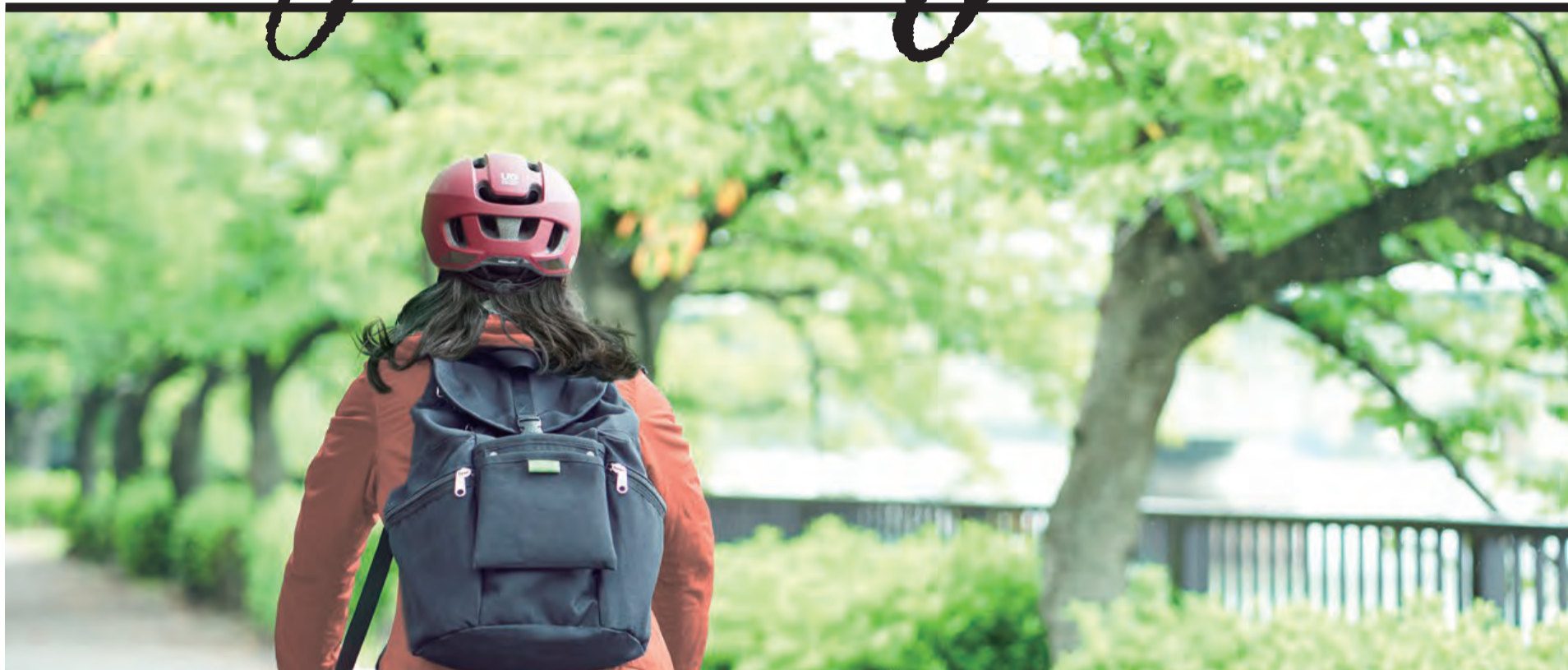


Cycling good

気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリンググッド | 029

Bike your way to well-being.



Road to Beauty.

それぞれの美しさへ。



R o a d

t o B e a u t y .

一人ひとり違う、それぞれの美しさへ。

それぞれの
健やかな美に向かう、
伴走「車」としての効果。

近年、身体のサイズや肌の色、身体的特徴などに関係なく、ありのままを愛する「ボディポジティブ」という考えが海外を中心に広まっているように、「美しさ」の価値観は従来の画一的なイメージではなく、多様化していると言えます。美を追求して筋トレに励む女性が増えていることから、「美しさ」は一人ひとりが自由に描くものになってきていると考えられます。

そこで、今号のサイクリンググッドの特集テーマは「Road to Beauty」。一人ひとりがめざす「美しさ」を叶えるための良きパートナーとして、自転車の魅力を考察していきます。自転車走行によって得られる運動効果は、脂肪燃焼や身体の引き締め、美肌や美髪など、まさに多様な「美しさ」に直結。これまでさまざまなテーマでお伝えしてきた自転車の健康効果を、「美しさ」という観点から改めて整理すると共に、日々のコンディションや女性の生涯に深く関わるホルモンバランスと自転車運動の関係についても、國學院大学の林先生に伺いました。

内的な美、外的な美、そしてすべての土台となる健康。人それぞれが願う健やかな美へと向かう、伴走「車」としての自転車の魅力をお伝えしていきます。あなたのため、美しさへの道を、自転車と共に進んでみませんか。

効率的に
脂肪燃焼

美肌・美髪をつくる
血液のめぐり

理解力・判断力など
認知機能を向上

整った
ホルモン
バランス

下半身の
筋力UP

ブレない
こころ

Road to Beauty.

林先生に 一問一答。

自転車運動と「美しさ」の関係や、女性の生涯に深く関わるホルモンバランスについて、運動生理学の分野で女性と運動の関わりを研究されている林先生に伺いました。

自転車を「移動手段」と捉えている方が多いのですが、「美しさ」につながる運動効果があると言えるでしょうか。

基本的に自転車の走行は有酸素運動ですから、さまざまな効果があります。

脂肪燃焼効果はもちろん、筋力アップや血流促進など、ジョギングやウォーキングと同じように全身運動としてのさまざまな効果を得ることができます。人の筋肉のうち6割以上は下半身についているため、ひとこぎで下半身の筋肉を大きく動かす自転車のペダリングは、効率的に有酸素運動の効果を得やすいと言えるでしょう。

ラクに感じるペダリングですが、体感以上に筋肉を使う動きなのですね。

そうですね。筋肉を使うことで、健康的に下半身を引き締めることができます。

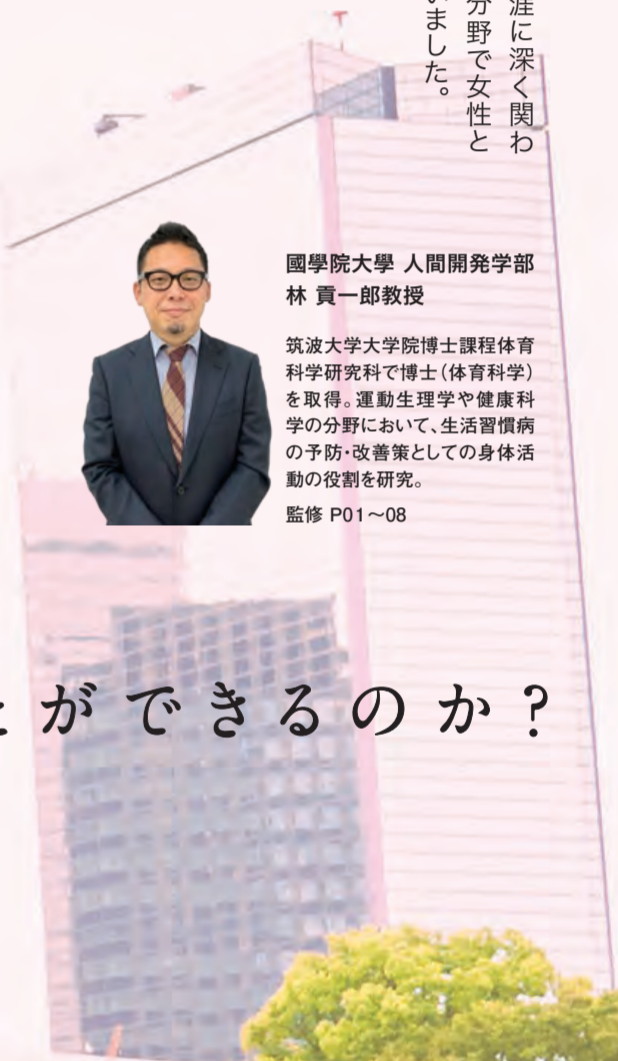
女性は男性よりも筋肉量が少ないため、比較的ラクに筋肉を動かせる自転車運動はおすすめです。特に若い女性は、理想的な体型に近づこうとダイエットをし

が、そのメカニズムはまだ解明されていません。有酸素運動は自律神経を整える働きがあることから、更年期特有の心身の不安定さを緩和するのではないかと考えられます。また、閉経後は内臓脂肪の増加や高血圧、認知症、骨密度の低下などの疾患リスクが上昇します。若いうちから運動習慣を身につけて、健康の水準を高く保っておくことで、女性が必ず経験する「閉経」に備えることができます。こうして日々のコンディションを良好に保ち、健康で過ごせる期間を延ばすことが、その人の求める「美しさ」をめざすための重要な土台となります。

更年期には、集中力の低下や気分の落ち込みなどの症状も現れるようです。

抑うつなど精神的な症状にも、有酸素運動は有効です。

有酸素運動を行うと、脳内でセロトニンが分泌されます。これは「幸せホルモン」とも言われ、ストレスを軽減して気分を安定させる働きがあるため、抑うつ症状を改善できると考えられます。また、外に出て運動することで普段とは違う景色を見たり、誰かとコミュニケーションをとったり、日常に刺激を与えることができます。そうした変化も、精神面に良い影響を与えるのかもしれませんが、それが自転車であれば行動範囲がさらに広がり、刺激も多くなるでしょう。



國學院大学 人間開発学部
林 貢一郎教授
筑波大学大学院博士課程体育科学研究科で博士(体育科学)を取得。運動生理学や健康科学の分野において、生活習慣病の予防・改善策としての身体活動の役割を研究。
監修 P01~08

ている人が少なくありませんが、必要以上の体重制限は月経不順などの不調につながります。無理なダイエットで健康を損なうよりも、しっかりと筋肉をつけて代謝を上げ、脂肪を燃やすほうが、健康的な美しさへの近道になるでしょう。

女性の生涯に深く関わるのが女性ホルモンですが、加齢によるホルモンバランスの変化についてはどうでしょう？

有酸素運動によって

更年期症状が緩和されること

が分かっています。

一般的に女性は50歳前後で閉経を迎え、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が急激に低下。ホルモンバランスが崩れることによって、ほてりや発汗などのホットフラッシュ、頭痛やめまいといったさまざまな症状が現れます。こうした更年期症状の緩和に、有酸素運動が効果的であることは多くの研究で分かっているのです。

自転車で乗ることがマインドフルネスのような効果や脳機能の向上にもつながると言われています。

走る瞬間に集中することで、脳にも好影響がありそうですね。

自転車で風をきって走る気持ち良さは、誰もが感じるのだと思います。リズムミカルな全身運動ですから快感を得やすいでしょうし、走る瞬間に集中することでマインドフルネスの効果や脳機能の向上も期待ができそうですね。

ダイエットからホルモンバランスの改善まで、自転車は女性の生涯に適した運動だと言えますね。

多様な運動効果によって健康という土台を築き、「美しさ」に導いてくれるでしょう。

身体の引き締め、脳機能の向上、ホルモンバランスの改善など、自転車運動は心身を健康に保つことで、さまざまな「美しさ」に導いてくれると言えます。また、人生のときどきに求める「美しさ」を目標に運動を続けると、身体の変化を実感しやすくなり、さらにモチベーション維持・向上につながるでしょう。健康を意識することで新たな知識へのアンテナが敏感になるなど、年齢を問わず常に自分への向上心をもつことが、その人の願う「美」を叶えていけると考えられます。

なぜ、自転車は多様な美しさをつくることができるのか？



Road to Beauty.

こころとからだを磨く Style Up Cycling.

「なりたい美しさ」を叶えるために、効果的な自転車の乗り方をご紹介します。少し意識するだけで、いつもの「移動」が美しさへの近道に変わります。



慣れてきたらレベルUP!



まずはココからトライ!

スポーツやトレーニングとして走る

- 筋力UP
- 代謝UP
- 血流UP

もっと本格的に運動効果を得たいなら、スポーツバイクという選択も。自転車とは異なる自転車体感ができます。初心者におすすめなのは、快適な走りや安定感を兼ね備えたクロスバイク。他にも、長距離を速く走るならロードバイク、オフロードにトライしたいならマウンテンバイクなど、車種によって身体を動かすさまざまな楽しみ方を体験できます。

通勤や通学など

習慣として走る

- 脳機能UP
- ホルモンバランス改善

20〜30分程度のシブな有酸素運動の直後に脳の処理能力が向上することが分かっています。つまり、通勤に自転車をを使うと仕事の精度やスピードが向上しやすく、それだけ早く仕事を完了できると、時間や気持ちにゆとりが生まれるというメリットが期待できます。また、習慣的な有酸素運動は、月経周期や年齢などで乱れがちなホルモンバランスを改善。心身のコンディションを良好に保ってくれます。

積極的に上り坂に

チャレンジする

- 代謝UP
- 血流UP

避けてしまいがちな上り坂は、むくみ改善や脚の引き締め効果のチャンス！坂を上るためにしっかり踏み込むことで大腿筋や大臀筋、ハムストリングス、上半身と下半身をつなぐ大腰筋などが効率よく鍛えられます。さらに、筋肉が収縮・弛緩することで、血液が心臓へと勢いよく流れる「筋ポンプ作用」が働き、全身の血流が促進されます。上り坂を見つけたら積極的にトライを！

軽いペダリングでいつもより長く走る

- 代謝UP
- 血流UP
- マインドフルネス効果

「移動手段」から「運動」に変えるには、最短距離よりも少し遠回りして長い距離を走ることを意識するのがおすすめです。ギアを軽くしてこまめにペダリングすることで全身に新鮮な血液や酸素がめぐりやすくなり、血流が促されて代謝もアップ。また、自転車をこぐその瞬間に集中することで、ストレス軽減やリラックス効果のある「マインドフルネス」も期待できます。



降り方

サドルの前に両足で着地し、乗るときと同様に、右脚を後ろに振り上げて左側に降ります。しっかりと減速したら、停まる同時にお尻をサドルの前に降ろし、片足を着地します。



乗り方

ペダルをこぎ出しやすい高さに調節します。片足を乗せ、ブレーキを離して走り出します。車体の左側に立ち、ブレーキをきかせて右脚を後ろに振り上げ、フレームをまたぎます。

降り降りの練習でコツをつかめば安心。

クロスバイクはサドルが高めに設定されているので、最初は「ちょっと不安」と思うかもしれませんが、軽快車とは違う乗り物と捉えて、基本の降り方をマスターすれば安心です。

初めてのスポーツバイクにはクロスバイクがおすすめ。初心者や女性にも乗りやすいのが、普段使いに適したクロスバイク。軽快車よりも重量が軽く、変速段数も多いので、坂道もラクラク。「買い物に使うからカゴをつける」など、用途に応じてカスタマイズしてもOK。



長距離や坂道もラクラク走れる!

カゴやスタンドは自分流にカスタマイズ。

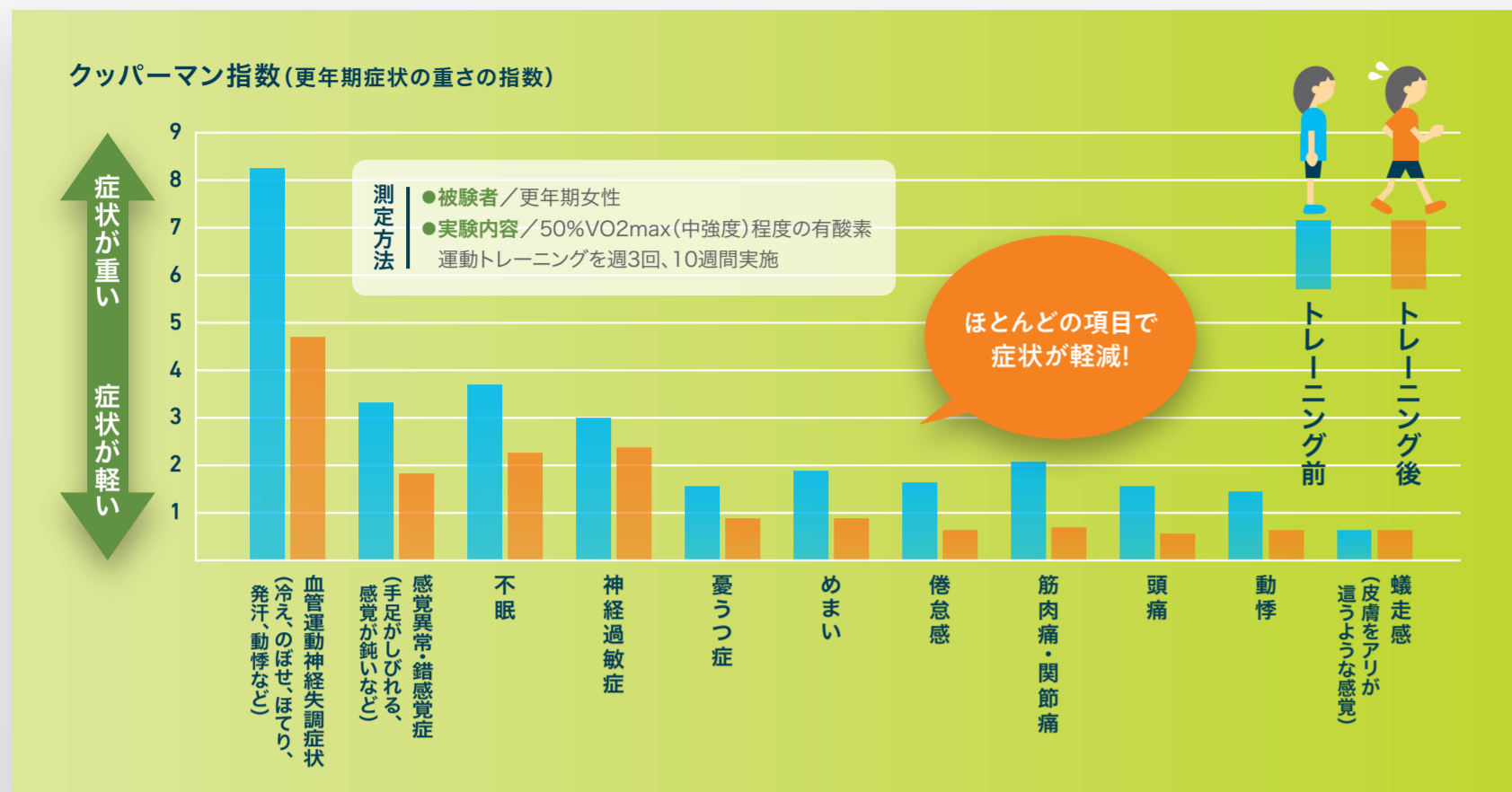
もっと、軽やかに「美」に向かうスポーツバイクというパートナー



詳しくはWebコンテンツ「Basic things」をチェック!
<https://cyclingood.shimano.co.jp/blog/basic-things/basic03.html>

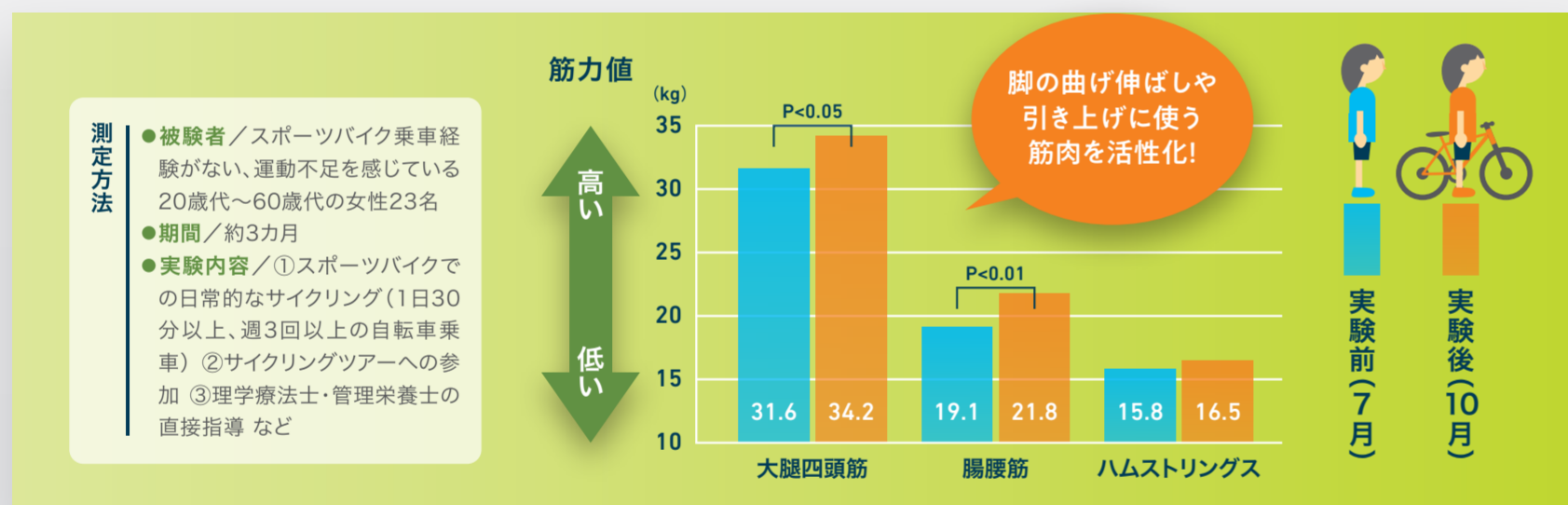
習慣的な運動が加齢による不調を和らげ、美しさをキープ。

女性の身体を健やかに保つために欠かせない女性ホルモン。更年期はこの重要なホルモンの分泌が激減し身体にさまざまな不調が現れる、女性にとって激動の期間です。避けては通れない更年期を乗り越えるために、有酸素運動を習慣化しておくことが大切なようです。



データ② 運動トレーニングが更年期障害に及ぼす影響

進藤宗洋ほか・臨床スポーツ医学, 5:775-781, 1998 より改変



データ③ 自転車運動による筋力値の変化

シクツーリズムしまなみ2019年度「自転車に乗って健康になろう」事業報告書より改変

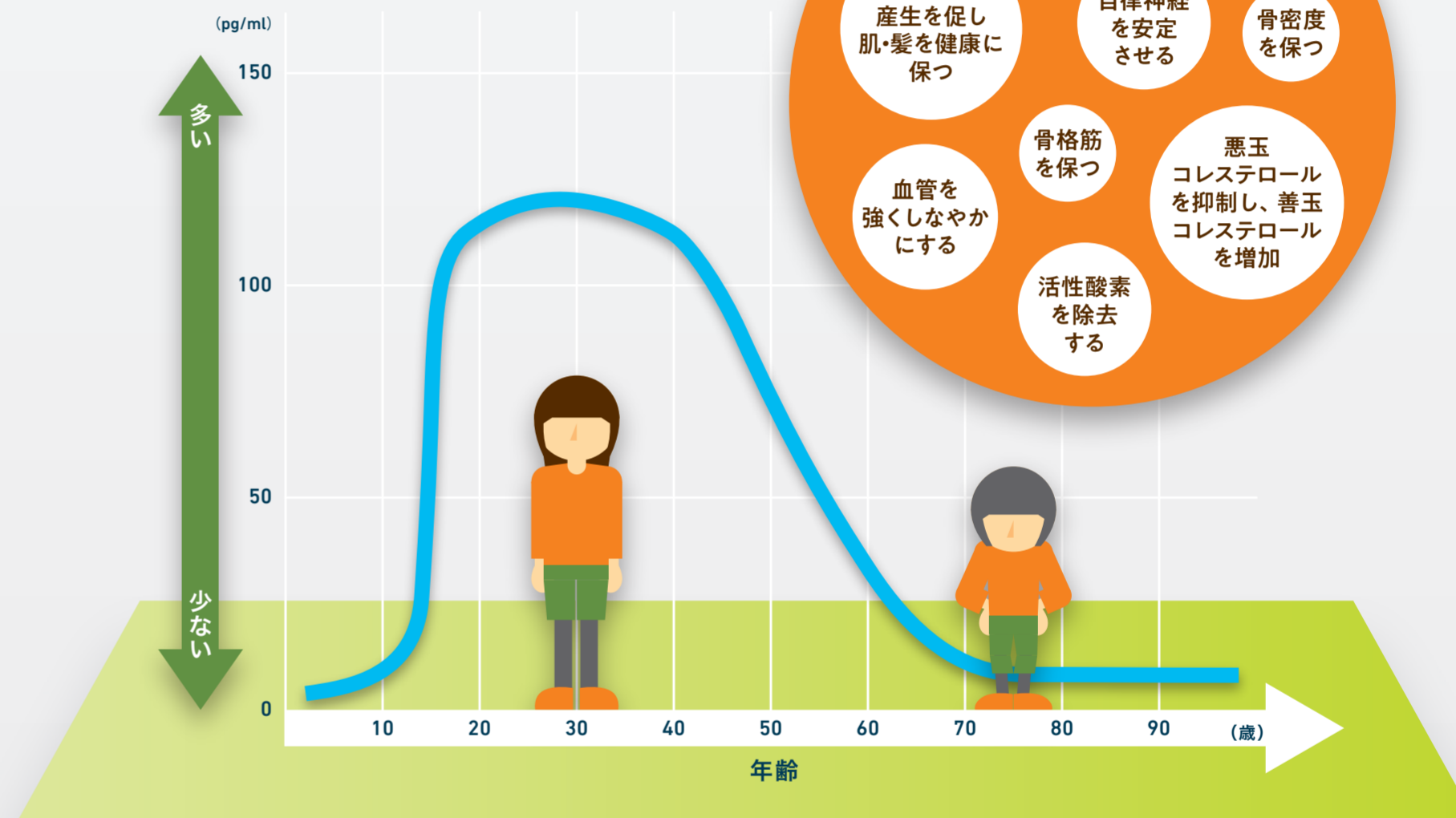
有酸素運動が更年期症状を緩和。自転車なら無理なく筋力もアップ。

さまざまな不調が現れる更年期ですが、その症状が有酸素運動によって緩和されることが明らかになっています。データ②は、更年期女性を対象に中強度の有酸素運動を週3回、10週間行ってもらった結果です。運動前と比べて、運動後にほとんどの更年期症状が緩和されています。この効果について林先生は、「有酸素運動は、動脈硬化の抑制や自律神経の安定などエストロゲンと同じ働きがあるため、多くの更年期症状緩和に効果があるよう」と話されます。

さらに、運動習慣として自転車運動を取り入れた場合の身体への効果を示しているのがデータ③のグラフです。スポーツバイク未経験の女性に1日30分以上、週3回の日常的なサイクリングを行ってもらったところ、3カ月で下半身の筋力が向上。筋力の維持・向上は体力の維持・向上や脂肪燃焼にも影響するため、買い物や通勤など日常的に自転車に乗ることで、主に下半身の筋力低下が加速する閉経以降の女性はもちろん、美や健康を求めるすべての女性にうれしい効果が得られると考えられます。

「なりたいたい自分」や「求める健康やかさ」は、長い人生の中で多様に変化します。あなたがどのような「美しさ」をめざすときも、自転車はきっと頼もしいパートナーとして伴走してくれるはず。

エストロゲン (女性ホルモン) の量



データ① エストロゲン (女性ホルモン) 量の推移

女性ホルモンは年齢と共に減少し、更年期を終えるとほぼ0に。

女性のコンディションを大きく左右する女性ホルモン。まずはその働きについて解説します。女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2種類があり、そのうち女性の美と健康に大きく影響するのがエストロゲンです。エストロゲンは主に卵巣でつくられ、妊娠の準備や女性らしい身体づくりの役割をもつほか、皮膚や骨ではコラーゲンの合成促進や骨量の維持、筋肉では骨格筋の維持、血管では動脈硬化の抑制、肝臓では悪玉コレステロールを抑え善玉コレステロールを増やすなど、その働きは多岐にわたります。

このように全身で働くエストロゲンは、30代後半頃から徐々に分泌量が低下をはじめ、その後一気に減少。特に閉経前後の45〜55歳頃に激減し、閉経を迎える頃にはほぼ0になります。この閉経年齢をはさんだ10年間を一般的に更年期と呼び、頭痛やめまい、倦怠感など、人によってさまざまな更年期症状が現れます。また、エストロゲンは血管や骨の健康にも関わるため、閉経後は動脈硬化や骨粗しょう症などの疾患にも注意が必要になります。



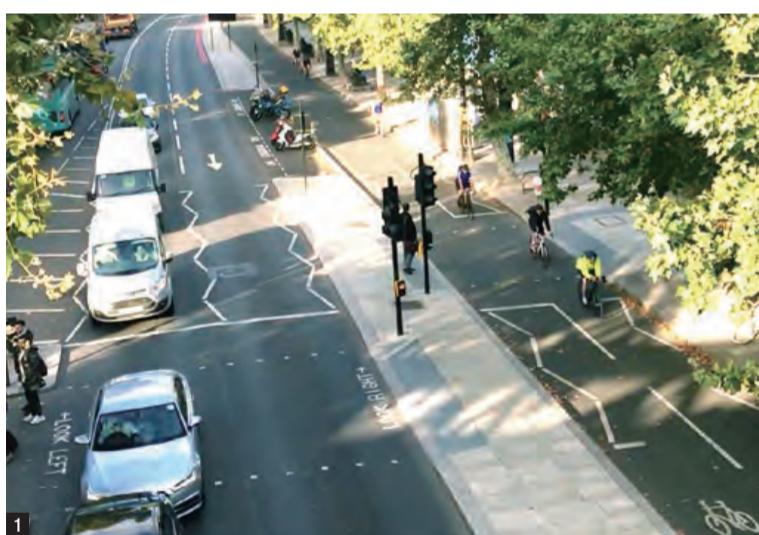
大阪市立大学大学院工学研究科 准教授 吉田 長裕さん
http://www.ipte.civil.eng.osaka-cu.ac.jp/cs/

福井県福井市育ち。2000年大阪市立大学大学院工学研究科後期博士課程修了、同大学助手を経て現職。博士(工学)。交通計画、交通工学を専門に、自転車交通や自転車利用環境評価の研究を行っている。大阪市都市計画局の施設立案研究員やロンドン大学在外研究員を歴任し、現在は土木学会の自転車政策研究小委員会委員を務め、国や自治体と協働して自転車活用推進に取り組む。

吉田先生が魅了された、交通工学と人の意思との関係。それがどういうものか先生にたずねると、「例えば、歩道や信号が整った都市部よりも、地方のほうが子どもが関わる交通事故が少ないというデータがあります。これは主に保護者の意識の違いによるもので、歩道も信号も少ない地方では一人で歩かせることへの危機感が強く、自ずと安全教育に力を入れることが影響していると考えられます」。この意外性や複雑さが交通工学の魅力。交通安全の向上をめざすには、単なる環境整備や厳罰化ではなく、人を安全な行動に導く仕組みを考える必要があると先生は話されます。

そんな吉田先生が交通工学の中でも取り分け自転車に関する活動に取り組むようになったのは、歩道通行が一般的だった自転車を「車道」の左側走行へという動きが変わってきた2006年頃。その環境整備や施設立案に関わるようになったことがきっかけでした。「自転車は免許不要で、化石燃料も使わず、ラクに遠くまで走ることができ、安全・快適な移動を考えたいときに、あらゆる側面からポテンシャルの高さを感じました」。同年、研究のためにデンマークを訪問すると、歩道・車道・自転車道がはっきり分離された交通環境を目の当たりに。このことから、日本の多くの道路では自転車が歩道と車道の「余った部分」を走らざるを得ない状況にあることを突きつけられたそうです。「現在、多くの自治体で自転車活用が進められていますが、まずは誰もが迷わず安全に走れる環境を整えて、自転車の市民権を得ることが重要だと私は考えています」。歩道通行に慣れた利用者に車道走行を促すことも必要ですが、「一人ひとりの意識を変えるよりも、やはり環境整備が先決でしょう」と続けられます。子どもからお年寄りまで利用する自転車だからこそ、複雑なルールを知らなくても、初めて通る道でも、「安全な走行へと導く環境づくり」が重要なのだと強く話されます。

自らの意思で動かせる自転車は、自由そのもの。
交通環境の整備と共に、吉田先生は幼児向けの自転車教育にも取り組まれています。「操作に慣れていない大人に、『走行中に片手を離してハンドサインを出してください』と言ってもなかなか難しいもの。そこで、正しい乗り方を効果的に身につけるために、幼児期からの教育に注力しています」。自転車の乗り方は、脳ではなく身体で覚える『手続き記憶』として記憶され、例えば10年乗らなくても身体が覚えているのだそう。幼児期に遊びながら自転車の乗り方を覚えることで、段階的に正しく安全に自転車に乗れる人を増やすことが、先生の理想だそうです。



1 2 3 デンマークをはじめ、これまで50都市以上を視察。訪れた国では積極的にサイクリングツアーに参加し、交通環境を視察しながら、街の歴史や暮らす人々の日常を肌で感じて情報を集めるのだそう。4 吉田先生が推進するデンマーク式の自転車教育法は、「遊びながら学ぶ」ことが特徴。例えば、ペダルのない自転車に乗った子どもたちにハエたたきを持たせ、シャボン玉を飛ばす。すると、子どもたちは夢中でシャボン玉を割るが、バランスの取り方やハンドル操作を身につける。5 6 ラインを引いておく、説明しなくてもまっすぐ走る練習に。ここでは大人の仕事を、乗り方を教えることではなく、シャボン玉を飛ばしたり、子どもとハイタッチしたりすることだと先生は笑う。

「安全な移動を考えたいときに、あらゆる側面からポテンシャルの高さを感じました」。同年、研究のためにデンマークを訪問すると、歩道・車道・自転車道がはっきり分離された交通環境を目の当たりに。このことから、日本の多くの道路では自転車が歩道と車道の「余った部分」を走らざるを得ない状況にあることを突きつけられたそうです。「現在、多くの自治体で自転車活用が進められていますが、まずは誰もが迷わず安全に走れる環境を整えて、自転車の市民権を得ることが重要だと私は考えています」。歩道通行に慣れた利用者に車道走行を促すことも必要ですが、「一人ひとりの意識を変えるよりも、やはり環境整備が先決でしょう」と続けられます。子どもからお年寄りまで利用する自転車だからこそ、複雑なルールを知らなくても、初めて通る道でも、「安全な走行へと導く環境づくり」が重要なのだと強く話されます。

組まれています。「操作に慣れていない大人に、『走行中に片手を離してハンドサインを出してください』と言ってもなかなか難しいもの。そこで、正しい乗り方を効果的に身につけるために、幼児期からの教育に注力しています」。自転車の乗り方は、脳ではなく身体で覚える『手続き記憶』として記憶され、例えば10年乗らなくても身体が覚えているのだそう。幼児期に遊びながら自転車の乗り方を覚えることで、段階的に正しく安全に自転車に乗れる人を増やすことが、先生の理想だそうです。

こへでも行ける未来。「公共交通機関は時間や場所がある程度限定されますが、自転車は時間も行き先も、ルートやスピードさえ自分で決められる乗り物です。この自由な移動が自己実現を叶え、心身の健康や社会との関わりをもたらしてくれま

す」。近年では、電動アシスト付き自転車の機能向上や手で動かすハンドサイクルの開発も進んでおり、自転車は今後、身体への負担や障がいからも人を自由にしてくれる乗り物になると期待されています。安全な交通環境をめざす吉田先生が見つめる先には、誰もが自由に、どこへでも走り出せる未来が広がっているようです。

人を安全な通行へと導く
交通環境を整えたい。



大阪のメインストリート御堂筋の側道を整備して設置された自転車専用レーン。将来的には反対車線の側道も整備し、さらに南北に拡張することで、クルマ中心から人中心の空間再編をめざしている。

[現代自転車考]
People
誰もが安全に走れる
理想の自転車環境をめざして。

吉田 長裕さん



数字の向こうに人がいる。その気づきが交通工学への第一歩だった。
交通工学という研究分野をご存知でしょうか。自動車や鉄道、航空、海運など生活に欠かせない交通全般の機能や安全性向上に取り組み土木工学の一分野で、近年は事故や渋滞、環境問題といった課題の解決にも期待が高まっています。この交通工学の研究者であり、現在、特に自転車の交通安全に取り組まれているのが大阪市立大学の吉田先生です。
中学生の頃から自転車通学をはじめ、自然と交通に興味をもつようになったと振り返る吉田先生。大阪市立大学工学部に進学したものの、最初から交通工学を志したわけではありませんでした。当時の私は、交通工学のことを事故数などの数字を扱う学問だと考えていました。ところが、4年生のときに交通ジャーナリスト岡さんの講演を聞き、考えが変わったのです。交通工学で扱われるのは主にデータ。その数字一つひとつに人の生業があつて、人の意思があるという岡さんの講演に衝撃を受けた吉田先生は、この気づきが大きなきっかけとなり、交通工学の研究者の道へ。その背景には、過去に2人の同級生を交通事故で亡くされた経験もあったそうです。



Eat 胃腸を温め冷え・乾燥を防ぐ

台湾風あんかけご飯

材料

[台湾風あんかけご飯] (たっぷり4人前)
 ●ニンニク30g(みじん切り) ●生姜30g(みじん切り) ●レンコン200g(皮付きのまま0.5mmスライス) ●エリンギ2本(縦0.5mmスライス) ●冷凍シーフードミックス250g~300g ●白菜1/4株(太めの千切り) ●サラダ油大さじ2 ●ごま油大さじ2 ●水2カップ(400cc) ●水溶性片栗粉(片栗粉・水各大さじ2) ●炊いた白米適宜
 [合わせ調味料]
 ●醤油大さじ4 ●塩大さじ1 ●コショウ適宜 ●五香粉大さじ1
 [薬味]
 ●万能ねぎ1/2束(2cmにカット) ●三つ葉1/2束(2cmにカット) ●ゆず1個(くし切り)

作り方

①厚手の鍋にサラダ油、ごま油、ニンニク、生姜を入れ、弱火で2分ほど香りが立つまでゆっくり炒める。
 ②レンコンを入れ中火で透き通るまで炒める。※ニンニク、生姜が焦げないように気をつけて下さい。
 ③エリンギ、冷凍のままシーフードミックスを加え全体に油をまわす。
 ④白菜、水を入れフタをして中火で10分ほど蒸す。
 ⑤合わせ調味料を入れて煮立たせ、水溶性片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。
 ⑥お皿に盛ったご飯にかけ、お好みで薬味をのせて出来上がり。

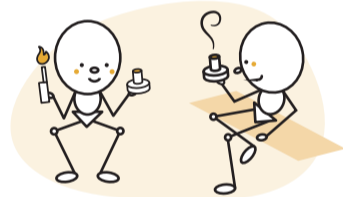
Rest お灸で内側から温める

水分代謝を促すくふしのツボ

冷えやすい時期は、腎経のツボ「太溪」の温めを。腎は体内で熱をつくり出す「産熱」をつかさどるため、「太溪」を刺激することで余分な水分の代謝を促し、冷えから身体を守ります。



太溪(たいけい)
 内くるぶしとアキレス腱のあいだのくぼんだところが「太溪」です。

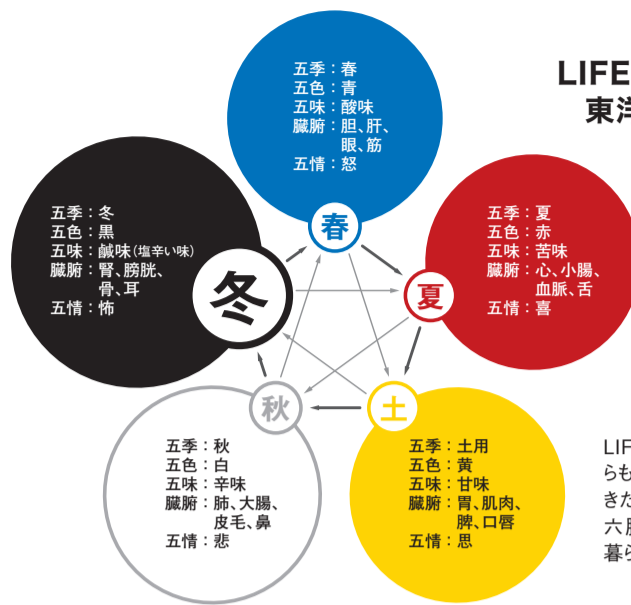


お灸の使い方
 台座にシールがついたタイプがおすすめ。火をつけてツボに貼るだけで簡単です。ドラッグストアなどで販売されています。



レシピの詳細やお灸の使い方の解説をWEBサイトで公開予定!
<https://cyclinggood.shimano.co.jp/life/>

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(ごぎょうしたいひょう)(五味五色、五臓六腑、四季など)を基準にした暮らしの提案を行っています。

LIFE Eat&Rest

慌ただしくなる季節は 上手に時短&お灸でリラックス。

寒さの深まりと共に、済ませておきたい仕事や用事が増えて、だんだんと忙しくなるこの時期。この状況を乗り切るためには慌ただしい気持ちを落ち着かせながら、本格的な寒さに身体が対応できるように整えておくことが肝心です。食事は一皿でごちそうになる井仕立てにして調理や片付けの時間をカットしつつ、味わう時間と栄養はしっかりキープ。井には精神安定効果のあるイカや乾燥から防ぐ白菜やレンコン、胃腸を温めめぐりを促

すスパイスや薬味を使い、とろみをつけておけば熱々のままゆっくりと食事を楽しむことができます。時短調理でゆとりができたなら、「お灸」でさらにリラックス&温めを。伝統的な養生法のお灸は、温熱刺激で身体を継続して温め、気持ちをリラックスさせて、免疫機能を高める効果があります。ツボに貼ってじわじわと温かさを感じる時間が、寒さと慌ただしさで硬くなりしがちな心身を解きほぐしてくれます。

- 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。



美しい秋の夕暮れどき、
 明るい服で
 ドライバーにアピールを。

枕草子に「秋は夕暮れ」と表現されているように、この時期は太陽が沈む風景が印象的な季節です。夕暮れは黄昏時とも言いますが、これは薄暗くなると人の顔がよく見えず「誰ぞ彼」と言ったことが語源なのだとか。この時間帯は実際に、モノと周囲の境界がぼんやりしてクルマや自転車、歩行者が見えにくく、距離や速度も判断しにくくなるため、事故が起こりやすくなります。警

察庁によると、死亡事故が最も多い時間帯は17~19時台。さらに、10~12月は薄暮(日没前後1時間)の時間帯の死亡事故が最多に。それだけ、この時期の夕暮れは注意が必要です。
 自転車走行時には、早めのライト点灯や周囲の安全確認はもちろん、目立つ色の服を着てクルマや歩行者に自分の存在をアピールすることが事故防止につながります。服以外にも、バッグ



やストールに明るい色を選ぶ、反射材がついたキーホルダーを身につけるなどの工夫で、美しい黄昏時を安心して過ごしましょう。

出典:「薄暮時間帯における交通事故防止」(警察庁) <https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anken/hakubo.html>

WEB cyclinggood.shimano.co.jp



自転車と健康のデータ集「Health Data File」をご利用いただいている各地の自治体さんのリストに加え、全国のフリーペーパー配布先も更新。さらに、フリーペーパーのバックナンバーもダウンロードしやすくなっています。

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、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_029
 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)

