名の方に、お話を伺いました。

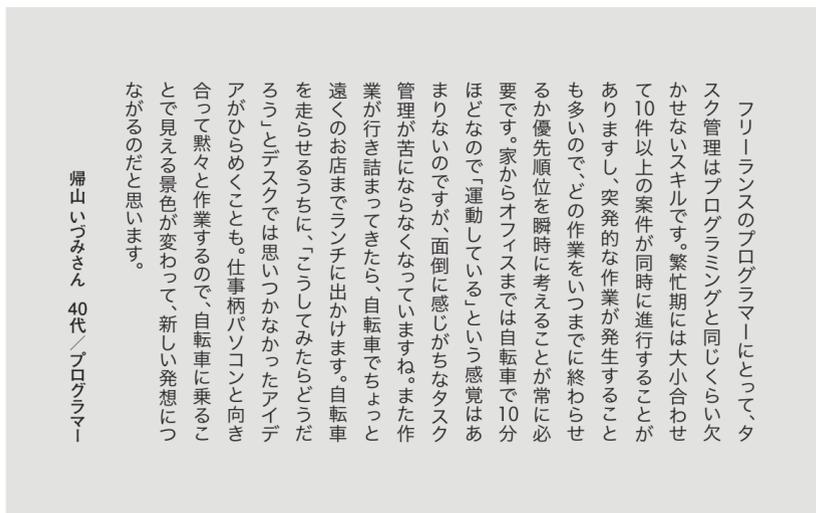


自転車通勤中に考えを整理して、朝から気持ちよく仕事をスタート。



引越しを機に通勤手段を電車から自転車に変えて半年ほど。今までは満員電車に揺られて朝から体力を消耗していたので、そのストレスはなくなりましたね。朝は一日のうちで一番頭がクリアなので、万全の状態です。仕事を始められるという点で、以前よりも作業効率が上がっているように思います。会社するとまずメールを確認してその日の段取りを組み立てるのですが、何から取りかかるべきか迷うことが少なくなったのは、朝から自転車です。走っている間に考えを整理できるようなったおかげかもしれません。電車では無意識に開いてしまうスマホや中吊り広告などの膨大な情報に、考えを遮られてしまいますからね。単純作業を短時間でミスなくこなして、デザインなどのクリエイティブワークに時間をかけられるようになったことも、自転車通勤をはじめたからの変化のような気がします。

高田翔太さん 30代 / グラフィックデザイナー



フリーランスのプログラマーにとって、タスク管理はプログラミングと同じくらい欠かせないスキルです。繁忙期には大小合わせて10件以上の案件が同時に進行することがありますし、突発的な作業が発生することも多いので、どの作業をいつまでに終わらせるか優先順位を瞬時に考えることが常に必要です。家からオフィスまでは自転車10分ほどなので、「運動している」という感覚はあまりないのですが、面倒に感じがちなたスク管理が苦にならなくなっていますね。また作業が行き詰まってきたら、自転車でもっと遠くのお店までランチに出かけます。自転車を走らせるうちに、「こうしてみたらどうだろう」とデスクでは思いつかなかったアイデアがひらめくことも。仕事柄パソコンと向き合っていて作業するので、自転車に乗ることでも見える景色が変わって、新しい発想につながるのだと思います。

帰山いつみさん 40代 / プログラマー



常に変わる仕事の状況に柔軟に対応できる余裕が生まれた。



食材の買い忘れがなく、前向きに調理に取りかかれるように。



メニューの考案から食材の買い出し、調理や接客、店の経営まですべて一人で行っているため、移動に小回りが効いて時間の読める自転車は必須アイテムです。電車やバスでの移動が余儀なくされる雨の日は、出かけるのが億劫に感じて仕事への気分が乗りにくく、自転車移動時との違いを感じます。前日にはある程度メニューを決めているのですが、自転車を走らせたときに感じる気候によって、「まだ暑いから煮込み料理はやめよう」と体感的にその日のメニューを変えることも増えました。買い出しの移動中に食材の組み合わせや段取りをシミュレーションするので買い忘れることがありませんし、店に着いたらすぐに作業に取りかかれるので、時間を有効に活用できていると感じます。また、風を切って走るのは単純に気持ちがいいので、前向きな気分です。仕事を始められるのは自転車ならではの良さだと実感しています。

佐々木信幸さん 40代 / オーナーシェフ

安静にした後と運動の後。「脳のはたらき」はどう違う？

特集ページでご紹介した紙上先生の実験内容がこちらです。働き世代の男性を対象に、安静にした後と運動後にテストを実施してその正答率や反応時間を確認しました。運動後にワーキングメモリの機能が上がることは間違いのないようです。

被験者

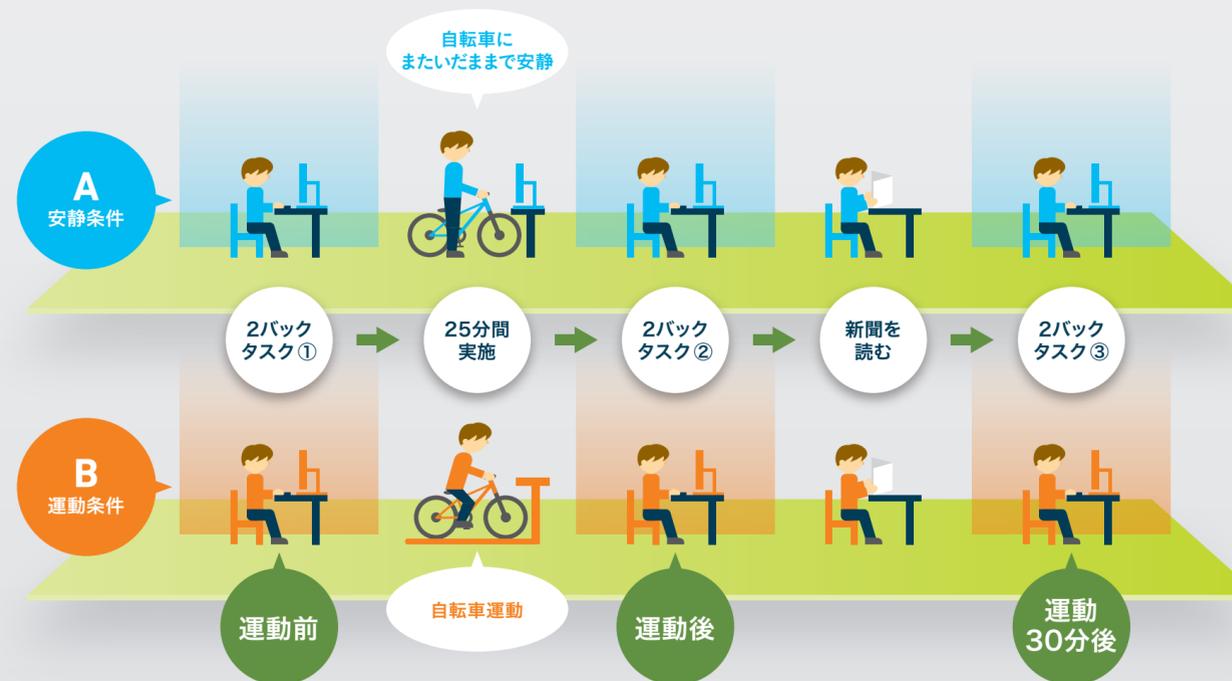
男性28名 年齢：44.1±3.6歳

実験方法

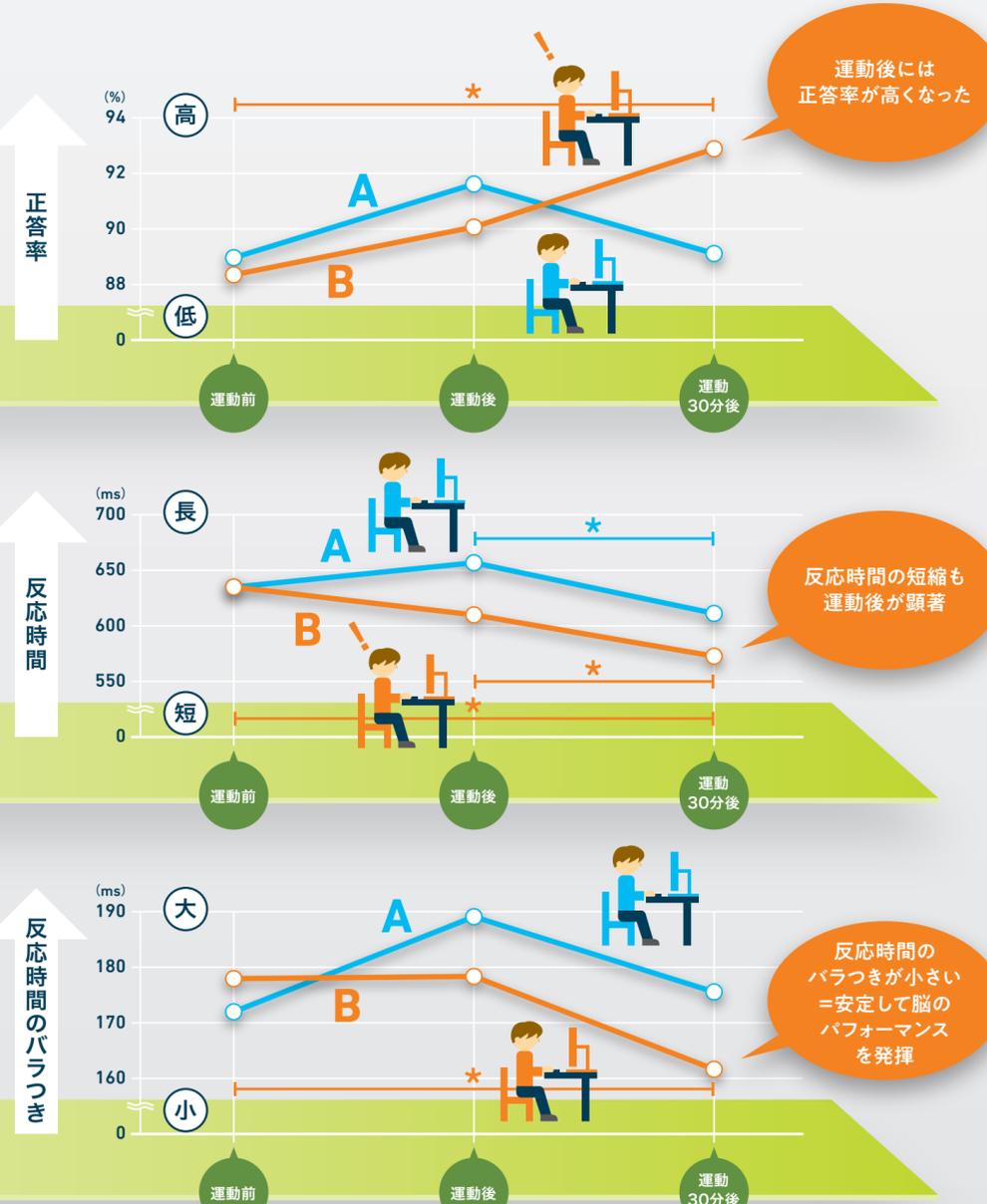
被験者全員に下記A・Bの実験を行った。

2バックタスクは、画面上にランダムに0~9のうちの1つの数字が表示され、2つ前に表示された数字と同じなら右手のボタンを、違うなら左手のボタンを押して回答。

全3回の2バックタスクの正答率・反応時間などを比較。



掲載データの被験者と実験方法



★は統計的に意味のある差を示しています。

データ 自転車運動前後の認知機能の比較

※Kamijo K, et al. Aftereffects of Cognitively Demanding Acute Aerobic Exercise on Working Memory. Medicine & Science in Sports & Exercise. 51(1):153-159,2019.

仕事の効率アップにつながる、一時的な運動後の短期記憶機能。

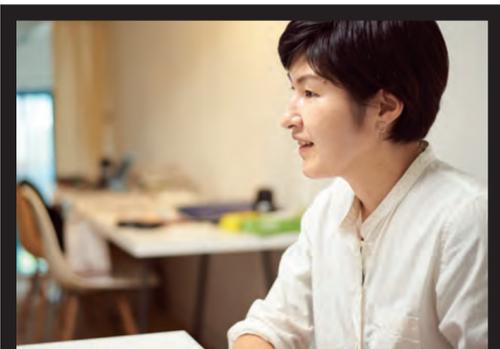
次にテストの反応時間を見てみます。このグラフは下に位置している方が速いことを表しています。安静条件の3回目で反応時間が短縮しているのは同じテストを繰り返した慣れの影響だと考えられます。運動条件では、2回目でも反応時間の短縮が見られ、この短縮は運動後の方が顕著です。また反応時間のバラツキのグラフを見ると、運動の30分後にはのみバラツキが小さくなっていました。バラツキが小さいということは安定してパフォーマンスを発揮している、つまり集中した状態が続いていると考えられます。

なぜ運動した後の方が正答率が高く、反応が速く、そして集中した状態になっているのかについては、3ページでもお伝えしたように具体的なメカニズムはわかりませんが、しかしこの結果から、何も無いよりも一時的に運動した後の方が、ワーキングメモリの機能が向上していることは明らかです。ワーキングメモリとは短い時間、情報を保持しながら同時に処理する能力であり、仕事をはじめとする日常生活を円滑にするためにはとても重要な機能。運動をすれば速くなる効果が期待でき、知らず知らずのうちに「仕事の効率があがっている」ということにつながっていくと考えられます。

運動後の方が正答率が高い。つまり脳が冴えている状態に。

紙上先生が行われたワーキングメモリと自転車運動の関係を紹介した実験内容について詳細をご紹介します。被験者は30~50代の働き盛りの男性28名。画面に数字が次々と表示され、2つ前の数字と同じかどうかを答える2バックタスクというテストを用意し、最初にプレテストを行いました。その後、Aの安静条件では自転車にまいたままの体勢で足を動かさず、Bの運動条件では25分間軽く息が弾む程度に自転車をこぎ続けた後、2バックテストを2回実施（直後と30分後）。2回のテストの間に新聞を読む時間を挟んだのは、安静条件と運動条件で同じ環境にするためです。

被験者全員に対し、安静にした後にテストを受ける、自転車をこいだ後にテストを受けるという両方を行ってもらった結果が左ページのグラフです。まず気になる正答率は、安静条件では変化が見られなかったのに対し、運動条件では30分後に向上しました。Bの正答率が高まったのは、ペダリング運動がワーキングメモリを活性化させたことを示していると言えます。運動直後には息が上がったり、汗をかいたりしていることもあって、少し時間を空けた後の方がパフォーマンスが高まることはよくあるそうです。



季刊紙cycle 編集長 杉谷 紗香さん

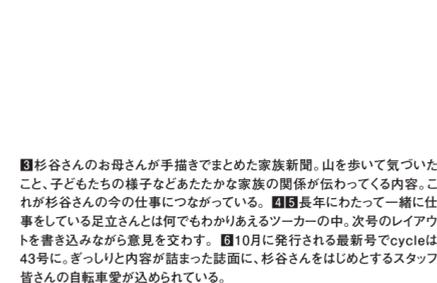
<http://www.cycleweb.jp/>

1981年大阪生まれ。2004年京都造形芸術大学芸術学部情報デザイン学科卒業。在学中に書籍『キョウト自転車生活』の編集に関わったことをきっかけに、卒業後、株式会社ワークルームに勤務。同社にて『京都自転車デイズ』『大阪自転車ホリデー』などの書籍や企業媒体の編集に携わり、2008年よりフリーペーパー『cycle』編集長に。2015年に独立し、(株)ビクニック社を設立。2014年～2019年京都造形芸術大学芸術学部情報デザイン学科にて非常勤講師を務めた。



1 今年2月から2ヶ月滞在したニュージーランドでは自転車生活を満喫。2 旅先で出会った自転車好き家族と。自転車のある豊かな文化が気になる。

何よりの楽しみ。仕事を離れて地元の食や文化、芸術にふれながらcycleで取り上げたいなと構想をふくらませるのが面白いです。まだまだできることがあると感じています。特に海外で自転車の多様性を目にするに、文化の違いを感じることが多いそう。ヨーロッパでは仕事道具としてカーゴバイクが活躍しているなど、暮らして密着したさまざまな形の自転車があり、それだけ日本にまだ自転車の可能性があることを感じます。実用、趣味、スポーツ、日頃の運動と自由に活用できる自転車の価値が日本にもっと広がるように、cycleを通じて貢献していきたいです。さまざまな現場に自ら赴いて、この目で見たこと、感じたことを素直にcycleの紙面に写し、読者に届けるという仕事。子どもの頃、山を歩き、自然に触れてきた家族新聞での原体験が、今の杉谷さんのスタイルにつながっていることは間違いありません。



3 杉谷さんのお母さんが手描きでまとめた家族新聞。山を歩いて気づいたこと、子どもたちの様子などあたたかな家族の関わりが伝わってくる内容。これが杉谷さんの今の仕事につながっている。4 長年にわたって一緒に仕事をしている足立さんとは何でもわかりあえるツーサーの中。次号のレイアウトを書き込みながら意見を交わす。5 10月に発行される最新号のcycleは43号に。ぎゅっしりと内容が詰まった誌面に、杉谷さんをはじめとするスタッフ皆さんの自転車愛が込められている。

「cycle」のコンセプトは『文化系自転車乗り』。当時はまだポタリングという言葉が広まっていなかった時代で、女性を中心とした自転車ビギナー向けにアート、旅、食などのジャンルと結びつけた企画を編集の核に設定しました。毎号、どんな企画にするかは自分たちが発掘してきた情報を持ち寄ってみんなで議論し、決めていくスタイル。これは当初から今も変わらず続いています。そして創刊から7年が経った2015年に事業継承として独立し、会社を設立する話が持ち上がります。当時長男が1歳で自宅仕事をしていて、育児と仕事、しかも代表者としてcycleの責任をもつことになりました。考えましたが、や

はり私の生活、人生にこの仕事は手放せない。3年はやってみようと思いましたが、こうして子育て、編集長、社長という役割を兼ねながら、杉谷さんはcycleの制作に途切れることなく取り組んできました。現在は6歳と3歳の2人の息子さんを連れて海外取材に行くことも。この行動力は杉谷さん自身の「旅が好き」という欲求と好奇心が、仕事と密接につながっているからだと思います。「取材や撮影で日本の地域や海外に行けることは、旅好きの私にとって

何よりの楽しみ。仕事を離れて地元の食や文化、芸術にふれながらcycleで取り上げたいなと構想をふくらませるのが面白いです。まだまだできることがあると感じています。特に海外で自転車の多様性を目にするに、文化の違いを感じることが多いそう。ヨーロッパでは仕事道具としてカーゴバイクが活躍しているなど、暮らして密着したさまざまな形の自転車があり、それだけ日本にまだ自転車の可能性があることを感じます。実用、趣味、スポーツ、日頃の運動と自由に活用できる自転車の価値が日本にもっと広がるように、cycleを通じて貢献していきたいです。さまざまな現場に自ら赴いて、この目で見たこと、感じたことを素直にcycleの紙面に写し、読者に届けるという仕事。子どもの頃、山を歩き、自然に触れてきた家族新聞での原体験が、今の杉谷さんのスタイルにつながっていることは間違いありません。



3 杉谷さんのお母さんが手描きでまとめた家族新聞。山を歩いて気づいたこと、子どもたちの様子などあたたかな家族の関わりが伝わってくる内容。これが杉谷さんの今の仕事につながっている。4 長年にわたって一緒に仕事をしている足立さんとは何でもわかりあえるツーサーの中。次号のレイアウトを書き込みながら意見を交わす。5 10月に発行される最新号のcycleは43号に。ぎゅっしりと内容が詰まった誌面に、杉谷さんをはじめとするスタッフ皆さんの自転車愛が込められている。

「最初に書く仕事に携わったのは大学生のときでした。アルバイトをしていたカフェの運営会社がフリーペーパーなど紙媒体の制作をしていて、その流れで書籍を発行することになったのです。取材を手伝って」と声がかかり、トントン拍子でこの世界に。そのとき初めて制作に関わった書籍が『キョウト自転車生活』でした。この書籍は自転車でのゆるやかなまち巡りを紹介する内容で、スポーツ系の自転車本が多かった当時は珍しい先駆的な一冊。この制作を担当することになった杉谷さん、ライター仕事の初体験だけでなく、自転車にも目覚めていきます。ずっと軽快車で10kmでも当たり前に走っていましたが、仕事



を通過しているような自転車に出会い、折りたたみ式のスマートな小径車を購入。軽い、速い、どこでも行けるこの自転車を相棒に取材に駆け巡るようになりました。大学卒業後はそのままこの会社に就職し、編集者兼ライターとして勤務。京都版に続く『大阪自転車ホリデー』という書籍の担当となり、仕事にも自転車についても知識と経験を重ねて

いきました。そんな杉谷さんに転機が訪れたのは2008年のこと。社長から「cycle」という自転車に特化したフリーペーパーを立ち上げるのでメインで編集を担当してほしい」と声がかかったのです。



3 杉谷さんのお母さんが手描きでまとめた家族新聞。山を歩いて気づいたこと、子どもたちの様子などあたたかな家族の関わりが伝わってくる内容。これが杉谷さんの今の仕事につながっている。4 長年にわたって一緒に仕事をしている足立さんとは何でもわかりあえるツーサーの中。次号のレイアウトを書き込みながら意見を交わす。5 10月に発行される最新号のcycleは43号に。ぎゅっしりと内容が詰まった誌面に、杉谷さんをはじめとするスタッフ皆さんの自転車愛が込められている。



〔現代自転車考〕

People

自由で、何にでもなれる
自転車の多様性を広げていきたい。

杉谷 紗香さん

はじまりは家族新聞。書く、伝える楽しさを知った小学6年生時代。カフェや自転車販売店などに置かれている「cycle」というタイトルのフリーペーパーを愛読されている方は多いのではないだろうか。年4回発行のこのフリーペーパーの編集長を長年にわたって務められているのが杉谷さん。ライターなどの外部スタッフとともに、企画立案、取材、撮影、ライティングとすべて自分たちで手がけ、自転車にまつわるさまざまな情報を提供されています。杉谷さんが編集やライティングに興味をもったきっかけは、なんと家族新聞。母が「すぎのこ通信」を創刊したのは私が小学6年生のときでした。山遊びが好きな家族だったのでその状況や、母が好きな映画や本の情報など年4回、そのときの家族の暮らしぶりを手描きでまとめて発行していました。今の私にとってもとても大切な家族の記録です」と杉谷さん。創刊号の裏面には小6当時の杉谷さんが創作した童話も。この家族新聞の経験が「紙の文化」にふれるきっかけとなり、高校生の頃はフリーペーパー制作を友人たちと楽しみ、その後大学は広告・デザイン系の学科へ進学。書くこと、作ることが好きな杉谷さんはこうして「cycle」へと近づいていったのです。



1 商店街の中にある小さなお店ながら、さまざまなメーカーの自転車がずらり。パーツも豊富に取り扱い、地元の足を支えているお店であることが伝わってくる。2 取材日に行われた「リフレッシュ女子会散走」のコースには、日本遺産に認定された西都原古墳群周辺も。豊かな自然が残る宮崎平野を一望できるのも魅力。3 午前中はボランティアガイドの方とともに、日本最初の正式な稲刈(かしのく)の式典が挙げられたという讀われをもつ都萬神社へ。「日本をはじめた神々の国、宮崎」といわれる古代ロマンに一同興味津々。4 開口した横穴式石室を持つ円墳「鬼の窟古墳(おにのいわごふん)」の中へ。墳丘の外側に土壘がめぐる形式の古墳は全国でも珍しく、周辺は春は菜の花、夏はひまわりが覆う。5 音楽フェスが行われている一角でヨガ体験。先生の指導のもと、心地いい木漏れ日の中で心と身体を解放。6 この女子会散走を企画している妻駅西地区商店街振興組合DEVELOP-SAITOの児玉美代さん。「奥口さんにはいつも「大丈夫」と私たちの企画を推進してもらっています。私自身東京から戻って改めてこの地の魅力に気づき、このような散走を通じて地元の人にもっと広げていきたいと思っています」。7 西都原古墳群観光課 観光ツアー係の横山篤氏さん。「奥口さんとは青年会議所からのお付き合いです。今は私がこの職場になったことで、県をあげたスポーツツーリズムの実現にご協力いただく関係に、西都市には自由な移動をかなえる自転車が不可欠です、今後さらに奥口さんのお力を借りて観光振興を進化させていきたいです」。

自転車の可能性に期待が高まっている今だからこそ、私たちが力になれることはたくさんある。

サイクランド
おくぐち
代表
奥口 一人さん

宮崎市からクルマで約40分。宮崎県のほぼ中央に位置する西都市で自転車販売店を営んでいるのが奥口さんです。妻駅西地区商店街にあるこのお店に奥口さんが入って33年。「親の勧めで自転車メーカーが運営するマネジメントスクールに入って自転車をイチから学びました。スクールのある埼玉から地元に戻ったら、当時国鉄の最寄り路線が廃止されたばかりで、人の流れが変わると予感して、まずはこの土地のことを知ろうと西都青年会議所に入りました。このとき奥口さん24歳。以降16年間青年会議所のメンバーとしてさまざまな活動に参加し、最終的

地域に観光を、住民に自転車の楽しさをと考えていた奥口さんが2010年に出合ったのが自転車散歩のようにつつたり楽しむ「散走(さんそう)」でした。「これだー」と飛びつき、早速散走イベントが行われている東京・大阪へ足を運んで自ら体験しました。この散走を西都で行うことで、観光地としての魅力をより強くアピールできると思ったの

そして今年、新たな挑戦として宮崎市の市街地にショップをオープン。「ここは周辺にテレビ局をはじめとする企業が多く、自転車通勤ニーズが高いと見込んでいます。メタバを気にする会社員などにスポーツバイクを推進し、健康的な生活に役立ててもらいたいと考えています」と奥口さん。西都市では散走を中心とした観光スタイルを確立し、宮崎市では自転車通勤者を増やすという観光と健康の両軸による活性化が現在の目標。「自転車活用推進法が施行され、私たち自転車のプロだからこそ地域の力になれることがたくさんあると思います。この追い風に乘って、宮崎と自転車の発展に貢献したい」と話されます。現在外国人観光客向けのサイクルルート作りにも関わるなど多方面から声がかかり、この地に不可欠な存在感の高さが伝わってきました。

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

10



サイクランドおくぐち
【宮崎県】
〒881-0012
宮崎県西都市小野崎1丁目61
URL:
<http://okuguchi.jp/>

西都市に観光を、宮崎市に健康を。その両軸で地域に貢献。

です。こうして西都ならではの散走プランの考案に取り組んだ奥口さん。農業を営む青年会議所時代の仲間たちの協力もあり、野菜の収穫と農家の軒先をお借りした地元の食体験を散走のコースとして実現。温暖な気候によって自転車レースが盛んな宮崎県内で、初心者でも気軽に楽しめる散走イベントを次々と打ち出し、現在では西都市以外でも散走イベントが実施されるまでになっています。



MORAL

「走る」をもっと楽しく

もう後回しにしない。
加入も便利な自転車保険のこと。



自転車ですべてのとき、クルマや歩行者と接触しかけてヒヤリとした経験がある方も多いのではないのでしょうか。自転車ライフを安心して楽しむためにとても重要なのが自転車保険。今回はこの保険についてご紹介いたします。

多くの自転車保険は相手にケガをさせてしまった、または物を壊した場合に適用される「個人賠償補償」と、自分がケガをした際の入院手術などに適用される「傷害補償」の2つがセットになっています。月々300円程度と少額の本人型から、配偶者も補償される夫婦型、家族構成によっては保険料がおトクな家族型まで3つのプランがあり、補償やサービスによって保険料が変わってきます。では何を基準に

自転車保険を選ぶのか。その一番のポイントは何ですか。個人賠償補償の補償額。保険会社によって幅がありますが、被害状況によっては数千万円の賠償金を命じられるケースもあるため慎重に選ぶ必要があります。さらに通院した日数分保険金が支払われる通院補償や、自走不能となった自転車を希望の場所まで移動してくれるロードサービスの上限距離なども選択時のポイントになります。

わかっているつもりで後回しにしがちな自転車保険の手続き、実は多くがインターネットやコンビニの端末などから簡単に加入できます。少しの手間を今すぐすることで、日々の走行を安心して見えないかたちで支えてもらえます。

自転車保険一例

項目	A社自転車保険の場合	B社自転車保険の場合	C社自転車保険の場合
個人賠償補償	2億円 (示談代行サービスあり)	3億円 (示談代行サービスあり)	1億円 (示談代行サービスなし)
傷害補償	あり	あり	あり
付帯サービス	ロードサービス	なし	なし
保険料	月々360円より	月々333円より	1,000円から2,000円程度
加入方法	インターネット加入	コンビニエンスストアのマルチコピー機より加入	TSマーク取扱自転車店で整備を受ける

詳しくは「マインドスイッチ」をチェック!
<https://bike.shimano.com/ja-jp/mindswitch/cycling/insurance/>



こうしてゆったり走る
散走も魅力的
金丸 美穂さん



宮崎といえば
自転車！
をもっと広めてほしい
中川 美咲さん



自転車に
乗るようになって
アクティブになりました
川越 真由美さん



ツライ坂を
走り切れたのが
今日の収穫
藤田 はるなさん

カケル × SHOP

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

「私は15年ほど前からロードバイクを楽しんでいます。通勤にはマウンテンバイクを利用し、自転車のある気持ちよい生活を楽しんでいます。奥口さんと以前別のイベントでお会いしたのをきっかけに、散走イベントにも参加させてもらうようになりました。今日の散走は女性の皆さんとゆっくり走ることができたのが楽しかったです。こういう走り方もいいですね。ヨガ体験ができたのもリフレッシュになりました。」

「前はいつも藤田さんと一緒に散走イベントに参加しています。もともとは私が漫画の世界に憧れて新しい自転車を購入し、藤田さんを散走に誘ったのがはじまり。自転車を始めたことで生活がアクティブになり、職場の仲間にも勧めるようになるなど自分自身の変化を感じています。」

「以前、仕事で散走イベントに同行して取材させていただいたのが散走、そして奥口さんと出会ったきっかけです。以来散走を気に入って、プライベートな参加としては今回が3回目。ヨガやハーバリウム体験もあり、ゆったり過ごすことができたのがよかったです。奥口さんは宮崎の町おこしに欠かせない人だと思っています。全国に『宮崎といえば自転車』を発信してもらいたいんです。」

「取材に伺ったのは9回目となる『リフレッシュ女子会散走』の日。日本遺産に指定された西都の古墳を見渡すルートを走って歴史を感じ、野外音楽イベントのタイアップによるヨガ体験やハーバリウム体験などのプログラムが用意されたツアーに同行しました。終了後に参加した方に自転車を普段どのように使われているのか、散走についての感想などをお聞きしました。」

User's Interview

女子会散走の参加者①
金丸 美穂さん

女子会散走の参加者②
中川 美咲さん

女子会散走の参加者③
川越 真由美さん

女子会散走の参加者④
藤田 はるなさん

地域の魅力を再確認できる
「散走」を通じて
自転車の魅力を広げたい。



Eat 肺に潤いを、胃腸をあたたく



秋鮭と白い食材の和風グラタン

- 材料**
- 【具材】**
- 生秋鮭4切(骨と皮をのぞき1切を4等分にカットし、塩、こしょうをふる)
 - キノコ300g(今回はえのき、エリンギ、しめじを使用)
 - レンコン50g(水煮でも可)
 - 玉ねぎ1個(スライス)
 - ぎんなん30g(缶詰)
 - にんにく1片(みじん切り)
 - パン粉大さじ2
 - シュレッドチーズ大さじ8
 - 油適宜
 - 大葉4枚(千切り)
- 【クルミ味噌のホワイトソース】**
- 豆乳1・1/2カップ
 - 牛乳1・1/2カップ
 - 味噌50g
 - クルミ50g(粗くみじん切り)
 - 長芋(すりおろす)
 - リンゴ酢または米酢小さじ1
- 作り方**
- ① 鍋にホワイトソースの材料をすべて入れ、弱火にかける。長芋のトロミが出てきたら一煮立ちさせ火を止める。
 - ② ホワイトソースを耐熱皿に流し込む。
 - ③ フライパンに油をひき、生秋鮭の両面に焼き色をつける。
 - ④ ③の鮭を一旦取り出し、キノコを入れる。香りが立ったら油を注ぎ、レンコン、にんにく、玉ねぎを加え、全体に油がまわり玉ねぎがしんなり透明になるまで炒める。
 - ⑤ ④と取り出しておいた鮭を耐熱皿に盛り、ぎんなん、チーズ、パン粉を全体にかける。
 - ⑥ トースターで焼き(オーブンの場合は予熱で250℃)、焦げ目がついたら取り出し、大葉をのせてできあがり。

Rest 脳を休ませるマインドフルネス

「マインドフルネス」をもっと詳しく!



【座り方】
お尻の骨「座骨」を立ててあぐらで座りましょう。頭が天井から引っ張られるような感覚で背筋を伸ばします。目を閉じ、あごを引くと少しお腹が緩みます。

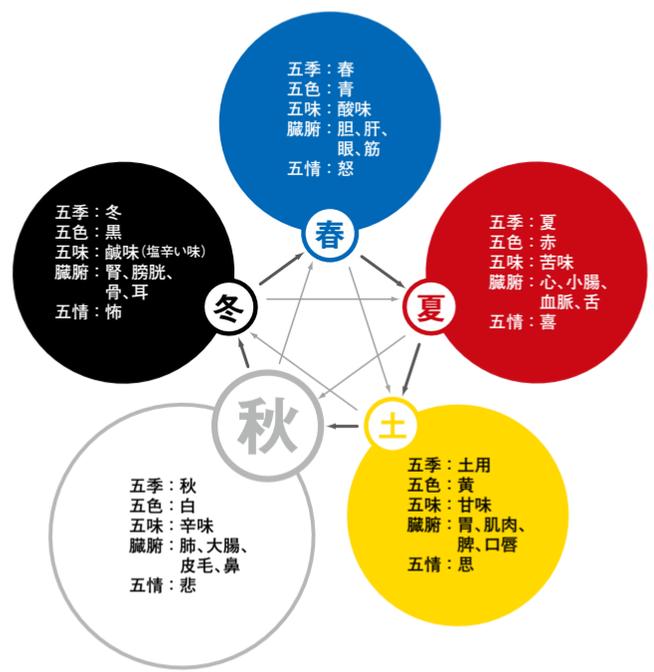


【呼吸法】

- ① 鼻から息を吐き、吐ききったら自然に息が入ってくるのを待ちましょう。
- ② 呼吸に意識を集中させ、空気が出たり入ったりする感覚を味わいます。
- ③ リズムが出てきたら呼吸を心の中でカウントします。7秒かけて吐ききり、1秒止め、5秒で吸いましょう。
- ④ 何か考えていることに気付いたら、呼吸だけに意識を戻しましょう。これを3~5分ほど行います。

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

秋の食材とマインドフルネスで「はたらく」脳と身体をキープ。

蒸し暑い夏から、季節は乾燥の秋へ。身体に夏の湿気を溜め込んだまま秋を迎えると胃腸の働きが弱まり、さらに乾燥や寒暖差による冷えから巡りが悪くなりがちです。この時期に体調を崩しがちな方は、まず食から身体を整えていきましょう。

胃腸を温めて血行の巡りを良くし、免疫機能を向上させる働きをもつおすすめの食材が秋鮭。鮭の赤い色素アスタキサンチンによる抗酸化作用が身体を守ってくれます。さらにレンコンや長芋などの白の食材は呼吸器や肺を潤すのに効果的と言われています。秋はこれらを取り入れたメニュー

で乾燥や冷えに対抗できる「はたらく身体」へと内側から整えましょう。

次に意識したいのが脳の休息。私たちの脳は、車のアイドリングのように、ぼんやりしているときも絶えず働き、いつでも動けるよう準備をしています。脳が1日に消費するエネルギーの約75%はこのアイドリングに使われるのだとか。そこで重要になってくるのが、何かに集中することで脳のエネルギー消費を抑え、脳を休める効果のあるマインドフルネス。左下の方法を参考に意識的に脳を休める機会をつくり、疲れ知らずの「はたらく脳」をキープするようにしてください。

- 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



これまでCyclinggoodがご紹介してきた自転車運動と健康づくりの効果をわかりやすくまとめたPDF形式の「Health Data File」をCyclinggoodのWebサイトにアップしました。簡単な質問にお答えいただくだけで無料でダウンロードできます。ぜひチェックしてくださいね。

ようやく季節は秋、そして冬へ。1年の追い込みとなるこの時期に仕事を立て込んでくる人も多いのではないのでしょうか。そんなときこそ仕事前の自転車運動で作業効率をアップ! 身体をあたためると同時に脳にもエンジンをかけて、1年のラストスパートを上手に過ごしてくださいね。

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_023

