



カラダとココロと、まちに効く自転車
サイクルライフナビゲーター 絹代

コミュニティサイクル



- ▶ 複数のポートの間で自由に自転車を貸し借りできる
- ▶ 都市の中の交通分担タイプ
通勤、業務上の移動や観光など
- ▶ ポートが広域に設置されたタイプ
主には観光、散策など



- ▶ 利用率を上げて行くには？
 - ・ポートの配置、台数など、ニーズに合わせた調整や広報etc
 - ・自転車の利点、魅力を踏まえ、借り手に響く広報も必要!?



「自転車」が
近年注目を浴びているワケ



自転車

- ▶ 五感を使い、自然を体感できる
- ▶ 時には車より速い！
- ▶ 離れたスポットをつなぐ、
歩くより広い空間を楽しめる
- ▶ カラダに効く
→ 脂肪燃焼、代謝アップ、生活習慣病対策
アンチエイジング
- ▶ ココロに効く
→ ストレス症状の緩和、ストレスに強くなる
- ▶ 環境にやさしい
→ CO₂の排出がほとんどない
- ▶ お財布にやさしい

自転車になにを期待する？

- ・きゅっと引き締まったカラダを作りたい
 - ・スタミナを付けたい
 - ・おしゃれにカッコよく乗りたい
 - ・もっと健康になりたい
 - ・ストレスを解消したい！
 - ・節約したい！
 - ・アンチエイジング！
 - ・楽しみたい！
 - ・冒険(旅)したい！
 - ・夫婦で同じ趣味を持ちたい！
-

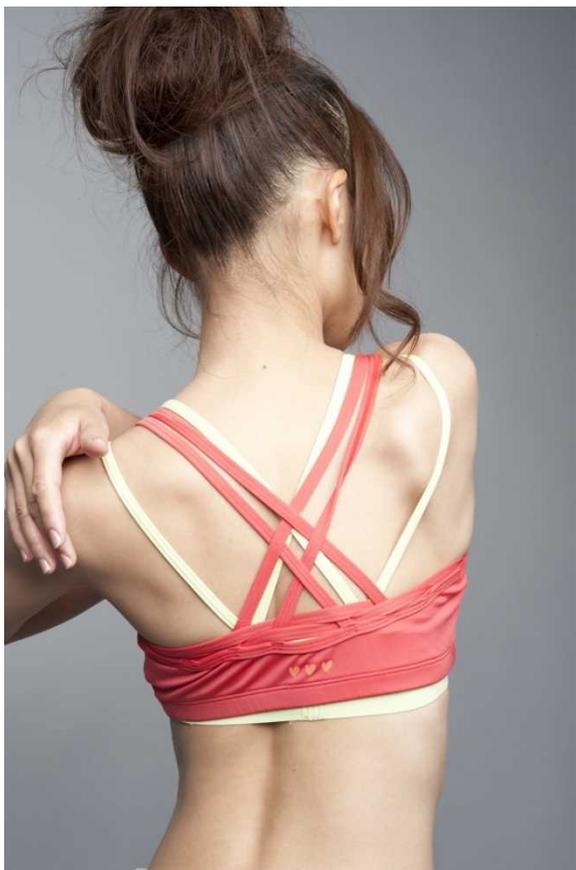


カラダを変えてくれる自転車





自転車が“効く”トコロ

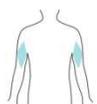


全身

効果を実感

脚・ヒップライン
背中・腰

スポーツバイクは こんなにたくさんの筋肉を使う！



上腕二頭筋・三頭筋

カラダを支えたり、踏み込みや加速時、登坂時など、力を込めるシーンで、ハンドルを押し引きする際に使う筋肉。



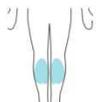
広背筋

前方への視線のキープや、ハンドルをホールドしたり、引きつけるのに必要。パワーを生み出せる安定した乗車姿勢には欠かせない。



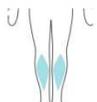
大腿四頭筋

大腿直筋・外側広筋・内側広筋・内間広筋の総称。全身の中で、最強最大の筋肉群。ペダリングの踏み込みのパワーを生み出す。



腓腹筋

ピークは最下点から後ろへと足首を蹴り出す方向への動作だが、その後の後上部に向けてのペダルのかき上げにも機能する。



前脛骨筋

足首の角度をキープする。ペダリングの間、ほぼずっと使われている。老化で衰えるとつま先が上がらなくなり、転倒の原因になる。



僧帽筋

ロードの前傾姿勢では、頭を持ち上げ、前方の視野をキープするために使う。この疲労が激しい場合は、セッティングを再考すべし。



脊柱起立筋

腹筋とともに、不安定な自転車の上でバランスを取り、上半身をキープするために働く筋肉。基礎代謝アップのカギを握る。



腸腰筋

背骨や骨盤と脚の付け根とを結ぶ、内側の筋肉群。いわゆるインナーマッスル。ペダリングの最上部で太ももを引き上げ、前に送る。



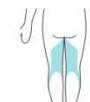
大臀筋

ペダリングの前半から後半部分への脚の蹴り出しと、最上部を越え、脚を前に持って来る動作で使用。ヒップアップのカギを握る。



ハムストリングス

大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の総称。太ももの裏を引き締めたいなら最重要。踏み込みから後上部へのかき上げを担当。



ママチャリで、シェイプアップできる？

▶ **ママチャリは運動に向かない？**

「歩くより楽に、速く進むため」の道具

▶ **ママチャリは脚を太くする？**

無理すると太もも前の筋肉が肥大

* ギアがあまり選べない
「キツすぎるか、楽すぎる」
ママチャリの限界



カラダにやさしい自転車

**サドル、ハンドル、ペダルの
3点で分散して体重を支える。**

→関節にかかる負担が小さい。

上体が揺れない

→心臓や内蔵にかかるダメージも抑えられる。

負荷を自由に変えられる

他の運動は？

- ・ウォーキング
- ・水泳
- ・ジョギング
- ・球技

リスク

- ・体重が重い。
- ・高脂血症、高コレステロール
- ・血管が弱っている
- ・血圧が高い

運動の必要はあるがリスクも高い。

→自転車のようなダメージの小さな運動なら
OK!

やせる＝「余分な体脂肪を燃やす」には運動が必要。
では、どんな運動が効くの？

1.できるだけ多くの筋肉を使う

→自転車のペダリングは人体最大の筋肉、大腿四頭筋を中心に、たくさんの筋肉を動員します。

2.抑えた負荷の運動

→自転車は強度を自由にデザインできます。

3.長い時間継続。

→サイクリングはどんな人でも長時間継続可能

4.これを習慣的に続けること

→自転車は交通手段や、旅行の足として、生活のシーンの中で運動が出来る貴重なツール

▶ 自転車は体脂肪を燃やすのにぴったりなツール！

自転車なら長時間続けられる

ポイントは「長時間」

ダメージが少ない→長く乗れる！

心肺機能の向上

体脂肪減少、基礎代謝が上がる。
→食べても太りにくいカラダに

脂肪を代謝する能力が上がる

持久力が付き、疲れにくくなる

自転車ってすごい！

- ・ もっとも心臓から遠い「足先」を回す運動
- ・ 脚に筋肉がつくと「ポンプ機能」が改善される

・ 筋量が増えると代謝アップ！
太りにくい体質に。肌の調子がよくなるひとも

-血行不良、むくみの改善-

◎自転車のペダリングは、**太ももの裏～お尻を使う。**
落としにくい太ももの脂肪をも落とすことができる！

ポイント！

がんこなセルライトだって解消！

股関節回りを大きく動かす

生活習慣病と自転車

高脂血症(コレステロール／中性脂肪)

脂肪燃焼ゾーンでの運動を継続

無理は厳禁！

生活習慣病と自転車

高血圧

脂肪燃焼ゾーンでの運動を継続

※原因によって対策は異なる
高脂血症→前述の通り
血行の改善、血管の増加
ストレス→リラクゼーション/自律神経
血圧調整中枢機能の改善
他の病気→医師の診断を！
無理は絶対に禁止！！！！

生活習慣病と自転車

糖尿病

脂肪燃焼ゾーンでの運動を継続
時々「がんばる」を入れて

血糖の使用

筋肉を増やすことで血糖のコントロール
インスリン／筋肉内への糖の取り込み量増加
体脂肪減少による危険物質の減少



ココロのケアにも自転車

運動とメンタルヘルス

～副作用なしの抗不安作用はピカイチ！

ストレスがカラダに与える反応

運動のストレスがカラダに与える反応

ふたつは類似

→運動でストレスに強くなる！

持久系の運動には抗不安、抗うつ作用がある

→運動することで、ストレス反応が緩和される

運動の「できた」という喜び、達成感

→自信を与えて、ストレスが小さくなる

出しちゃえ！「脳内麻薬」！？

★ β エンドルフィン→快の感情や幸福感
「ランナーズハイ」の原因

鎮痛作用はモルヒネの6倍以上！

免疫力を強化し、自己治癒力を高め、老化防止

★ セロトニン→精神を安定させ、
感情をコントロールしやすくする

うつ病の患者さんには、不足しているケースも

★ + 若返りホルモン 成長ホルモンの分泌も

自転車で生活は色濃く、ハッピーになる!?

自転車ってエコ？



-
- ・クルマが排出するCO₂は自転車の328倍
 - ・4.3km走ると、1kgのCO₂排出を削減したことに。
 - ・エコバッグを使い続けると、2kg弱/月のCO₂削減
→たった8km/月の自転車移動と同じ！
 - ・交通手段の1%が自転車に替われば、
日本国内だけで、ガソリンが12億リットル節約可能。
 - ・クルマの移動の半数以上は6km圏内。
 - ・4km以内の移動なら自転車が最も速い
 - ・自転車の活用で、エコ＋時間の節約＋健康維持！
-
- 

自転車の楽しみ方



冒險



爽快感



新発見



達成感



おいしい



自転車のいいところ



- ▶ 自転車は究極のオープンカー。五感でその土地を楽しめる
- ▶ 小回りが効くから自由気まま
- ▶ 自分の足でペダルをこいで進むから、達成感は格別
- ▶ カラダを動かすから、お腹が空いて、たべものおいしい！でも太らない！
- ▶ 旅自体が効果の大きなエクササイズに。自然とボディラインもキレイになる！



自転車の楽しみ方とは？



出典：エイ出版社「自転車と行ってきます」

自転車のポピュラーな楽しみ方

- ▶ ロングライド
100km~300kmを自転車でサイクリング
人気のあるイベントは2,000人程度が参加
☆人気の「キモ」はエイドステーション
- ▶ ポタリング
あてもなくぶらぶら自転車で散歩すること
近距離のがんばらないサイクリングを指すことも。
☆ポイントは食べ歩き
- ▶ 旅
自転車を輪行して、宅配で送り、旅行
- ▶ レース参戦 ヒルクライム、エンデューロなど

→見知らぬエリアを走るのが理想だが、
自転車の運搬がネック



富士ヒルクライム

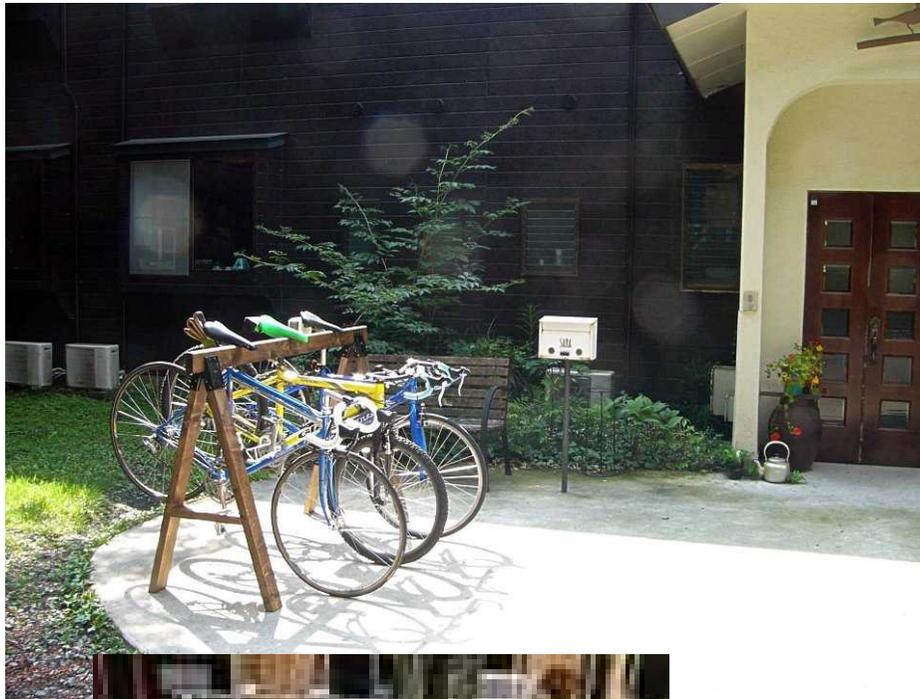
8500名が参加



那須高原ロングライド 2000人定員



那須の意識変化 サイクルラックや空気入れの配置



ロングライドと エイドステーション





ポタリング





カフェめぐり



スイーツ！



自転車 + a



+ 写真



季節の楽しみ



近年のキーワード「女性」

- ▶ エリアの活気作り、情報発信を担う役割として活躍
細やかな発見、表現のよわらかさ

紀の川「女性サイクリスト」



埼玉「ポタガール埼玉」
(いずれも県の事業)



- ▶ 観光客として来てほしいのは女性
男性と比べお金を落とす金額が大きい

☆ シニアへの訴求も重要！



女性サイクリスト企画イベント



県の一般公募で選ばれた女性たちがメンバー。
ルート決定、立ち寄りどころの発掘、交渉
試走からチラシの作成まで担う。
フェイスブック、ブログでの情報発信を継続。
彼女たちの働きかけでサイクルラックを作った店舗も。

モニターサイクリング



安価で参加していただき、意見をいただき、
エリアの広報に使用する写真撮影をさせてもらう



輪行を組み合わせて



ポタガール埼玉



メンバーは自分のスタイルで
自転車を楽しむ一般の女性たち。
それぞれのライドや活動のレポート、
自転車の啓発活動まで幅広く担う。
彼女たちの活動を見て
自転車を始めた人口も多い。



POTAGIRL SAITAMA BLOG 2015.02.24
新車のロードバイクで埼玉モダンたてもポタリング！



POTAGIRL SAITAMA BLOG 2015.02.24
《万が一の時に1人でも多くの方が大切な人の元へ帰れるように》救命救急講習受講のすゝめ



POTAGIRL SAITAMA BLOG 2015.02.17
ロンドン発のサイクルウェアブランド「Rapha」の新作展示会へGO！



POTAGIRL SAITAMA BLOG 2015.01.20
「所沢航空記念公園」へのんびりミニベロポタリング



POTAGIRL SAITAMA BLOG 2014.12.25
埼玉 里山グルメポタリング ~女子ポタ会~



POTAGIRL SAITAMA BLOG 2014.12.18
ワイズカップ彩湖4時間エンデューロレポー

カップル・夫婦で自転車を楽しむ層の増加



家族で自転車



自転車の新しい可能性！？

- ▶ 自転車を楽しむ層の拡大
- ▶ 交通手段の一翼を担える走行性能の自転車の存在
- ▶ 健康・環境への関心
- ▶ 渋滞対策

- ▶ 潜在的な自転車への興味
- ▶ 既製・受け身の旅への飽き
「オーダーメイド」
→買う前に乗れる
レンタサイクルの価値



注意喚起や情報提供、イベント等での広報の必要性はあれど
それに値する価値はある！



「自転車」で大ブレイクしたカイルア

- ▶ ワイキキから20kmの小さなのんびりした町が自転車ブーム！
- ▶ 全米No. 1と言われる美しいビーチ、雑貨やセレクトショップ、カフェが自転車での散歩にぴったりの距離
- ▶ コミュニティサイクル、多数のレンタサイクルが稼働



ハワイ州観光局サイトより



VISIT NATIONAL SITE

HOME ABOUT BUZZ CONTACT US RATES OTHER CITIES

Welcome! Login

HAWAII B-cycle

The Department of Health Healthy Hawaii Initiative (DOH HHI) has concluded Hawaii B-cycle, the Kailua Bikeshare pilot project. Please visit bikesharehawaii.org to learn more about bikeshare in Hawaii.

VIEW DEMO

Hawaii B-station Locations

Find a B-station Address or Cross Streets Go

KEY:

- Active B-station (open during system hours)
- Special Event
- Partial Service
- Unavailable
- Coming Soon

How It Works Learn More Rates & Plans

Sign In
Purchase a membership online or at any B-station.

Select
Select a bike from any B-station.

Ride
Grab a bike and go! Riders under 20 mins incur no additional fee!

Return
Park your bike at any B-station.

HAWAII B-cycle
Kailua Lanikai Bike Map
Oahu, Hawaii USA

START LIVING HEALTHY

© 2011 Page Marketing Inc. • Kailua, HI 96754
www.pagemarketing.com • info@pagemarketing.com
All rights reserved.

B cycle Webサイト <https://hawaii.bcycle.com/home.aspx> より



HAWAII Bicycle

ハワイのコミュニティサイクル
パイロット版がカイルアからスタート

24時間 5ドル
30分を超える30分ごとに2.5ドル

会員登録すると
30日30ドル
1年50ドル(学割、軍割あり)

まだポートは少ない
(「4~8のポートが理想」)

管轄はthe Department of Health
Healthy Hawaii Initiative (Hawaii
State Department of Health)

「健康的な移動」という目的から開始



- ▶ さまざまな業態の店がレンタサイクルに参入
- ▶ 自転車散策が「ロハス」「おしゃれなスタイル」に
- ▶ 「いま一番行きたいまち」へ



どこも駐輪場には自転車がいっぱい！



あちこちで自転車を楽しむ姿が見られる



コミュニティサイクルの利用率向上のために

- ▶ 利便性の向上
(ポート配置、台数、登録方法、料金体系など)
- ▶ 土地のニーズに合ったスタイルの探求

- ▶ 車からの乗り換え、自転車利用を開始させるためにはモチベーションが必要
→自分へのメリットがないと、人は動かない
(健康、美容、節約など)
- ▶ 自転車を使った都市の回遊、エリアの散策の楽しさ、魅力のアピール
- ▶ モデルルートなど土地勘のない方にもトライしやすい情報

