

Cycling good

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリングッド | 027

Bike your way to well-being.



こころが求めているものは？



いま欲しいのは “気持ちいい” 瞬間。

いつの間にか溜まっている
ストレスやイライラを
意識的に解消して、
いい気分をキープ。

先の分からない状況が長引き、心身の不調を感じている人が増加しています。自分は大丈夫と思っても、ストレスは知らず知らずのうちに溜まっているもの。「しっかり寝ても疲れがとれない」「なんとなく身体が重い」と感じているなら、それは身体からのSOSかもしれません。

「私たちの生活にストレスは付き物ですが、コロナ禍はこれまでとは異なり、人間がもつ5つの欲求(※)のうち3つを脅かしています」と語るのは、今回お話を伺った中京大学の井口教授。「先の見えない不安感による『安全欲求』への脅威ソーシャルステタンスやオンライン化による『社会的欲求』の抑制、外出自粛や活動の制限による『自己実現欲求』の抑制。さらに、新しい生活様式への抵抗感や不自由さも加わり、一層ストレスフルな状況なのだ」と井口先生は続けます。

打ち合わせや買い物などのオンライン化は体力や時間の面では効率的な一方、対面で人と会ったときの熱量や心の充足感を得ることは難しいのだそう。例えば、気心の知れた友人と一緒に食事をしながら会話した後「スッキリした」と感じること

が少なくなった今、大切なのは、意識的に自分が「気持ちいい」と思える時間をつくり出し、クリアな心を保つこと。「人が気持ちいいと感じるとき、脳の中ではドーパミンが分泌されています。ドーパミンとは神経細胞の間を行き来して情報を伝える神経伝達物質で、ストレスによって乱れた自律神経のバランスを整える働きもついています」と井口先生。つまり、気持ちよきは単に感覚的な喜びだけでなく自律神経の乱れを抑制し、心身の安定をもたらしてくれると言えます。

そうと分かれば、生活の中でいろいろな「気持ちよき」を感じたいもの。今回は、自転車がどのような気持ちよきを与えるのかを井口先生と一緒に考察しました。まずは、「気持ちよき」とはそもそも何なのか？というところから解説していきます。



中京大学 工学部 機械システム工学科
井口 弘和 教授
1976年東京理科大学卒業。1979年(株)豊田中央研究所に入社し、感性工学による快適性、安全性を追求した自動車の開発に従事。1996年名古屋工業大学大学院博士号取得の後、2003年日本人間工学会認定人間工学専門家資格取得。2004年から中京大学教授(感性工学研究室)。2013年～2016年工学部学部長。
監修P01～08(P06MORALコンテンツは除く)

※アメリカの心理学者マズローが提唱する「欲求5段階説」。生理的欲求、安全欲求、社会的欲求、尊厳欲求、自己実現欲求

撮影協力：兵庫県立公園あわし花さしる(特別な許可をいただいています)

「気持ちよさ」の分類と、 自転車がつくる可能性。

私たちが、無意識に感じがちなの「気持ちよさ」とは一体何なのでしょう。井口先生によると、心理学では「感情」という大きな枠があり、その中からさらに情動・気持ち・気分の3つに分類されるそうです。「情動」とは「ついカットなる」に代表される、本能的で強い一過性の感情。「気分」とはデートの際に時間が経つに連れて盛り上がっていくような、比較的

感じ方が弱く、継続時間の長い感情。そして、この2つの間にあるのが「気持ち」であり、「気持ちよさ」もここに分類されます。「気持ち」とは、高まる時間も継続時間も「情動」よりも長く「気分」より短いものだと考えられています。

感情を司るのは、脳の中の「大脳辺縁系」という場所。外部からの刺激を感じるとこの場所が過去の記憶などと照らし合わせて「快・不快」を判断します。このとき、「快」つまり「気持ちいい」と判断されると、「大脳辺縁系」の「側坐核」からドーパミンが分泌されます。気持ちよさの種類は多岐に渡りますが、今回は代表的な5つの気持ちよさと、それを自転車によってつくり出す方法をご紹介します。



心地よい

爽快感

汗をかく。リフレッシュする。五感で感じる清々しさ。

爽快感とは、さっぱりして清々しい感覚や気持ちのことです。柑橘系の味や香り、炭酸飲料の喉ごしなどさまざまな刺激によって感じることで、日常に最も身近な「気持ちよさ」と言えます。爽快感を運動によって得る場合、疲労を感じるほどの激しい運動よりも、ウォーキングやジョギングといった軽く汗ばむ程度が効果的。さらに、掃除や断捨離によつて「スッキリした!」という精神的な爽快感を感じることがあります。



リズムカルにペダリング



スイスイ走れる「爽快ルート」を見つけ出す。

自転車では爽快感を感じるには、スピードを少し速く、リズムカルなペダリングを意識すること。さらに、心地いい風や自然を感じることも爽快感につながります。クルマヤ人・自転車の通りが多い

場所では思い通りの走行ができず、かえってストレスになってしまつので、通勤や通学ではスイスイ走れる自分だけの「爽快ルート」を探してみるのもおすすめです。

五感を研ぎ澄ませ、外部からの刺激を素直にキャッチする。

高揚感とは、何かワクワクすることが起こったとき、あるいは起こる前に生まれる気持ちです。例えば、衝動買いしたく

なるほど好みの服を見つけたときや、旅先で偶然写真に残したくなるような風景に出合ったとき、スポーツの手に汗握る試合展開、舞台や芸術を観たときの心が洗われる感覚。こうした高揚感を得るには、外部からの刺激を受け流さず、五感

を研ぎ澄ませて「好き」「ワクワクする」という感覚を素直にキャッチすることが大切です。



刺激的な

高揚感

身近な場所にも発見が



自分のワクワクを敏感にキャッチしながら走る。

高揚感を得る簡単な方法は、自分がワクワクするモノ・コトを取り入れてサイクリングすることです。例えば、おいしいとウワサのパン屋さんに行ったり、五感を研ぎ澄ませて、自分の心が動く「好きな景色」や「キレイな花」を探したり。この意識的な走行で、いつも通る道でも新しいワクワクやドキドキを新たに見つけられるかもしれません。



走ることに
ひたすら集中

不安の要因から
意識をそらし
心を自由にする。

解放感とはストレスがないことではなく、多種多様なストレスの要因を「考えずに済む」状態を意味します。例えば読書や釣り、スポーツなど、自分の好きなことに集中することで、特に「いま、この瞬間」に集中するマインドフルネスによってストレスから解放された状態に集中することでドーパミンが分泌されて気持ちがよくなり、さらに多様なストレス要因から意識を引き離すことで心をのびやかに解放することができます。



走ることに
意識を集中させて、
のびのび進む。

自転車走行中、意識はペダリングに集中します。「いま、この瞬間」に集中し、考え事など余計な情報から離れることで、脳は自然と解放感を得ることが出来ます。ブレーゼンを控えているなどストレスや緊張を感じる日は、自転車通勤でいつもより少し速回りして走ってみると、モヤモヤとした不安がスッと落ち着きやすくなります。

成し遂げた 達成感

やりきった！
その瞬間の快感が
やりがいにつながる。

目標を成し遂げたとき、目的地にたどり着いたときなど、できなかったことができるようになったときに感じるのが達成感です。大仕事を終えた後のよ

うな特別な状況から生まれると思われがちですが、日常の中でも簡単に達成感を味わうことができます。それは、小さな目標を設定すること。「何時までにこの仕事を終わらせる」など、自分が達成しやすい目標を立てて、それをクリアすることで気持ちがよくなり、その快感の積み重ねが、やりがいや自己肯定感につながっていきます。

「できた！」
という喜びを



ちょっとした坂道を
一気に登るなど
小さな目標でOK!

自転車に乗るときも、小さな目標設定が効果的です。例えば、普段短時間の移動に自転車を使っているなら、買い物に数キロ先のスーパーをめざす、いつも途中で断念してしまう坂を、今日は一気に登り切るなど、目の前の「無理かも、だけどやってみる」という小さなチャレンジをつくること。ちょっとした坂道など、まずは自分ができると思うことから始めましょう。

のびやかな 解放感

人との共感が、
感動をより
強いものに。

雄大な景色、心に響く映画や音楽にふれたときなど、感動をもたらす要因はさまざまですが、「期待や想像に対して、結果が上回ったとき」には人は感動すると考えられています。そしてこの感動をより強くするのが、「誰かと共感すること」。家族や友人と感動を分かち合うことはもちろん、一人で映画を観るときでも、登場人物に共感することで「人とのつながり」を感じられ、感動を強めることができます。



感動 する心

誰かの感動を
追体験することも
効果的。

仲間と共に美しい景色やおいしい食事などの目的をもって自転車を走らせ、それが期待以上であれば大きな感動を得られます。また、人と集うのが難しい場合は、感動

追体験することも有用です。誰かがおすすめていた場所に、その人の感動を想像しながら行ってみるなど、期待値を自ら高めることで、それを上回ったときの感動



MORAL

「走る」をもっと楽しく

うちの「コ」にも私にも「気持ちいい」
セルフメンテナンス。

乗り方によっていろいろな気持ちよさが得られる自転車ですが、その気持ちよさを十分に味わうためには、日頃のメンテナンスが欠かせません。今回は、簡単にできるセルフメンテナンスの方法をご紹介します。

次はタイヤの空気を確認します。きちんと空気が入っていない状態で走るとパンクの原因に。タイヤを上から指で押してみ、簡単にへこむようであれば空気不足の表れのため、タイヤの側面に記載している適正空気圧に合わせて空気を入れましょう。特にスポーツバイクは高めの空気圧設定なので、小さなチェックをおすすめします。サドルや空気の点検の際に、フレームを磨いたりするとさらにGood！気持ちよく走れるだけでなく、手をかけてあげること、自転車のものが「気持ちいい」状態になり、さらに「うちのコ」という愛着も湧いてきます。



適正空気圧は
タイヤ側面を
チェック!

ペダルとサドルの
一直線上に足をピンと
伸ばしてかかとを
乗せられる高さ



クロスバイクの乗り方・降り方など自転車のキホンはCyclingood Webサイト「Basic things」をチェック! <https://cyclingood.shimano.co.jp/blog/basic-things/basic04.html>

「シェア」で
より強く



自転車 運動が気持ちいい。その感情が、ポジティブな心を持続させる。

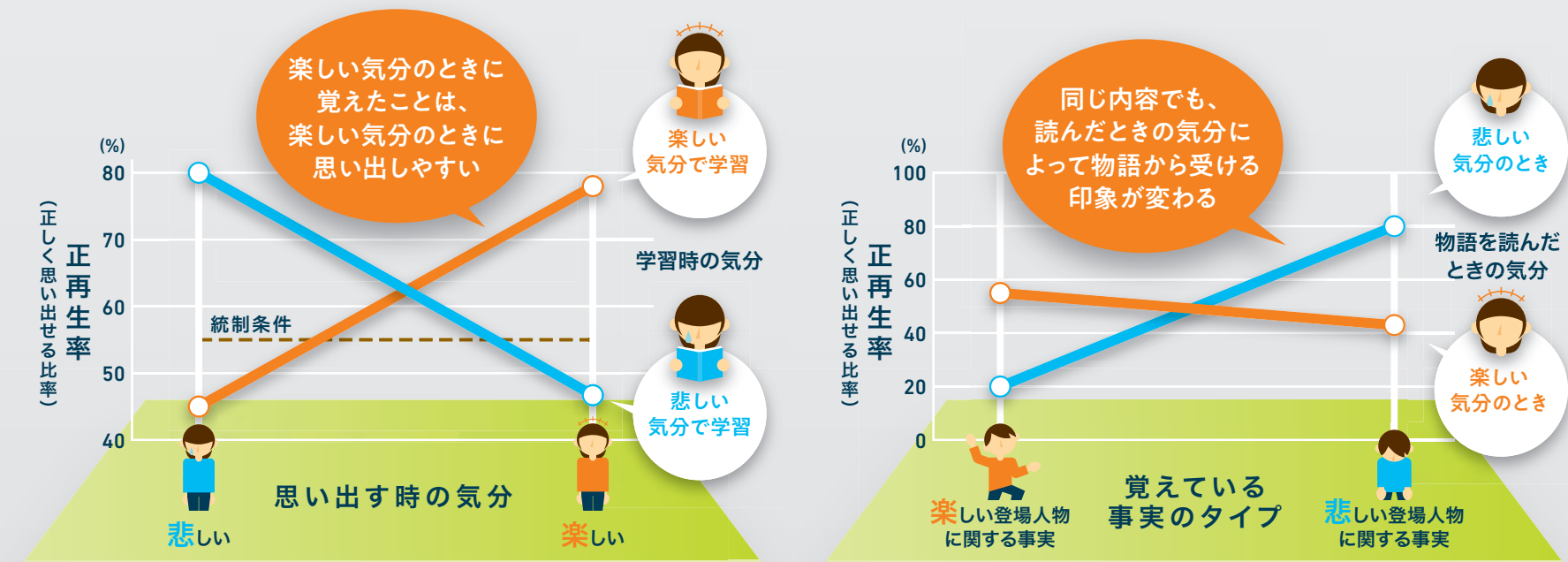
サイクリングを行う30分間の実験中、3分ごとに「足取り」「スピード感」「爽快感」「疲労感」の印象評価をしてもらい、ペースによる違い、時間経過による変化を抽出。

気持ちとは、比較的短い感情の動きですが、その影響は脳の認知機能にも関わるようです。「気持ちいい」時間の創出によって得られる脳へのメリットを考察します。



感情の種類と時間変化の特徴

データ提供: 中京大学 工学部 機械システム工学科 井口弘和教授



気分状態依存効果

学習時の気分と再生時の気分ごとの成績 (Bower, 1981) を参考に作成

気分一致効果

物語を読んだときの感情状態と登場人物の感情価ごとの正再生率 (Bower, 1981) を参考に作成

ペースの違いによる自転車の印象分布

※中京大学 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

自転車をこぐ回転数によって、気持ちよさは変わる。

ここまで自転車による気持ちよさを考察してきましたが、本当に自転車走行によって気持ちよさを得られるのでしょうか。それを裏付けるのが上記の分布図です。速こぎ・普通・遅こぎの3種類のペースで各30分間自転車をこぐ実験を実施。運動中の気分変化を3分ごとに「非常に快」「不快」の7段階で記録し、さらに運動後の気分を形容詞で表現してもらい、ペースの違いによる印象を分析しました。

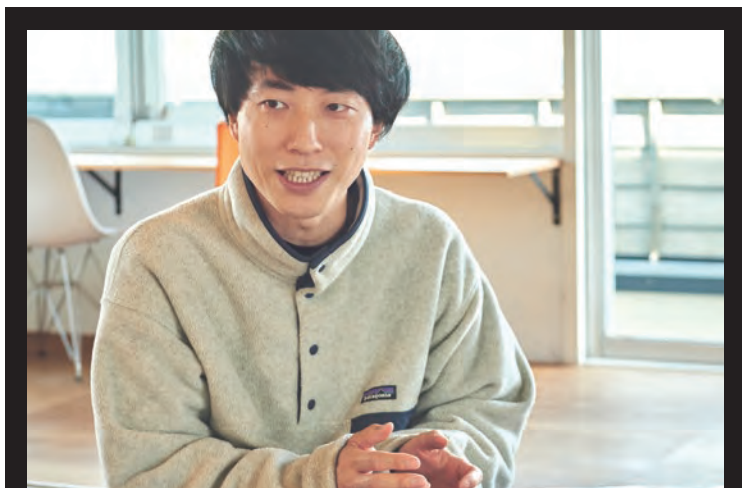
まず大まかな結果として、スピードが速いほど感情は覚醒し、遅いほど鎮静しています。細かく分析すると、普通(55回転/分)では心理的に積極的・おもしろい・ワクワクする・スッキリしたといった「高揚感」や「爽快感」に近い感情が見られます。遅こぎ(45回転/分)では、落ち着いた・安心な・安定した・疲れないといった「解放感」が得られる集中しやすい感情が多いことが分かります。

このように、自転車走行はこぎスピードによって異なる気持ちはよさを得られることが明らかです。ストレス解消だけでなく、自分の状態に合わせて感じたい気持ちよさを得るために、上の分布図を参考にサイクリングして、感情を上手にコントロールしていきましょう。

感情が人の意識や行動を定義する。

気持ちいいとは比較的短い感情ですが、その効果は気持ちよさを感じた瞬間だけにとどまりません。例えば、悲しいときに、悲しいことばかり目についてしまった経験はありませんか？心理学ではこれを「気分一致効果」といいます。「人は自分の感情と一致する情報や事柄に目を向けやすくなる」、つまり「気分がいいときにはポジティブなもの、気分が悪いときにはネガティブなものに影響を受けやすい」というものです。同じニュース番組を見ていても、不安でストレスを感じているときには不安なニュースを記憶しやすく、ストレスが解消されてスッキリしているときには明るいニュースを記憶しやすくなります。

さらに、これと似た効果で、楽しい気分になると記憶したことは楽しいときに思い出しやすく、悲しい気分になると思い出しにくい「気分状態依存効果」もあります。いずれも、ネガティブ感情ではネガティブな情報を掘り起こしてしまつというもので、これは個人の性格によるのではなく、「脳の特性」と言えます。この特性をつましく利用し、気持ちいい時間をつくることでポジティブな気持ちを持続させることができます。



合同会社 so-an 代表社員/
NPO法人ローカルデザインネットワーク理事長 荒武 優希さん
https://www.so-an.co.jp/ https://www.dai6kitchen.com

芝浦工業大学 大学院の仲間と「空き家改修プロジェクト」を立ち上げ、完成したコミュニティキッチン「ダイロクキッチン」を運営するため2016年に東伊豆町地域おこし協力隊として稲取に移住。同年空き家改修のメンバーと共に「NPO法人ローカルデザインネットワーク」を設立。2020年には現役の地域おこし協力隊員と共に「合同会社so-an」を設立し、宿泊施設を運営しながら、使われなくなった空き家問題の解決や観光客・移住者の誘致など、東伊豆町稲取エリアの課題解決に取り組んでいる。

移住してきたからこそ見える、稲取の魅力。
ダイロクキッチンの完成が近づいた頃、メンバーの中から「1件目の反省を生かして、地域の方とコミュニケーションを取りながら運営する現地スタッフが必要では？」という意見が出てきたそうです。そこで荒武さんは、建築では自分より優れた人が大勢いる。けれど稲取のまちづくりの担い手は自分のほかにはいないと考え、プロジェクトメンバーの中でただ一人、移住を決めました。「実は最初に稲取を訪れたとき、直感的に『緑があるな』と感じていました。山から町を一望すると、伊豆半島の地形が見え、小さな湾があり、湾の周囲に人々の暮らしがぎゅっと詰まっている。その景色に一目惚れしました。それに、路地や漁港のあちこちで、どこからともなく近所の方が集まってきて談笑をはじめたりする風景も好きでした。大学院を卒業した2016年からの3年間は、総務省が推進する『地域おこし協力隊』としてダイロクキッチンを拠点に地域活性化に取り組みむことに。地域住民との交流や観光イベントの開催のために駆け回る日々の中、この地域を楽しむにはクルマよりも自転車だと感

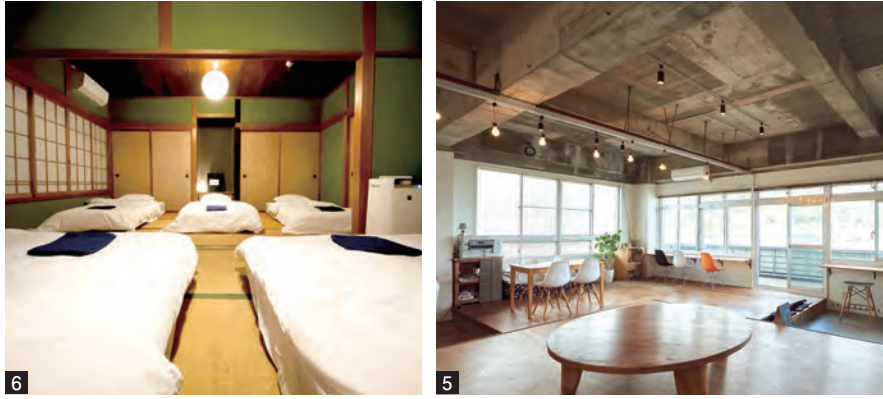
じたそうです。稲取は山の起伏に沿って土地が形成されているため、路地が迷路のように入り組み、クルマでは小回りが効かないのだそう。「特に住宅が密集する海岸付近は自転車で巡れば15分ほど。路地に一歩足を踏み入れると、どこにたどり着くか分からないワクワク感があり、窓からおぼあちゃんがひょこっとなでて顔を出して挨拶してくれるなどいつも新しい発見があります」。坂の多い稲取でも、電動アシスト自転車であれば路地をぐんぐん進むことができ、偶然の出会いから自然と地域の方とのコミュニケーションも生まれる。観光に自転車を活用すれば、稲取の魅力をもっと伝えられると実感したそうです。



湾を囲む稲取では、路地を抜けるとすぐに漁港にたどり着く。夕方前には帰港した多くの漁船でにぎわうのだそう。

からクルマ移動に慣れている人が多く、自転車に乗る人は少数派。だからこそ、地元の人が路地や港を自転車でスイスイ走る観光客の姿を見ることが、稲取の魅力を再認識してもらえるのでは」と話します。空き家改修によって拠点を増やし、イベントを企画しながら各拠点を自転車で行くことで、観光客から地域住民へと稲取の魅力を広めていく。結果、地域の方が稲取での暮らしを楽しむ、それを見た若者や観光客が稲取を好きになるという循環をつくるのが荒武さんの目標。「そのためにはまず、私自身が楽しむこと。『荒武楽しそう』と思ってもらえることから地域を盛り上げたいですね。そう笑顔で語る荒武さんと、稲取のこれからがとても楽しみです。

観光での自転車活用を考えたのは、稲取で荒武さんは静岡大学の学生とつながり、彼らのフィールドワークをサポートすることに。学生が着



目した稲取の課題は、温泉街・稲取の夏の観光コンテナ不足と人口流出でした。そこで、彼らと共に自転車路地を抜け、漁港や展望スポットを巡る夏の稲取散走イベントを企画。集大成として、『ソーシャル×散走』企画コンテストに参加し、大賞を受賞しました。この企画は実際に、2020年からレンタサイクル事業としてスタートしています。

2021年現在、荒武さんの活動拠点は『ダイロクキッチン』に加え『EAST DOCK』、宿泊施設『湊庵 錆御納戸(さびおなんど)』の3つ。レンタサイクル事業は観光協会に託しましたが、これらの拠点でも利用者に電動アシスト自転車を貸し出しているそうです。坂の多いこの地域では昔



1 町には荒武さんの取り組みに協力してくれる方も増えている。取材中に建物の外から「荒武～」と声をかけられる場面もあり、地域に馴染んでいる様子が垣間見えた。2 元の建物が消防団第六分団の倉庫であったことから「ダイロクキッチン」と命名。運営はNPO法人ローカルデザインネットワークが行い、近所のおばあちゃんのワンコイン食堂や、稲取の伝統「雑のつるし盛り」をつくるワークショップなどを開催している。3 こちらもNPO法人として運営する、海が見える coworking オフィス「EAST DOCK」。大学の後輩たちが引き継いで改修を行った。4 古民家を改修し、2020年に1棟貸しの宿泊施設をオープン。路地の中にあるこの「錆御納戸」では、稲取に暮らすように泊まることができる。



稲取との縁を結んだのは
大学院時代に手がけた
空き家改修プロジェクト。

東海道新幹線の熱海駅から伊豆急行に乗り換え、海岸沿いを南下すること約2時間。伊豆半島東岸に位置する東伊豆町稲取は、土地の多くを山林が占め、坂の多い海岸付近に住宅が密集しています。温泉街として知られるこの港町で地域のブランドینگに取り組んでいるのが合同会社を運営する荒武さん。大学院1年のときに建築学科の仲間と空き家改修プロジェクトを立ち上げたのが稲取との出会いだったそうです。「大学院で学んだ知識を実践に生かせる場所を探していたところ、東伊豆町の職員の方が、ずっと放置されている山小屋をリノベーションの場として提供してくださったのです」。大学のある東京と稲取を行き来し、知識を総動員して山小屋を改修。しかし、改修そのものを目的にして活用方法を検討していなかったため、その小屋は結局空き家のままになってしまったそうです。そこで2件目の改修では地域の交流拠点づくりをめざし、1年かけて消防団の倉庫をカフェやワークショップなどに使えるコミュニティスペース「ダイロクキッチン」として再生。この拠点の完成と共に、荒武さんは稲取に移り住み、本格的に地域の活性化に取り組むことになりました。

〔 現代自転車考 〕

People

港や路地に点在する稲取の魅力を見つけるきっかけが、自転車だった。

荒武 優希 さん



Eat 「肝」を補い疲労回復



レモンとトマトのしゅわしゅわドリンクジュレ

材料 (2~3杯分)

●水300cc ●レモン1個(皮をむいて種を取り1cm角切り) ●スライスレモン2~3枚(皮付き) ●砂糖70g(今回はきび砂糖を使用) ●生姜汁小さじ1 ●ゼラチン粉7g(水大さじ2を入れてもどしておく) ●プチトマト9個(湯むきしたもの〔ヘタをとり十文字に切れ目を入れて沸騰したお湯に1分ほどつけ、冷水で冷やしながら薄皮をむく]) ●バジルもしくはミント(飾り用) ●炭酸水300cc(ゼリーと炭酸水の分量は1:1がおすすめです)

作り方

①小鍋に水、レモンの角切り、砂糖、

生姜汁を入れて沸騰させる。

②火からおろし、60℃程度まであら熱をとる。※温度が高すぎると固まりづらくなる。

③もどしたゼラチンを加えて混ぜ、しっかりと溶かす。

④器にプチトマトを入れ③を注ぎ、最後にスライスレモンを1枚浮かべる。

⑤冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。

⑥食べる直前に⑤に炭酸水を注ぎバジルを飾って出来上がり。

飲み方

ゼリーをほぐしながら炭酸水と一緒に召し上がってください。

Rest 身体を伸ばす、2つのポーズ

ダウンドッグ&アップドッグ

ポーズをとったら、3回深呼吸します。ポイントは、自分の身体が「どのようになっているか?」観察しながら行うこと。同じポーズでも2回目、3回目では感覚が変わります。感覚の変化は思考や感情の変化を生み出すので、毎日続けるようにしましょう。



ダウンドッグ

- ①四つ這いになって手で床を押し、骨盤を持ち上げます。
- ②ふとももの裏からふくらはぎを伸ばしましょう。
- ③肩甲骨を押し出すように、両手で床を押し込みます。

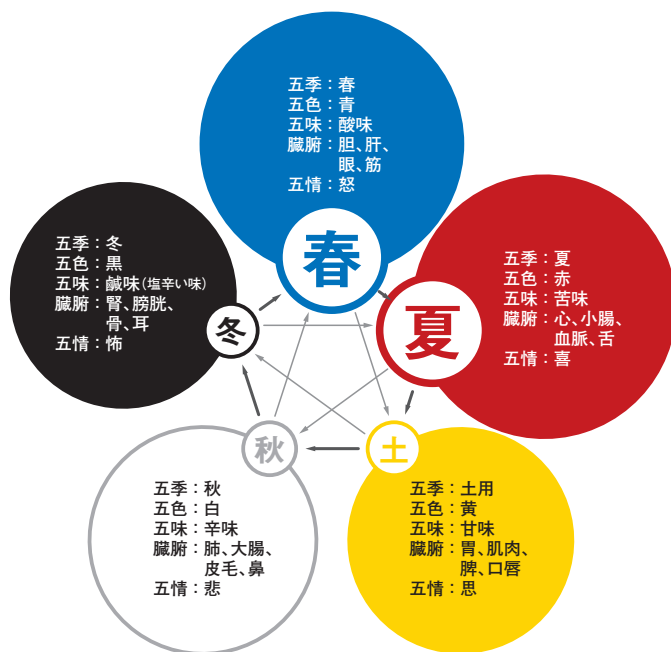


アップドッグ

- ①うつ伏せに寝て両手で床を押し、身体を反らします。
- ②肩が上がらないように肩甲骨を下げ、目線を上にもっていきます。
- ③腰からは力を抜いて、腹筋を伸ばしていきます。

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

モヤモヤ・じめじめとサヨナラする 基本のヨガと爽快デザート。

気持ちいい時間をつくることで心をクリアにしたら、ストレッチと食事によって身体もリフレッシュしましょう。特に、春から初夏にかけては生活環境の変化や梅雨のジメジメなど身体がストレスを溜めやすくなるので、不調が表れる前にケアすることが大切です。リモートワークや外出自粛などが続き、身体を動かす機会が減っているときには、激しい運動よりも室内でゆっくりとできるヨガがおすすめ。日常生活ではあまり使わない動きを取り入れたヨガのポーズが身体に新しい刺激を与え、頭も

すっきりします。身体をぐっと伸ばしたら、夏のデザートをどうぞ。ストレスによってダメージを受けた「肝」の働きを補い、免疫力の向上も期待できるレモン、疲労回復効果があり、紫外線や湿気・暑さから身体を守ってくれるトマト、この時期に冷えがちな身体や胃腸を温め、消化を助けてくれる生姜を使ったジュレで、身も心もすっきり。これから梅雨に入り、家で過ごす時間が増えても、心と身体の調子をうまくコントロールして、晴れやかな状態を保ちましょう。

●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。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。

WEB

ユニークなコンテンツ、更新中です!

cyclimgood.shimano.co.jp



女性にとっての自転車の魅力をお伝えするWebコンテンツ「Go my way」はご覧になりましたか? 免疫機能や体内時計への影響などを紹介しています。5月には脂肪燃焼効果についての記事を更新予定。なんとなく自転車に乗っている方は、その効果を確認しに、ぜひWebサイトへ。

「『気持ちよさ』とは感覚的な喜びだけでなく、心身の安定につながる」。井口先生のお話に、いまだからこそ『気持ちいい瞬間』をつくることの必要性を感じられた今号の特集。軽い運動による爽快感、集中から生まれる解放感、誰かと共感する感動など、自転車によるさまざまな気持ちよさをぜひ体感してください。

アンケートにご協力をお願いします。

本紙「Cyclimgood」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/cyclimgood_027



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)