

290件

平成23年1月～3月の3ヶ月間に発生した自転車に関わる交通事故件数

交通安全ルール

- 飲酒運転は禁止
- 2人乗りは禁止
- 並進は禁止
- 夜間はライトを点灯
- 信号を守る
- 交差点での一時停止と安全確認



自転車は車道の左側を通行してください！

自転車は道路交通法上、軽車両と位置づけられています。車道の左側を走るのが原則です。例外的に歩道を走るときは歩行者優先で、車道側を走りましょう。

自転車に関係した交通事故によって3ヶ月間で3人が死亡、290人がけがをしています。事故が発生した原因は信号無視や一時停止を行わなかったなど、交通安全ルールが守れていなかったことがあげられます。

1時間自転車を漕いだときの消費カロリー

体重	時速10km	時速15km	時速20km
50kg	200kcal	250kcal	350kcal
60kg	240kcal	300kcal	420kcal
70kg	280kcal	350kcal	490kcal
80kg	320kcal	400kcal	560kcal
90kg	360kcal	450kcal	630kcal

自転車のダイエット効果

1kgの脂肪を燃焼させるためには7200kcal分の運動が必要です。体重70kgの人が時速15kmの速さで2時間自転車を漕ぐという運動を週に2～3回行くと、1ヶ月でおよそ1kgの脂肪を燃焼させることができます。

身体にやさしい自転車乗り
 自転車はウォーキングやジョギングに比べ、膝や腰への衝撃が少ないので、有酸素運動を長時間続けることができ、健康づくりやダイエットに役立ちます。有酸素運動とは身体に酸素を多く取り込みながら、体内の糖質や脂肪をエネルギー源として燃焼する運動です。週に2～3回程度、30分以上自転車で乗るとメタボリック症候群予防に効果的です。自転車漕ぐと足の筋肉が鍛えられ、太くになると誤解している人もいますが、太くならず、むしろ全身の筋肉を効率的に使うので、むしろ細く引き締まった足になります。また、自転車を漕ぐことで筋力が鍛えられると、腰痛やひざの痛みの予防や転倒防止に役立ちます。そのほかにも、自転車を漕ぐときにはバランスをとりながら、五感を総動員して周囲の状況を読み取り、判断、行動するので、脳や神経にもよい影響があるといわれています。

環境にやさしい自転車乗り

どれだけ走っても二酸化炭素を出さない自転車は便利で環境にやさしい乗り物です。悪天候時や長距離移動の際に自転車を利用するのは困難ですが、晴れた日の通勤やお買い物に利用してみよう。たとえば往復10kmの通勤で週2回、車を控えて自転車を利用すると、年間でおよそ230kgの二酸化炭素の排出を削減できます。これはカラマツ1本が30年間に吸収できる二酸化炭素量に匹敵します。自転車はガソリン代もかからないので、お財布にもやさしい移動手段です。

燃費10kmの車の1kmあたりの二酸化炭素排出量

$$2.3 \text{ (kg/l)} \div 10 \text{ (km/l)} = 0.23 \text{ (kg/km)}$$

燃費

ガソリン1l当たりの二酸化炭素排出量

この車で10kmの道のりを走行した場合の二酸化炭素排出量
 $0.23 \text{ (kg/km)} \times 10 \text{ (km)} = 2.3 \text{ (kg)}$
 往復10kmの通勤を自転車に変えると、1回当たり2.3kgの二酸化炭素排出を削減できます。



「自転車通勤やサイクリングを無理に押し付けようとしているわけではないんです。ただ、自転車乗りを楽しんでくれる人を増やしたいと思っています。楽しむことを通じて自転車の正しい乗り方をたくさんの人に知ってもらいたい。」



「自転車は軽車両ですから、原則車道の左側を通行しなければいけません。ほかにもルールがあるんですよ。自転車に乗る人も、車に乗る人もルールやマナーをしっかり守れば交通事故は減ると思います。」



「たいていの人は5歳くらいから自転車に乗り始めるから、私はもう50年も乗っていることになります。身体の一部みたいですね。でも自転車乗りをスポーツとして捉えるようになったのは、27年くらい前かな？30歳を前に病気を患って、入院したんです。それを機に自分の身体に意識が向くようになって、何か健康づくりをと、退院の際にサイクリング車を買ったのがきっかけです。自転車屋さんのサイクリングクラブの仲間と走るのが楽しくてどんだんのめりこんでい

「私が自転車に乗るのはただ単に『楽しいから』です。遠くまで漕いでいくと達成感がありますし、風や音、空気の変化で季節の移り変わりを感じます。自転車のスピードだからこそ得られる新たな発見、サイクリングに出かけて、休憩中に仲間とおしゃべりするのも楽しみの一つです。無理はしません。天気の悪い日には車で通勤しますし、乗れるときに楽しく乗る、というのが私のスタンスです。」

「少年のように語る森田さんの表情からは自転車への愛情とも言えるものが読み取れる。5年ほど前からは自転車での走行距離、走行時間、天気を毎日記録し、消費したカロリーや削減した二酸化炭素排出量の試算もしている。そうすることで自分の身体の状態や周囲の環境に敏感になったという。しかし、それが森田さんの第一の目的ではない。」

「23年間ともに走ってきた自転車に乗り、颯爽と現れた森田光弘さん（55歳）。自転車をこよなく愛し、雨降り以外は片道5キロの道のりを自転車通勤しているそうです。そんな森田さんが考える、自転車の魅力、森田さんと自転車との関わり合いについて聞きました。」