



正しく乗って、楽しもう 自転車移動のすすめ

環境に優しく健康づくりにも効果が高い自転車。通勤や通学、ちょっとした買い物などの移動手段には、手軽で身近な自転車がぴったり。最近では、長い距離の移動にも自転車を利用する人が増えています。さらに、震災の影響による電力不足や、燃料価格の高騰などから、自転車は家計にも優しい移動手段として見直されています。その一方で、市内で発生した交通事故は、自転車に乗る人のルール違反やマナーの低下によるものが増えています。また、駅前の放置自転車もいまだに大きな社会問題となっています。魅力ある自転車を楽しむ乗り物にするには、その利用者が自身と周りの人の安全を守ることが大切です。正しい乗り方を知って、魅力あふれる自転車を積極的に活用しましょう。

自転車は「いいいい」も移動できる乗り物

自転車は通勤や通学など駅を利用して出かけるまでの移動手段に、また、ちょっとした買い物など様々な場面で利用されています。さらに、資格を必要としないことから子どもから高齢者まで幅広く利用されています。3月11日の地震発生や計画停電などによって、鉄道やバスなどは運行に大きな影響が生じました。この際に自分一人の力で移動できる自転車を活用し、職場や駅に向かう姿が多く見られました。

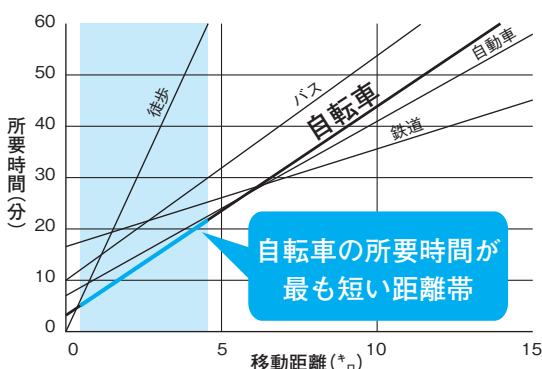
災害時や緊急時に役立つ自転車。この他にも私たちに様々なメリットを生み出してくれます。

経済的で移動にも便利

メリットの一つは、まず経済的であること。自動車やバイクはガソリンなどの燃料が必要ですが、自転車は燃料代が一切かかりません。家計に優しい乗り物としても活躍できます。

ここで気になるのは、自転車では移動に時間がかかるのではないかということ。しかし、5^{キロ}の距離ならば、下表のとおり、移動に要する時間は20分程度。また、それまでの距離ならば、

■移動手段別の所要時間 (出典：国土交通省)



自転車の所要時間が最も短い距離帯

自動車よりも早く目的地に到着できることが分かります。

地球環境に優しい暮らしを自転車で実現

さらに、排気ガスを出さない自転車に移動手段を変えれば二酸化炭素が削減でき、地球温暖化の防止にも貢献できます。

先ほどの5^{キロ}の距離の移動を自動車から自転車に切り替えた場合、どの程度、二酸化炭素を削減できるのでしょうか。1^{キロ}で10^{キロ}走る自動車の二酸化炭素の排出量は、1^{キロ}当たりで230グラム。5^{キロ}の距離を走れば、その5倍の1・15^{キロ}グラム分の二酸化炭素が排出されます。

二酸化炭素の量は1000グラム当たり509^{リットル}で、2^{リットル}入りペットボトルで換算すると約292本削減することができ、年間200回、この距離の

移動を自転車に切り替えれば、削減できる二酸化炭素の量は230^{キロ}グラム。この量は樹齢80年の杉の木16本分が1年間で吸収する量に匹敵します。

市では6月の環境月間に合わせ、市民団体や学校と連携しエコライフDAYキャンペーンを展開。自転車の積極的な利用もこの取り組みの一つです。この機会に、日々の暮らしの中に自転車を取り入れてエコライフを実践しましょう。

負担のない適度な運動で、健康づくりを

健康づくりに役立てられるのもうれしいメリットです。自転車は、サドルが体重を支えるので、ひざや腰に負担の少ない適度な運動が保てます。また、通勤や買い物などで自転車を活用すれば、心身ともにリフレッシュでき、生活習慣病の予防効果も期待できます。

厚生労働省では、腹囲1^{センチ}の減少は体重1^{キロ}の減少に相当し、これを減少させるには約7000^{キロ}カロリーの消費が必要と報告しています。例えば、1か月で腹囲を1^{センチ}減らすには毎日230^{キロ}カロリーを消費する運動が必要。このカロリーは、ご飯1杯半程度のエネルギーに相当します。自転車で体重60^{キロ}の人が時速20^{キロ}で1時間走ると、消費するカロリーは約2400^{キロ}カ

自転車に乗るときは思いやりを持った運転を

草加市身体障害者福祉協会顧問 青木 喬さん

障がいにより車椅子を利用して歩道に入ってきて、すぐに避けられずにつかりそうになったり、会話をしながら並走する自転車には自分の存在が気付かれず、怖い目に遭うこともあると言います。

「障がいがある人にとって、ベルは危険を知る大切なもの。最近、ベルを鳴らす人が少ないことも気になります。ベルは相手を守るものでもありますが、相手が気付かないこともありますので、思いやりを持った運転をしてほしいです」



と話します。最後に、「自転車を楽しめることはとても幸せなこと。事故に遭わないよう安全な運転で自転車を楽しんでほしいと思います」と話していました。

自転車を楽しむために率先してルールを守ろう

ロードレース用自転車店を営む 木村隆博さん

市内でロードレース用の自転車店を営んでいる木村隆博さん。店の経営とともに、中学生から60歳代まで約120人が所属する自転車の愛好家チームを35年以上にわたりにけん引しています。

「チームのメンバーは自転車をとても大事に扱っています。盗まれたり、いたずらされたりしないよう目の届く範囲に駐輪しています。また、洗車や点検もかせません」と話す木村さん。「スピードの出るロードレース用自転車はヘルメットの装着が基本で

