

# “脱・メタボ”の強い味方

# 軽快になろう!



ても、なかなか続かない…と嘆いている方、  
みませんか。手軽に乗ることができて経済的、  
しく有酸素運動ができる優れたものなのです。  
りに、その選び方から楽しみ方まで、ご紹介いただきました。

## 価値を見直し魅力を 存分に楽しんでください。

宮城県自転車軽自動車商業協同組合 理事長  
株式会社 山口屋 代表取締役

山口 哲男さん



### 自分の力で移動できる 価値が見直されて人気に

昨年の震災以降、ガソリン不足を背景  
に自転車を手軽な移動手段として使う人が増加  
しました。これを契機に、自転車のよさが  
見直され、利用者の数は多くなっているよ  
うです。

「移動手段が自転車しかないとか、経  
済的だからといった理由に、乗ること自体  
が楽しいという感覚がうまく合わさった  
ことが、このところの自転車人気につなが  
っているのではないのでしょうか。さらに震  
災後はどこに行くにも車を頼っていた生  
活を「これでいいのだろうか」と考えた方  
が多かったのだと思います。どうせ乗るな  
ら、自分の力で動かすことができ、環境に

優しい自転車を利用しよう…そんな自分  
の内面から出てくるものを満足させ、かつ  
時代の先端的な考え方を体現できる道具  
＝自転車ということに気づき、その利用  
の仕方や存在感が変わってきたのではな  
いでしょうか」と、山口さんは自転車人口  
増加の背景を分析します。

では、自転車に乗ることには、どのよう  
なメリットがあるのでしょうか。

「体重は自転車に預けられるので、同  
じ有酸素運動であるジョギングに比べる  
と、膝や腰にかかる負担がかなり少なく  
なります。ですから、年齢に関係なくど  
んでも気楽に始められますし、続けるこ  
とで自然に基礎体力がついてくるという  
効用があります。ただし、減量が目的の場  
合には脂肪が燃焼し始めるには、運動を  
始めてから30分から40分程度かかると言  
われていますので、少し汗をかく程度に一  
定時間、走ることが必要になります。スピ  
ードを出す必要はないので、マイペースで  
ゆったり走っていただくといいと思いま  
す。仙台も大通りから一本、裏道に入っただ  
けで、郷愁を誘う街並みが残っていま  
す」と山口さん。季節の風を感じ、風景を  
楽しみながら減量もできるサイクリング。  
明日からでも、始められそうです。

### 愛着が増す自転車の買い方 キーワードは「信頼」

今や量販店でも通信販売でも手軽に手

特集

# 自転車でも身も心も



スポーツの秋、今年こそ何か始めよう！ そう思っ  
“自転車”をお持ちなら、これを積極的に活用して  
しかもエコな乗り物は、体に負担をかけずに、楽  
そこで自転車の魅力を知り尽くしているおふた

に入れられる自転車。買い方にコツはある  
のでしょうか。「メーカーを選ぶ前に、信  
頼できる人、店を選ぶことが大切です。自  
転車を趣味にしている人に聞いて情報収  
集をするとか、家や勤務先の近くにある  
自転車店をのぞいてみるのもいいでしょ  
う。自転車に愛着をもって付き合ってい  
たいとお考えなら、未永くお世話をして  
くれそうところで購入することをお勧  
めします。価格の安さに満足して購入し  
た場合、満足度は最初がマックスで、それ  
以降、向上するとはとても考えにくい。5  
年、10年、それ以上使うことを前提で考  
えて、将来に向かって満足を重ねていくこ  
とができるような、そんな選び方をしてい  
たいと思います」。

## 『車両』という意識で 慎重な運転を

では、改めて自転車の正しい乗り方に

ついて教えていただきます。

「大切なのは乗り始めと進路変更時、  
そして降りる時に『後方確認』を行うこと  
です。安全を確認することが目的ですが、  
周囲を見渡す「ゆとり」は心のゆとりとな  
り、かなりの確率で事故を防ぐことにな  
るんです。悲しいことですが、自転車に  
よる死亡事故も起こっています。『自転車  
も車両』という意識をしっかりと持ち、安  
全運転を心がけてください」。

自転車も自動車と同じなのだど認識す  
ることで、歩行者  
の間を縫うよう  
に走行したり、携  
帯電話を操作し  
ながら片手運転  
をしたりするこ  
とがないよう、十  
分に気をつけた  
いものです。



定期点検を推奨する「自転車の山口屋」にて

## 安全に乗るためのチェックポイント

自転車のフォームを「目」で確認

変にゆがんだり、へこんだりしている箇所はありませんか。

昨日と違う音を「耳」で確認

自転車をちょっと持ち上げてポンと地面に落としてみたり、弾いてみてくだ  
さい。昨日は聞こえなかった音がしていませんか。

ハンドルを握って「手」で確認

スムーズにハンドル操作ができますか。またブレーキはしっかり効きますか。

いつもと違う違和感を感じたら、自分で直そうと思わずに、自転車屋さんで見てもらいましょう。



スペシャリストが教える自転車の魅力

## 爽快感や満足感、

## ひらめきも

## 与えてくれます。

仙台国際ホテル 総支配人 野口 育男さん



## 季節が感じられる仙台 あとはルールの周知徹底を

野口さんが本格的に自転車を始めたのは9年前。休日がないに等しいホテル業という性質上、休憩時間を利用して自転車走らせています。年間10,000キロを走破するベテランサイクリストに、仙台の走り心地を伺いました。

「今日も閑上の方まで行って来ました。海も山も市街地のほど近くにあり、両方楽しめるところがいいですね。震災後は海まで走ることが難しくなりましたが、仙台は自然が豊かで、春になればウグイス、夏にはセミの鳴き声を聞きながら風を感じて走ることが出来ます。夏も関東ほど暑さが厳しくないので走りやすいですね。ただ自転車に関する基本的

なルールを、自転車に乗っている人はもちろん、自動車のドライバーも知らない人が多いような気がします。ルールに従って車道走っているのに、ドライバーから迷惑がられていることを痛感することが多いですね」と、仙台のサイクリング事情について話します。

## 自転車を続ける理由は リフレッシュと体重維持

雪の日以外は毎日、30キロは走るという野口さん。そんな自転車の魅力とは一体どのようなものなのでしょうか。

「一番は爽快感。そして足腰に負担をかけずに、有酸素運動ができることですね。階段をのぼっても、登山をしても息切れしなくなったのは、血液が酸素を運ぶ能力が向上したからだと思います。また仙台に来てからは、

自転車で走ることが多くなったことから、かなり体重が減りました。自転車は減量を考えている方にはお勧めですよ。私は職業柄、食べる機会が多いので、自転車に乗ることをやめてしまったら、きつと体重オーバーになるでしょうね」。そう話す野口さ

さんは、ホテルに宿泊されるお客様に、より深く仙台を楽しんでもらおうと『総支配人がご案内する杜の都の食歩き・街歩き』という本を執筆、出版したほどの食通。サイクリングは最高の趣味でありながら、仕事の側面も持ち合わせているようです。

「実は、自転車のよさはそこにもあるんです。机を離れて自転車走って遠くまで行き、頭も体もリラックスした状態で挨拶の内容を考えたり、原稿を推敲したりするんです。結構、ひらめきがあるんです。もちろん、下り坂での考え事は厳禁です」。サイクリングの途中で、好みの飲食店を見つけたり、ひらめきがあったり。新鮮な刺激を与えてくれる自転車走るとは、野口さんにはなくてはならない時間のようです。



自転車でもホテルへ気軽に立ち寄れるように、東二番丁通側に設けた「デリカカフェ」にて。サイクリングウエア姿の野口さん。

# 危険運転に警告! マナーを守って楽しく乗りましょう。

## ご存じですか?

### 自転車運転の3大ルール

手軽で便利な乗り物として人気を集める一方で、歩道を猛スピードで駆け抜ける自転車に恐怖を感じている歩行者もたくさんいます。自転車も歩行者も安心・安全な通行ができるよう、基本的なマナーやルールをしっかりとマスターしましょう。

#### 1 自転車は原則車道通行

自転車は道路交通法上「軽車両」と位置づけられ、車道通行が原則です。(自転車レーンがある場合は、そこを通行しましょう)

※「自転車歩道通行可」の道路標識がある場合や、運転者が子供・高齢者の場合など一部例外もあります。



自転車および歩行者専用の標識

#### 2 自転車は左側通行

右側通行は他の自転車やバイクなどと衝突したり、すれ違うときに車道中央に飛び出して自動車とぶつかる危険もあります。

#### 3 歩行者優先

歩道は歩行者優先です。ベルを鳴らして道を空けさせたり、スピードを落とさずに歩行者を追い越したりする行為はもってのほか。

# さつぞく 出かけて みませんか

## 「お手軽コース」

カゴ付きの普通の自転車で十分に楽しめます。道も比較的平坦なコースです。

### 北山界限コース

- ① 仙台中心部 ↓
- ② 北仙台 ↓ ③ 堤町 ↓
- ④ 北山あたりの裏通り



### 職人町界限コース

趣のある建物を  
見ることが出来ます。

- ① 仙台中心部 ↓ ② 舟丁 ↓
- ③ 南鍛冶町 ↓ ④ 南染師町 ↓
- ⑤ 河原町周辺

戦前の道路がそのまま残っていたり、仙台市の景観重要建造物もあります。



### 歴史散策コース

仙台的歴史や文化に触れるコース。季節ごとに変わる風景を楽しむのもよし、博物館や美術館の展示内容に合わせて出かけるのも一興です。

- ① 大崎八幡宮 ↓ ② 宮城県美術館 ↓
- ③ 青葉山植物園 ↓
- ④ 仙台市博物館(鲁迅の碑) ↓
- ⑤ 仙台城跡 ↓ ⑥ 瑞鳳殿 ↓
- ⑦ 米ヶ袋・片平(東北大学)

### 出口さんオススメ



大崎八幡宮 写真提供:仙台市観光交流課

## 「チャレンジコース」

寄り道コースも充実。途中に気になるお店を見つけたら立ち寄ってみるなどマイペースにめぐれども無理のない走行を!

- ① 仙台国際ホテル ↓ ② 東北大学川内キャンパス ↓
- ③ 同大学理学部 ↓ ④ 生瀬橋 ↓
- ⑤ 県道55号 ↓ ⑥ 愛子大仏 ↓ ⑦ 赤坂 ↓
- ⑧ 権現森 ↓ ⑨ 妙法寺仏舎利塔 ↓
- ⑩ 仙台国際ホテル



チャレンジコースは自然がいっぱい。

## こんな運転は 最も危険!!

- 携帯電話を  
使いながらの運転
- 傘さし運転
- ヘッドホンで  
音楽を聴きながらの運転
- 飲酒運転



これらの運転は、注意力が散漫になり事故につながりやすいだけでなく、痴漢やひったくりの被害対象になりやすいリスクを抱えています。あらゆる危険から身を守るためにも、「ながら運転」、「飲酒運転」は絶対にやめましょう。