

Cycling good

Bike your way to well-being.

今年こそ運動するぞー!と思っていたはずなのに、気づけばもう

夏。今年ももう半分以上過ぎちゃった。じゃあ今からはじめる?ムリムリ

暑い。耐えられない。そもそも運動するための体力がない。んーでも、は

り運動しよう。朝の涼しい時間に

忙しいから朝はゆっくり寝たいなあ。ジムに

は色々揃えなくちや。そろい

年明けに買ったはずのスポーツウエアつて

閉まったっけ。どうせならスニ

カーも新し

この週末

ピング

に行っ

てたあ

メ、こ

動

どさあ。だ

だし。健康

かったけど。いや

理由と
やらない理由と
今度こそサヨナラ!



とばかり考えてるから
きかないんだよね。そんなことは分かっているんだけど、運動する必要ある?だってまだ若いんだし。運動の結果も悪くなかった。特別良くもな
てもやっぱり、今度こそ、ちよつとがんばってみようかな?

連



「運動しないと」と思っているけれど、いろんな理由で先延ばしにしてしまいがち。

この負のループを断ち切るにはどうしたらいい?

「しなきゃいけない」で
 続く人はあまりいません。
 大切なのは **楽しんで**
 を見つけること。



教えていただく先生

産業医科大学 産業保健学部 人間情報科学
 江口 泰正 教育教授

1986年、福岡教育大学大学院修士課程教育学研究科修了。2014年より産業医科大学産業保健学部人間情報科学准教授、2022年より現職。日本健康教育学会理事ほか。専門は健康教育・ヘルスポモーションや体力科学。

監修 P01~08

アスリートでもないのに

運動から感じる

楽しさを

見つけられる

ものですか?先生。

「運動しないと! 続けないと!」と思いつつも、なかなかそうはならないのが現実。多くの人が抱えるこの状況について尋ねると、「走り回って

る子どもに『なぜ走るの?』と聞いても、健康のためとは答えられない。理由は楽しいから。大人も同じで、楽しくないと何事も続きませんよ」と笑顔で話すのは、産業医科大学の江口先生。先生は、運動が続けている人の継続理由を調べ、運動継続者は非継続者よりも『楽しさ』を期待している割合が高いという特性を導き出しました。「運動不足だから身体を動かさないと...」など、『〜ねばならない』を理由にする方が多いですが、その思考が継続を阻害している可能性があります。運動を義務のように感じるとモチベーションが続かず、挫折しやすくなるそう。では、運動をなかなかはじめられない、はじめても続かず挫折してしまう人でも、楽しさを見つければいいのでしょうか。「アスリートのように結果を求めるのではなく、ゆるやかな楽しさでOK。それに、実は運動自体に楽しさを見いだせなくても大丈夫なんです」と先生。人との交流が好きだから、運動後の寝るの心地よさがあるから...など、いろいろな理由が継続につながるのだそうです。今回の特集では、『運動しなくちゃ』からはじまる負のループを断ち切る『楽しさ』について、江口先生と話をします。

自転車がつくる楽しさってどんなもの？

シマノでは、散歩するように自転車を楽しむ「散走」というスタイルを提唱しています。走るのが気持ち良いだけではなく、いろいろな楽しさを感じに、シマノ本社がある大阪府堺市の街を散走してきました。



まずは最初の目的地、茶会へGO！



AM 9時30分、さっそく出発！

取材班とともに散走に参加してくれたのは堺市在住の3人



↑着物の亭主さん
新緑の季節にぴったりの青梅



ズズッと飲み干すのがおいしいの合図



*現地に現存する日本最古の洋式木造燈台の一つとして国の指定史跡になっています。

散走の魅力について、江口先生に聞いてみました！

「運動するぞ〜！」というより、「遊びを楽しもう〜！」という姿が魅力的ですね。自転車のペダリングによる筋運動、有酸素運動といった健康への影響だけでなく、運動を継続させる遊びの4要素（詳しくは8ページ）を盛り込みやすいのが散走の良さ。例えばウォーキングと比較して、「時間や距離、自転車のカスタマイズなど競う物・者を見立てやすい（アゴンII競争）」、「行動範囲が広がり、偶発的にお気に入りの風景や場所に遭遇しやすい（アレアII運）」、「速度や負荷の調整に幅があり、カスタマイズ要素も多く、まねをしたくなる・共感できる点を見つけやすい（ミミクリII模倣）」、「スピード感や気持ちの高鳴りを得やすい（インリンクスIIめまい）」など、楽しめる要素がいっぱいです。また、運動を続けている人が求めていると思われる「楽しさ・高揚感」の因子、「新しい発見や体験」、「予測のできない感動」、「目標への達成感」、そして何より「仲間とのモノ・コト・トキの共有や共感」の可能性に満ち、その人の「居場所にもなる可能性があります」。

このような余暇のあり方こそ大切。すぐに身体的な健康につながらなくても、自分の価値観に応じたウェルビーイングを謳歌できれば、心の健康に非常に良い効果があるでしょう。散走には知的好奇心を刺激し、五感をフルに働かせ、多様な感性を磨く可能性を感じますね。

遊びの要素が盛りだくさん。私も参加してみたい！



お待ちかねのランチタイム



一人で走るのは違い、みんな興味のあるポイントがそれぞれなので、いろんな視点で楽しめました！

魅力的な場所が多いと知り、次は友人を案内したいと思えました。個人的には小出刃包丁と出会えて最高！

知らないお店や景色、街の歴史を知って、この街をもっと好きになりました。



無事に完走できました

散走イベント実施中！

今回の散走は㈱シマノが運営する文化発信拠点「SHIMANO SQUARE」が監修しました。ここでは散走イベントや、自転車・釣りに関する初心者向けのさまざまな店内講座を開催中。カフェや自転車・釣り製品の展示も行っています。気になる方は店頭またはWebサイトへ！

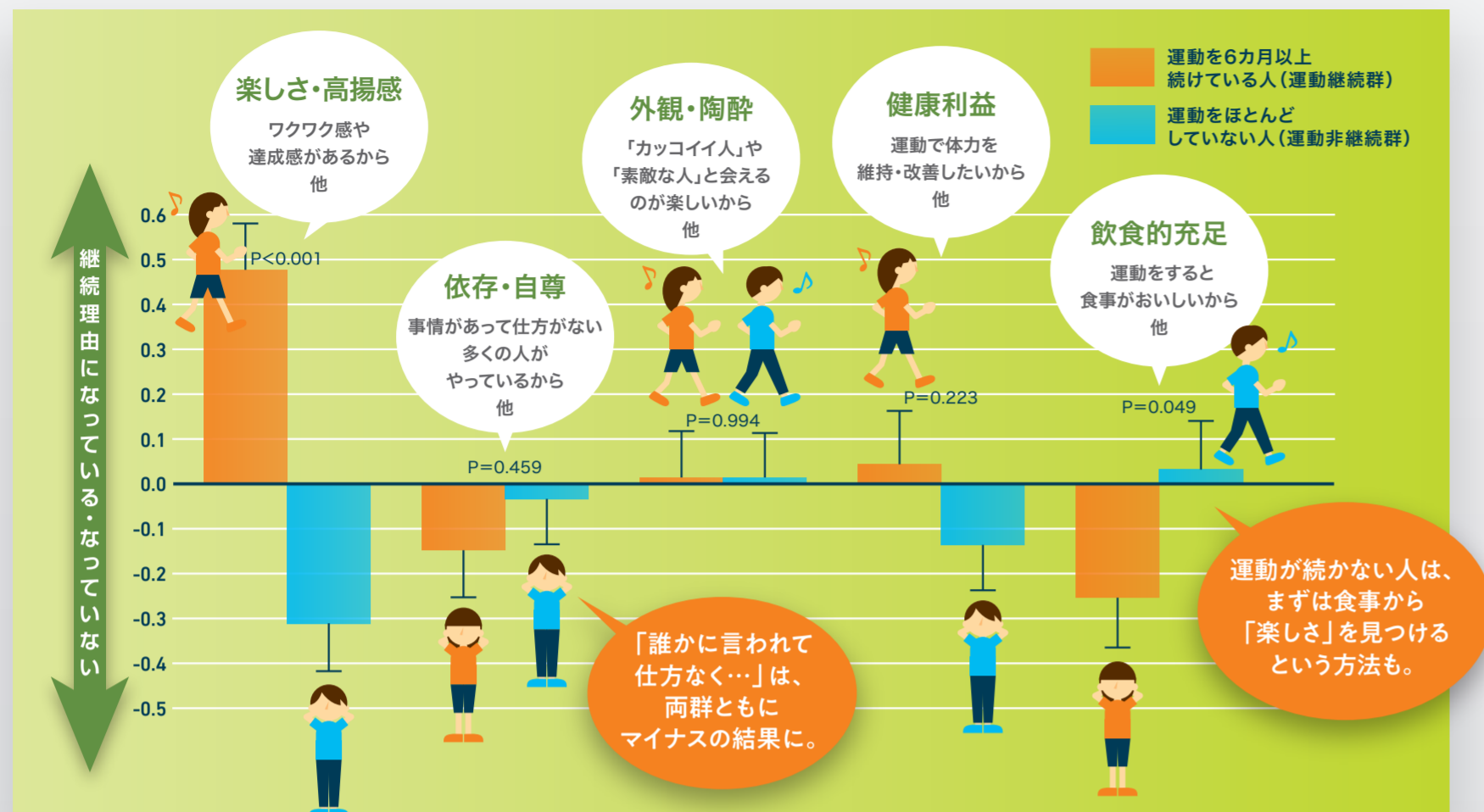
大阪市北区大深町3-1
グランフロント大阪北館 ナレッジキャピタル4階
<https://www.shimanosquare.com/>

この日の散走 Time Schedule

9:30	シマノ本社を出発
10:00	『さかい利島の杜』で立礼呈茶を体験
10:45	旧堺燈台や環濠の名残り、堺の歴史を散策
11:30	『茶寮 づば市製茶本舗 堺本館』で茶粥ランチ
13:00	『堺伝承館』で刃物や染め物など、堺の伝統産業を見学
14:00	クラシック自転車など、世界の珍しい自転車が並ぶ『シマノ自転車博物館』へ
16:00	世界遺産「百舌鳥・古市古墳群」の魅力堪能！

続いている人は感じている、運動のいろいろな楽しさ。

運動が続く人とそうでない人の差は、楽しさを見いだせているかどうかだと江口先生。では、どのような楽しさがあれば、運動が苦手な人、挫折した経験がある人でも運動を続けることができるのでしょうか。



データ② 運動継続因子別の標準化得点 (性別、年齢、職務、職種調整後)

江口、井上ら、運動継続者に見られる継続理由の特色。日本健康教育学会誌2019, 27(3), 256-270 をもとに作成

アゴン (競争)
かけっこ、鬼ごっこ、球技など多くの遊び

アレア (運)
くじ引きやじゃんけん、ルーレットなど

ミミクリー (模倣)
ごっこ遊び、空想、上手な人のまねをするなど

イリンクス (めまい)
回転系遊具、高所からの眺め、スピード感など

図 遊びの4要素

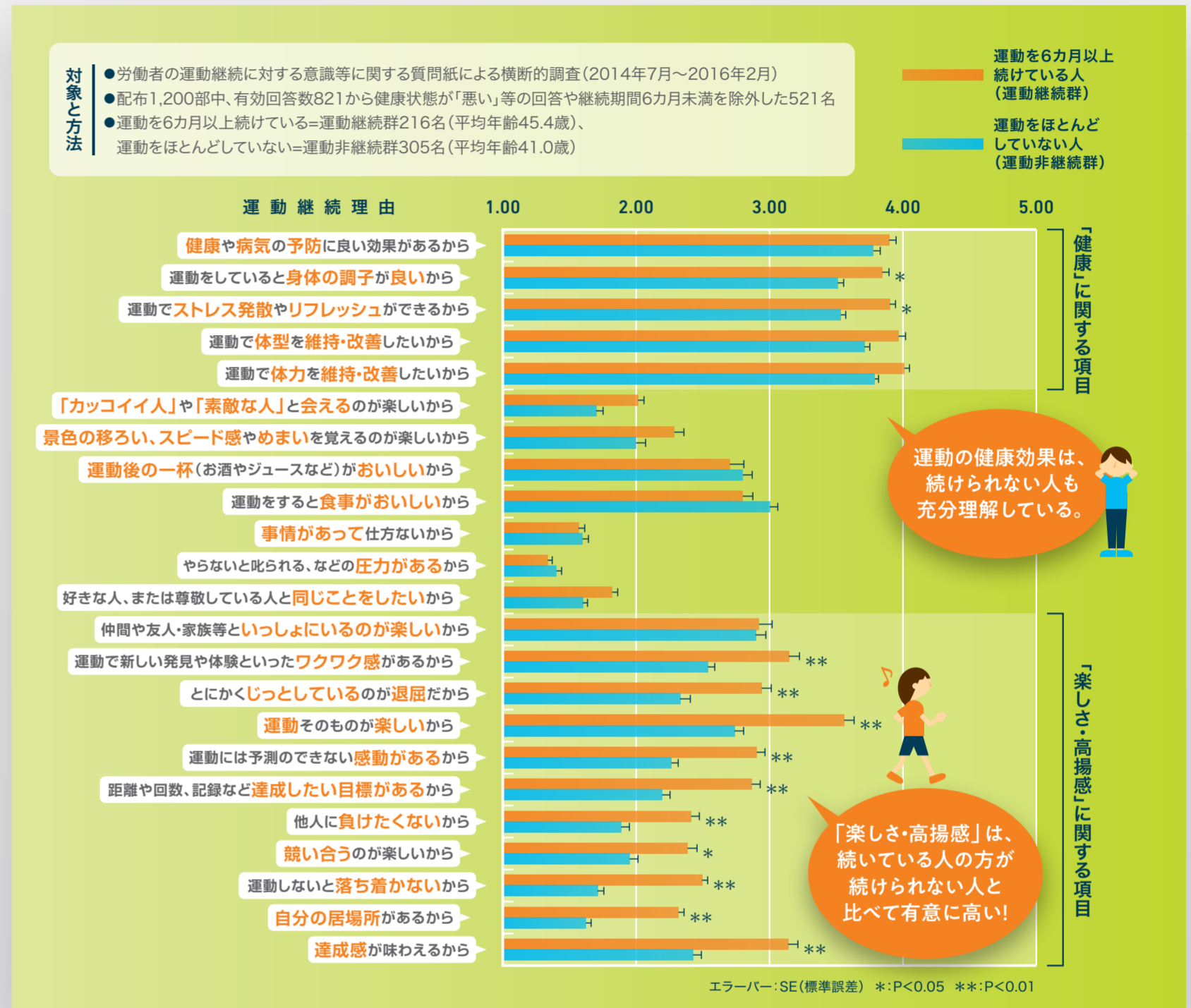
社会学者ロジェ・カイヨワが著書『遊びと人間』で紹介

この4つの要素を取り入れることが、継続のポイント!

最初から結果を求めない。遊びから入ることで継続に。

運動しようと思ってもなかなか始められない。このループに陥りがちな私たちに必要なのは、「運動しないと」という思いを手放し、楽しさを優先すること。それでいいの?と思うかもしれませんが、楽しさを積み重ねれば結果は後からついてくる。この姿勢が大変なのかもしれません。

「楽しさ・高揚感」は運動継続群が有意に高く、顕著な差が表れました。一方、「運動すると食事がいっぱい」といった「飲食的充足」は運動継続群はマイナスの得点になっており、江口先生は「食事を目的にはじめたとしても徐々に楽しさが上回り、継続するうちに重要ではなくなるのかもしれない」との見解。ただし、運動非継続群は継続群より有意に得点が高く、まずは運動後の食事を目的にしてみるの、楽しみを見つけてという面ではある程度のはじめのきっかけになるかもしれません。また、「社会学者カイヨワによると、『遊び』がもつ楽しさにはアゴン(競争)、アレア(運)、ミミクリー(模倣)、イリンクス(めまい)の4要素があると言われ、これらを意識することも継続をサポートしてくれるでしょう」と江口先生。アレアは偶発性とも言え、自転車ならコースをランダムに選ぶことや偶然の出会いなどで味わえるかもしれません。ミミクリーは手本となる人のまねをする、イリンクスは自転車で風を切りながら下り坂を走るなど、意識的に取り入れることができそうです。



データ① 運動継続理由の得点比較 (性別、年齢、職務、職種調整後)

江口、井上ら、運動継続者に見られる継続理由の特色。日本健康教育学会誌2019, 27(3), 256-270 をもとに作成

継続の近道は、楽しいと思える瞬間を作ること。

運動を続けられる人とそうでない人の違いを調べるために、江口先生は働く人を対象としたアンケートを行いました。余暇時間が少ない生活環境の中で、運動が続く人はどのような継続理由をもっているかを調査する狙いです。回答者を、運動を6カ月以上続けている運動継続群とほとんど行っていない運動非継続群に分け、運動の継続理由についてあてはまるものを複数回答のアンケートで集計。非継続群には、実施するつもりという仮定のもとご回答いただきました。結果、両群とも得点が高かったのは「体力を維持・改善したいから」など健康に関する5項目で、非継続群も運動の必要性を重々承知していることが分かります。一方、運動継続群の推定平均値が非継続群よりも有意に高かったのは、「運動そのものが楽しい」「達成感が味わえる」など、「楽しさ・高揚感に関する項目」でした。この結果について、「健康のために運動しなくては」と思っても、ほとんど継続にはつなげていないかもしれません。それよりも、「楽しい」と心が動く瞬間を取り入れ、運動したくなる仕組みを作る方が継続の近道になる可能性があります」とのこと。江口先生はさらにデータ①の項目を5つに分類し、各因子の特色から「楽しさ・高揚感」「依存・自尊」「外観・陶酔」「健康利益」「飲食的充足」と命名。両群の得点差を比較したデータ②を見てください。



リンケージサイクリング株式会社 代表 田代 恭崇さん
http://linkagecycling.com/

1974年6月7日生まれ。東京都出身。大学時代に初めてロードバイクと出会い、卒業後プロの世界へ。10年間チームプリヂェストンアンカーに所属し、海外のレースや全日本選手権など多くの優勝を飾り、2004年にはアテネオリンピック日本代表選手として活躍。選手引退後、プリヂェストンサイクルに入社し、商品企画や広報、ショールーム運営などを6年間担当。2014年にリンケージサイクリング株式会社を立ち上げ、サイクリングツアーやスクール、サイクリングガイド養成などの活動を通してサイクリングの魅力を伝えている。

〔 現代自転車考 〕 People ツアーとガイド養成、両輪でめざすのは、 ビギナーでも安全に 自転車を楽しめる環境作り。

やす たか
田代 恭崇 さん



走ることがただ楽しい。
大学の部活動から、
厳しいプロの世界へ。

神奈川県湘南エリアに位置し、南側は相模湾に面する藤沢市。江の島を有するにぎやかなこの街で、田代さんは現在、サイクリングツアーの開催とツアーガイドの養成を行っています。田代さんと自転車との出会いは大学時代。友人の勧めでサイクリング部に入部し、とにかく走るこ

とが楽しくて。毎年の北海道合宿は現地集合で、自転車で行きながら野宿をして合宿所をめざし、合宿中も走って走って、青春そのものでした」と語るほど自転車に熱中。喘息を抱え、身体が丈夫と自信を言えない自分でも、海のない埼玉から自力で海にたどり着くことができる、そんな自転車の自由さに惹かれたと言います。大学卒業後はプロの道へ進み、約10年間プリヂェストンの選手として活躍。その間、全日本選手権優勝やア

テネオオリンピック出場と華々しい成績を残しますが、結果とは裏腹に、勝負の厳しさに心身が疲弊していきましました。そして2007年の引退時には「もう二度と自転車に乗らない！」と断言。社員としてプリヂェストンの広報活動を行いつつも、自転車からは離れた生活に。この固い決意は、プリヂェストンのショールーム運営に携わるようになったことで徐々にほじめていったそうです。

取り戻した自転車の魅力を伝えるために、
ツアーとガイド養成の道へ。

田代さんが担当することになったショールームでは、展示と合わせて初心者向けの試乗会も行っていました。お客さんが本当に楽しそう。初めてスポーツバイクに乗れた喜びやワクワク感。童心にかえってはいやぐ表情を見ていたら、勝ち負けとは無縁の純粋な自転車の魅力を再認識できたのです。また自転車に乗りたくない気持ちがうずうずと湧き上がり、2014年に独立して初心者向けのサイクリングツアーをスタート。といってもあまり深く考えていたわけではありませんが、「まずやってみて、ダメならそのとき考えよう」という気持ちでし



1 大学のサイクリング部の合宿にて(右から2番目)。サークルのような緩やかな活動だったのが年に一度の北海道のほか、能登や千葉、伊豆など遠方に行くのが楽しかった。
2 10代からプロをめざす人が多い中、「2年で結果を出せなければ就職する」と両親を説得。約束の2年目にプリヂェストンと契約し、2001年と2004年に全日本選手権優勝、同2004年アテネオリンピック出場。

たと当時を振り返ります。

ツアーの拠点は、景色の良さに惹かれて湘南エリアを選択。その理由は「選手時代、練習中に海が見えると気分が上がっていたことから、景観は重要なポイントでした。海が見えると、『自力で遠くに来た』という達成感や、非日常感も味わえるでしょう」と笑います。そしてツアー開

自転車を楽しむ体験に
するために、安全という
土台を守りたい。

ツアーの際には行きつけの商店に立ち寄り、参加者と地元住民との交流機会を作るなど、地域への愛着を育む工夫をされる田代さん。ガイドブックに載っている場所よりも、「この角の家に、うちの子の同級生

イド検定を確立させ、現在までに約140名のJCGA公認サイクリングガイドを輩出しました。田代さんのもとで学んだ多くのガイドが現在、全国のサイクルツーリズムの中心メンバーとして活躍しているそうです。

家族が住んでいましてなんて話題の方が盛り上がるんですよ。その楽しさの基盤となるのが、安全・安心の確保。どれほどツアーが盛り上がりつつも、アクシデントが起これば一瞬にして悲しい記憶に塗り替えられてしまいます。安全だからこそ、この体験が、自転車を楽しみ出として残るのだと思っています。もう二度と乗らないと誓った経験があるからこそ、誰もが自転車を心から楽しめる環境を創りたいと話す田代さん。ガイドを育てることで安全という基盤を日本中に築き、自らもツアーガイドとして自転車の楽しさを伝えていく。この思いを原動力に、田代さんはツアーとガイド養成の両輪で走り続けていきます。

3 初心者向けのツアーでは、ブレーキや変速機などの操作講習を実施。安心して「初めてのスポーツバイク」を楽しむことができる。
4 サイクリングガイド講習会を全国で実施。交通法規、走行技術、公道での引率技術など、実務に必要な技術を総合的に教える。
5 5〜6回は取材スタッフを生徒に見立て、ガイド講習をお願いした。基本技術のほか、「ガイドブックに載っていない地元情報を伝えると盛り上がりやすい」と楽しませ方」のコツも伝授いただいた。

始とほぼ同時に、田代さんはもう一つの取り組みもスタートさせました。それが、ツアーガイドの養成。サイクリングツアーにはガイドが不可欠ですが、ただ自転車に乗れるだけでは良いガイドはできないのだと田代さん。「ガイドとなると自分の気持ち良さは後回しにして、数10m先の交差点や歩行者など周囲の状況はもろろん、後ろを走るツアー客にも気を配らなくてはなりません。走行技術だけでなく、隊列は乱れていないか、次の信号を渡るのか停止するのかなど、刻々と変わる状況を常に注視する集中力と判断力がガイドには求められます。私は選手生活でガイドの知識やスキルを習得していましたが、一般的には『ガイドにスキルが要る』と広く認識されておらず、ガイドを育成する方法も確立されていませんでした。その頃、田代さんの知人がJCGA(一般社団法人日本サイクリングガイド協会)を立ち上げていたことから、田代さんもJCGAのガイド育成プログラムの作成や検定試験教本の編集、講習会などに携わることに。筆記試験と実技試験によるガ



気持ちいい方へ走り続けて10年。 長年のご愛読、ありがとうございました。

フリーペーパー発行終了のご挨拶

2013年にフリーペーパーとしてCyclinggood 0号を創刊してから、今年で10年。毎号、自転車が心と体の健康にどう役立つのかを、専門家の知見をもとにさまざまな視点で考え、お伝えしてきました。この節目の年に、私たちはフリーペーパーからWebメディアへとギアチェンジ。長年Webでも情報を発信してきましたが、改めていまの時代に適した“気持ちよさ”に向かってスタートを切ります。

制作に関わっていただいた研究者や専門家の皆さま、本誌の配布にご協力いただいた自転車販売店や自治体の方々、そして何より読者の皆さま、本当にありがとうございました。

「自転車と一緒に作る健康的でゆたかな暮らし」というコンセプトはそのままに、新たなコンテンツづくりに取り組んでいきます。これからのCyclinggoodに、どうぞご期待ください。

Webメディア「Cyclinggood」は、 新しい“気持ちよさ”へと、こぎだしていきます。

Webサイトではフリーペーパーの情報をさらに深掘りしたインタビュー記事や、オリジナルコンテンツを続々公開しています！
今後さらにパワーアップしていく「Cyclinggood」をどうぞお楽しみください。



自転車が健康に良い理由を深掘り!

Health

データを図解しているから分かりやすい!





自転車と進む、いろいろな人々

Life

インタビューはサクサク読みやすい一問一答形式!





自転車が、より良い社会に変える!?

Social

フリーペーパーに入りきらなかった情報たっぷり!





ビギナーさん必見! スポーツバイクの乗り方・楽しみ方

Start





知っているようで意外と知らない!? 自転車に乗るときの心がまえ

Moral





これは使える! メタボ・ロコモ・ココロのデータ集

Health Data File



そのほかにもユニークなコンテンツ公開中!

サイクリンググッド

検索

cyclinggood.shimano.co.jp/

TOPページはコチラから!



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>



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)

