

# 日常生活の中で自転車を楽しく利用する

## 自転車安全利用研究会 谷田貝一男

(写真は筆者撮影、武蔵丘陵森林公園の掲載許可済です)

### 1 日常生活の中での自転車

自転車は幼児から高齢者まで年齢を問わず、広く利用されている最も身近な乗り物です。その自転車を街中で見ると、通勤通学で駅に向かう自転車、幼児を乗せて幼稚園に向かう電動アシスト自転車、買い物した荷物を前後のカゴに入れて家に帰る自転車、さらに郊外では軽快な服装でサイクリングを楽しんでいるハンドルの形が下に向いている自転車など、利用の様子や自転車の種類(型式)も様々です。

読者の皆さんは自転車をどのようなときにどのような目的で、どのような自転車を利用していますか。本稿では、シティ車で通勤通学・買い物等の移動にだけ利用している人に自転車にはどのような魅力があり、その魅力を感じるとは移動目的以外にどのような方法があるのかを紹介します。

### 2 自転車の魅力とは

#### (1) 健康によい

私たちは毎日の食事で体を動かすためのエネルギーを得ていますが、そのエネルギーを体内に蓄積してしまうと様々な健康被害が生じます。このため、

日常生活による体の動きでエネルギーを消費する必要があり、その一つの方法として自転車の利用があります。時速8・9kmの少しゆっくりとした走行のときのエネルギー消費量は静かに座っている状態の2倍、時速10〜16kmの走行のときは4倍で卓球を行うときとほぼ同じです。このように自転車はサドルが体重を支えるので膝に負担をかけずにペダルを回すことが可能となり、無理をしないでゆつくりと少し長い時間の走行でエネルギー消費ができます。

また、ペダルを回すときに大量の酸素を取り入れて脂肪を消費するのでダイエット効果が得られ、同時に発生する不要な二酸化炭素を血液が運ぶので血管が広がって血圧が下がり、肺や心臓などの呼吸器系機能の向上や血液循環の改善が期待できます。

近年、アメリカやイギリスの研究者が電動アシスト自転車を頻繁に乗ること、血糖値の管理・肥満や血圧や心拍数の改善・筋肉の増加と引き締め・肺活量の増加などの健康管理に有効性があるという研究成果を発表しています。さらに、電動アシスト自転車を定期的に乗る高齢者は物事の処理速度が速く、正確さと意思決定能力が向上していることも示され

ています。

#### (2) 地球環境にやさしい

自転車は利用者自身の足の力や蓄電した電気によるモーターの力の補助で動かすので、二酸化炭素を排出しません。二酸化炭素は地球温暖化の原因となる物質の一つで、過度の排出量によって濃度が高くなると太陽から地球に届いた熱が宇宙へ戻らないため気温が上昇するので、この点で、自転車は地球の環境を守るやさしい乗り物です。

#### (3) 新鮮な環境を知ることができる

2021年に閣議決定された第2次自転車活用推進計画には『自転車は健康づくりや余暇の充実等、人々の行動を広げ、地域とのふれあいや仲間とのつながりを取り持つコミュニケーションツールでもある。自転車で地域を巡り、沿線の魅力を楽しむ体験型・交流型旅行の推進を図る。』と示されています。すなわち、自転車には余暇の充実・地域の新鮮な環境

の発見・人々との繋がり拡大という魅力があります。

### 3 日常生活の中で新たな

#### 自転車の魅力を感じる方法

##### (1) 所有している自転車の利用

サイクリングという言葉を目にしたことがあるでしょう。自転車に乗って長い距離を走りながら沿道の風景を楽しんだり、途中の名所旧跡を訪ねたり、ご当地の食材を使った料理を食べたりするなど様々な楽しみができます。そのためには事前にコースを調べなどの準備が必要で、練習しないと乗りにくい種類(型式)の自転車を使う、体にフィットしたサイクリング用の服を着るなど、簡単にはできないという印象があることから、サイクリングをやってみようと思っても敬遠してしまう人も多いのではないのでしょうか。

しかし、普段着姿で俗にママチャリとも呼ばれ多くの人が利用しているシティ車でも、サイクリングに似た体験が誰にでも簡単にできます。通勤通学や買い物で自転車を利用するときに通る道は決まっていますが、今日は家からいつも通る道とは反対の方向に行ってみましょう。自転車を利用すると歩くより速度が速いので行動範囲が広がり、自動車よりゆつくりとした速度なのでいつも通る道とは違う道を通る



写真1 森林の中を通るサイクリングロード

と、周囲の様子がよく観察できてしかも気に入った場所で止めて見て回ることもできます。すると、「今まで気が付かなかつたり知らなかつたりした素敵なお店やレストラン」「今まで見ていたのとは少し違った町の風景や自然の風景」「広い公園」などを発見することができず。少し疲れたなど感じ始めたら帰りましょう。こうして少しずつ距離を長くしていくと、自転車利用の魅力がさらに増していきます。

#### (2) レンタサイクルの利用

レンタサイクルを利用して緑の中のサイクリングを手軽に楽しめる公園10選という記事が日本経済新聞に掲載されました。この記事は筆者を含めた選定者12名が22候補地から10公園のランキング選定を行った結果です。

1位は北海道北見市の「ワッカ原生花園」で、筆者も1位に推薦しました。



写真2 沼の脇を通るサイクリングロード



写真3 季節の花コリウスが咲き揃うこもれび花畑

関東圏では埼玉県滑川町・熊谷市の「国营武蔵丘陵森林公園」が2位、茨城県ひたちなか市の「国营ひたち海浜公園」が3位、東京都立川市・昭島市の「国营昭和記念公園」が6位、その他に札幌市の「モエレ沼公園」、福岡市の「海の道海浜公園」、香川県まんのう町の「国营まんのう公園」、福岡県北九州市の「北九州市立響灘緑地」、沖縄県豊見城市の「豊崎海浜公園」、京都府宮津市の「天橋立公園」が10選に入りました。この中で筆者も推薦した「国营武蔵丘陵森林公園」を紹介します。

### 武蔵丘陵森林公園

埼玉県比企郡滑川町と熊谷市にまたがる武蔵丘陵森林公園は総面積304haで、広大な園内にある全長約17kmの自転車専用サイクリングコースは森林の中(写真1)や沼の脇(写真2)を通

り、適度なアップダウンが自転車に乗る楽しみを増し、自転車から降りて季節によって色々な植物が咲き揃う植物園(写真3)や彫刻広場を見る楽しみができ、疲れたら休息する施設もあります。サイクリングを楽しんだ後、家族で食事するレストランや遊戯施設もあり、園内をバスで巡ることもできるので、1日を存分に楽しむことができます。

レンタサイクルは子どもから大人まで利用できる様々な種類(型式)・大きさが用意され、幼児同乗用電動アシスト自転車もあります(写真4)。

## 4 自転車の魅力を感じるようになったら

通勤通学や買い物など移動利用とは異なる自転車の魅力を感じるようになる



写真4 幼児同乗車や子ども車もあるレンタサイクルセンター

なったら、少し遠出してその地域を自転車で巡ってみたらどうでしょうか。全国各地の観光地などでは電動アシスト自転車をはじめ、いろいろな種類(型式)や大きさの自転車を用意して貸し出しが行なわれています。

広島県尾道市と愛媛県今治市を瀬戸内海にある島々を結んで通るしまなみ海道サイクリングロード、琵琶湖を一周するびワイチと呼ばれるサイクリングロード、筑波山麓の鉄道廃線跡と霞ヶ浦一周を結ぶつくば霞ヶ浦りんりんロードと呼ばれるサイクリングロードなどが自転車で巡るコースとして人気を博しています。

また、地域の魅力に触れてもらうためにガイド付きのツアーやスタンプラリーなどのイベント開催の他、観光スポット情報とこれらを周遊するルートを自由に設定できるナビゲーション機能などの地域限定サイクリング専用アプリをダウンロードしたスマートフォン端末の貸し出しを行っているところもあります。さらに自転車に安全に安心して通行できる空間としての道路整備も推進されています。

このように、少し遠出した所でレンタサイクルを利用すると、海や湖や山を眺めながら気になった処があれば寄り道したり、途中で飲食やお土産を選んだりすることなどが手軽にできるので、身近な地域の魅力とも異なる魅力を感じる事ができるでしょう。