

## <平成25年1月開催自転車セミナー>報告書

日 時：平成25年1月19日（土）13：30～16：00

場 所：科学技術館6階第3会議室

（東京都千代田区北の丸公園2-1）

講 師：第1部】原田 敬史 氏（ジテ通ハウス／㈱サイクルアンドシティ代表取締役）

第2部】オオモリ ショウ 氏（スポーツバイクメカニック講座認定講師／  
ショーティーズバイシクルコンシェルジュ）

テ ー マ：「自転車通勤のススメ」～ジテ通ハウスの現状と必要なメンテナンスについて～

<要旨> 今回のテーマは、「自転車通勤のススメ」～ジテ通の現状と必要なメンテナンスについて～ということで、原田 敬史 氏（ジテ通ハウス／㈱サイクルアンドシティ代表取締役）及びオオモリ ショウ 氏（スポーツバイクメカニック講座認定講師／ショーティーズバイシクルコンシェルジュ）の2名の方にご講演いただきました。

土日にも『自転車セミナー』を開催して欲しいという声にお応えし、今回初の試みとして、自転車文化センター「2013ハンドメイドバイシクル展～自転車で健康になろう～」の開催に併せ実施いたしました。

本日の講演内容は、以下のとおりです。

これから自転車通勤を始めたい方、エコや健康に興味を持っている方などを対象にしたもので、自転車通勤の現状（施設の選び方・乗用時の注意点など）や実際に自転車を使用したメンテナンス講座（初心者自転車選びなど）を自身の体験談を踏まえながら、雑談を交えて、ご講演いただきました。

### ◎自転車通勤の現状（原田氏）

様々なパターンがあり、人それぞれで異なる。

- ・勤務先から居住地までの距離
- ・どんな種類の自転車で通勤
- ・服装
- ・使用頻度
- ・自転車通勤の目的

上記の件を具体的に示すと

- 距離 10km・20km・30km・40km・50kmの範囲
- 車種 軽快車（ママチャリ）・クロスバイク・ロードバイク・MTB等
- 服装 スーツ・カジュアルウェア・サイクルウェア等
- 使用頻度 毎日・週1回・時々等

●目的 健康・経済性・ダイエット・トレーニング・時間等

私も以前、自転車通勤を行っていたが、自転車レースのためのトレーニングとして、土日のみの乗車で、ウィークディは、実施していなかった。

千葉県四街道市から勤務先の品川区まで50kmだったが、トレーニングになり、ロードバイクにレーサーパンツとジャージ姿で乗っていた。

健康のために自転車を使用する人がいるが、ただ、自転車に乗ると健康になれるかというところNOである。

交通移動の手段であり、自転車なら楽に移動ができる。

数kmの自転車通勤なら徒歩の方が良い。

スポーツ的には、エクササイズを兼ねて一生懸命漕ぐため、ママチャリでは不適。

そんな訳で「ロードバイクで都心へ通勤しよう」というコンセプトで東京・神田に脱サラして2009年に「ジテ通ハウス」をオープンしました。

基本、ロードバイクで通勤するのに必要なものを以下に示してみると

- ・駐輪場 千代田区は少ないが、台東区や新宿区は多い  
(盗難や悪戯のない公営施設が良い)
- ・着替場所 シャワーで汗を流しスッキリしたい
- ・荷物保管 少ない荷物で走るため、スーツ・靴等を保管できるロッカー
- ・洗濯 汗だくのウェアを洗って乾かせたい
- ・メンテナンス パンク、メカトラブルなど帰宅までに修理

これらが完備していればベストだが、日本では、皆無に等しい。

上記理由で、2009年10月に開業しました。

先行開業したランステ麹町は、月額23,000円で24台満車の現在、空き待ち多数23,000円の利用率は、適正なのか？もっと普及させるにはどうすべきか？

- ・全員が毎日利用するわけではない
- ・高い地代(テナント料)を多人数でシェア利用することで負担を減らせないか

自転車の坪数は、1坪で6台駐輪

都内の1坪単価は、2万円としても23,000円でもペイできない

現在、月4回利用で6,800円 使い放題で12,000円

会員は、100~120名

駐輪台数60台

占有ロッカー利用率 2,000円と5,000円で営業しているが、現状は、40名であり、経営は厳しい。

参考までに同業者を紹介すると

青山ファンライドステーション	39台
ジューリス半蔵門	15台
B I K E R U N丸の内	71台
グランディバー千駄ヶ谷	

デラピスタ六本木等があり、現在、冬場であるため、空きもある

どんな人が通勤しているのか？

会員状況は、北は越谷、東は柏、南は横浜市戸塚で大体20km圏内で1時間が目安  
基本的に西（世田谷周辺）の方が多く、高級なロードバイクを使用している

#### ●自転車通勤の注意点

- ・ルートを選定（路肩1m以上、試走は朝、最短コースより遠回りコースの選択）
- ・夜間走行の安全対策
- ・事故対策（事故は全ての条件と要素が揃い発生するため、1つでも欠ければ成立しない）  
自分の存在を相手に知らせる

事故を起こした運転者は、相手に気がつかず、あるいは、気づくのが遅れた

ヘッドライトでは、前方の自転車に気がつかない

点滅式のフラッシュ装備なら気づかれやすい

リフレクターは、一番目立つ（200m後方でも視認できるので、体に装着すれば効果絶大）

#### ◎自転車のメンテナンス（オオモリ氏）

自転車通勤を始めとする自転車のメンテナンスの必要性について話すと、例えばパンクの場合、いつ発生するかわからず、通勤時だと致命的となる。

そのため、未然に防ぐには、日常のメンテナンスが必要となってくる。

簡単な方法としては、タイヤへの空気注入や各 부품の注油がある。

しかし、時には、自動車並みのオーバーホールも必要となってくる。

自転車を使用することによる経年の部品の劣化が発生するためである。

回転部分を動かすためには、グリスが必要だが、経年により硬くなったり中身が減少してくる。すると、金属同士の摩擦により、隙間が生じガタツキの原因となる。

グリスを注入すれば一時的に回復するも、中は、空間状態のため根本的な解決にはならない。部品を交換することにより延命措置を計らないといけない。

乗り始め1年程度で各種点検作業が必要となる

#### ●チェックの方法

- ・パンクの場合

穴の大きさ1mm以下なら問題ない→ゴムのため自然と塞がる

- \*パンクが頻発する原因

- ・異物を取り除いていない
- ・穴を塞いでいない



- \*未然に防ぐには、タイヤをよく見る

- ・特に裏側を見ると簡単にチェックが可能
- ・穴が開いていれば、一目でチェックが可能
- ・異物が混入していれば、簡単に取り除ける
- ・ホイールに原因がある場合、リムテープに穴が開くとチューブに穴が開いてしまう。

- ・ハブのメンテナンスは、定期的に必要

年1回でもよいが、乗用状況により3ヶ月に1回の場合もある。

また、メンテナンスには、簡単な部分と難しい部分がある。

なお、費用の点でも単体では高いため、オーバーホールの方が割安となる。

オーバーホールまで待てない場合は、各種点検が必要となってくる。

乗り始め1~2ヶ月で以下の不具合等が発生してくるため。

- ・ブレーキの使い過ぎによるワイヤーの伸び
- ・振動によるボルトの緩み
- ・ホイールの歪み
- ・タイヤの空気圧
- ・変速機のギア飛び
- ・ハンドリングの調整など

以上をもって本日の講演は、終了いたしました。(時間の関係で質疑応答は、省略)

次回のセミナーは、2月18日(月)13時から浅田顕氏(エキップアサダ監督兼代表)と栗村修氏(宇都宮ブリッツェン監督)による『日本人がツール・ド・フランスに勝つためには』の予定です。

セミナー終了後、参加者は、1階催物場で行われている、「2013ハンドメイドバイシクル展~自転車で健康になろう~」及び駐輪施設「ジテ通ハウス」(千代田区神田錦町)の見学を行いました。 <16時終了>

<セミナーの様子>

第1部



第2部



ジテ通ハウス見学

