

ライフスタイルに活かした 自転車利用

目 次

- 第 1 章 レクリエーションとしての自転車利用編・・・・・・・・・・ 1～8
- 第 2 章 通勤・通学における自転車利用編・・・・・・・・・・ 9～12
- 第 3 章 お買い物での自転車利用編・・・・・・・・・・ 13～16
- 第 4 章 健康増進に役立つ自転車利用編・・・・・・・・・・ 17～22
- 第 5 章 自転車の上質な乗り方編・・・・・・・・・・ 23～26
- 第 6 章 安全で快適な自転車利用編・・・・・・・・・・ 27～30
- 第 7 章 自転車事故への備え・・・・・・・・・・ 31～35

第1章

レクリエーションとしての自転車利用編

自転車で散策しよう！

こんなときおススメ！ 気分転換したいとき！ 爽やかな風を思いっきり感じたいとき！

COURSE 1 『小貝川と筑波山を一望』

雄大な自然を思う存分満喫できる！ リフレッシュに最適！

こんなときおススメ！ 自転車に乗って運動したい！ お風呂でくつろぎたい！

COURSE 2 『自転車と湯ったり館で心も体も癒される』

自転車で汗をかいても大丈夫。熱いお風呂が待っています！

こんなときおススメ！ 龍ヶ崎の歴史を探りたい！ 神社めぐり、パワースポット探索！

COURSE 3 『神社仏閣めぐり』

龍ヶ崎には歴史ある神社や仏閣が沢山あります！

こんなときおススメ！ 白鳥の親子を見たい！ うなぎを食べたい！

COURSE 4 『牛久沼湖畔で休日を』

白鳥の親子はカワイイ～！ うなぎ食べておなかも満足！

こんなときおススメ！ 龍ヶ崎名物のコロツケを食べたい！

COURSE 5 『コロツケで満腹』

龍ヶ崎名物のコロツケを食べて舌鼓！

こんなときおススメ！ 春はやっぱり桜を見たい！ 春の陽気を感じたいとき！

COURSE 6 『春爛漫 桜めぐり』

市内に咲き誇る桜の花を一気に楽しもう！

こんなときおススメ！ 気分転換したいとき！ 爽やかな風を思いっきり感じたいとき！

COURSE 1 『小貝川と筑波山を一望』

雄大な自然を思う存分満喫できる！ リフレッシュに最適！



【コースデータ】

- 総コース距離：約6.3km（片道）
小貝川総合運動公園～戸田井橋まで
- 平均走行時間：約25分（片道）
※平均時速15kmで積算
- コース状況：道路幅員2m～3m
- 交通量：自動車通行禁止区域なので安心して通行ができる。ただしウォーカーも多いので注意。
- ベストシーズン
初夏（筑波山がよく見えます）
冬（富士山が見えます。スカイツリーも）

【コース紹介】

小貝川の土手の上を走るコース。自動車侵入の心配がないため安心して走行できます。見晴しもよく周りに遮るものがないので、ダイレクトに風を感じて走ることができ気分爽快。リフレッシュには最適なコースです。たくさんの野鳥にも出会えます。

CheckPoint：筑波山と小貝川が一望



プチ情報

駐車場：有 トイレ：有（駐車場）

休憩場：無 自動販売機：無

こんなときおススメ！ 自転車に乗って運動したい！ お風呂でくつろぎたい！

COURSE 2 『自転車と湯ったり館で心も体も癒される』

自転車で汗をかいても大丈夫。熱いお風呂が待っています！



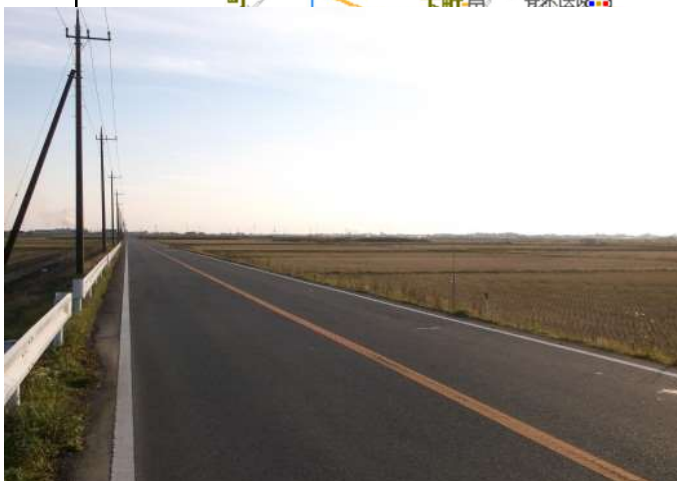
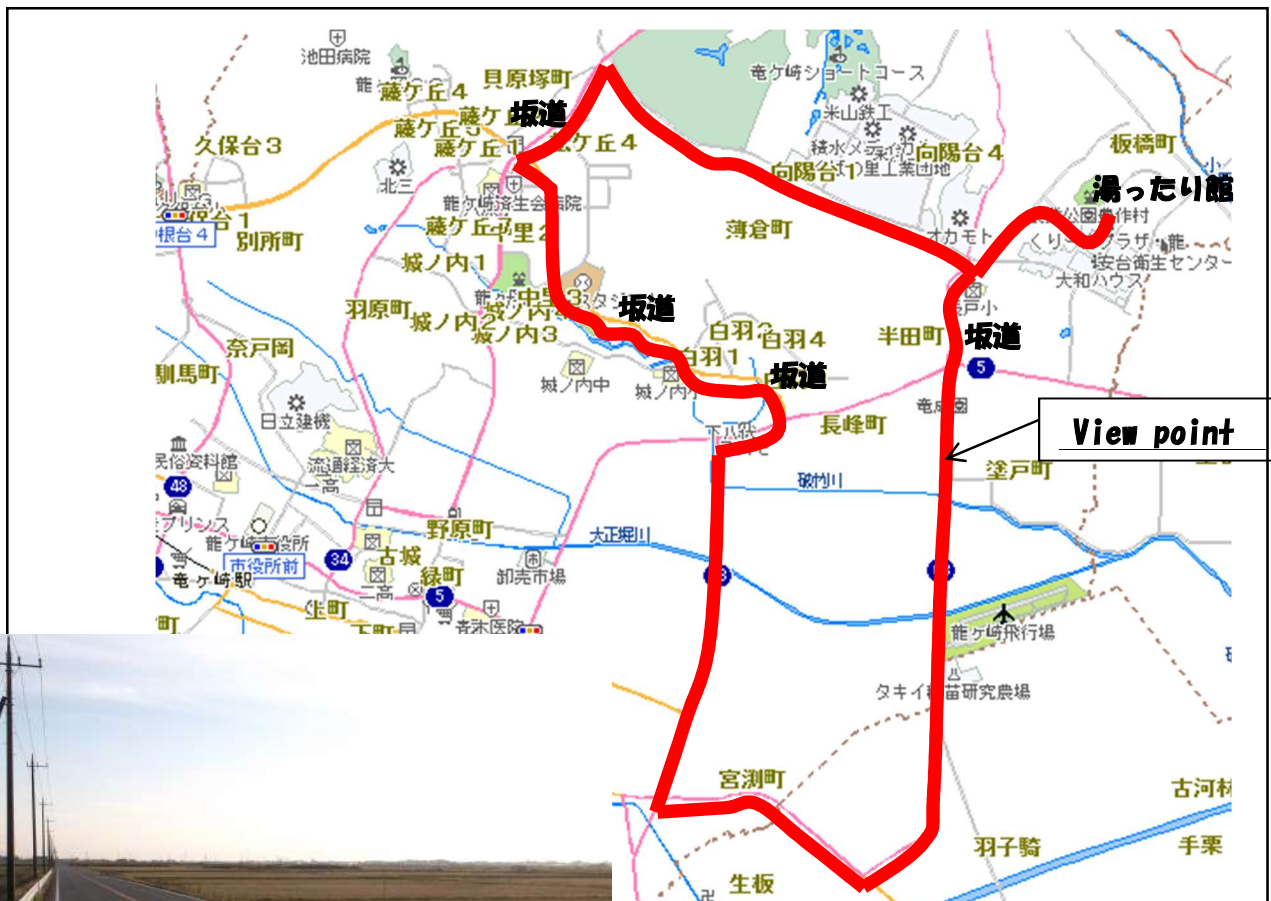
【コースデータ】

- 総コース距離：約19.3km（1周）
- 平均走行時間：約78分
※平均時速15kmで積算
- コース状況：坂道有
- 道路幅員：広い ※狭い場所有
- 交通量：全体的に少ない
（一部多いところ有）
- ベストシーズン：夏、秋

【コース紹介】

龍ヶ崎市の自慢の一つである壮大な田園風景が楽しめます。また、コースには坂道があるためトレーニングにもなります。田んぼから街中を走るコースになるので景観がかわり飽きることなく楽しめます。

CheckPoint：一面に広がる田園風景



プチ情報

駐車場：有 トイレ：有（湯ったり館等）
途中休憩場：有（たつのこ山）

こんなときおススメ！ 龍ヶ崎の歴史を探りたい！ 神社めぐり、パワースポット探索！

COURSE 3 『神社仏閣めぐり』

龍ヶ崎には歴史ある神社や仏閣が沢山ありますよ！



【コースデータ】

- 総コース距離：約7.0km（1周）
- 平均走行時間：約28分
※平均時速15kmで積算
※見学時間は含まない
- コース状況：市街地
- 注意点：マナーある参拝及び自転車の駐車場にはご注意ください。
- ベストシーズン：桜と紅葉の時期

【コース紹介】

龍ヶ崎地区に点在する歴史ある神社仏閣をめぐり、神社の造りや大きさ等それぞれ違った雰囲気を楽しめます。

歴史民俗資料館～愛宕神社～般若院～大統寺～龍ヶ崎城跡～医王院～龍泉寺～八坂神社～歴史民俗資料館

CheckPoint：風格ある建造物



プチ情報

般若院：シダレザクラ 樹齢推定 350年～400年

駐車場：有（歴史民俗資料館）

休憩場：にぎわい広場※毎月第1日曜日 まいんバザール開催

まいんクロックの販売やさまざまなイベントを開催！

こんなときおススメ！ 白鳥の親子を見たい！

うなぎを食べたい！

COURSE 4 『牛久沼湖畔で休日を』

白鳥の親子はカワイイ～！うなぎ食べておなかも満足！



【コースデータ】

- 総コース距離：約3.9km（片道）
- 平均走行時間：約15分
※平均時速15kmで積算
※見学時間は含まない
- コース状況：道路幅員が狭い
- 交通量：少ない
- ベストシーズン：一年中

【コース紹介】

牛久沼水辺公園から牛久観光アヤメ園まで、牛久沼湖畔を走行するコースです。市の鳥「白鳥」が生息する牛久沼をはじめ、カップの絵描きとして親しまれた小川芋銭の記念館「雲魚亭」や毎年6月には1万本のアヤメが咲き誇るアヤメ園など見どころ満載のコースです。

CheckPoint：白鳥の親子とカップとうなぎ



プチ情報

駐車場有（水辺公園）

お店：通称うなぎ街道にはうなぎ専門店が立ち並びます

アヤメ園：6月には1万本のアヤメが楽しめます

こんなときおススメ！ 龍ヶ崎名物のコロッケを食べたい！

COURSE 5 『コロッケで満腹』

龍ヶ崎名物のコロッケを食べて舌鼓！

【コースデータ】

- 総コース距離
 - 商店街コース：約8.2km（片道）
 - ニュータウンコース：約5.5km（片道）
- 平均走行時間
 - 商店街コース：約33分
 - ニュータウンコース：約22分
 - ※平均時速15kmで積算
 - ※店舗立寄り時間含まない
- コース状況：市街地
- ベストシーズン：春、秋



【コース紹介】

龍ヶ崎名物のコロッケ。とは言っても、店舗ごとに独自のこだわりと味があります。色々な味をご賞味あれ。コースは、ニュータウンコースと商店街コースの2コース。3～4人で回ってコロッケをシェアすれば色々なコロッケを楽しめます。

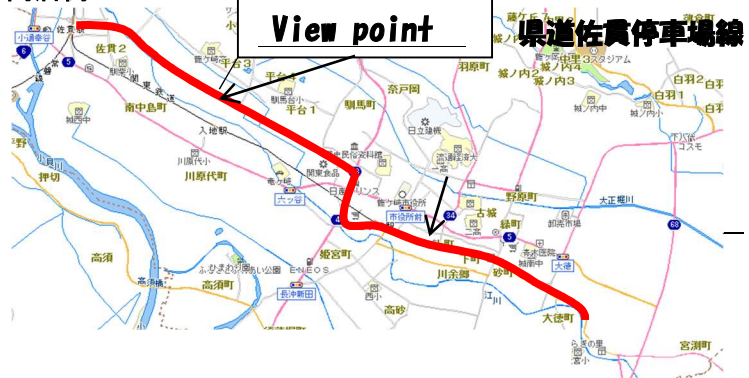
CheckPoint：日本一の米粉コロッケ



●ニュータウンコース



●商店街コース



プチ情報

毎月第1日曜日には、にぎわい広場でまいんバザールが開催されます。県道佐貫停車場線沿いでは、チューリップやコスモスなど季節の花が楽しめます。

龍ヶ崎コロッケ <http://www.ryugasaki.or.jp/ryugasaki-croquette/>

こんなときおススメ！ 春はやっぱり桜を見たい！

春の陽気を感じたいとき！

COURSE 6 『春爛漫 桜めぐり』

市内に咲き誇る桜の花を一気に楽しもう！



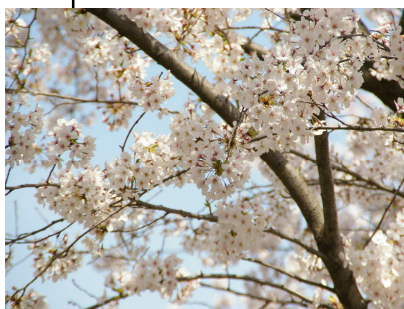
【コースデータ】

- 総コース距離：約7.8km（片道）
- 平均走行時間：約31分
※平均時速15kmで積算
※公園の立寄り時間含まない
- コース状況：市街地
- ベストシーズン：春

【コース紹介】

市内の桜の名所を一気に楽しみましょう。整備された都市公園にはソメイヨシノなどが植樹されており、春には満開の桜を楽しむことができます。公園の散歩も楽しめますよ。

CheckPoint：桜まつり



プチ情報

龍ヶ岡公園では毎年桜まつりが開催され大勢の人で賑わいます。公園にはモニュメントや遊具があるので春以外でも楽しめます。

第2章

通勤・通学における自転車利用編

お仕事や学校には何で通われていますか？
ご自宅から駅までの移動に『自転車』を利用してみると
もしかしたら
あなたの生活が変わるかもしれません！！

このような『悩み』ありませんか？

悩み その1



朝夕、家族に駅まで送迎してもらっている・・・
少しでも負担を減らせれば・・・

悩み その2



交通費を少しでも節約したい・・・

悩み その3



忙しくてスポーツできない・・・
土日は用事があるし平日効率よく運動不足を解消したい

そんな『悩み』をまとめて解決してくれるのが



自転車

通勤・通学に**自転車**を利用するとどうなるの？

その効果は！！

【効果検証 事例 1】

北竜台・龍ヶ岡地区から路線バスを利用してJR佐貫駅まで移動している方が自転車を利用した場合の効果！

居住地区 (計測地点)	距離 佐貫駅まで (片道)	自転車での 移動時間 (片道)	経済効果 (円) (1月当たり)		消費カロリー (kcal) (20日間)
			通勤	通学	
松葉地区 (松葉小)	約 2.5 km	約 10 分	6,510	5,540	1,680
長山地区 (長山小)	約 4.1 km	約 16 分	8,670	7,390	2,688
平台・小柴地区 (小柴4丁目交差点)	約 3.2 km	約 13 分	6,510	5,540	2,184
久保台地区 (久保台小)	約 5.1 km	約 20 分	10,830	9,240	3,360
龍ヶ岡地区 (竜ヶ岡中央交差点)	約 7.5 km	約 30 分	14,720	12,570	5,040
城ノ内地区 (城ノ内中)	約 8.6 km	約 34 分	19,040	16,270	5,712
白羽地区 (白羽3丁目)	約 9.1 km	約 36 分	19,040	16,270	6,048

※距離：主に幹線道路等を利用した場合

※時間：時速約15kmで自転車走行した場合（信号機等の待ち時間は含めず）

※経済効果：路線バス利用者（定期券利用）が自転車で通勤・通学した場合における1月当たりの経済効果額。

駐輪場は佐貫駅東駐輪場（屋外）を利用したと仮定（一般：1,700円 学生：1,500円）

料金は平成28年1月現在。

※消費カロリー：体重60kgの方が時速約15kmで20日間往復移動したと仮定した場合の消費カロリー

※参考：1kg痩せるのに必要な消費カロリー 7,200kcal

【効果検証 事例2】

川原代・龍ヶ崎・大宮地区から関東鉄道竜ヶ崎線を利用してJR佐貫駅まで移動している方が自転車を利用した場合の効果！

居住地区 (計測地点)	距離 佐貫駅まで (片道)	自転車での 移動時間 (片道)	経済効果(円) (1月当たり)		消費カロリー (20日間)
			通勤	通学	
川原代地区 (川原代小)	約 2.5 km	約 10 分	4,580	3,580	1,680
龍ヶ崎地区 (龍ヶ崎小)	約 5.8 km	約 23 分	6,970	5,570	3,864
大宮地区 (大宮小)	約 8.3 km	約 33 分	6,970	5,570	5,544

※距離：主に幹線道路等を利用した場合

※時間：時速約15kmで自転車走行した場合（信号機等の待ち時間は含めず）

※経済効果：関東鉄道竜ヶ崎線利用者（定期券利用）が自転車で通勤・通学した場合における1月当たりの経済効果額。駐輪場は佐貫駅東駐輪場（屋外）を利用したと仮定（一般：1,700円 学生：1,500円）料金は平成28年1月現在。

※消費カロリー：体重60kgの方が時速約15kmで20日間往復移動したと仮定した場合の消費カロリー

※参考：1kg痩せるのに必要な消費カロリー 7,200kcal

効果検証で

確 認

できたこと！

二つの事例はあくまで“仮定”での検証結果ですが、自転車を利用して通勤・通学することは、「送迎」や「交通費」、「運動不足」といったお悩みを抱えた方にとって『効果がある』のではないでしょか！

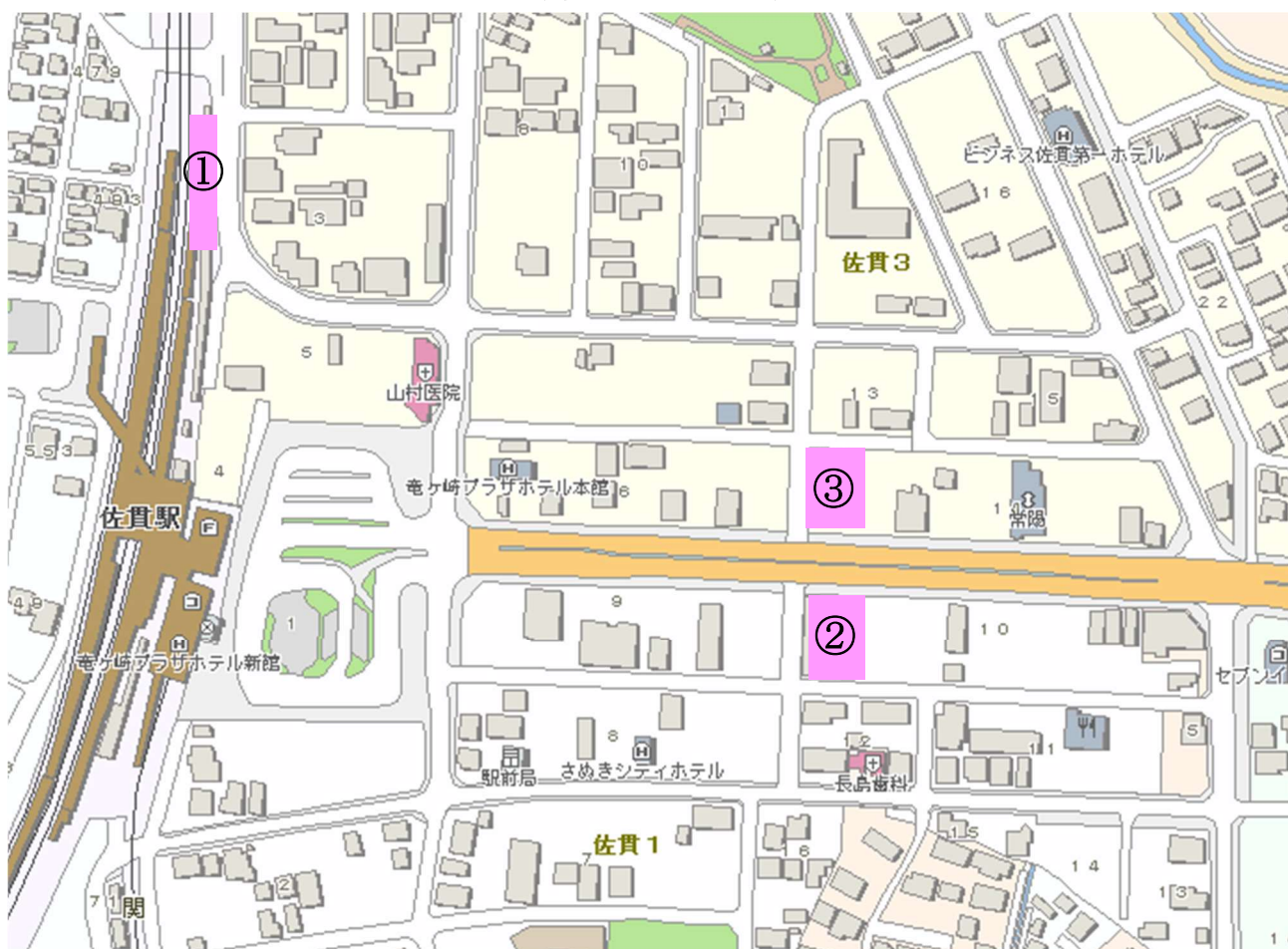
自転車で通勤・通学する方へ



【ご案内】 JR佐貫駅の市営駐輪場

NO	駐輪場名称	位置, 電話番号	1カ月の利用料金 (円)			
			一般		学生	
①	佐貫駅東駐輪場	佐貫3丁目4番地2 0297-65-1590	屋内	屋外	屋内	屋外
			2,200	1,700	2,000	1,500
			一般		学生	
②	佐貫中央 第1駐輪場	佐貫1丁目10番地1 0297-60-8134	2,000		1,800	
			一般		学生	
③	佐貫中央 第2駐輪場	佐貫3丁目14番地 0297-60-8134	2,000		1,800	

〈参考地図〉



第3章

お買い物での自転車利用編

ちょっとしたお買い物や近所に出かける際には自転車が一番ですね！

しかし、その自転車、お買い物に適していますか？

みなさんの自転車を確認してみましょう！

快適にそして安全に自転車でお買い物ができる“ポイント”を茨城県自転車二輪自動車商協同組合理事の竹中邦夫さんにお話を伺いました。



市内（上町）で輪店を営む竹中さん

「自転車は公害がない、体にもいい、運賃がいら
ない、年齢性別を問わない、保管場所もとらない。
最高にエコで便利な乗り物」と語る竹中さん。



Q お買い物にはどのような自転車が適していますか？

竹中さん

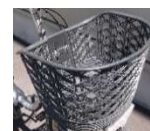
自転車は、車種、メーカーなどたくさんの種類があります。自転車を選ぶ際は、見た目や値段を重視しがちですが、長い期間快適に自転車を楽しむためには『使い方にあつた自転車』を選ぶことが大切です。

お買い物に利用する自転車について、気を付けることや選ぶときのポイントがありますので確認してみてください。

お買い物に適した自転車のポイント

5つの Check Point

お買い物に利用している自転車を確認してみてください。



Check Point 1 『カゴの大きさ』

一言アドバイス！

カゴに荷物を入れる場合は、重いものや硬いものを底の方に入れ、軽いものや柔らかいものを上に載せたほうが安定します。

大きめで荷物の出し入れしやすいカゴが付いていますか？
一度に購入するお買い物の量が多い方は、リヤバスケットを取り付けた方が安全です。



Check Point 2 荷台の有無』

前カゴがいっぱいでバッグが入らない・・・
そんな時にも対応できるように荷台はついていますか？



Check Point 3 『またぎやすいフレーム』

重い荷物を載せた状態で足を上げてまたぐのは不安定でとても危険です。軽く足を上げるだけで乗れるまたぎやすいフレームが便利。低床設計のものだと、サドルの位置が下がり運転も安定するので安心です。



Check Point 4 『両足スタンド』

スタンドは両足スタンドですか？ 荷物を積む場合、片足スタンドだとどうしても不安定になってしまいます。



Check Point 5 『ギア（変速機）付き』

ギア（変速機）は付いていますか？ 沢山のお荷物や坂道がある場合はギア（変速機）があると楽に漕げます。勾配が急な坂道があったり移動距離が長い場合等は、電動アシスト付き自転車をお勧めします。

竹中さん

タイヤサイズも重要です。快適で安全に走るには、体の大きさに合った自転車に乗ることが大切です。

【参考】タイヤサイズと適応身長

車輪サイズ	適応身長
20型	120cm以上
24型	130cm以上
26型	140cm以上
27型	150cm以上
28型	156cm以上

※メーカーによってサイズの基準が違いますのでご注意ください。

マメ知識

お買い物時には気を付けてください

【法律による積載方法の規制】

道路交通法第55条（乗車又は車載の方法）

荷物は、荷台・カゴ等の積載装置に載せなければなりません。ハンドルに荷物をかけるなど、積載装置以外の場所に荷物を載せてはなりません。また、積載した荷物によりハンドル操作などの運転動作が妨げられたり、バランスが悪くなったり、尾灯・反射器材（後方反射板）などが隠れるようになってはなりません。

用途別車両の特徴

用途	車両の特徴を Check
通勤・通学用	<ul style="list-style-type: none">・ライトが自動点灯・盗難防止用のカギ・ステンレス製で錆びにくい・パンクしにくい・ローラーブレーキ（音がならない）
高齢者用	<ul style="list-style-type: none">・24インチ以下の小型なもの・低床フレーム・電動アシスト付き・ギア（変速機）付き

竹中さん

自転車を購入する際は、次のことに忘れずに！

① 利用用途はなにかを選ぶ！

（買い物用、通勤・通学用、サイクリング、お出掛け用等）

② 用途に応じて車種や機能を選ぶ！

（車両タイプ、ギア付き、電動アシスト付き、低床フレーム等）

③ 体に合ったサイズを選ぶ！



Q 自転車に乗る前には何を確認すればよいですか？

竹中さん

自転車に乗る前には「点検・整備」をしっかりと行ってください。交通事故の危険を避けるためには、使用する自転車がきちんと整備されていることが大切です。また、他の車両から視認されやすくするための反射材を装着したり、後方の安全確認のためにバックミラーを取り付けるなど、交通事故を防止する対策を行ってください。

すぐできる！乗る前の点検・整備 10項目

- ①ハンドル・・・前の車輪と直角に固定されているか
- ②ベル・・・・・・・・よく鳴るか
- ③ブレーキ・・・前輪ブレーキ、後輪ブレーキともよくきくか
- ④前照灯・・・・・・・・電球が切れていないか。明るいか
- ⑤タイヤ・・・・・・・・適度の空気が入っているか
- ⑥サドル・・・・・・・・適切な高さにしっかりと固定されているか
- ⑦チェーン・・・・・・・・緩みすぎていないか
- ⑧ペダル・・・・・・・・曲がっていないか。滑りやすくなっていないか
- ⑨反射器材・・・・・・・・付いているか。後方や側方からよく見えるか
- ⑩全体・・・・・・・・全体の破損や変形がないか



一言アドバイス！

毎年1回はプロの手による点検・整備を受けてください！

第4章

健康増進に役立つ自転車利用編

『知って得する情報編』

自転車ってどんなところが健康に良いの？

本当にダイエットできるの？

そんな疑問について調査してみました！

自転車を活用して健康になりたい方必見！

なぜ自転車は健康に良いのでしょうか？
市役所の委託を受けメタボリックシンドロームの方に対して特定保健指導を行っている東海体育指導の野友利佳さんにお話を伺いました。

東海体育指導 健康運動指導士
野友利佳氏



Q 1 自転車は健康づくりに良いのでしょうか？

自転車は健康づくりに欠かせない有酸素運動 ※1ができます！

有酸素運動は、心肺呼吸器系機能の向上、血液・循環器機能の改善、メタボリックシンドロームの予防・改善に良いとされ、これらの生活習慣病の予防に適しています。

～言葉の解説～

※1 有酸素運動とは・・・体に酸素を多く送り込み、脂肪を燃焼させる運動のこと。有酸素運動は心肺機能を高め、血液の循環をよくする。基礎代謝を高め、脂肪を燃焼させるので、ランニングやウォーキング、スイミングと同様の健康効果が期待できる。

一言アドバイス
「ニコニコペースが大切！」

有酸素運動は一定の心拍数を継続することが大切です。その目安となるのがニコニコペースです。ニコニコペースとは話をしながら笑顔で取り組むことができる運動レベルです。この運動強度を保つことが大切です。

Q 2 膝や腰に不安があるが大丈夫でしょうか？

ランニングは着地時に体重の3倍の負荷が膝にかかりますが、自転車に乗る人の体重は、サドルと車輪に支えられており、ランニングのような着地に伴う衝撃がないため、**足腰に大きな負担がかからないのでケガをしにくいです。**

一言アドバイス
下半身の筋力アップに最適！

太ももは体の中で一番大きい筋肉であり、自転車はこの大きい筋肉を効率よく使うことができます。下半身は加齢とともに筋力が少なくなりますが、自転車は下半身の筋力アップに最適です。

Q 3 自転車でダイエットできるのでしょうか？

利用方法しだいで十分可能です。

自転車利用の頻度や強度によりダイエット効果があります。運動強度を高めるのではなく、継続できるレベルで取り組むことが大切です。また、食生活の改善とセットで実施すればより大きな効果が期待できます。

一言アドバイス
ニコニコペースなら足は細くなります！

自転車は足が太くなると心配する女性がありますが、ニコニコペースでの運動であれば筋肉がしまり細くなります。

Q 4

自転車利用での消費カロリーは？

運動時間や負荷の強度にもよりますが、一般的なまち乗り速度（16キロ）の場合で体重60kgの方が1時間運動した場合、約28日で体脂肪1kg減少できます。

～消費カロリー計算の簡単な方法～

METS（メッツ）法とは・・・Metabolic equivalents の略

運動などで消費したエネルギー量が安静時の消費エネルギーの何倍に相当するか示すもの。

係数を使って運動強度を表す。

METS 係数	3 METS 以上の運動や生活活動の例
3.0	普通歩行, 台所の手伝い, ボウリング, 社交ダンス
3.5	風呂掃除, 庭の草むしり, 軽い体操, ゴルフ
4.0	自転車に乗る, 階段を上る, 卓球, ラジオ体操,
4.5	耕作, 家の修繕, テニス, 水中歩行
5.0	かなり速歩, 野球, ソフトボール, バレエ
5.5	シャベルで土や泥をすくう, バドミントン
6.0	スコップで雪かき, バasketボール, 水泳

METS：4 自転車 時速約16キロ（シティサイクルの平均的なスピード）

出典：「健康づくりのための運動基準2006改定のためのシステムティックレビュー」（研究代表者：宮地元彦）

消費カロリーの計算式

$$\text{METS 係数} \times \text{運動時間} \times \text{体重} \times 1.05 = \text{消費カロリー (kcal)}$$

計算事例

体重60kgの人が自転車（時速16キロ）で1時間運動した場合

$4 \text{ (METS)} \times 1 \text{ (時間)} \times 60 \text{ (kg)} \times 1.05 = 252 \text{ kcal}$ を消費したことになります。

一言アドバイス

体脂肪1kg落とすために必要なカロリーは約7,000Kcal

上記事例では、1日1時間程度自転車を利用した場合、約28日で体脂肪1kgを落とすことができます。しかし、これは単純計算ですので、その他色々な要因で数値は変動します。あくまでも目安としてください。

Q 5

自転車利用で注意すべきことは？

一番大切なことはしっかり水分補給することです。

自転車は、風をうけて走行するので、汗などかきにくく体を感じる負担は少ないことなどから長時間継続して利用することができますが、体で一番大きな筋肉である太ももや腹筋、背筋を使った運動です。知らず知らずのうちに体の水分は消費していますので、こまめな水分補給が大切です。夏場に限らず、自転車利用時には水分をしっかり補給しましょう。

一言アドバイス

30分に1回程度は休憩を！

長時間の利用は身体への負担(障害リスク)が懸念されるため、60分くらいまでにしましょう。運動効果が表れる時間は、体が温まる程度の時間(およそ10分程度)からです。

Q 6

自転車のいいところとは？

ムリなく気持ちいいから長続きできる！

自転車はジョギングなどよりもムリなく長時間運動でき、風や季節を感じて楽しく走ることができるから取り組みやすく、なにより継続しやすいと思います。運動は楽しむことが一番です。



ある男性の自転車ダイエット！

自転車を利用したある男性『Aさん』のダイエット記録をご紹介します。

【データ】

氏名：Aさん
 年齢：45歳
 体重：88.1kg（ダイエット前体重）※健康診断判定 肥満
 仕事：サラリーマン
 通勤距離：約5km（自宅から職場まで）
 通勤日：平日（月～金曜日）
 趣味：ドライブ
 運動：特にしていない。どちらかというと苦手

【ダイエット内容】

ダイエット方法：通勤時に自転車を利用
 実施期間：平成27年9月～11月（3か月間）
 自転車利用日：通勤日（平日）※雨天以外の日
 利用距離：約5km（自宅から職場まで）
 車種：マウンテンバイク
 所要時間：約25分
 スピード：約15キロ（まち乗り程度）

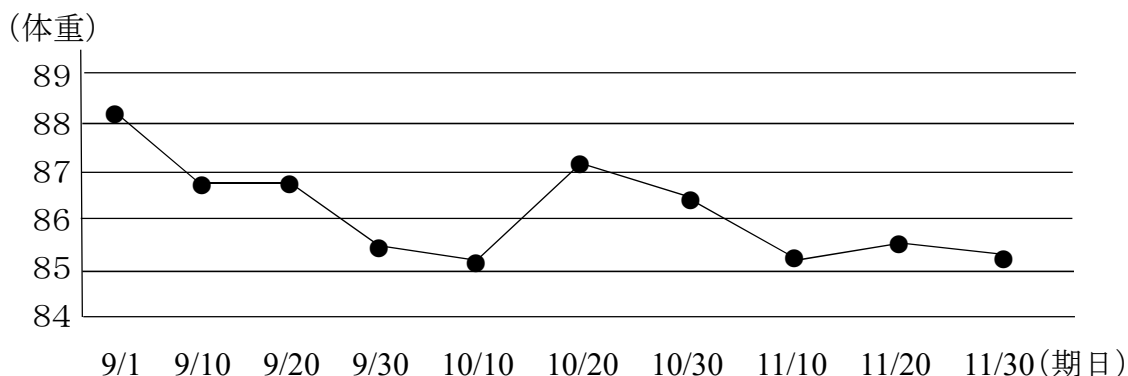
【目標・予測】

METS（メッツ）を利用した予測
 片道の消費カロリー
 $4(\text{METS}) \times 0.42(\text{時間}) \times 88\text{kg} \times 1.05 = \text{約}155\text{kcal}$
 1日の消費カロリー
 $155\text{kcal} \times 2\text{回} = 310\text{kcal}$
 9月から11月の平日の日数
 合計：59日（9月：19日，10月：21日，11月：19日）
 3か月間の予想消費カロリー
 $310\text{kcal} \times 59\text{日} = 18,290\text{kcal}$
削減体脂肪
 $18,290\text{kcal} \div 7,000\text{kcal} = \mathbf{2.6\text{kg}}$

【取組実績】

利用距離:約5km(自宅から職場まで)
所要時間:約20~25分※信号により変動
スピード:約15~16キロ(まち乗り程度)
自転車利用日数:38日
(9月:7日間 10月:17日間 11月:14日間)
天候等により実施日が減少・・・
その他:食事は通常より若干少なめにした
運動:特にしていない

【体重の推移】



【取組結果】

実施前体重	88.1 kg
実施後体重	85.2 kg
減量	2.9 kg

自転車ダイエット成功！ 3ヵ月で-2.9 kg

Aさん

～感想～

予想より体重が減ったので驚きました。あまり負荷をかけず、普通に漕ぎましたので、疲れや負担感もさほど感じることなく取り組めました。食事は食べ過ぎないように気を付けたので、運動と食事と両面で実施できたのが良かったと思います。特に自転車での通勤は、「運動した」という実感があまりなかったので、運動の苦手な自分にとってチャレンジしやすく良かったと思います。

第5章

自転車の上手な乗り方編

普段、何気なく乗っている自転車。

しかし、その乗り方にもちょっとした“コツ”があるのをご存知ですか？
その“コツ”をつかめば、より快適で軽快にそして効率よく自転車が走ってくれます。

自転車競技といえば『競輪』。競輪選手は、究極のスピードを求めるため日々厳しいトレーニングを積んでいます。身体が資本のプロスポーツだからこそ、安全でいかに効率よく乗りこなせるかを研究しています。安全にそしてより運動効果が高まる乗り方・走り方について、龍ヶ崎市城ノ内在住の競輪選手 朝秀 忠 さんにお話を伺いました。

【選手情報】

氏名：朝秀 忠（あさひで ただし）
出身：龍ヶ崎市
ライセンス：A級1班
経歴：20歳からプロ競輪選手として活躍
所属：日本競輪選手会 茨城支部



自転車を漕ぐうえでポイントとなることを教えていただきました。

Point 1 サドルの位置

『高すぎてもダメ、低すぎてもダメ』

サドルの高さは、サドルに腰かけて両足が地面に付いた状態で少しかかどが浮くくらいの高さが適当。また、ペダルを一番下にして足を乗せたとき膝がほんの少し曲がるくらいの高さです。この高さは関節に与える負担が軽く、かつペダルに力を効率的に伝達しやすい高さでもあります。

【注意】

サドルが高すぎると漕ぐ力がうまくペダルに伝わらないし、止まるとき安定しません。また、サドルを低くし過ぎるとペダルを回転させる効率が悪くなり足も疲れやすくなります。

Point 2 ペダリング（ペダルを回転させること）

『足の親指の付け根をペダルに』

ペダルは足の親指の付け根部分がペダルの中央にくるようにします。大腿部（太もも）の上下運動をしっかり意識してペダルを回してください。踏み込む・漕ぐというより回すという感覚。その方が疲れが少なく推進力も得やすくなります。

運動目的の場合は・・・

自転車による回転運動は、関節筋を鍛えることができます。スピードは軽く息がはずむ程度。ペダルは1分間に60～80回転が目安。



一言アドバイス

上級者へ（ロードレーサータイプの自転車利用者へ）

ペダルが結合ペダルやトゥクリップ付き（ペダルと足を固定）であると、足を持ち上げるときにもペダルに力を伝達することができます。ペダルを上から下に踏むだけでなく、下から上に上げるときにも意識して力を入れると回転がスムーズになります。足とペダルが固定されていないペダルでも、固定されているつもりで足を動かす（持ち上げる）と、上から下に押し下げる方のペダルの負担が少なくなり、軽く走ることができます。

Point 3 姿勢

『リラックスできる状態が一番』

背筋は曲げすぎても腰を痛めてしまうし、かといってピンと伸ばし続けると疲れてしまうので自分がリラックスできる状態（少し軽めに曲げたくらい）で大丈夫です。ひじは伸ばしきらず下側に軽く曲げる程度です。

Point 4 ギア変速

『軽めのギア』

ギア付きの自転車であれば、変速ギアを効率よく使用することが大切です。足にかかる負荷を一定に保つことで楽に早く走ることができます。面倒くさがらず、状況に応じてこまめに変速することも必要です。

一言アドバイス

重いギアではなく軽めのギアで、クルクル回すようにしましょう。

Point 5 ブレーキング

『早めのブレーキング』

ブレーキをかけるときは、前（弱め）後（強め）のブレーキを同時に使用するようにしましょう。前輪だけだと前のめりになったり、後輪だけではスリップしやすくなってしまいます。また、急ブレーキをかけると、タイヤの回転が完全に止まってしまい大変危険です。

※前輪のみのブレーキはハンドルが不安定になり危険ですのでご注意ください。

一言アドバイス

自転車の種類や路面状況、スピードなど状況に応じた早めのブレーキングが大切。

Point 6 コーナーリング

『コーナーに入る前に十分減速』

コーナーに入る前までに十分減速しておき、コーナーリングの最中ではブレーキを使わないようにします。コーナーの最中でブレーキをかけると車体が不安定になりかえって危険だからです。また、コーナーではペダルを漕がないようにしましょう。コーナーの入り方は外側の足を下にしてバランスを保ちます。内側のペダルが下にあるとコーナーで自転車が傾いたときにペダルが地面に当たる危険があるからです。

Point 7 坂道

『ハンドルをおへその方へ引き付けるイメージ』

坂道を上るときはハンドルを自分のおへその方へ引き付けるようなイメージで上ります。そして坂の勾配に合わせて上半身を前方に傾けます。腰を浮かせて走る場合は、自分の身体が左右に振れるのではなく、身体はしっかり中心を維持し、自転車を左右に軽く振ります。

疲れないように自転車に乗るコツ

- ① 土踏まずをペダルの中心に置くと力が効率的に伝わらず疲れやすくなる
足の親指の付け根部分がペダルの中央にくるようにする
- ② ペダルを漕ぐ際、太ももに力が入りすぎると疲れやすい
- ③ ふくらはぎから足首を意識して漕ぐ
- ④ サドルはペダルを一番下にして足を乗せたとき膝がほんの少し曲がるくらいの高さがベスト

練習で公道を走行する機会も多い朝秀さん。心掛けることとは

- ・自転車が転倒したときの怖さを痛感しています。一番守らなければならない頭部は、しっかりとヘルメットを被ってガードしています。
- ・道路において最も危険な場所は交差点です。手前では必ず一旦停止をしています。
- ・よそ見運転は大変危険です。安全運転に集中しています。
- ・ルールとマナーを遵守します。しないと気持ちよく乗れません。



第6章

安全で快適な自転車利用編

自転車を安全で快適に乗るために！
交通ルールを守れば、ルールがあなたを守ります！

自転車は手軽に利用できる一方、悲惨な事故が後を絶ちません。
安全で快適に利用するためには、どうすればよいのか？
何に注意しどのような対策が必要なのか？

最近の自転車に関する交通事情
について、竜ヶ崎警察署交通課
大森係長にお話を伺いました。



竜ヶ崎警察署 交通課 大森係長（平成27年）

大森係長が真っ先に**指摘**したこと



指摘その1

「自転車は車両であるという意識が低い」

指摘その2

「自覚と責任を持ちルールとマナーの徹底を」

では、**車両**である自転車を利用する場合、何に注意しなければならないのでしょうか？
次に、自転車を利用する上で大切な“**ルール**”として説明してくれたのが・・・



ルール

【自転車安全利用五則】の

遵守

【自転車安全利用五則】

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車は自動車と同じ車両ですので、歩道と車道の区分のあるところでは、自転車は車道を通行するのが原則です。



2 車道は左側を通行

軽車両である自転車は、車道の左側端を通行しなければなりません。



3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

自転車も例外的に歩道を通行することができる場合※があります。しかし歩道上ではあくまで歩行者優先です。歩道を通行するときは、歩道の車道寄りまたは指定された部分をすぐに停止できる速度で走り、歩行者の妨げとなる場合は一時停止しなければなりません。



※自転車が歩道を通行することができる場合

- 歩道に「自転車歩道通行可」の道路標識がある場合
- 子ども（13歳未満）や高齢者（70歳以上）などが運転している場合
- 車道または交通の状況からみて、やむを得ない場合



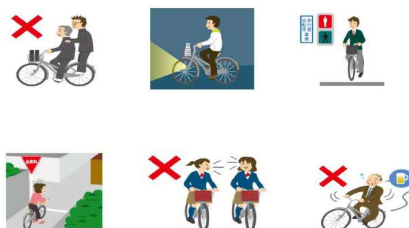
自転車及び歩行者専用標識

（例）道路に大型車両が駐車しており道路を通行すると危険を伴うようなケース

4 安全ルールを守る

- 1) 二人乗りはしない
- 2) 夜間は必ずライトを点灯する
- 3) 信号を正しく守る
- 4) 一時停止と安全確認をしっかりと行う
- 5) 道路は並んで走らない
- 6) 飲酒運転はしない

自転車安全利用五則、自転車に乗るときに守るべきルールのうち特に重要なものを取り上げていますが、この他にもさまざまな交通ルールがあります。



5 子どもはヘルメットを着用

事故時の被害軽減のため自転車に乗るときはヘルメットを着用。

※道路交通法では13歳未満の子どもに着用させることを保護者の努力義務としている。

一言アドバイス

「ヘルメットをかぶっているかどうかで、生死が分かれることがある」自転車の乗車時のヘルメット着用について、道路交通法では13歳未満の子どもに着用させることを保護者の努力義務としていますが、この規定にとどまらず、自転車を利用する方は必ずヘルメットの着用を心掛けてほしいです。

マメ知識

ヘルメットを適切につけていれば頭のケガがもとで死亡する事例が4分の1に減るとの推計を公益財団法人「交通事故総合分析センター」が公表。

【自転車用ヘルメット】

販売価格：2千円から3万円程度



大森係長

交通ルールやマナーを守らず事故を起こすケースが度々見受けられます。自転車の事故を引き起こさない（加害者にならない）ためにも、また、事故に巻き込まれない（被害者にならない）ためにも、交通ルールやマナーを守ってください。

【自転車運転者講習の対象となる主な危険行為14項目】

自転車運転中に危険なルール違反を繰り返すと自転車運転講習を受けることとなります。

- ① 信号無視
- ② 酒酔い運転
- ③ 一時停止を無視する行為
- ④ ブレーキ不良自転車運転
- ⑤ 通行禁止道路（歩行者用道路や歩行者天国など）を乗車しての通行
- ⑥ ハンドルやブレーキを確実に操作せず、また他人に危害を及ぼすような速度や方法で運転する行為（傘さし運転や携帯電話操作運転などを含む）
- ⑦ 自転車通行が認められている歩行者用道路での歩行者に対する妨害行為
- ⑧ 車道の右側通行
- ⑨ 路側帯で歩行者の通行を妨げる自転車の運転
- ⑩ 遮断中（遮断途中含む）の踏切内への立ち入り
- ⑪ 信号のない交差点などで左から来る交差車両や優先道路を通行する交差車両の進行を妨害する行為
- ⑫ 交差点で右折するとき直進や左折する車両を妨害する行為
- ⑬ 環状交差点を通行する車両の進行を妨害する行為や環状交差点へ進入するとき徐行しないなどの行為
- ⑭ 自転車が通行できる歩道の車道寄りや、通行指定部分を徐行しなかったり、歩行者の通行を妨害しそうなのに一時停止しない行為

竜ヶ崎警察署管内で発生

自転車に関する交通事故！！

(年齢及び事故発生道路形状一覧)

平成26年1月から12月

道路形状	交差点	交差点 付近	単路 カーブ	単路 直線等	駐車場等	合計	全体に占 める割合
年齢							
12歳以下	1					1	2.7
13～18歳	10	3	1	2		16	43.3
19～64歳	5	1	1	3	1	11	29.7
65歳以上	6	1		1	1	9	24.3
合計	22	5	2	6	2	37	
割合	59.5	13.5	5.4	16.2	5.4		

平成27年1月から12月

道路形状	交差点	交差点 付近	単路 カーブ	単路 直線等	駐車場等	合計	全体に占 める割合
年齢							
12歳以下	4			1		5	8.9
13～18歳	8	3	2	2		15	26.8
19～64歳	14		1	5	1	21	37.5
65歳以上	9	2	1	3		15	26.8
合計	35	5	4	11	1	56	
割合	62.5	8.9	7.1	19.7	1.8		

平成28年1月から12月

道路形状	交差点	交差点 付近	単路 カーブ	単路 直線等	駐車場等	合計	全体に占 める割合
年齢							
12歳以下	4		1			5	11.1
13～18歳	6	1	1	5	1	14	31.1
19～64歳	11			2		13	28.9
65歳以上	10	1		2		13	28.9
合計	31	2	2	9	1	45	
割合	68.8	4.5	4.5	20	2.2		

【事故傾向】

- 道路：交差点が多い
- 年齢：13歳から18歳（中学・高校生）が多い

第7章

自転車事故への備え

どんなに注意していても、いつ起こるかわからないのが交通事故です。自分がケガをするだけでなく、歩行者にケガをさせたり、財物を壊したりするケースもあります。自転車も車両であることを忘れず、必ず保険に加入しましょう。

実態

加害者 になってしまうと、
高額 な賠償金が生じることがあります。

自転車による事故では被害者になることもあれば、加害者になることもあります。もし加害者になった場合は損害賠償責任が生じ、賠償額が数千万円と高額になることもあります。

【自転車での加害事故例】

賠償額	事故の概要
9,521 万円	男子小学生（11歳）が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性（62歳）と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。 （神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決）
9,266 万円	男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員と衝突。男性会社員に重大な障害（言語機能の喪失等）が残った。 （東京地方裁判所、平成20年6月5日判決）
6,779 万円	男性が夕方、ペットボトルを片手に下り坂をスピードを落とさず走行し交差点に進入、横断歩道を横断中の女性（38歳）と衝突。女性は脳挫傷等で3日後に死亡した。 （東京地方裁判所、平成15年9月30日判決）

備え

自転車事故 による、**損害賠償責任**や
ご自身のケガ には「**保険**」で備える。

自転車事故による**損害賠償責任**は「**個人賠償責任保険**」で、
また、**自分自身のケガ**は「**傷害保険**」でそれぞれ補償されます。

【自転車事故に備えるための保険】

対象	事故の相手		自分
保険の種類	生命・からだ	財産（モノ）	生命・からだ
個人賠償責任保険	○	○	×
傷害保険	×	×	○

手軽な損保 整備・点検と一緒に加入できます！

【TSマーク付帯保険】



Q 「TSマーク」とは何ですか？

「TSマーク」のTSとは、Traffic（交通）Safety（安全）の頭文字で、「交通安全」という意味で、自転車安全整備店に勤務する自転車安全整備士が、点検・整備した安全な「普通自転車」に貼るシールのことです。**この「TSマーク」には、傷害保険と賠償責任保険が付帯しています。**

Q 補償内容と支払い対象は？

補償内容に応じて「**青色TSマーク**」と「**赤色TSマーク**」の2種類があります。

【TSマーク付帯保険の補償内容】

	青色TSマーク	赤色TSマーク
他人への賠償責任補償	死亡・後遺障害 1,000 万円	死亡・後遺障害 5,000 万円
自分の傷害補償	死亡・後遺障害 30 万円 入院（15 日以上 1 万円）	死亡・後遺障害 100 万円 入院（15 日以上 10 万円）
被害者見舞金	なし	10 万円
有効期間	点検日から 1 年間	

※TSマークを貼るには、自転車の点検・整備を受ける料金が必要になります。

自転車の**盗難**が多発しています。カギかけはもちろん、自転車の**防犯登録**を行ってください。



自転車の防犯登録は、法律で義務づけられています

～マメ知識～

自転車防犯登録は、平成6年6月20日から施行された「自転車の安全利用の促進及び自転車等の駐車対策の総合的推進に関する法律」の第12条3項(自転車等の利用者の責務)に「自転車を利用する者は、その利用する自転車について、国家公安委員会規定で定めるところにより都道府県公安委員会が指定する者の行う防犯登録を受けなければならない。」と記されており、自転車を利用する人は『防犯登録』が義務付けられています。

防犯登録をすると・・・

- ★あなたの自転車（財産）を証明します。
- ★県警察のコンピュータに8年間登録されます。
- ★盗まれたり、置き去りにされたとき、持ち主がすぐわかり、早く返すことができます。
- ★盗難予防効果があります



防犯登録はどこですか？

★自転車店 ★ホームセンター ★スーパー ★デパートなど

「自転車防犯登録取扱指定店」という看板のある自転車専門店、ホームセンターやスーパー等の量販店で自転車を購入した場合に、防犯登録行ってください。防犯登録票の防犯登録番号と同じ番号のステッカーが自転車に貼ってあることを確認し、防犯登録票の甲票(お客様控え)を受け取り、大切に保管してください。

一言アドバイス

防犯登録のお客様控えカードを携帯電話やスマートフォンで写しておくことで各種届出に便利です。

手数料は？ 1台 600円

住所や名字、電話番号等の変更手数料、防犯登録の抹消手数料及び防犯登録票の甲票(お客様控え)の再発行手数料はそれぞれ100円です。

盗難被害防止ポイント

- 1) 自転車にはダブルロックで厳重に
- 2) 駐車場以外の場所に駐車しない

迷惑駐車はしないでください。

路上に放置された自転車等については、歩行者等にとって**大変迷惑**なものであり、また、緊急車両の通行を妨げる要因にもなり**大変危険**です。「ちょっとだけなら」「今日だけなら」「私だけなら」というような考えが、他の方々に迷惑をかけています。一人ひとりがルールを守り、マナーを持って自転車等を放置しないように御協力をお願いします。

放置自転車は撤去されます！

龍ヶ崎市放置自転車措置条例

J R 佐貫駅

関東鉄道竜ヶ崎駅

J R 佐貫駅と関東鉄道竜ヶ崎駅周辺は、放置自転車整理区域に指定されています。歩道や路上に駐車している自転車等は一定時間（1時間以上）経過後も駐車が継続している場合、放置自転車として龍ヶ崎市において撤去します。撤去した自転車などを返還する場合は、有料（自転車 1,540 円 原動機付自転車 2,050 円）となりますのでご注意ください。

【放置整理区域】

● J R 佐貫駅



● 関東鉄道竜ヶ崎駅



道路や公園などに放置された自転車等を発見したら龍ヶ崎市役所までご連絡ください。
※民地に放置された自転車等は対象外となります。