

# Cyclinggood

気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリングッド | 025

Bike your way to well-being.

社会が大きく変わる中、  
「どう生きるか」を  
あらためて。

## 幸福学 人生のギアを上げる



GDPが増えても、日本人は  
幸せになっていない。

収入の高さに伴い  
人生の満足度も向上する一方、  
感情の幸福度は  
一定の収入額で留まっている。

自由時間が短い人ほど  
幸福である傾向。

所得などの地位財による  
幸福は長続きしない。  
健康などの非地位財による  
幸福は長続きする。

最も幸福との相関が  
高いと言われているのは  
「健康」「信仰」「結婚」。

年齢を重ねるほど、  
幸福度は上がる。

4つの  
factorで  
変わる

# 幸福学

人生のギアを上げる

サイクリングッドは自転車と健康の関わりについて多様な切り口で情報をお届けしています。私たちが大切にしているのは「自転車健康になる」ことがゴールではなく、心身の健康を維持することでそれぞれが望む人生を楽しむ、幸せになるという「well-being」の考えです。健康を資本として個々人が幸せを追求していくことが、豊かな人生というゴールにつながるの創刊時から変わらない思いがあります。

いまや世界中の人が健康だけでなく当たり前の日常の尊さを感じるようになり、何を目的にどう生きるかという価値観も変わってきているように感じます。そのような中、今号で改めて取り

上げるテーマは「幸福」。幸福学研究の第一人者である慶應義塾大学大学院の前野先生にお話を伺い、先生が研究された幸福をもたらす4つの因子についてご説明いただき、さらに自転車と幸福の関係についても一緒に考えていただきました。このページの上部に書いてあることは、すべて幸福に関する国内外の研究から導き出された事実です。お金があれば幸せ、社会的地位があれば幸せ、といふかつての価値観はいまや変わり、健康や愛情、自由がもたらす幸せを多くの人が望むようになっていくようです。私たちはこれからの時代にどのような意識と行動で幸せというゴールに近づいていくのか。まずは前野先生が体系化された4つの因子から紹介していきます。



慶應義塾大学大学院  
システムデザイン・マネジメント研究科  
前野 隆司 教授

東京工業大学卒、同大学院修士課程修了。  
キャンソン株式会社勤務、カリフォルニア大学  
パークレー校客員研究員、ハーバード大学客  
員教授、慶應義塾大学理工学部教授などを  
経て、慶應義塾大学大学院システムデザイ  
ン・マネジメント研究科教授。博士(工学)。



# 4

「自分らしく！」 **Factor.**

他人と比較せずに自分らしくやっていける

他人と自分の比較をせず、信念を変えずにもち続けている人は、独立とマイペース因子の高い人だと言えます。例えば、みんながしていることを気にしすぎず、目標に向かって自分のやり方で淡々と進めていくタイプ。これを実現していくには、自分の軸を明確にしていること、そして誰にでも心を開くことのできるオープンマインドである

他人と比較せずに自分らしくやっていける  
「独立とマイペース」因子



# 3

「なんとかなる！」 **Factor.**

自己肯定感が高く、いつも楽しく笑顔でいられる

前向きと楽観因子とは、楽観的で気持ちの切り替えが上手く、外向的で出来事をポジティブに解釈するなど、どんな状況にも最終的には「なんとかなる」と感じられる方が幸福という因子です。これを反対から捉えてみると、内向的で神経質な人は細かなことが気になってしまい、幸せな感情からは遠のきやすい傾向に。「自分は神経質だから仕方がない」と決めつけてしまわず、怒りやイライラなどの負の感情に支配されそうになったら、まずは自分が置かれている状況を客観的に見つめ、感情の原因にどう対処するかを考えると気持ちが切り替わりやすくなります。そして完璧を求め過ぎず、そこそこでよしとする寛容さをもつことも幸せになれる方法だそうです。

「前向きと楽観」因子



# 2

「ありがとう！」 **Factor.**

「つながりと感謝」因子

2つ目は多様な人とのつながりを持ち、人を喜ばせたり感謝や愛情、親切の要素からなる因子です。特にながりについてはいろいろな職業・年齢・性格の友人がいる人の方が、そうでない人よりも幸せという傾向があるそうです。趣味の仲間とだけ過ごすよりも、多様な価値観をもつ人と関わり合う中で自分のさまざまな役割に気づき、行動に

「つながりと感謝」因子

人を喜ばせ、愛情に満ちた関係、親切的行為による



# 1

「やってみよう！」 **Factor.**

「自己実現と成長」因子

幸福に影響する1つ目の因子は、私は有能であると自覚でき、社会の要請に応え、人生における成長や自己実現をかなえることで得られるという特徴があります。こう聞くとまるで競争に打ち勝ってきた「勝ち組」を想像しがちですが、前野先生は「一人ひとりの個性を社会で生かしながら、何らかの充実感のある成長を得ること」と補足されます。

「自己実現と成長」因子

夢や目標、やりがいをもち、それらを実現しようと成長していく

# 幸せになる 4 Factors

前野先生が心的特性に関する1,500人へのアンケート結果をもとに因子分析を行い、その結果から幸福に影響する要因を4つの因子として体系化されたのがこちらです。このすべてを実現することは難しくても、どれか1つでも意識して行動に取り入れていくことはできそうです。まずは取り入れてみたいことを見つけて実践してください。

前野先生に教えてもらいました。

# 自転車がつくる 幸せについての の考察。

幸せになるために、自転車ができることは何だろう。そんなテーマについて、前野先生も一緒に考えてくださいました。健康になるだけじゃない社会の中の自転車の役割を、これからも考えていきます。

## 行動範囲の広がり 新たなつながりを 生み出す。

自転車ですべてのときに知人と偶然出会ったら、少し自転車を止めて挨拶をしたり他愛のない会話を楽しんだり。自転車のスピードは人と人のゆるやかな関係を紡ぎ、かつ広範囲への移動を実現するという特性をもっています。エコに、健康的に自分の身体で行動することを楽しみ、その先々での出会いや体験を前向きに作っていくことは、その人の社会的な居場所を広げ、多様な価値観や属性の人

との関わりを作るきっかけになっていきます。この積極的な行動力とオープンマインドを意識しながら自分のまちを縦横無尽に走ることで、また何か新しいことがはじまっていく。そんな体験を楽しもうとする気持ち、また新たな幸福を呼び込んでいくと考えられます。

## 短時間の走行でも リフレッシュでき、 前向きな気分 になりやすい。

歩くよりも速く遠くへ、クルマよりも些細な変化を感じながら移動できるのが自転車の魅力。特に自然を感じながら自分のペースで移動することは幸福感じにつながりやすく、マッサージなどのリラクゼーションを行うよりも自然を満喫する方が幸福度が上がるという研究結果があるほどだそうです。また、集中による無心のゾーンに至る「フロー」と呼ばれる状態は、悩みや不安を忘れさせ、自分の状態を客観的に把握するきっかけになりやすいそう。自転車を走らせているとつい走ることだけに集中して無心になっているあの状況は、気持ちを落ち着かせ、リフレッシュさせるスイッチのような働きがあると言えるようです。

## 幸福度を下げる のは「孤独」。 まずは外に出るツール として自転車を。

住民同士の関係性が希薄なまちと、つながりが深く、助け合いの関係があるまちのどちらが幸せか？という問いに対する答えは明確です。これは、信頼や規範、ネットワークなど、社会や地域コミュニティにおける人々の相互関係や結びつきを支える仕組みの重要性を説くソーシャル・キャピタルの考えにも表れてい

ます。助け合う関係が希薄なのは、主に核家族が進む都市部に目立ち、その一番の敵は「孤独」にあるそう。孤独が幸福感を下げることから、まずは家にこもらない環境づくりが重要になってきます。外に出て気持ちいい場所を通りすぎる、買い物をする、誰かと会う約束をする、そんなライフスタイルの実現に、自転車が担う役割は大きいと考えられます。

## 自転車には 幸福に深く関わる 「健康」づくりの 効果が。

健康な人が幸せなのか、幸せな人が健康なのか、という鶏と卵の関係のように健康と幸せには密接な関係があります。これまでの国内外でのさまざまな研

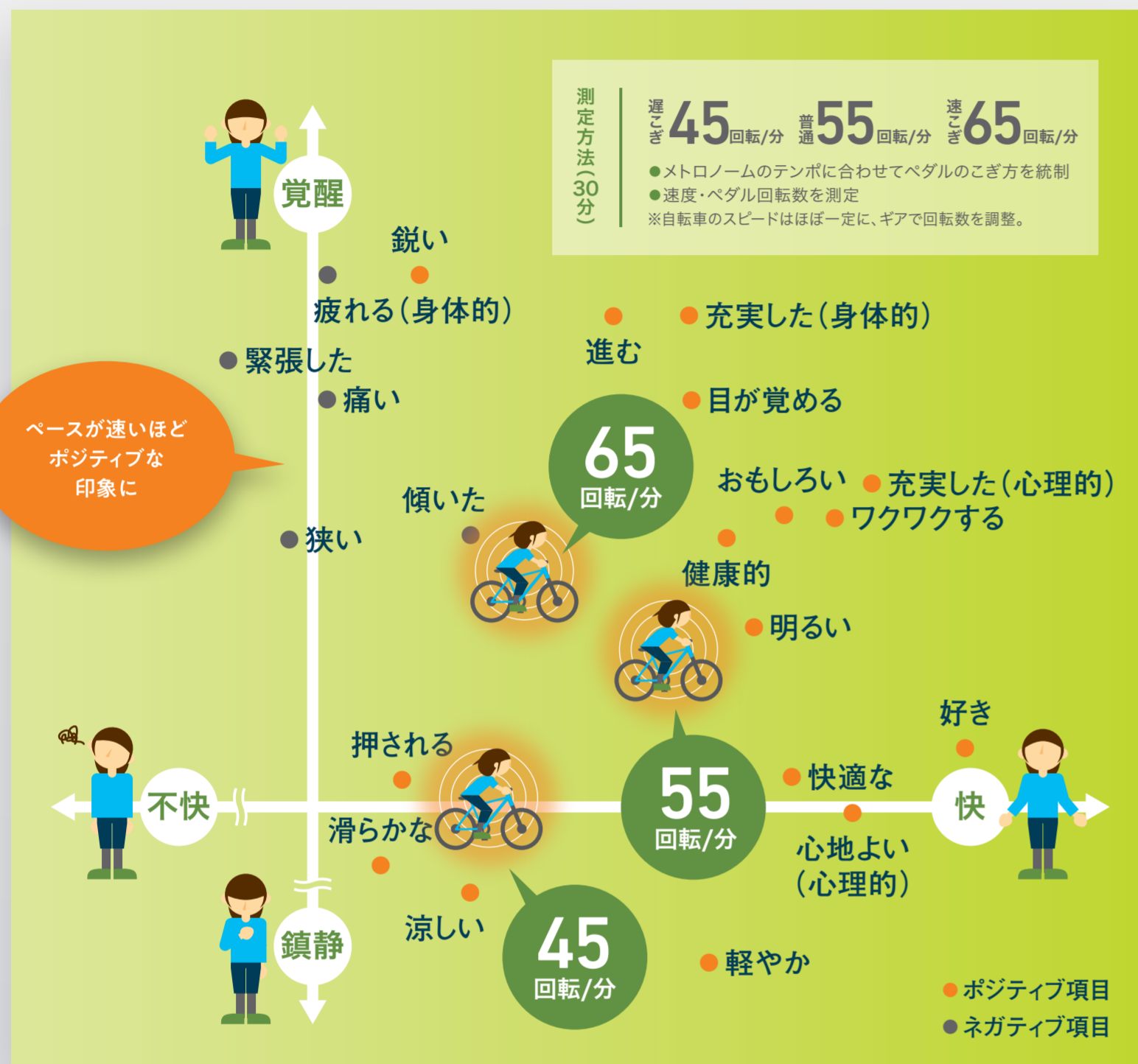
究でもこの相関性の高さは明らかであり、健康な人ほど幸福度が高い傾向が出ているそうです。この理由は健康な状態は免疫機能が高く、病気にかかりにくい、ストレスを抱えにくいということが幸福感につながっていること、さらに心身の健康な状態が「やりたいことをできる」という自由な生き方の基盤になっていることも要因に。自転車で心身の健康をつくることは、幸せづくりにもつながっていると言えます。



## 幸せってそもそも何？そして自転車で幸せな気分になれる？

お金がたくさんあるほど幸せを感じると思いがちですが、実際は…。前野先生のお話を、このページでは図化して解説。自転車がもたらす気分についても実験結果からご紹介します。

サイクリングを行う30分間の実験中、3分ごとに「足取り」「スピード感」「爽快感」「疲労感」の印象評価をしてもらい、ペースによる違い、時間経過による変化を抽出。



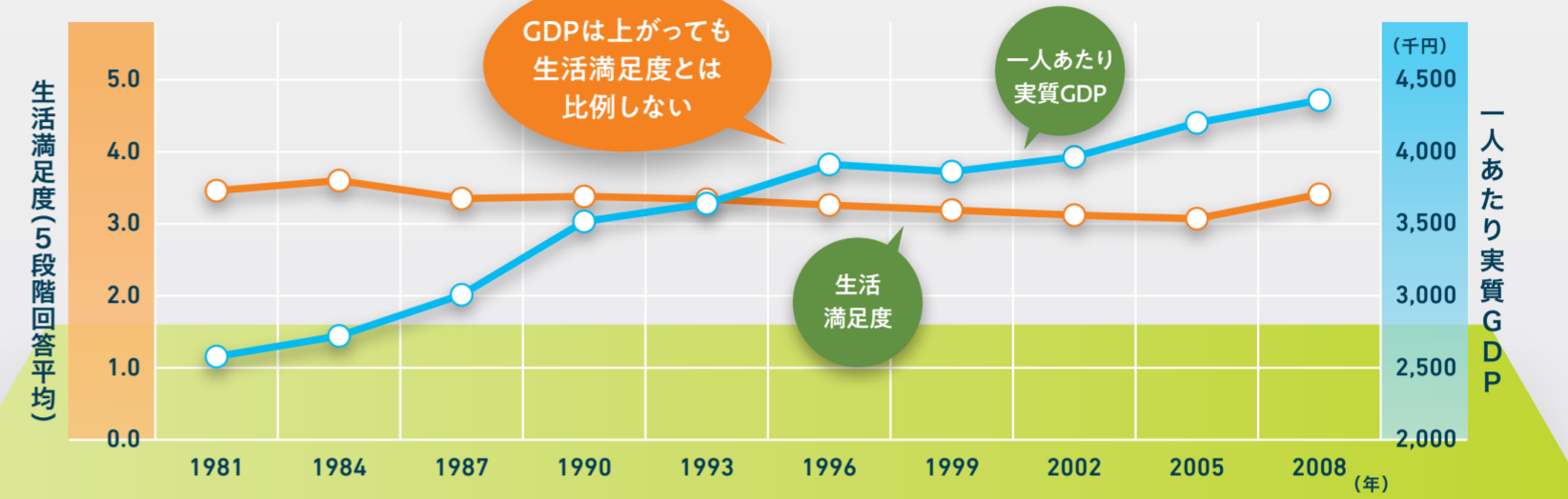
### データ 自転車をこぐペースの違いによる印象分布

※京大工学部 機械システム工学科 感性工学研究室、株式会社地域資源バンクNIU、株式会社シマノ 自転車運動時における心理的影響に関する研究、日本感性工学会大会予稿集 (2015)より改編して作成

おもしろくてワクワクする。自転車はそんなポジティブな感情を抱きやすい。

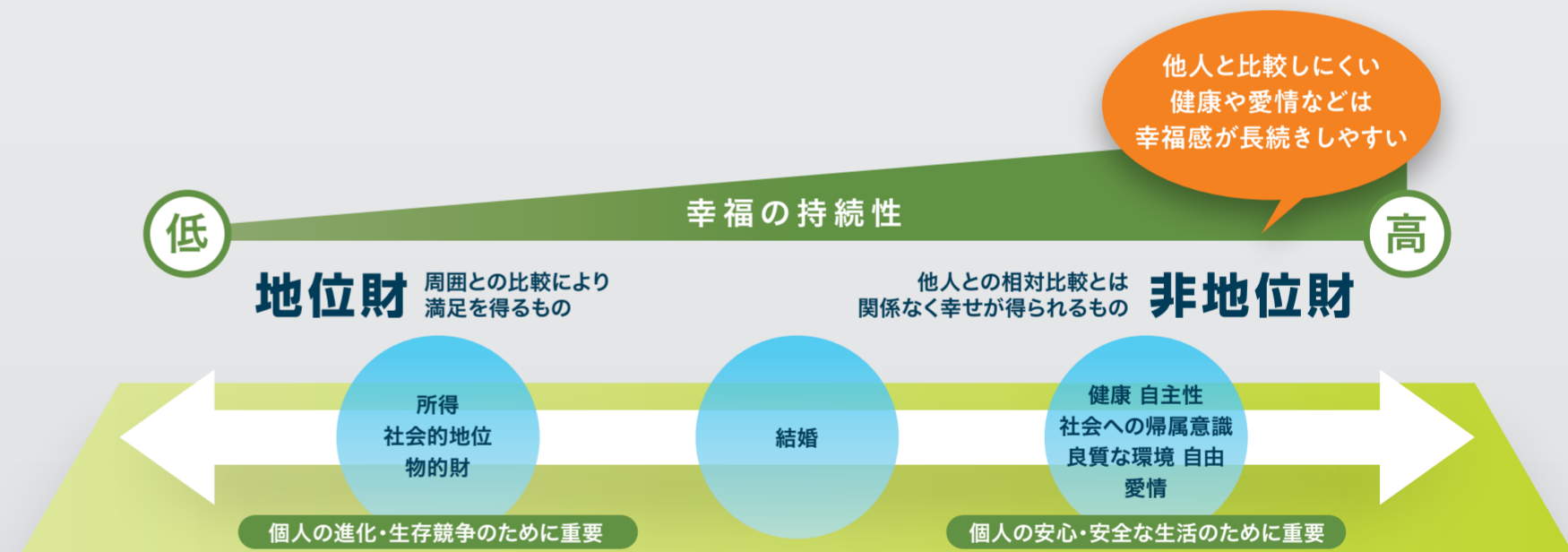
非地位財は他者と比較できるものではないことから、この種の幸せの尺度は自分基準で設定できると言えます。誰かと比べないことは競争心につながらず、そのときどきの「今」の状況に自己満足しやすいことも幸福感に至りやすい理由だと考えられます。そこで幸せな気分を主体的に作るために自転車が有効なのかを上記の図から検討。3つのペダル回転数でサイクリングを体験してもらい、その印象評価をした結果をまとめると、こぎペースが速いほど「おもしろい」「ワクワクする」「健康的」「充実した」という印象に近づいていることがわかります。このような気分になりやすいのは、自転車のスピードによる爽快感、リフレッシュ感が瞬間的な印象として残りやすいことが影響していると推察されます。

自分の時間にポジティブな感情がわく時間を作ること「幸せ」の近道かもしれません。周りのせいでせず、自分の考え方や行動次第で幸せがふくらむと考えるこの幸福学、ぜひ皆さんの毎日に役立ててください。



### データ 生活満足度及び一人あたり実質GDP (国内総生産) の推移

出典：内閣府「国民生活満足度調査」、「国民経済計算確報」(1993年以前は平成14年度確報、1996年以後は「四半期別GDP速報」、総務省「人口推計」により作成



### 地位財・非地位財と幸福の持続性

ダニエル・ネトル著「目からウロコの幸福学」の記述をもとに作成

お金よりも健康、自由、愛情などの非地位財の方が、幸福感が持続。

お金さえあれば幸せになれると私たちはつい思いがちです。しかし、その認識を覆されるのが上記のデータ。日本国内の経済的な豊かさを示すGDPは上昇傾向ですが、個人の生活満足度は横ばいになっています。戦後、復興の時代から高度成長期にかけて、日本人は工業や産業の発展こそすべてと経済成長による豊かさを追い求めてきました。しかしバブルの崩壊や環境汚染、テロ、自然災害などを経験し、私たちは本質的な幸せが何かに気づいていきます。その幸せの違いが上記の「地位財」と「非地位財」の分類です。所得や地位などを表す地位財は、誰かと比較して満足するものであり、自己成長の目安にはなるものの幸福感が長続きしにくいのが特徴です。一方の非地位財は健康や愛情など個人の基準に委ねられるものであり、比較的幸福感が持続しやすいと位置づけられています。所得と幸せの関連性は、ある一定の金額までという海外の調査結果もあり、健康で安心して自由に生活できることが「幸せ」であると考えられる現代人が増えていると思われま。



日本パラサイクリング連盟 専務理事 権丈 泰巳さん  
https://www.jpctfweb.com/

出身は福岡県。中学生のときにツール・ド・フランスに魅了されたことがきっかけで、ロードバイクの世界へ。日本大学に進学し、選手として数々の大会に出場、海外遠征も経験。卒業後は選手を引退するも、大学時代の縁からパラサイクリングの日本代表監督に就任。2012年に日本パラサイクリング連盟を立ち上げ、現在は強化選手7名、登録選手30名のサポートと共に、普及活動に邁進している。



大学時代は海外のレースにも出場。現地で取材を受けた雑誌には、凛々しくカメラを見つめる若き日の権丈さんの姿が。

「ツール・ド・フランスに衝撃を受け、ロードレースの世界へ。」  
日本パラサイクリング連盟専務理事 事として、連盟の運営やパラサイクリング日本代表監督など多方面で活躍されている権丈泰巳さん。学生時代はプロの競技者をめざしていたというそのきっかけは、中学一年生のときにテレビで見たツール・ド・フランスでした。画面から伝わる迫りに衝撃を受けてロードレースにのめり込み、大学では数々の大会に出場し、インカレ総合優勝にも貢献。選手として輝かしい活躍をされていたその頃、パラサイクリングに出合ったそうです。部の活動の一環として、発足したばかりの日本障害者自転車協会の活動を手伝うことになりました。視覚障がい者の方をタンデム自転車に乗せて走らせているのが私たちの役目。参加者の多くは自転車に乗るのが初めてで、私がこぎ出すと後ろから「気持ちいい！」と歓声が上がりました。「乗れた！」と喜び皆さんの姿に私までうれしくなったのですと権丈さん。大学卒業後は家業を継ぐため地元福岡に戻り、地域の自転車クラブで趣味として自転車を楽しんでいたところ、そこに義足の青年が来訪。そこから権丈さんは人生を通して、パラサイクリングに関わっていくことになったのです。

「トントン拍子で日本代表コーチに就任。業務内容は、「何でも屋」。」  
義足の青年の依頼を受けて、自転車を使った軽いレクリエーションを共にしていると、ある日「競技として自転車に本気で乗ってみたい」と打ち明けられた権丈さん。そこで、東京で行われていた日本障害者自転車協会の活動を2人で見学したところ、そこには大学時代にボランティアで知り合った協会のスタッフの姿が、思いがけない再会に喜んでいたら、「今度テコンドーでパラサイクリングの大会があるから来てよ」と誘われたのです。当時、パラサイクリングは知名度が低く人手不足だったため、権丈さんはすぐに主力のスタッフとして参加することにな

り、家業との二足のわらじを履くことに。さらに翌年のアテネパラリンピックからは日本代表コーチに就任。といつもスタッフは私を含めずか2名。コーチをしながら自転車のメンテナンスや選手のケア、食事作り、その他ありとあらゆる業務を行う「何でも屋」でしたと権丈さんは笑います。その後北京、ロンドンとチームを率いて大会出場を重ね、リオパラリンピックでは代表監督に就任。メダル獲得という好成績を残したものの、その道のりは決して平坦ではありませんでした。  
平日は仕事、週末はトレーニングや合宿という多忙な日々。「とにかく忙しかったけれど、肉体的にも、選手への接し方が分らず戸惑うことが多かったです。障がいと聞くことと身体的なことを考えがちです

が、その裏側に不安やストレスといった精神面の課題が隠れてしまいうすいと気づいたそう。「大会前日、何度もコースを確認している選手がいました。身体面の準備は万全でも、不安が拭えなかったのでしょう。だから私も一緒に起きて、夜中に2人で車に乗ってコースを走りまわると話そうに、選手一人ひとりの特性を理解し、寄り添うようにサポートを続けて来られました。  
大学時代からパラサイクリングに携わること約20年、指導者として心にかけているのは、「応援してもらえ選手を育てること。障がいがある、できないことへの不満から投げやりになったり、周囲のサポートを当然と感じるようになっていたりして、人として大切な素直さや感謝を失うことがあるのだと権丈さんは話します。「素直でいることは、自分の弱点を受け入れてアドバイスを聞き、選手として成長することにもつながります。だからこそ私は選手みんなに、人に好かれ、応援してもらえ人間になってほしいのです」。



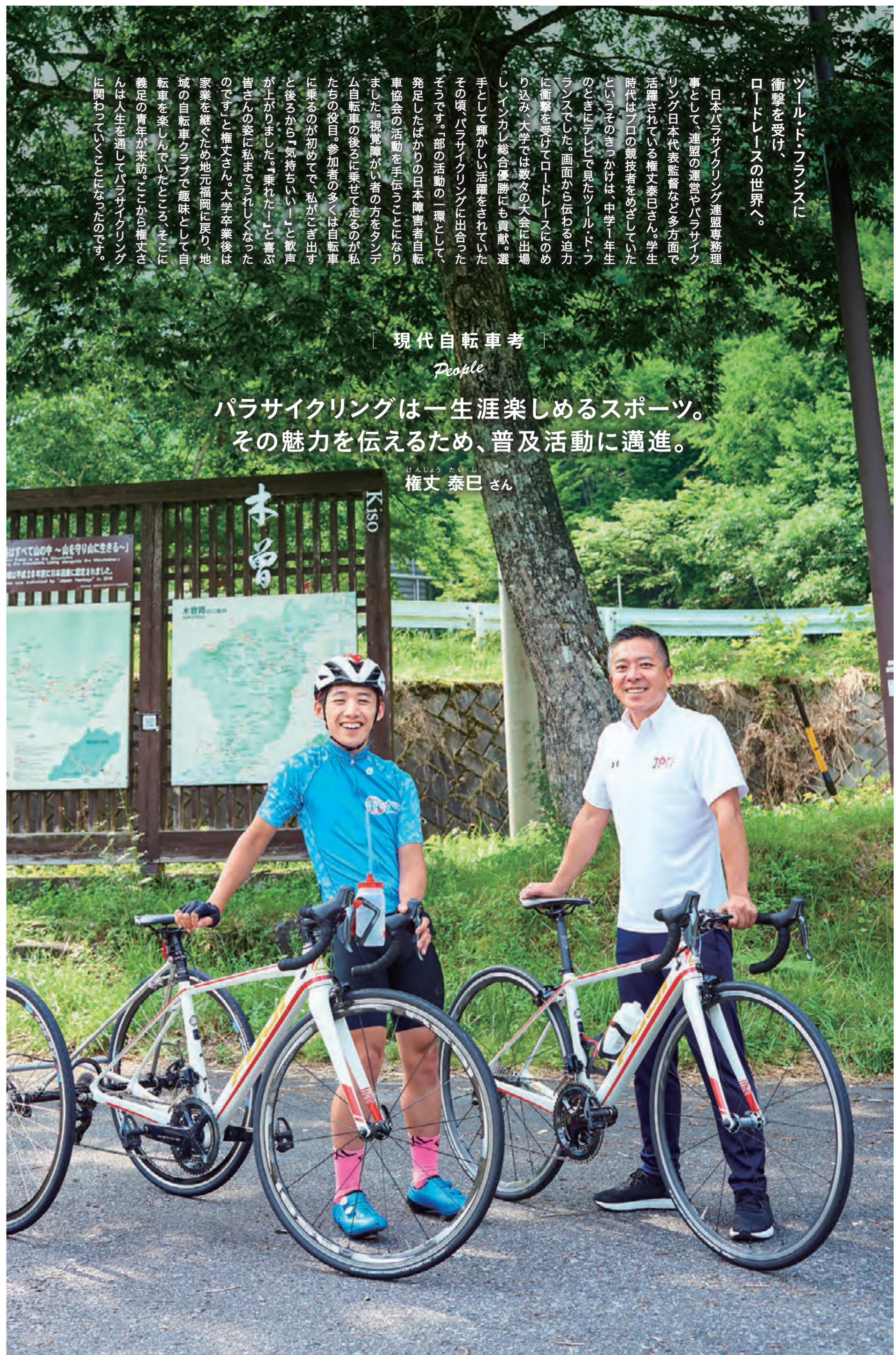
一生楽しめるスポーツとしてパラサイクリングを広めるために。

「日本では、パラサイクリングは福祉だと思われている方が多いと感じます。ともすると選手や保護者の方さえもそう感じているかもしれないですね。私は福祉ではなくスポーツとしてパラサイクリングを普及させたいのです」と話すその背景には、大会でメダルを獲得しても選手の障がいや競技の魅力が伝わらない現状があるそうです。「障がいはい生涯つき

合うものですが、パラサイクリングも一生楽しめるスポーツです。人生に寄り添い続けるスポーツとしての魅力をもっと世間に伝えたいですね。多忙な中でも精力的に活動されるその原動力は大学時代に目にした、「乗れた！」と純粋に喜ぶ姿。「誰にとっても、自転車に乗れたときの喜びは特別だと思います。今後は競技者の育成はもちろんな、障がいの有無に関わらず参加できる自転車教室の開催などを通じて、パラサイクリング普及の土台を作りたい」と展望を話される権丈さん。これからの活躍と、パラサイクリング界の未来に期待が高まります。

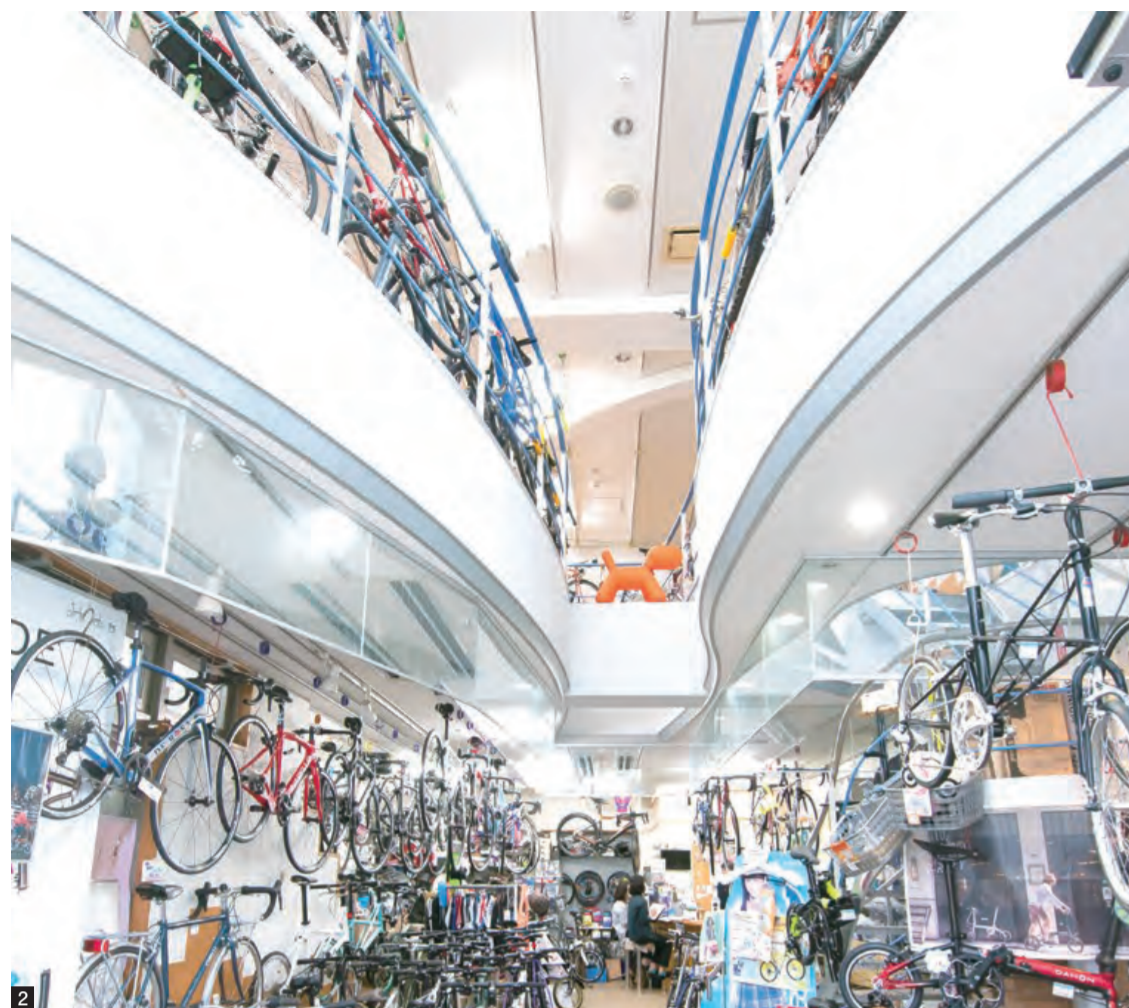


1 連盟の拠点は福岡県いわき市。この地で選手の育成だけでなく、サイクリングルート「いわき七浜海道」の設定やクラブの設立など、自転車を楽しくする環境整備にも取り組んでいる。2 主に麻痺などの四肢障がいの方が使用するトライシクル(三輪自転車)は、見た目以上にバランスを取るのが難しい。3 福井万葉選手、連盟理事の荒賀博志さんと談笑しながら和気あいあい、しかし、いざトレーニングが始まると現役時代の表情にスイッチ。権丈さんも選手と共に傾斜の厳しい山道を飛ばしていた。



「現代自転車考」  
People  
パラサイクリングは一生楽しめるスポーツ。  
その魅力を伝えるため、普及活動に邁進。

権丈 泰巳 さん



乗れば、誰もがサイクリスト。  
創業時からの想いを受け継ぎ、  
より多くの人へ  
自転車の楽しみを広めたい。



株式会社 自転車の山口屋  
ファンライド  
シクロヤマグチ【宮城県】  
〒980-0804  
宮城県仙台市青葉区大町2丁目15-40  
URL：  
<http://www.cyclo-yamaguchi.com/>

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

12



ファンライド  
シクロヤマグチ  
代表 山口 哲男さん  
店長 良子さん  
副店長 雅之さん  
(写真右から)

1,2階建ての店内には、MTB、ロードバイク、フォールディングバイク、クロスバイクなどの自転車がたくさん並んでいる。幅広いジャンルの品揃えは、「誰もがサイクリスト」という創業時からの想いの現れ。3お二人ともCyclingoodを活用してくださっているのだそう。雅之さんは「来店いただいた方へのプレゼントやお客さまとの会話のきっかけに」、哲男さんは「サイクリングが身体や心にも与えるメリットがデータとしてわかりやすいので、自転車教室に持参して説明用に使っています」とこやかに話していた。4店舗業務すべてを取り仕切っている良子さん。「男同士で意見がぶつかることもありますが、親子ですからね」と笑顔。



自転車の魅力を広めるためにすべての人にとって「入りやすく帰りやすいお店づくり」に取り組むシクロヤマグチさん。古くから続くお店だからこそ、常連の方でもスポーツバイク初心者でも立ち寄りやすい気軽さを大事にしているのだそう。また、自転車との接点を増やすために、オープンスペースでの展示・試乗イベントの開催や市のサイクリングイベントの企画・協力も積極的に実践。仙台に新たなサイクリストが生まれるきっかけづくりとそのサポートのために、山口親子の取り組みはこれからも続きます。

お店でも、街中でも。  
自転車との出合いの場を  
提供したい。

「飲食店で働いていたときは、お客さまのどんな要望でもまず、できる方法を考えるようにしていました。それは自転車でも同じはず。お客さまから寄せられる要望はさまざまですが、どんなに難しいオーダーでも希望をかなえる方法を探り、期待を超えるご提案を心がけています。創業時からの『誰もがサイクリスト』という想いは時代を超え、より多くの人に楽しみを広げたい、お客さまの挑戦をサポートしたいという確かな信念として継承されているようです。

現在は、雅之さんも加わり親子三人でお店を経営。三代目となる雅之

お客さまの希望に柔軟に  
寄り添い、期待に応える  
店でありたい。

「私の父がこの店を始めたのは、終戦直後の昭和21年。当時の自転車利用の目的は配達や通勤といった実用的なもので、もちろんスポーツバイクも今ほど普及していない時代でした。そんな中で父は、『こんな自転車でも乗っている人はみんなサイクリストだ』という信念をもっていました」と哲男さん。自転車は限られた人だけの楽しみではない。乗れば誰もが風を切って走る爽快感を味わえる。そんな魅力を広めたいという想いを創業当時から大切にされていたそう。哲男さんは子どもの頃から店を手伝い、東京の大学に進学してからは地方では手に入らない部品を集めて、3日以上の休みになると仙台に戻って店に立っていたそう。妻の良子さんとともに店を継いだからは、自転車教室の講師やロードレースイベントの開催など、お店を離れた場所でも自転車の普及に尽力して来られました。

自転車はまだ、  
限られた人だけの  
楽しみだった時代から。

ケヤキ並木で有名な仙台市青葉区。この地で70年以上自転車販売店を営むのがシクロヤマグチさんです。店内に入ると、2代目で代表取締役の山口哲男さん、奥さまであり店長の良子さん、そして三男の雅之さんが迎えてくださいます。



# MORAL

「走る」をもっと楽しく

自転車を乗り始めた皆さんに  
あらためて知ってほしい正しい走り方。



新型コロナウイルスの影響を受けて、密を避けた移動手段として、自転車を利用する人が増えているようです。電車通勤から自転車通勤に変える、シェアサイクルを積極的に利用するなど、自転車に乗る人も機会も増加傾向にあるため、あらためて自転車に乗る際の注意点をまとめます。

「自転車には乗れるし、ルールもわかってる」という人が多いかもしれませんが、まずきちんと理解していただきたいのが走る場所。自転車は車道の左側が原則で、歩道は例外となつています。歩道は歩く人のための場所なので、ベルを鳴らしながら歩く人を選ばせるのはNG。また、今年7月に施行された改正道路交通法では、取り締まりの対象となる危険行為に「妨害運転」が

追加されました。逆走して進路をふさぐ、幅寄せ、進路変更、不必要な急ブレーキなども妨害とみなされるため注意が必要です。車道の左側を走行するということは、クルマと同じ道を共有することになり、それだけ常に変化している周囲の状況を確認しながら走行することになります。つまり、音楽を聞きながら、スマホを見ながらなどの「ながら運転」では、注意力が散漫になり、クルマとの接触などの事故につながりやすくなることは明らかです。

せっかくの自転車習慣を気持ちよく継続させるためには安全な走行が欠かせません。ヘルメットの着用など、知っているようで知らない自転車ルールをこの機会にぜひおさらいしておきましょう。



わかりやすくサクッと読める！  
Cyclingood Webサイトの  
「MORAL」であらためてルールをCheck！  
<https://cyclingood.shimano.co.jp/social/moral01.html>



気軽に立ち寄れる。  
ついおしゃべりに花が咲く。  
そんなフレンドリーさが魅力。



初心者にやさしいお店です。  
滝沢 彬さん  
清水 基成さん



自転車の「美しさ」について語り合える貴重な場所。  
佐々木 貴彦さん  
望さん



ダイエットのために始めた自転車が人生の楽しみに！  
柳沢 壮和さん

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

### User's Interview

大手企業の支社や大学が多く、全国から人が流入する仙台。シクロヤマグチさんには、自転車歴数十年のベテランライダーから、自転車の世界に足を踏み入れたばかりの方まで、幅広いキャリアのお客さまが訪れます。今回集まっていたいた皆さんも、その経緯や自転車歴はさまざま。皆さんはどのようなきっかけでシクロヤマグチさんと出会ったのでしょうか。

① シクロヤマグチさんのお客さま  
滝沢 彬さん 清水 基成さん

「自転車の購入を迷っていたとき、大学の友達に『相談しながら買いたいならオススメだよ』と教えられて来店したのが最初です。自転車の知識がなくて心配だったので、雅之さんにアドバイスをもらって、雅之さんにアドバイスをもらって、雅之さんで安心して選ぶことができました。清水さんとツーリングに行くときは、帰りにお店に立ち寄って雅之さんに報告するのが僕たちのお決まりのルートになっています。」

② シクロヤマグチさんのお客さま  
佐々木 貴彦さん 望さん

「1970年代のクラシックな自転車が好きで、ずっとお店を転々としていたのですが、6年ほど前にこのお店に出会って以来すっかり常連に。今日は妻のためにオーダーしている新しい自転車の仕上がりを見に来ました。構想から2年半ほどのメーカーのどんなパーツを使うかなど、哲男さんとマニアックな相談をしながら決めていくのが本当に楽しかったです。これからもお世話になります！」

③ シクロヤマグチさんのお客さま  
柳沢 壮和さん

「ダイエットを始めようとして、別の店で安いロードバイクを買ったらサイズが合わなくて…。助けを求めてここに来たのがきっかけですね。あれからもう10年以上。このお店では、『これは柳沢さんには合わないと思うよ』など本音で話してもらえないのがある。反対に、自分では手に取らないようなデザインのパーツやウェアなどを勧めてもらって、自分の新しい一面を見つけたよううれしくなります。そんな信頼感があるから、ネットで欲しいパーツを見つけてもまず、シクロさんで相談して買おうと思うんです。ここで買ったロードバイクが気に入っているの、大事にメンテナンスしながら長く乗り続けたいです。」



**Eat** 熱をさまし、潤いを補う



**スパイスたっぷり。夏のドライカレー**

**材料(8皿分)**

- カットマト缶1缶 ●水150cc ●塩 大さじ2と1/2
- [スパイス8種類] ●クミン大さじ3 ●コリアンダー大さじ1 ●カルダモン大さじ1 ●クローブ大さじ1 ●シナモン大さじ1 ●ターメリック小さじ1 ●ブラックペッパー大さじ1/2 ●鷹の爪3本
- [香味野菜オイル] ●ディル2枝位 ●パクチー3枝位 ●セロリ15cm ●ニンニク8個 ●生姜1片 ●玉ねぎ大3個または小5個(ここまですべてみじん切り) ●ローリエ5枚 ●オリーブ油大さじ10(150cc)
- [カレーの具] ●豚挽き肉300g ●ズッキーニ1/2本(1cmサイコロ切り) ●コリンキー1/2本(0.5cmスライス) ●茄子3本(1cmサイコロ切り)
- [大葉のターメリックライス] ●玄米 ごはん8人分(白米でもOK) ●ターメリック大さじ1 ●オリーブ油大さじ4 ●大葉20枚(スライス)
- [飾り野菜] ●ズッキーニ1/2個(1cm厚さ輪切り) ●コリンキー1/2個(スライス) ●オリーブ油大さじ1 ●

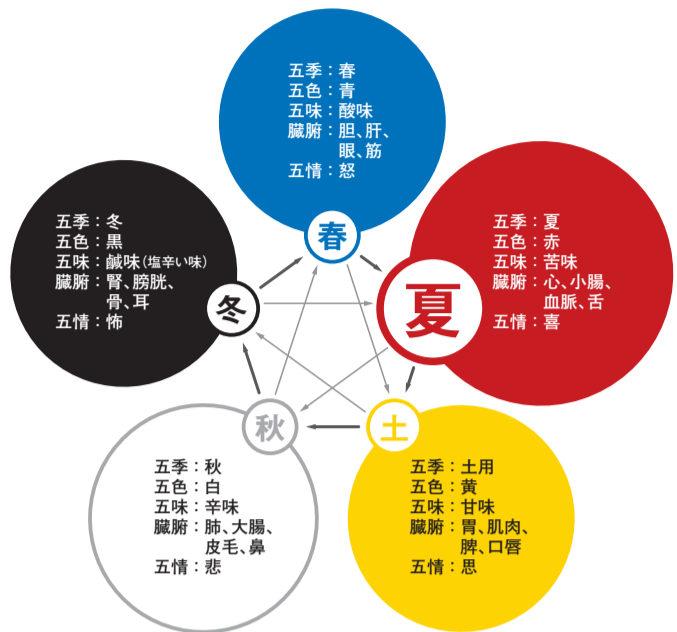
塩小さじ1

**作り方**

- ①香味野菜オイルの材料をフライパンに入れて、玉ねぎが透き通るまで弱火でゆっくり炒める。
  - ②スパイスを全て入れて、焦げないように気を付けながら香りがたつまで火を入れる。
  - ③カレーの具を入れて茄子がトロッと柔らかくなるまで弱火でじっくり炒める。※茄子に火が通る前にマト缶や水分をいれてしまうと、柔らかくなりにくいので注意する。
  - ④トマト缶、水、塩を加える。
  - ⑤大葉のターメリックライスの材料をすべて混ぜ合わせておく。
  - ⑥飾り野菜をオリーブ油で焼いて塩を軽くふる。
  - ⑦ライスを盛り付け、カレーをかけて、飾り野菜をのせて出来上がり。
- [ワンポイント]  
スパイシーな味が好きな方はガラムマサラを、酸味と辛味がお好きな方はタバスコをプラス。

**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**

**余分な熱を取り除き 全身にエネルギーを巡らせる。**

じめじめと不快な暑さが続き、カラリとした秋が待ち遠しいこの頃。残暑が厳しいこの時期に気を付けたいのが夏の過度な暑さを表す「暑邪(しょじや)」です。エネルギーのもとになる気や津液(体液)を消耗します。発汗などで津液が減ると血液がドロドロになり、血液を全身に運ぶ「心」にも負担がかかります。また、汗は老廃物を流し体温を調節する役割がある一方、過度な汗は疲労につながります。そこで、この時期に大切なのは身体から余分な熱を取り除き、水分とエネルギーを全身に巡らせること。夏野菜には熱を

さます効果があるので、積極的に食事に取り入れるのがおすすめです。ドライカレーなら、夏野菜をたっぷり摂りながらスパイスによって胃腸を温め、食欲を増進させる効果が期待できます。食事で熱を取り除き、潤いを補ったら、呼吸によってエネルギーを全身へ。「肺」にしっかり空気を吸い込み、吐き出すことによって、強くなりすぎた「暑邪」から身を守り、水分やエネルギーを全身へ送り出します。就寝前などのスキマ時間に実践して、エネルギーに満ちた身体づくりをめざしましょう。

●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

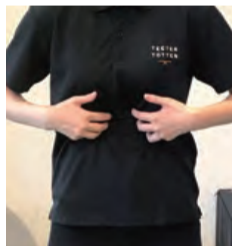
東京・広尾で、鍼灸やマッサージ、トレーニングを中心としたプログラムでコンディショニングサービスを提供。一人ひとりに合ったコンディショニングメニューをパーソナルスタイルで実践。

**Rest** エネルギーを全身へ

**効率よくエネルギーを巡らせるストレッチと呼吸法**

**横隔膜リリース**

- ①お腹の肋骨のふちに、親指以外の4本指を当てます。
- ②4本指を肋骨の内側へグイッと押し込み、3回深呼吸を行います。
- ③手を少し外側へずらして再度3回呼吸します。



**前屈深呼吸**

- ①立った状態で、重力を感じるように上半身を脱力して前屈します。
- ②その状態で鼻から息を吸い込みます。
- ③背中部分に空気が入ることを感じながらゆっくり5回繰り返しましょう。



**WEB**

ユニークなコンテンツ、更新中です!

[cyclinggood.shimano.co.jp](http://cyclinggood.shimano.co.jp)



CyclinggoodフリーペーパーのRestの情報がWebサイトにも登場。ストレッチやお灸など自宅で手軽にできる方法による季節のコンディショニングをご紹介します。ちょっと調子が悪いと感じたら、WebサイトのLifeからチェックしてくださいね。

新型コロナウイルスの影響で制作がストップしてしまい、今号の発行が予定からずいぶん遅くなりました。いままで通りにいかないが増える中、今回の特集「幸福学」をひとつの参考に、これからのwell-beingを考えてもらえるとうれしいです。

**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\\_025](https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood_025)

