

平成 23 年度
自転車と人にやさしい健康で安全な
社会作りを推進する活動 補助事業

【自転車セミナー】

実 施 報 告 書

平成 24 年 3 月

財団法人 日本自転車普及協会

KEIRIN



この事業は、競輪の補助金を受けて実施したものです。

<http://ringring-keirin.jp>

－ 目 次 －

1.はじめに	1
2.概要	1
3.講師プロフィール	3
4.セミナー議事録	
第1回	5
第2回	10
第3回	15
第4回	20
第5回	24
第6回	28
第7回	33
第8回	37
第9回	42
第10回	47
5.アンケート調査について	53
6.セミナー告知方法	53
7.まとめ	55

1.はじめに

新しい自転車利用の社会的認知を図るとともに、高付加価値自転車の普及等の啓発活動を実施し「自転車市民権」の確立を目指すため、自転車と環境・健康問題あるいは、都市交通における自転車の役割や、走行空間など様々な問題を一般の方々と共に考える場として、平成22年度に引き続き自転車セミナーを開催し、新たな自転車の情報を発信するとともに、自転車の素晴らしさを広く普及啓発しました。

2.概要

- ・実施期間 平成23年6月～平成24年3月まで 計10回開催
- ・実施場所 日本自転車会館3号館11階 (財)日本自転車普及協会会議室
(東京都港区赤坂1-9-3)

◆第1回

日 時:平成23年6月28日(火)18時～19時30分
講 師:ボランティア活動グループ『あいのて』代表 新井 智之氏
テーマ:「東日本大震災」被災地の実態 ～そこで、目にした自転車～
参加者:46名

◆第2回

日 時:平成23年7月21日(木)18時～19時30分
講 師:TOKYOツーキニスト管理人 内海 潤氏
テーマ:「自転車運動とロープ体操と適食で、逞しく痩せる『これが男の痩せ方だ!』解説
と自転車通勤のススメ」
参加者:32名

◆第3回

日 時:平成23年8月30日(火)18時～19時30分

講 師:OVEマネージャー 吉村 洋三氏

テーマ:「新しい自転車の楽しみ方、散走(さんそう)を始めてみませんか」

参加者:35名

◆第4回

日 時:平成23年9月29日(木)18時～19時30分

講 師:サイクルボランティア・ジャパン 瀬戸 圭祐氏

テーマ:「自転車で人生を楽しむ」

参加者:30名

◆第5回

日 時:平成23年10月25日(火)18時～19時30分

講 師:ジャーナリスト 青木 陽子氏

テーマ:「ロンドン自転車革命」

参加者:43名

◆第6回

日 時:平成23年11月29日(火)18時～19時30分

講 師:シクロツーリズムしまなみ ポタリングガイド 宇都宮 一成氏

テーマ:「世界でいちばん長いハネムーン タンデム自転車の旅」

～そして、しまなみ海道の自転車観光振興へ～

参加者:37名

◆第7回

日 時:平成23年12月16日(金)18時～19時30分

講 師:財団法人日本サイクリング協会副会長 加藤 元彦氏

テーマ:「サイクリングが楽しくなる人間エンジンの話」

参加者:28名

◆第8回

日 時:平成24年1月26日(木)18時～19時30分

講 師:サイクルショップポジティーク店主 永井 孝樹氏

テーマ:「サイクルロードレース観戦の楽しみ方」

参加者:30名

◆第9回

日 時:平成24年2月23日(木)18時～19時30分

講 師:シクロツーリスト編集長 田村 浩氏

テーマ:「旅と自転車」～輪行ツーリングのすすめ～

参加者:47名

◆第10回

日 時:平成24年3月15日(木)18時～19時30分

講 師:自転車ジャーナリスト 大前 仁氏

テーマ:「カメラと自転車のステキな関係」

参加者:46名

3. 講師プロフィール

第1回 「東日本大震災」被災地の実態 ～そこで、目にした自転車～

	<p>ボランティア活動グループ『あいのて』代表 新井 智之 2009年12月25日『あいのて』発足 2010年1月 「海外支援体験＆ボランティアセミナー」活動開始 2010年12月 クリスマスコンサートに障害者等を無料招待 2011年3月 「東日本大震災」支援活動開始</p>
---	---

第2回「自転車運動とロープ体操と適食で、逞しく痩せる『これが男の痩せ方だ！』解説と自転車通勤のススメ」

	<p>TOKYOツーキニスト管理人 内海 潤 1989年 筑波大学を卒業し、リクルートへ入社 2006年 リクルートを退職し、エクスゲートを設立 2007年 TOKYOツーキニスト(ツーキニストを応援するコミュニティサイト)を立ち上げる http://toko-tookinist.com/ 2011年 「これが男の痩せ方だ！」を出版、「痩せる学校」を立ち上げる</p>
---	--

第3回 「新しい自転車の楽しみ方、散走(さんそう)を始めてみませんか？」

	<p>OVEマネージャー 吉村 洋三 1985年 サイクルショップ「Wheel Club」を21歳で開業 1997年 MTB 世界選手権日本代表メカニックを経て海外プロメカニックに転身 2009年 Life Creation Space OVE のマネージャーに就任</p>
--	--

第4回 「自転車で人生を楽しむ」

	<p>サイクルボランティア・ジャパン瀬戸 圭祐 1960年生まれ 大阪府出身 同志社大学卒業(サイクリングクラブ所属)トヨタ自動車(株)入社 東京本社、英国駐在、御殿場勤務などを経て、現在、愛知県にて勤務 2008年にサイクリングボランティア・ジャパンを共同で設立</p>
---	--

第5回 「ロンドン自転車革命」

	<p>ジャーナリスト 青木 陽子 鎌倉市出身 国際基督教大学(ICU)で生物学を専攻、卒業後は二玄社『NAVI』編集部、婦人画報社(現アシェット婦人画報社)『ラ・ヴィ・ド・トランタン』編集部などを経て99年独立、同年株式会社カフェグローブ・ドット・コムを共同設立。現在は、東京とロンドンを往復しながら、編集者／プランナー／ジャーナリストとしてフリーで活動中。 とくに地球温暖化問題は20年来追っている。</p>
---	---

第6回「世界でいちばん長いハネムーン タンデム自転車の旅」～そして、しまなみ海道の自転車観光振興～

	<p>シクロツーリズムしまなみ ポタリングガイド 宇都宮 一成 1968年生まれ 愛媛県西予市宇和町出身 1997～2007年 タンデム自転車を駆って夫婦で世界一周<88ヶ国・105,805km走破> 現在、愛媛県今治市のNPO法人「シクロツーリズムしまなみ」が運営するしまなみ海道島巡りサイクルツアーガイドとして、サイクリングの楽しみを推進活動中。著書:「世界でいちばん長いハネムーン(風濤社)」、「88ヶ国ふたり乗り自転車旅(幻冬舎文庫)」など</p>
---	--

第7回 「サイクリングが楽しくなる人間エンジンの話」



財団法人日本サイクリング協会副会長 加藤 元彦
1931年(昭和 6年) 東京都中央区日本橋浜町生まれ(80歳)
1954年(昭和 29年) 日本大学歯学部卒業、歯科医師国家試験合格、免許第 44404号
2001年(平成 13年) 古希記念・四国八十八ヶ所双輪巡礼達成
2009年(平成 21年) 関東三十六不動靈場双輪巡礼結願
一般向き著書:「歯が丈夫なら大丈夫~自分の歯で生涯楽しむ大作戦(愛育社)」など

第8回 「サイクルロードレース観戦の楽しみ方」



サイクルプロショップポジティーボ店主 永井 孝樹
1972年(昭和 47年)生まれ 山梨県甲府市出身
1990年(平成 2年) 県立機山工業高校卒業後、プロショップ高村製作所でフレーム製作に従事する傍ら、実業団登録の競技選手として各種大会で入賞実績多数、ヨーロッパ遠征も経験する。
1997年(平成 9年) プロショップ高村製作所を退社後、翌年1月より渡伊。プロサイクリングチーム“RISO SCOTTI”などで、専属メカニックの一員となり、ツール・ド・フランスなど数々のビックレースを経験。
2004年(平成 16年) 帰国後の7月に、東京都世田谷区等々力に、「Bicycle Shop POSITIVO」を開業、現在に至る。

第9回 「旅と自転車」～輪行ツーリングのすすめ～



シクロツーリスト編集長 田村 浩
1971年(昭和 46年) 東京都生まれ (40歳)。
『自転車生活』『旅する鉄道』(エイ出版社)、『自転車と旅』(実業之日本社)など各誌の編集長を務め、現在は株式会社グラフィックにて季刊誌『シクロツーリスト』の編集長を務める。
著書に『鉄道で広がる自転車の旅「輪行」のススメ』(平凡社新書)。
ブログ <http://cyclo.exblog.jp/>

第10回 「カメラと自転車のステキな関係」



自転車ジャーナリスト 大前 仁
1965年(昭和 40年) 埼玉県川越市生まれ
1991年(平成 4年) 全日本選手権ロードレース取材
1993年(平成 6年) 自転車ツーリング雑誌・サイクルフィールド(山海堂)創刊
1995年(平成 8年) ツール・ド・フランス取材
2001年(平成 13年) 有限会社大前事務所設立
ツアーオブジャパン、アジア選手権、ツール・ド・北海道、ジャパンカップの公式フォトグラファーを歴任し、ツール・ド・フランス、ツール・ド・ランカウイ、全日本選手権、ツール・ド・おきなわ、ツール・ド・熊野などをオートバイから撮影し、内外専門誌や広告写真、カレンダー等に使用される。

○セミナー議事録

《第1回自転車セミナー》

日 時：平成23年6月28日（火）18：00～19：30
場 所：日本自転車会館3号館11階（財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂1-9-3）
講 師：ボランティア活動グループ あいのて 代表者 新井 智之氏
テー マ：「東日本大震災」被災地の実態～そこで、目にした自転車～

＜要旨＞

第1回目のテーマは、「東日本大震災」被災地の実態～そこで、目にした自転車～、講師として千葉県野田市において、「あいのて」という名称でボランティア支援活動を行っているグループ代表の新井氏にご講演いただきました。

新井氏は、現在も東日本大震災のボランティアを続けられており、本日もお忙しい中、宮城県の南三陸町よりこちらへお越しいただきました。「あいのて」は、ボランティア活動を行っている方々と活動を支援する方々との情報交換やパートナーシップを行い、経済力・労働力・技術・芸能などをより効果的に活用できるようマネージメントしつつ、「自分よりも他の人の為に何か力になろう」という気持ちをできるだけ多くの方に持っていただけるよう活動しているグループです。

今年3月11日に東日本大震災が発生して早3ヶ月以上が経過した現在でも、南三陸町のいたる所で瓦礫の山が存在しており、復興作業が進展していないのが実情です。

現在、支援物資は、全国各地から自治体の集積場所に多数の品目（食料品・衣料品・雑貨等）が届けられています。しかし、そこでの仕分け作業（種類・色・大きさ・用途別等への小分け）を行う人手並びに配送に関わる人が常時不足している状態で、被災者に対して支援物資がうまく行き届いていません。また、届けられる物資に偏りがあり、充足している物資は増える一方なのに、被災者から要望のある本当に必要とされる物資がなかなか現地に届いていないのが現状です。支援物資の受け入れについても、自治体の体制が整っていないことから、企業・メーカー等の大口からの物が中心となっており、個人からの善意の物資が受け入れられてないといったトラブルも生じております。

このため私達は、そういう個人からの物資をある程度の数量に纏めた段階で、現地に輸送する手立ての協力をしています。実際、指定避難所には、ある程度必要量の物資が届けられる一方、指定されていない個別の避難所では、物資が届かないといった実情にあります。

私達は、そういう場所こそ、早急に物資の手配を行う必要性を感じていました。そんな中、地元の魚屋さん（南三陸町では唯一）が、自治体の手の届かない場所への配送作業を実施しているとの情報を聞き、そこでの支援活動を申し出て、現在は、この魚屋さんを中心に支援ネットワークを作り活動を行っています。当初、この活動を多くの方々に理解してもらおうと地元（千葉県野田市）の新聞に折込チラシを入れたところ、約70名の方が賛同し、ダンボールで支援物資を持参されたため、急遽、魚屋さんの元へ配送し、更に小分けの作業を行った後、被災者の所へ届けました。これが直接的な活動の始まりです。

現在、仮設住宅もかなり完成し、入居作業も進んでいますが、避難所にいれば物資の提供があるのに、仮設住宅に入居した場合は、ライフラインこそ整備されていますが、今後の物資の提供が無くなることもあります。そういう不安から、入居に躊躇する方たちがいるとの話題が広がる中、仙台放送・NHK・フジテレビにおいて魚屋さんの独自の活動が報道されると、全国各地からこうした方々向けの物資が提供され、多数の被災者に物資が届かれることとなり、感動と喜びの結果となりました。

町内では、インフラも徐々に整備されつつあるも、まだまだ水道設備の復旧が進展していません。同町では約3ヶ月を要して、3割程度の復旧率となりましたが、取水する地下水は、津波により海水が混じりこんでいるため、塩分濃度の高い水となっています。このため、現在も飲料水はペットボトルに依存しています。

本題である「自転車」については、震災直後から飲料水、生活用水が不足していた中、水を浄水器する装置をWEBにて検索したところ、自転車搭載型の浄水器（シクロクリーン：今回展示車）のあることを知り、この自転車の活用を検討していました。しかし、震災から1ヶ月程経過

した後からは、ペットボトルの水が大量に届くようになり、必要性について変化が現れてきたため、現在はこの装置の利用を保留としているところです。

しかしながら、この飲料用のペットボトルも輸送する手段と配布する人手の少ないので現状で、充分に届くようにするために苦労しています。対応として、電動アシスト自転車があれば、配布が容易になるのではないかと考えています。町内は坂道が多く、普通の自転車では、ペットボトルを積むと押して出ないと運べないため時間が掛ります。電動アシスト自転車を町民が所持していれば、輸送が楽になり大変重宝するのではないかでしょうか。また、段々と近くに買物ができる場所も整備されつつあります。買物等に、自転車は必要であると考えています。

各地から、自転車（軽快車）も寄贈されたが、周囲が瓦礫のため、パンクが相次いだこともあります。震災直後はノーパンク自転車（今回展示車）でないと危険です。

欲を言うと軽トラックがあればベストですが、しかし、電動アシスト自転車であれば、坂道の多いこの地には、充分役に立つと思われます。自転車は全国から贈られて来ているとの情報はあるが、実際、街中ではあまり見かけません。

おそらく配分できずにいると思われます。自転車の数も、渡したいと思う数 6,000 台に対して、僅か 50 台しか集まっていないのが実情で、公平に配布しようとする自治体としては、6,000 台確保できないと配布しにくいとの思いがあり、躊躇しているのではないかでしょうか。自治体を通さず配布しようと思えばすぐにでも届けられるのに、実際はなかなか出来ていない状況にあります。

現在は、一定の物資は充足しているようですが、本当に必要な物が届くまでには、半月くらいかかります。本音を言えば今は物資より現金で支援された方が役に立つことも多くなっています。

いずれにしても、この大震災から一刻も早い復旧が望れます。少しでも結構です。皆さんの力をぜひお貸しください。支援について要望等があれば、是非お声がけください。宜しくお願ひ致します。

＜質疑応答＞

▼サイクリング仲間と一緒に支援活動に協力したいが、ボランティアセンターに申し出るべきか、新井さん経由が得策か。

⇒原則は、ボランティアセンターである（もちろん、我々と一緒に支援を行うことも可）。現地には、仮設のシャワーもあり、ホテルも無料扱いとなるところもあるため、聞いていただければ必要な情報は提供したい。

▼4月に気仙沼へ行き、泥の排除等を行ったが、現在の状況は。

⇒基本的には、未だ、屋根の清掃等のニーズもあります。また、仕分け・小分け等の選別作業のニーズはかなりあるため、人手は大いに必要です。数時間程度のボランティアも必要とされています。また、1回だけでなく、その後、継続的に協力してもらえれば被災地の人の役に立ちます。

▼気仙沼へ自転車の提供を試みたが、自治体に断られたがどういうことなのか。

⇒自治体は、提供されても配布方法に苦慮するため、個別の提供には難色を示していると思われます。必要としている人の実情もつかめていないため混乱しているようです。

▼首都圏では放置自転車対策に困っている。多少修理すれば使用可能なものもあるが、活用できないか。

⇒必要性はある。三陸地区では、自転車が 50 台ほどしかないため、みんなのニーズに応えるためにはシェアして使うことも必要だ。自動車も自転車も少なく、高校に通学するのも不自由な状況にあるため必要性は高い。私どもであれば、すぐにでも必要性のある人に優先配布することも可能なのだが。

▼業界紙に携わっていますが、BS・パナソニック・ジャイアントから計 1,000 台の通常の自転車を寄贈しました。被災地のインフラ整備の状況から電動自転車は提供しても無理と思っていましたが、現状では必要とされているようです、どうなのでしょうか。

⇒現在、電気はかなり復旧しており、充電することも問題ありません。従いまして、必要とされていると思います。

その他、闘争な意見が繰り返され、皆さん今回の震災に対してかなりの関心を持たれておりました。HPをご覧になり、ボランティアに参加されたいと思われた方がおりましたら「あいのて」を通じてぜひ参加してください。少しでも被災地の方の支援に結びつくことでしょう。



会場の様子



新井代表

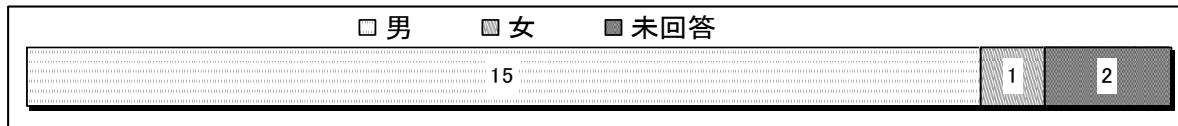


セミナー案内（競輪補助事業表示）

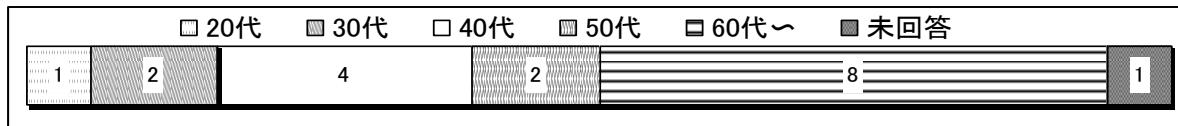


第一回セミナーのアンケート結果

Q1. 性別



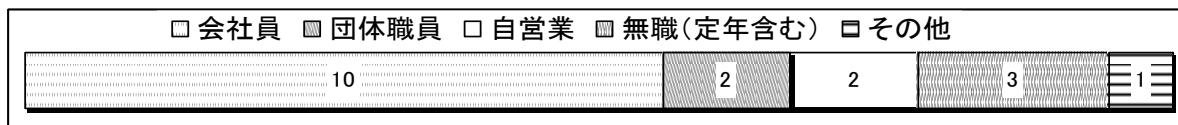
Q2. 年代



Q3. 住まい



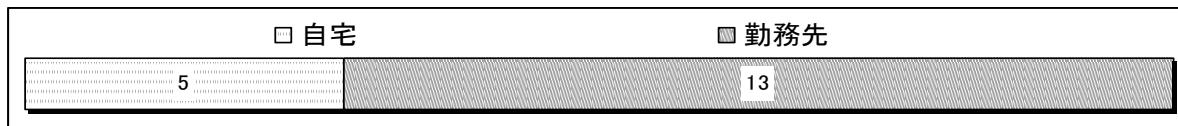
Q4. 職業



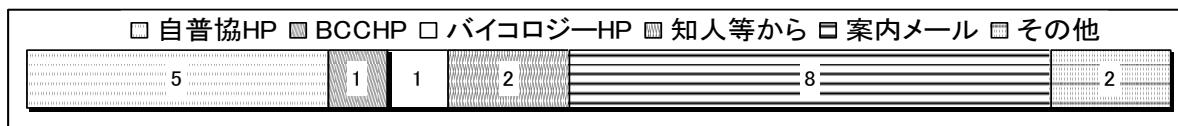
Q5. 勤務先



Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



Q8. ためになりましたか



セミナーの感想

自転車が余り使われていないのにショックを受けました
現地の情報が聞けて大変参考になりました。どうも民間と自治体の連携が取れていないようで、1) 団体の棚卸し、2) 全団体の認識合わせについて気になりました。
詳しい被災地情報を聞けて良かったです
良い面、悪い面含め、被災地の現状が大変良く理解できた
被災地の現状についてのお話が聞けて参考になりました。もう少し自転車についてのお話があれば更に良かったです
この時期なのでタイムリーな話が聞けて良かったが、もう少し自転車の話が聞きたかった
テレビで放映されている内容と現地はかなり違うので驚いた
被災地で本当に必要なボランティアを知ることができた
現場の生の話を闻けて良かった。いたずらに暗くならずに、話上手で聞きやすかった。自分も何かしないといけないと思った
宮城県の生まれなのでコメントしません。申し訳ありません
無理もないですが、もう少し幅の広い地域の現地情報が聞けると、より良かった

Q9. 今後参加してみたいセミナー

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 初心者向け | <input type="checkbox"/> ライディングテク | <input type="checkbox"/> メンテナンス | <input type="checkbox"/> 健康・ダイエット |
| <input type="checkbox"/> 交通工学系 | <input type="checkbox"/> 交通ルール・マナー | <input type="checkbox"/> 輪行術 | <input type="checkbox"/> レース参加 |
| <input type="checkbox"/> その他 | <input type="checkbox"/> 未解答 | | |

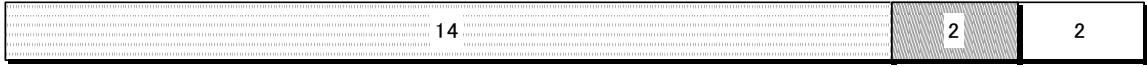


Q10. 希望日・時間帯

- | | | | |
|-----------------------------|---|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 平日 | <input checked="" type="checkbox"/> 土曜日 | <input type="checkbox"/> その他 | <input type="checkbox"/> 未解答 |
|-----------------------------|---|------------------------------|------------------------------|



- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 18時～19時半 | <input type="checkbox"/> ない | <input type="checkbox"/> その他 |
|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|



意見・要望

今回のセミナーは定期的にお願いしたい。後は都内のルート関係のセミナーがあると参加したいです

《第2回自転車セミナー》

日 時：平成23年7月21日（木）18：00～19：30

場 所：日本自転車会館3号館11階（財）日本自転車普及協会会議室
(東京都港区赤坂1-9-3)

講 師：TOKYO ツーキニスト 管理人 内海 潤氏

テー マ：「自転車運動とロープ体操と適食で楽しく痩せる 『これが男の痩せ方だ！』
解説と自転車通勤のススメ」

〈要旨〉

第2回目のテーマは「自転車運動とロープ体操と適食で、楽しく痩せる 『これが男の痩せ方だ！』解説と自転車通勤のススメ」。講師として痩せる学校、およびTOKYO ツーキニスト主宰している内海氏にご講演いただきました。

今回の講演は内海氏が今年の3月に出版した「これが男の痩せ方だ！」の内容を分かりやすく解説いただき、かつTOKYO ツーキニストを立ち上げツーキニストたちを応援するなどご活躍されているその経験をいかした自転車通勤のススメについて、お話ししていただきました。

まず冒頭、内海氏が2010年5月16日時点の体型と2010年10月12日時点の体型が一枚の写真に収められている姿を見せていただきましたが、これがなんと5月の時が88キロ、10月の時が68キロで20キロの減量に成功した姿で、その違いは歴然としており大変驚きました。楽しく痩せるにはどうしたら良いのか、ということで早速お話ししていただきました。

「男には男の痩せ方がある！」ということで、まず「運動せず食べる量を減らして痩せるとカラダが小さく縮んでしまうだけで、その上リバウンドしやすい」かつ「筋肉を落とすと痩せにくくなる。脂肪だけを落として、楽しく痩せるのが理想的である」従って筋肉を引き締めて楽しく痩せるには、運動をしていかなければならず、それには自転車が大変効果的です。

但し自転車だけでは痩せません。ここが陥りやすい罠なのですが、自転車は有酸素運動で痩せるツールとしては最高ですが、ただ乗りさえすれば痩せるというのは、大きな間違います。

それは運動で消化できるカロリーは多くなく、月間2,000km以上自転車で走れば相当な量のカロリーを消費しますが、そんなに乗れる人はそんなにいないでしょう。自転車は血液の循環を促進し血液をきれいにする効果があり、血管弾力性と心肺機能を高める効果があります。下半身に流れた血液をうまく上げることが大事で、血流量を増やし心臓を助けるミルキングアクションがとても大事です。健康的に痩せるためにも、長生きするためにも有酸素運動が大事ですが自転車はサドルがあって体重を支えるので怪我をせず長く実践できるため、とても適しています。

（ここで有酸素運動の自転車だけでは痩せないという話をされ、無酸素運動として「ロープ体操」というロープを活用した体操を紹介していただきました）痩せるためには、有酸素運動だけでは駄目で無酸素運動も必要になってくるのですが、ロープ体操は無酸素運動であり筋トレの一種になります。これは筋繊維を太くする、すなわち筋肉量を増やすことですが、基礎代謝量が上がると燃費が悪化します。基礎代謝量は息をしても寝ていてもカラダが消費するエネルギー量であり、運動消費よりも大きく、成人男性で1500キロカロリー程度ですが、運動しないと40才以降激減して行きます。有酸素・無酸素運動、両方を行うと効果的で、様々な筋肉を様々な鍛え方をしていくことが大事です。

次に、適食についてのお話です。日本伝統の食事を見直そう→素食のススメ。これは現代では大盛りやセット料理などメタボ型の食事がよく見られますが、一人前の量をきちんと食べれば長生きできる、ということです。ですから、まずは間食・夜食をやめましょう。お酒は大丈夫なのですが、おつまみは高カロリーなものが多いので要注意です。

痩せる技術を活用すれば、中高年からでも、何歳でも大丈夫です。そのためには、①自転車運動でミルキングアクションを起こして心臓を助け、心肺機能・血管弾力性強化する。運動習慣の構築を行う。②生活の中でいつでもどこでもできる筋トレを行う習慣をもつ。活動代謝量を上げ、楽しく痩せやすいカラダを構築する。③食事量をコントロールし胃を小さくし少しづつバランス良く食べる。一人前の量で満足する習慣を構築する。胃を小さくするには、一週間頑張ればできる。この3つを含め、最も大事なのは、痩せたいという気持ちが一番大事であり、ストレスにならず楽しんでやることです。そのために「痩せる学校」を設立しました。みんなと一緒にやることで維持していくことができ、継続するこの大切さを学ぶことができるのです。

また、お腹が出ている人には、お腹は簡単に凹むということをお伝えします。皮下脂肪は落ちにくいのですが内臓脂肪は落ちやすいです。お腹が出ているのは皮下脂肪のせいだけではなく、腹筋の筋力低下が大きいので、ぜひロープ体操で腹筋を引き締めてください。

自転車とロープ体操と適食で、たくましく痩せるメリットは若返り、すなわちアンチエイジングに効果的です。実際に自分も20キロ痩せて気持ちが随分若返りました。本来メタボの意味は新陳代謝ですが、健康食品よりも軽い運動が効果的です。アンチエイジングにも効果があり、サプリメントに頼らないですみます。また、リズミカルにペダルを漕ぐと脳内物質セロトニンが出て、うつ病予防にも効果があります。

さらに、自転車は大腿筋を使いますが、バランス感覚を維持するにも効果があります。全く運動しないと、徐々に筋肉を失うことになり、例えば、30才で100%とすると80才では50%になってしまいます。従って、自転車に乗ると寝たきり予防にも効果があるのです。自転車は怪我が少ないので長く続けられ、とても良いです。一時的に痩せるだけでなく、痩せ続けることが重要です。軽い運動を適度に定期的に行い、生きて行くのに必要な量だけ食べる、これが健康的に生きていけることになります。健康であることがとても大切であると思いませんので、是非実践していってください。

次に、「自転車通勤のススメ」のお話を聞いていただきました。実際、東日本大震災以降、問合せがとても多くなりました。それでは、何故自転車通勤をすすめるのか。次に自転車通勤のススメ10箇条をご紹介します。

①満員電車に乗らずにすむ、②運動不足解消できる、③心肺機能と血管弾力性を強化できる、④大腿筋と腸腰筋を中心に鍛えられる、⑤他の運動に比べ怪我が少ない、⑥帰宅後に着替えて走る必要がない、⑦会社には毎日行くので続けやすい、⑧免疫力が上がり風邪を引きにくくなる、⑨嫌なことを忘れストレス耐性が上がる、⑩季節感を感じ、街に愛着がわき、いざというときの足として頼りになる。

さらに、快適に自転車通勤をしていただくために、自転車通勤の心得10力条も併せてご紹介します。

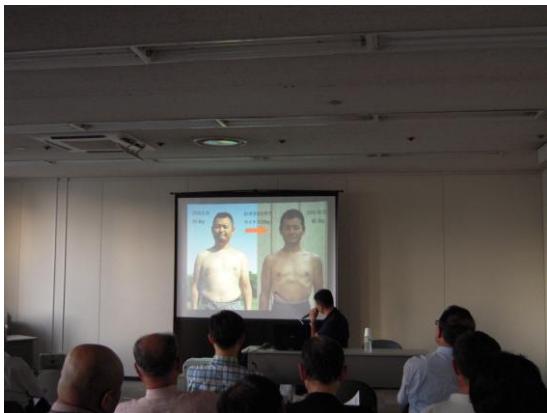
①走りだす前に準備運動をしよう、②自転車は整備が必要、定期的なメンテナンスを行う、③事故で亡くなる方の65%は頭部損傷、ヘルメットを被ろう、④歩道は歩行者優先、自転車は車道の左側原則、⑤二人乗り、携帯電話運転、信号無視、並進、逆走、無灯火、飲酒運転、ヘッドホン着用、傘さし運転は安全運転義務違反、⑥五感を駆使して運転を。カーブミラーを第3の目に、⑦ドライバーとコミュニケーションを取りながら走ろう、⑧万が一の事故に備えて自転車総合保険に加入しよう、⑨自分好みのアクセサリーやパーツでカスタマイズしよう、⑩ルールを守った上で、自由を満喫する、毎日違った「ほんの少しの冒険」をしてみよう。

あとは注意点として、会社にはきちんと自転車通勤をすると伝えておきましょう。労災の適用にもかかわってきますので、会社とよく話しをしましょう。禁止されていても交渉しつづけOKを貰った方も実際にいますので、きちんと伝えることは大事なことです。

但し、欧米では通勤途上の事故は労災適用となりません。社会習慣の違いですが、全て自己責任という考え方です。日本の会社にはクルマ通勤を認めているところは是非自転車通勤も認めてほしいです。国交省では「エコ通勤 優良事業所認証制度」というものもありますので、ぜひ活用していただきたいです。

講演は以上でしたが、最後に実際にロープ体操をやってみせていただき、会場は大いに盛り上がり、終了しました。

自転車で健康的に痩せることは長生きする上でも、とても大事なことだとあらためて認識いたしました。実際に痩せられた内海氏のお話は非常に説得力があり、早速実践される方もいらっしゃることと思います。そこで自転車の楽しさも併せて実感していただければ幸いです。



会場の様子



内海講師



セミナー案内（競輪補助事業表示）



第二回セミナーのアンケート結果

Q1. 性別



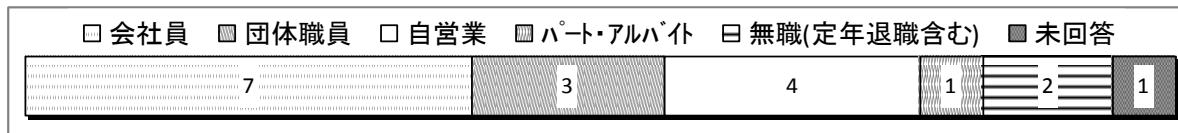
Q2. 年代



Q3. 住まい



Q4. 職業



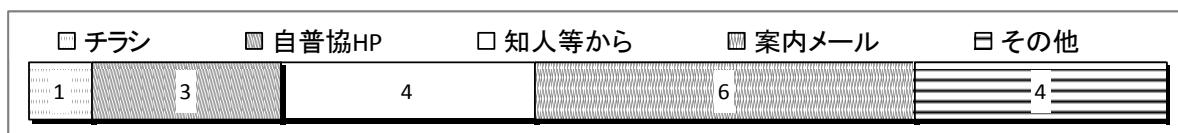
Q5. 勤務先



Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



Q8. ためになりましたか

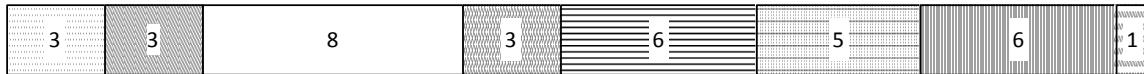


セミナーの感想

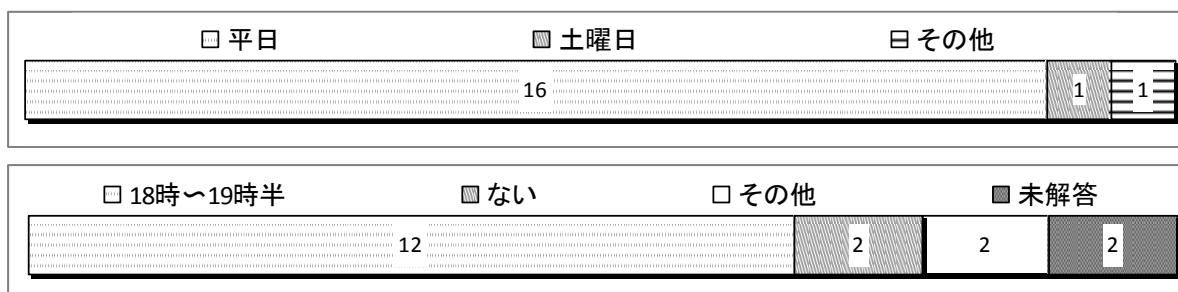
本も大いに参考になったが、本人からのインパクトが強く、モチベーションが上がる
開始時間が早いので半分しか聞けず残念です
話は上手でした。ヒヤリとした経験談などをもう少し交えてもらえた良かったかもしれません
ためになりました。講師の人柄が good
自転車通勤と体操の効果が理解できた
大変役に立ちました。ありがとうございます
納得性の高い内容でした
自転車通勤に興味はあるが、具体的な会社との交渉（認めてもらうため）方法が知りたかった
最後のロープ体操が良かった
具体的なお話で、字が大きく見やすいし、話し方もハリがあり、楽しく分かりやすく拝聴しました。 せっかく素晴らしい内容なので、もっと一般的な方が参加する告知が必要かとは思います
7年間、片道12kmの自力通勤（自転車かランかウォーク）を継続していたので、本日の話は全て共感できる内容であった
興味深かったです。楽しく聞けた
内海さんの実体験を通した話に感動しました。有酸素運動を無酸素運動と上手く組み合わせてダイエット・・・。目からウロコだった。飽きないよう自転車に乗る技術、心得をつかむようにする
自分も今、ダイエット中の為大変参考になった！

Q9. 今後参加してみたいセミナー

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 初心者向け | <input checked="" type="checkbox"/> ライディングテク | <input type="checkbox"/> メンテナンス | <input checked="" type="checkbox"/> 健康・ダイエット |
| <input checked="" type="checkbox"/> 交通工学系 | <input type="checkbox"/> 交通ルール・マナー | <input checked="" type="checkbox"/> 輪行術 | <input type="checkbox"/> その他 |



Q10. 希望日・時間帯



意見・要望

タンデム自転車の普及について
ヨーロッパなどへ自転車に乗りに行く旅行ツアーが増えております。 こうした物の案内など
交通ルール遵守、マナーupがなされるためには・・・
サイクルトレイン
自分のPCに何題か入れておきましたが、残念ながら忘れて来ました。 井野様に後日メールいたします

《第3回自転車セミナー》

日 時：平成23年8月30日（火）18：00～19：30
場 所：日本自転車会館3号館11階（財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂1-9-3）
講 師：LIFE CREATION SPACE OVE マネージャー 吉村 洋三氏
テー マ：「新しい自転車の楽しみ方、散走（さんそう）を始めてみませんか」

＜要旨＞

第3回目のテーマは、「新しい自転車の楽しみ方、散走（さんそう）を始めてみませんか」。講師として、ライフクリエーションスペース OVE マネージャーの吉村氏にご講演いただきました。

吉村氏は、自転車に携わる仕事を約30年続けてきた中で、競技とは違った自転車の楽しみ方や遊び方になぜ気がつかなかったのか？と思ったそうです。そこで、マネージャーを務める OVE を通じ、散歩感覚でのんびりと自転車を走らせる『散走（さんそう）』のご提案を始められました。

さて、みなさんは自転車を始めたきっかけは何でしたか？会場のお客様の一人は、自転車屋さんで売られているかっこいい自転車に憧れて、別のお客様は行動範囲を広げたい、と自転車に乗り始める理由は様々あるようです。

過去にも自転車ブームはありましたか、ここ3年ほど自転車ブームは、以前とは違う感じます。マスコミもこぞって取り上げ、みなさん盛んに「なぜ自転車がブームなのですか？」と聞きたがりますが、理由はひとつじゃないとしか答えられないです。とはいっても、マスコミを通じて自転車を好きになってくれる人、楽しみ方を見つけてくれる人がいるかと思い、考えてみました。

まずは、身体のことが気になってきた、「健康」を考えるようになりました。次に「エコ」。2000年以降、エコを意識した生活を考える人が増え、自転車はそもそもエコな乗り物だという認識から、自転車に乗り始めた理由を「エコだから」と答える方が多数いて、面白いキーワードだと思いました。

それから、近距離の「移動」の場合、ドア・ツー・ドアで考えると自転車が一番早い場合があります。OVE の店長は、入社前はほとんど自転車に乗っていましたが、自転車を薦めたところ、現在、自転車通勤が2年間続いています。店長曰く、横浜から青山まで自転車が一番早く電車通勤と変わらないと気付いたそうです。そして街で見たスポーツ車、乗っている人がカッコ良かったというような「憧れ」。

また、首都圏では一番多いと思われるのが「通勤」ラッシュを逃れたい。OVE 店長も、電車の混雑を考えると自転車の方が遙かに楽だそうです。

いずれにせよ、全部の理由を満たしていないとも、どれかに当てはまつたり、そうではなかつたり、自転車にハマる理由がいろいろあるからこそ今の自転車ブームが続き、その原点は、自転車に乗る「爽快感」が原動力ではないでしょうか。

さて、スポーツ自転車といえばロードバイクやクロスバイク、マウンテンバイクなどのレース用、競技用自転車というイメージが強いと思います。自転車を楽しむ上でレースというカテゴリーは大きな要素ですが、「スポーツ自転車＝レース」を想像しない人もいます。自転車には乗るけれどレースやイベントに出るわけではなく、手軽に自転車を楽しみたいという方が増えています。ですが、自転車はレース用の競技機材を更に進化させたものか、ママチャリや軽快車の選択肢がほとんどで、それ以外の自転車は取扱いが非常に少なかったのです。

しかし、最近では競技用機材をダウングレードしたタイプも多く販売されています。

それでは乗り方、乗り心地についてはどうでしょうか。レースでの自転車の乗車姿勢は前傾で首を少し上げたキツイ姿勢、ですが一番力が入り易い空気抵抗を減らした正しい乗り方です。しかし、移動手段としての乗車姿勢は、上体は立てて乗る事が多く、ゆっくり長く乗ることに適したフォームといえます。速く走るためのフォームが自転車に乗る姿勢として「快適（適している）」と思われていますが、場合によっては痛みを伴うこともあります。自転車の楽しみというのは、速く走るということだけにあるわけではありません。自転車以外の乗り物は、移動時のスピードが快適さを生むものが多く、速さが快適さを生むのは、飛行機、電車、自動車などが当てはまります。反対に、ゆっくり移動することで楽しさを生むのは、観光バス、飛行船、遊覧船などがありますが、自転車はというと、スピードに寄って走る快適さや楽しみが変わる稀有な乗り物といえます。

そこで、自転車で「ゆっくり走ってみませんか」という提案です。街の中をゆっくり走ると、景色や四季、時間の移ろいや街の匂いなどを感じて、五感が研ぎ澄まされる感じがします。また、寄り道したり、道に迷ってしまったりしても自転車であれば、すぐに道を戻ることも出来るし、新たな発見を楽しめたりして、速く走る乗り方とは違った魅力があります。まだ、こういった自転車の乗り方をしたことがなければ、みなさんも是非やってみて欲しいと思います。

そして、そういう自転車の乗り方、楽しみ方を「散走」と名付けましたが、なかなかキャッチーな言葉だと思います。「散走って何?」と言われた時、散歩のように自転車で走ることだと説明すると、とても分かりやすく、サイクリングやボタリングよりもイメージが湧きやすい。また、外国人の方にも発音しやすく、海外雑誌の取材でも「SANSO」という言葉は非常にいいね。(漢字を見て更に)ピッタリの言葉だね」と、とても評判が良く、ぜひみなさんにも(散走という言葉を)使って、周囲の人にも伝えて欲しいと思います。

「散走」の一番の良さは、誰でもいつからでも始められる自転車の乗り方、楽しみ方ですので、気軽に体験していただきたいと思います。

～OVEでの行っている散走の紹介もありました。

- ・自転車…OVE オリジナルバイク（レンタル、持ち込み不可）
- ・服装…自転車に乗りやすいもの（サイクリングジャージなどではなくて良い）。

～OVE 散走の例

- ・『季節の散走』…季節の街の色彩や気温の変化を楽しめる「桜散走」や「紅葉散走」
- ・『時の散走』…時間の流れと共に移り変わる街や情景を感じる「モーニング散走」、夏には「トワイライト散走」。
- ・『場所の散走』…いつか行った思い出の場所や行ってみたい場所などを提案。鎌倉の隠れたスポットや奥が深い下町などが人気ルート。
- ・『テーマの散走』…を楽しんだり、建築デザイナーの方と共に建築物を巡ったり、都電を貸し切り片道は自転車と共に都電に乗り、片道は自転車での散走を楽しむといった企画もあり。

＜質疑応答＞

▼スポーツバイクは、レース用仕様の物が多いと思うが、散走に使用する自転車はどんな物が良く、また乗り易い工夫はありますか？

⇒散走で乗る自転車は、一般的にはクロスバイクが多いです。OVE 散走では、クロスバイクにオートマチック変速機を搭載しています。初心者でも楽しみ易く、心地良い走りを維持できます。乗り慣れた方には、手動ギアも楽しみのひとつですが、初心者には説明も使い方も大変な場合もあるので、手軽に楽しめるオートマチック変速機を採用しています。

▼街中では、自転車は嫌われるケースもあるが、散走でエチケットなどはありますか？

⇒基本的には、交通ルールを守ることが大切。歩行者、自転車、自動車と各々の立場に立った思いやりの気持ちを持つつ、交通法規を守ります。

また、散走を行う人数は5～8名くらいを目安（都内では10名が限界）とし、走り始める前にウォーミングアップを行い、自転車操作に慣れてからスタートします。

▼自転車を楽しんで利用してもらう人を増やす苦労とは、何がありますか？

⇒良く言えば散走は誰にでもできますが、OVE では楽しんでもらうための企画が必要で、それが一番の苦労です。そして、事故のないように安全に留意することです。
どこで散走ができるか?と聞かれことが多いが、自分の街でもすぐに始められるし、楽しむことができると思います。

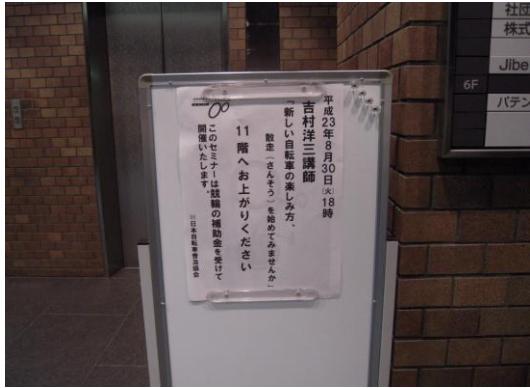
●自転車は、ロードレースやトラック競技などスピードを競うスポーツのイメージが強いですが、「散走」のようにのんびり走ることを楽しむという新たな魅力を発見できる講演でした。



会場の様子



吉村講師



セミナー案内（競輪補助事業表示）

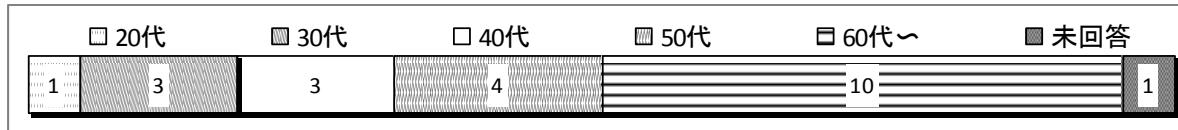


第三回セミナーのアンケート結果

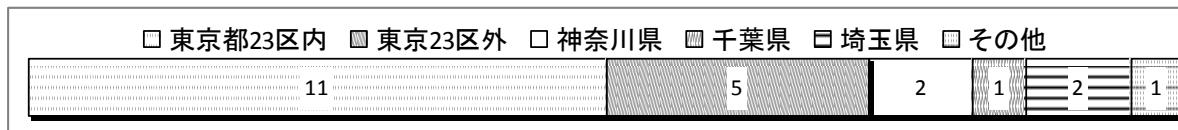
Q1. 性別



Q2. 年代



Q3. 住まい



Q4. 職業



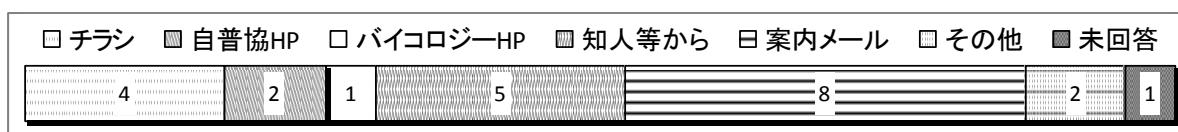
Q5. 勤務先



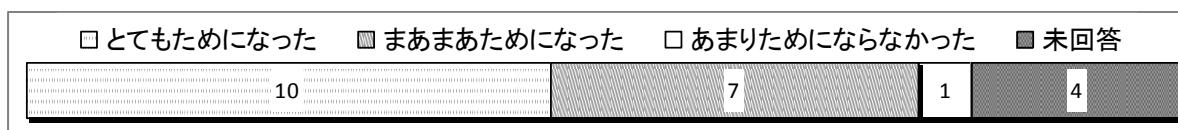
Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



Q8. ためになりましたか



セミナーの感想

ヨーゾーさんの自転車に対するスタンスが聞けて楽しかったです。私も最近は速く走れなくなってきたので、ゆっくり走ることに対して楽しいと思ってきてます。でも、ゆっくり走るときの方がコケやすいですよね・・・。今でも一般人を集めてサイクリングやったりするのですが今度から「散走」使わせていただきます。

吉村氏は話が上手でした

横浜中華街散走は良いアイディアだと思った。

「散走」提案良いと思う

散走の意図する意味がよく分かりました

散走について、持ち込まない自転車でのテーマ性の有り方は、とても良い事だと思いました。ただ、ちょっと話し方を含めて「かったるい」感じが残りました。

「散走」という言葉、初めて聞きました。自分の頭の中では、ゆっくり走る=ポタリングでしたが・・・。考え方を改めました。これから自分なりの散走を始めます。

OVE青山、立ち上がり早々に伺い、店長北氏との名刺交換をしている。動画ほかでの企画をすでに多く見てますよ。

散走という考え方、4つのテーマ設定が参考になった

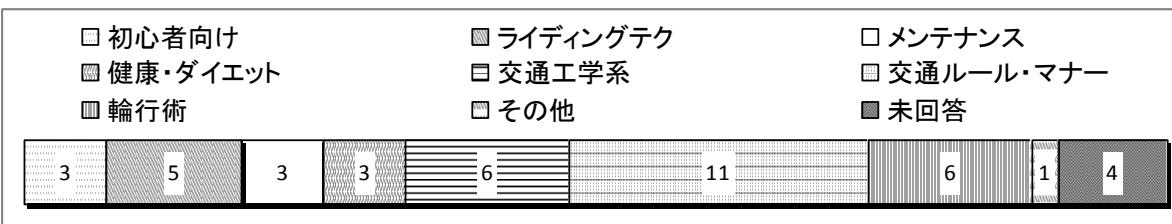
散走に近いことを自分でやっているので、大変参考になりました。

内容的に目新しくなかったが、分類の仕方が新鮮で勉強になった。

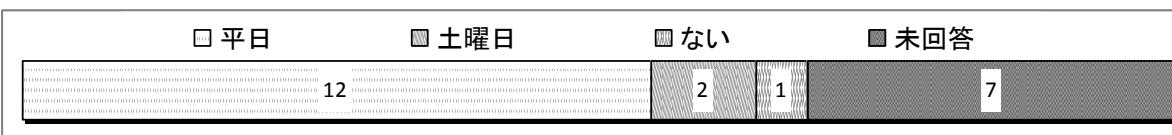
サイクリングのバリエーションのひとつを改めて実践されているところに感動しました。とても参考になりました。これが自転車本来の良さ、楽しさだと思います。

本日の参加者は初心者でない人が多かったと思うが、セミナーの内容は初心者向けであると思う。自動変速の使用は良いと思う。

Q9. 今後参加してみたいセミナー



Q10. 希望日・時間帯



意見・要望

自転車のマナーをなんとかしないと盛り上がっている文化がなくなってしまう可能性があります。ぜひ、それに対するムーブメントを自普協さんから始められませんでしょうか？
交通ルールを守らない現状、マナーの悪さが近未来に及ぼす影響など
ハンドメイド製作の実状、部品の開発経緯
考え中です

《第4回自転車セミナー》

日 時：平成23年9月29日（木）18：00～19：30
場 所：日本自転車会館3号館11階（財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂1-9-3）
講 師：サイクルボランティア・ジャパン 瀬戸 圭祐氏
テー マ：「自転車で人生を楽しむ」

〈要旨〉

第4回目のテーマは「自転車で人生を楽しむ」。講師として、サイクルボランティア・ジャパンの瀬戸氏にご講演いただきました。

瀬戸氏は世界5大山脈を走破したアドベンチャーサイクリストでもあり、トヨタ自動車に勤務する傍ら、自転車関連の本を多数出版するとともに、自転車活用推進研究会等で自転車の普及活動を行っておられます。2008年にはサイクルボランティア・ジャパンを共同で設立されました。HPアドレス <http://www.cvjapan.org/w/event/>

今回のテーマは、「自転車で人生を楽しむ」ということについて、お話をされました。瀬戸氏は本日、勤務先のトヨタ自動車が節電の影響で、毎週木・金が操業停止のため、お越しいただけることになりました。同氏は、自転車普及協会の活動と目標と同じにして、より良い自転車社会を構築するため活動されており、自動車メーカーに勤務しているながら、自転車も大好きなようで40年以上楽しんでおられます。それでは本題の講演内容について語っていただきます。

私は、中学1年で初めてサイクリングを行い、当時、たまたま見つけた時刻表により、旅行したい気分にかられたが、お金もなかったため、自転車ならと思いつき淡路島一周をしたのが最初の旅行でした。その後、高校生で日本各地（山岳サイクリング中心）を走破、大学1回生で日本全国走破、2回生で北米ロッキー山脈走破、3回生でアルプス・西ヒマラヤ山脈を走破しました。世界各地の山脈を走破している中、ふと気がついたのは、各山脈には、それぞれ異なった色彩があることです。ロッキー山脈は、灰色・アルプス・スカンジナビア山脈は、青色・カラホルム山脈は、黒色です。ロッキー山脈を走破中は、キャンプ場が閉鎖されていたため、宿泊場所に苦慮しました。北米の最高峰モスキートパス（4,020m）を下る段階では、道が枝のように分かれています、何度も同じ箇所を巡ってしまいました。標高3,000m付近だと、大気中の空気も地上の半分となり、よろけてガレバに転落しそうになり、定位に戻るのも大変でした。グランドキャニオンは、標高2,000mの世界で一番深い谷であり、上下幅が1,000mにもおよぶため、下から登るのに苦慮しました。デスバレーを走破中は、海拔がマイナス86mもあり、自動車は、1台も通らない場所で、なるほどデス（死）ということを実感しました。北極圏のラップランドを走行中は、天候が安定しないばかりか、2ヶ月間も白夜が続きました。スカンジナビア山脈（ノルウェー）を走行中は、背景に氷河が点在し、物価が高くパン1個が500円と高く貧乏旅行となりましたが、漁業国そのため、毎日、魚ばかり食べていました。アルプス山脈を走行中は、観光用に開発されているため、道路も整備されて自動車の数も多く雄大な景色ではあったが、山岳コースとしては物足りなかった。

今回の山岳走行中一番大変だったのは、4,000m級の山岳氷河のあるオーバーメンヒヨッホを走破中、地元の山岳協会の協力も得られないまま、強硬突破したあまり九死に一生を得た体験でした。氷河縦断中に、クレバスに転落しそうになりました。たまたま、自転車が若干クレバスの穴より幅広だったため、ひっかかるて助かりました。無茶は、しないものですね。ヒンズークシユ山脈（西ヒマラヤ）の麓の村に宿泊した時は、村に自転車自体が存在しないため、大変珍しがられ、常に黒山の人ばかりでした。山岳走行というのは、苦難と驚きの連続でかなりの気力と体力が必要とされるのですね。常人ではなし得ない偉業だと感服します。

瀬戸氏の功績を称え、サイクルスポーツ誌の2010年5月号に「世界五大山脈を自転車で走破」というタイトルで掲載されました。また、同氏は、「青春をかけるっていいぜ」「自転車ツーリングビギナーズ」「雪上ハイキング」他多数の自転車関係の出版物があります。

以上、山岳サイクリングについてお話をいただきましたが、後半は「自転車という乗り物の本質」について以下の3項目についてご講演いただきました。

- ・サイクリングの勧め
- ・自転車を選び所有し、自分仕様に
- ・パーツ交換の楽しみ

最初に「サイクリングの勧め」ですが、サイクリングは、人生の楽しみを創造できるスポーツで、年齢も時期も関係なく始められます。具体的に、自動車と違い渋滞もなく移動そのものが楽しみになる他、健康になる・老化防止になり医療費の抑制、果ては国家財政にまで寄与する素晴らしい乗り物です。

今年3月の東日本大震災以降の自転車ブームで、自転車通勤者数がかなり増加しました。一方で、首都圏においては、自転車のルール・マナー問題が顕著化し、マスコミにも取り上げられ警察も取り締まりの強化を行っているのが実態です。

次に「自転車を選び所有し、自分仕様に」ですが、自転車には、様々な種類（クロスバイク・MTB・小径車等）があり、かつ用途に応じて選択できるため、自分に合った世界で1台の自転車が作れるのです。購入の際のショップ選びは、大切な要素であり、常連客が多く、オーナーがサイクリストであればいいアドバイスも受けられベストです。

3番目の「パーツ交換の楽しみ」ですが、ギア交換をするだけで、自分仕様の1台を作ることができます。近年、自転車のフリーマーケットは、各地で増加傾向にあり、部品をアレンジすれば自分仕様への改造も多岐に亘るため、楽しみは無限大であり、自分だけのオリジナルな1台を作ることができます。

最後にサイクルボランティア・ジャパンは、自転車を通じた社会貢献活動を続けることにより、自転車の楽しみを広げていきたいと思います。

質疑応答後、以上をもちまして本講演は終了となりました。



会場の様子



瀬戸講師



セミナー案内（競輪補助事業表示）

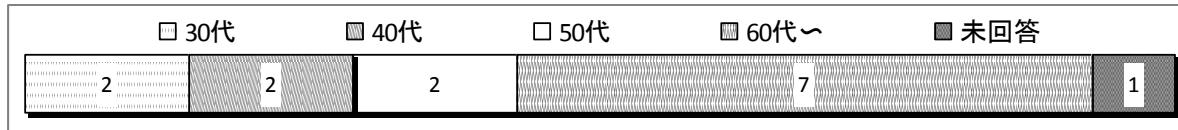


第四回セミナーのアンケート結果

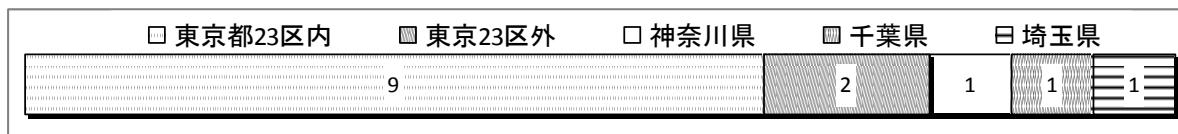
Q1. 性別



Q2. 年代



Q3. 住まい



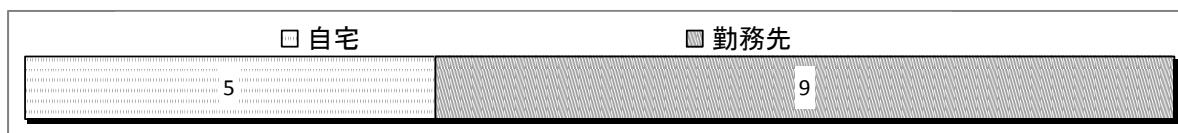
Q4. 職業



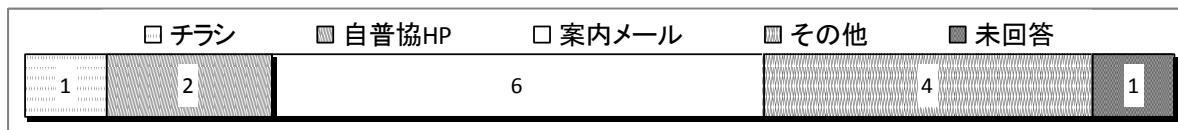
Q5. 勤務先



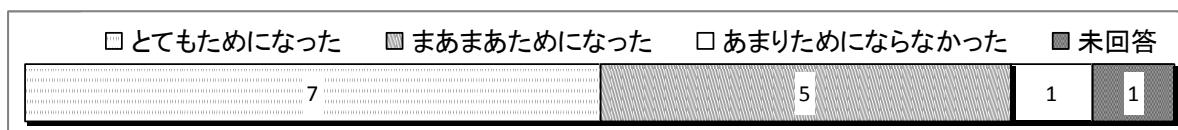
Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



Q8. ためになりましたか

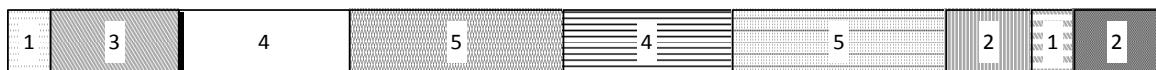


セミナーの感想

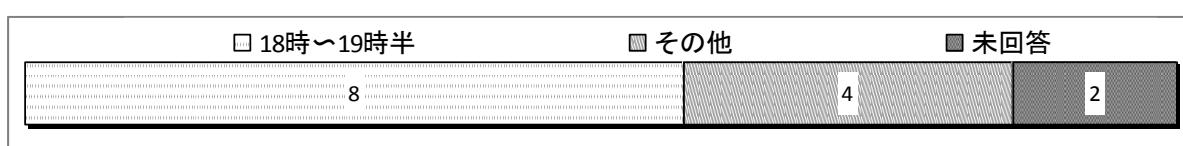
自転車に楽しんで乗ることを忘れていたなあと思いました。
素晴らしかったです！！
おやじギャグ満載の楽しい、うなずける、充分に満足のいく内容のお話を伺いました。とにかく、すごい経験をクリアされた方に驚きました。Facebookにて「いいね」を頂いています。ありがとうございました。
私が経験したことがない体験を話していただき、ビックリの連続でした。自分に合ったサイクルライフを広めて行きたい
若い頃のチャレンジ精神、長期間自転車に乗った経験からの話は大変面白かった
楽しかった
ハンディのある方のサイクルの勧め、取り組みが為になりました。いろいろなサイクルイベントでも広まればと思います。
楽しく興味深かった
自転車に乗ること（旅すること）の魅力がポイントごとに解説されていて非常に分かりやすく楽しめました。

Q9. 今後参加してみたいセミナー

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 初心者向け | <input checked="" type="checkbox"/> ライディングテク | <input type="checkbox"/> メンテナンス |
| <input checked="" type="checkbox"/> 健康・ダイエット | <input type="checkbox"/> 交通工学系 | <input type="checkbox"/> 交通ルール・マナー |
| <input checked="" type="checkbox"/> 輪行術 | <input type="checkbox"/> その他 | <input checked="" type="checkbox"/> 未回答 |



Q10. 希望日・時間帯



意見・要望

交通ルール・マナーについてのシンポジウムを開催して欲しい。あまりにもひどいマナーです。ぜひ警察関係者も入れて議論してほしい。※セミナーには相応しくないと思いますが、宜しくお願ひします。
交通行政、交通工学オーソリティ（専門家）の講義を開いて欲しい。これからの中自転車空間のあり方と望むこと etc

《第5回自転車セミナー》

日 時：平成23年10月25日（火）18：00～19：30
場 所：日本自転車会館3号館11階（財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂1-9-3）
講 師：編集者／プランナー／ジャーナリスト 青木 陽子氏
テー マ：「ロンドン自転車革命」

＜要旨＞

第5回目のテーマは、「ロンドン自転車革命」。欧州では交通政策において遅れをとっていたと言われてきた英国。首都ロンドンはいまや「自転車革命」と言われるほど熱心に21世紀型交通への取り組みを展開している。そこで、ロンドン自転車革命の実感について、ロンドン在住のマルチなジャーナリストである青木氏にご講演いただきました。

青木氏は英国人の夫との結婚を機に2000年からロンドンに在住しており、日本との行き来は半々ぐらいとなっている。元々自動車雑誌の編集者であったが、環境問題を考えるようになり、その年から通勤に自転車を使うようになった。当時は、英国で自転車に乗っている人は、メッセンジャーなどごく一部であり、非常に少なかった。自転車のレンタルもなかった。欧州は、自転車先進国（デンマーク、オランダ、ドイツなど）として有名であるが、英国は後進国であった。理由としては、『①大人の1/3が自転車に乗れなかった。②階級社会により、貧しい人が乗るものだという認識があった。③メッセンジャーなど、若くてプロ意識のある人の乗り物という認識があった。④雨が非常に多かった。（ただし、オランダのアムステルダムの方が多い。）⑤東京よりも酷い、道路混雑の状況があった。』などであった。

しかしながら、狭い道幅の中、自転車を交通手段として増加させた理由は、『①東京23区の倍の面積に、760万人もの人が住んでいるが、鉄道網が非常に弱かった。②肥満率が高く、健康保険がパンクする可能性があった。③ロンドン市長が自転車の施策に重点を置くようになった。内容としては、都心部に自動車を入れさせないための混雑税（2003年）の導入、都心部の道路について一方通行を多くした、サイクリックネットワーク900kmの整備や交差点の改善、自転車の駐輪スペースの整備（歩道上のラック整備）、自転車通勤における自転車代金購入補助の創設、子ども向け・大人向けの自転車乗り方レッスンの実施、その他、自転車のプロモート戦略（市バスへのPR）や自転車のイベント（スカイライト、サイクルフライデーなど）の実施。』などであった。

さらに、2009年以降のトピックスとしては、『①サイクルスーパーハイウェイの整備（現在4本オープン、2015年まで整備。）②サイクルハイヤー1周年【※】③自動車の交通量より自転車の交通量の増加（特に、女性人口の増加。）④ドイツの市街地と同様に、自動車を時速20マイル（32km）に規制する動き⑤サイクルスポーツの盛隆（北京五輪以降、トラック競技のみならずロードレースも強くなり、関心が高まった。）⑥駐輪対策として66,000台（2008年～2012年まで）を歩道上に整備。（日本の公共駐輪場にはない、スポーツバイクをとめられるタイプもあり。）』などである。

【※】サイクルハイヤー（公共の青いレンタサイクル）…平成23年7月末で1周年

2012年までに、自転車8,000台、14,400ドック、500ステーション（10～30台）を目指している。

料金：クレジットカード払い

登録料以外、30分以内の利用は無料。30分から課金。24時間連続利用は150ポンド（約18,000円）徴収。

利用回数：780万回／1回平均16分→パリのヴェリブの利用回数を来春に抜く予定。
費用：10年間で100億円の費用が発生。（内、60億円は、バークレー銀行の協賛金。）

英国人は、道路に対する市民の意識が非常に高く、歩道に一度も自転車を上げて走らせたことはなく、常に車両（歩行者優先、自動車と同じ1対1の権利がある。）という考え方であった。また、地球環境に優しくエコであること、さらには、マスコミの理解やサポートがあったため、この10年で飛躍的な自転車利用促進策が行われた。日本においても道路環境が似ていることから、参考になる事例ではないでしょうか？

<質疑応答>

▼雨の時はどのように走行しているのか？

⇒比較的雨量が少なく傘をさすという文化がないため、防水効果のあるウエアを着用するか、濡れることを気にしないで走行している。

▼混雑税の徴収方法は？

⇒防犯カメラでナンバー確認し徴収している。どうしてもそこを通る必要がある場合は、前日までに所定の料金（払うタイミングにより変動）を支払う必要がある。

▼車のドライバーからは、自転車が増加したことに対してどう見ているのか？

⇒概ね良好に見ている。ただし、タクシーは運転が荒いため、自転車にとっては、怖い存在である。

▼自転車店において日本との違いはあるのか？

⇒ほぼ日本と変わらないが、軽快車（ママチャリ）の文化はなく、クロスバイクが1番売れている。

▼自転車の増加による、交通事故件数は急増しているのか？

⇒自転車の増加率から比べたら、件数は鈍増である。

▼混雑税について、よく法案が通ったと思うが、導入の経緯は？

⇒労働党と保守党が拮抗していたため、市長の権限で押しきって法案を通過した。また、ガソリン代が1ℓ=200円以上という要因もあったため、車の台数が減るのではないかという見方もあった。

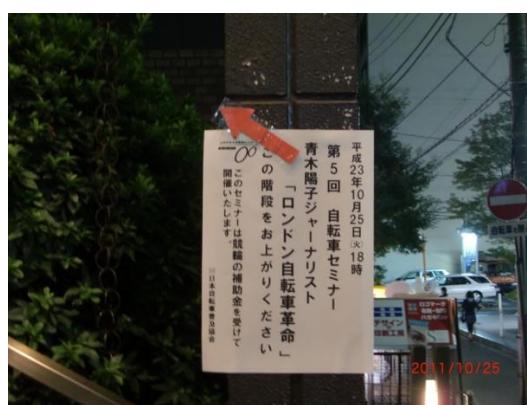
質疑応答後、以上をもちまして本講演は終了となりました。



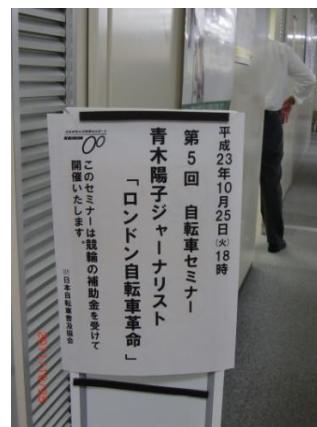
会場の様子



青木講師

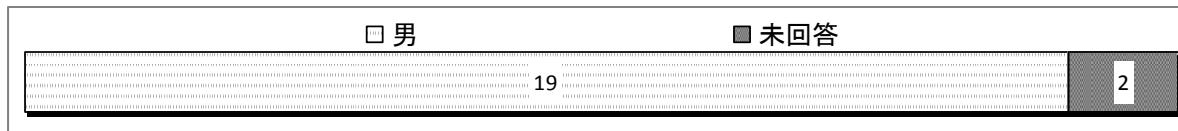


セミナー案内（競輪補助事業表示）

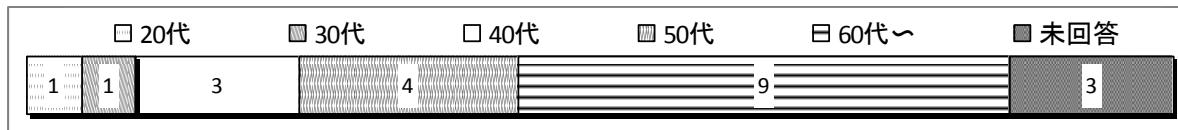


第五回セミナーのアンケート結果

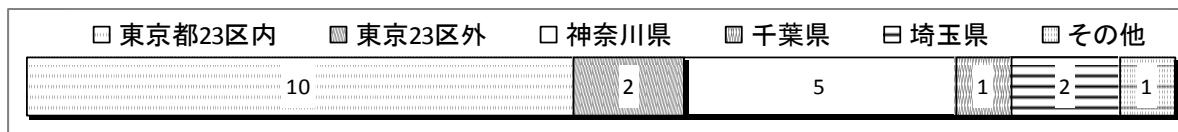
Q1. 性別



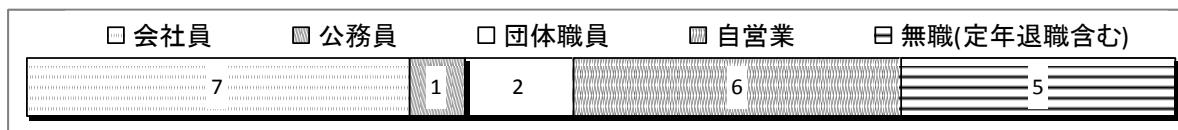
Q2. 年代



Q3. 住まい



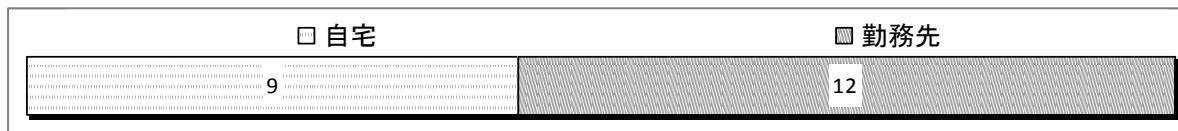
Q4. 職業



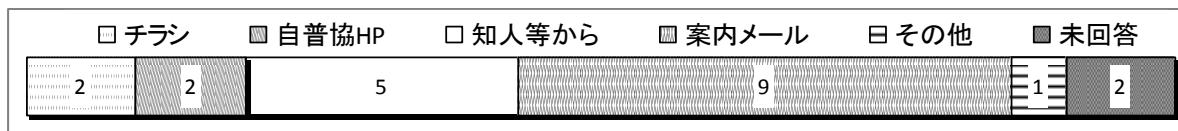
Q5. 勤務先



Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



Q8. ためになりましたか



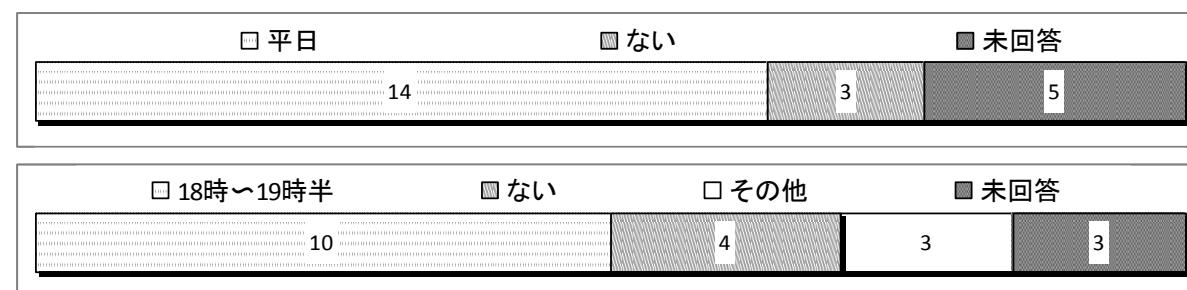
セミナーの感想

ハードよりソフトが重要と理解できて良かった
大変役に立った
動員人数が少なくておどろきました
海外の自転車事情の事実を、たんたんと教えていただけた感じです。本、雑誌で知ることができる情報+αを教えてもらえるのを期待していました。
日本もロンドンを手本に、自転車文化を根付かせる努力が必要だと感じた
ロンドンはいいなあー。日本はいつこうなるか?
市民NGOの役割の観点が豊富なVTRで分かりやすかった。
よかったです。ロンドンという条件が日本向きだった
細部に亘って英国の自転車事情を報告・説明してくださり、我が国（都市交通上）の智慧と実際と比べて大いに進歩していると感じました。
英国の自転車普及に対する熱意と行政主体による普及活動がどれくらい日本でも行えるかがこれからの課題である
非常に興味深く聞くことができた
国によって、自転車環境、習慣等の違いに差があることに驚きました。
現地に住んでいる人ならではの話は大変参考になる
実際に体感されていることを、動画を交えて紹介していただいたので、とても興味深く聞くことができた
イギリスの自転車事情、驚きの連続でした。イギリスの政策を日本では非実施してもらいたい
最新データに基づく自転車事情の報告をありがとうございます。日本と同じ交通体系で、よく似たものが多くあるので、参考となろう。あとは日本に必要なことはコンダクターの出現です！！
ロンドン自転車事情が良く分かった。日本とは民度の違いが決定的にあることがわかった。

Q9. 今後参加してみたいセミナー



Q10. 希望日・時間帯



意見・要望

各国の自転車文化と政策
特に思いつく項目はありません

《第6回自転車セミナー》

日 時：平成23年11月29日（火）18：00～19：30
場 所：日本自転車会館3号館11階（財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂1-9-3）
講 師：シクロツーリズムしまなみ ポタリングガイド 宇都宮 一成氏
テー マ：「世界でいちばん長いハネムーン タンデム自転車の旅」
～そして、しまなみ海道の自転車観光振興へ～

＜要旨＞

第6回目のテーマは、「世界でいちばん長いハネムーン タンデム自転車の旅」～そして、しまなみ海道の自転車観光振興へ～。自転車好きが高じて、遂にタンデム自転車世界一周を敢行し、「世界の人としまなみをつなぐ架け橋になりたい」と、いま新たに日本・しまなみの魅力を再発見できる旅にいざなうべく、愛媛の地でペダルを踏み続けている、シクロツーリズムしまなみのポタリングガイドである宇都宮氏にご講演いただきました。

宇都宮氏は、自転車好きが高じて、タンデムで自転車世界一周を敢行し、夫婦で世界88ヶ国・10年間で延べ105,805kmを走破されました。現在は、愛媛県今治市のNPO法人「シクロツーリズムしまなみ」(<http://www.cyclo-shimanami.com/>)が運営するしまなみ海道島巡りサイクリルツアーガイドとして、サイクリングの楽しみを推進活動中です。

今回のテーマは、「世界でいちばん長いハネムーン タンデム自転車の旅」ということで、本日は、一緒に世界一周自転車旅行をされた夫人のとも子さんも同席されております。

前半は、「タンデム自転車の旅」・後半は、「しまなみ海道」の活動についての内容となります。私は、5歳の頃から自転車に夢中になり、中学生では、通学用の自転車、高校生では、アルバイトをしてスポーツ自転車を購入しました。大学生になってからは、九州を初めとして中国・東北と、ついには、北海道にまでサイクリングをしていました。愛車は、片倉自転車のスバルティーフでした。ある時、「愛媛の自転車野郎」という記事を地元新聞で発見したのが、自転車旅行の原点となりました。その後、東京の玉川大学に通っていた時、友人の紹介でとも子さんに出会われたとのことです。まず、本格的に世界旅行を始める前、1992年1月にニュージーランドを旅行(資金は、自転車文化センターにてアルバイトをして調達)した時、たまたまタンデム自転車の集団を見かけ、タンデム自転車の魅力に引かれる同時に楽しいなあと思いました。早速、とも子さんに電話して、世界一周旅行の誘いをされたそうです。

しかし、夫人は、長野県出身で、且つスポーツが苦手ということでもあり、話は聞いていたものの、自然と連れて行かれた感じだったとのことです。前回の旅行同様、資金調達のために4年間清涼飲料メーカーに勤務の後、1997年に出発しました。走行距離は、1日50～70km、1ヶ月で1500km以上となる時もあり、自転車は、着替え・テント・キャンプ用品等を積載したため、約200kgの重量となってしまった。アフリカのナミビアは、何もなく、無補給地帯のため、事前に携帯食料(インスタント食品を中心)を1週間分用意して出発しました。飲料水は、重くなるため携行せず、自動車運転手から譲り受けもらいました。しかし、日々のメンテナンスをしていなかたため、3ヶ月でホイールクラッシュを引き起こしてしまいました。タイヤのバーストも多々あり、前後輪各70本位消耗し、タイヤの種類によっては長持ち度に変化がありました。旅行中の費用としては、1日1,000～2,000円・1ヶ月で4～6万円程必要でした。スペインでは、テントを張る一方、アフリカでは一泊73円で宿泊可能と地域によって様々でした。食事は、ガソリン燃料の調理器具を使用して殆ど自炊でした。余談ですが、以前、私達の体験談を基にタンデム自転車の魅力等について、NHK松山放送局にて取材(自身のガイドによりしまなみ海道観光客より賞賛の声など)を受け放送されました。

それでは、世界旅行中の印象に残ったベスト7ヶ国を、以下のとおり発表します。

- | | |
|-------------------|--|
| ・7位 南太平洋のフィジー諸島 | 興味本位に自転車に群がる子供たちの笑顔 |
| ・6位 3年目に訪れたアルゼンチン | とも子さんは、シュノーケリングを体験
赤道付近は、ハンパ草原地帯、南方は、ペリトモレノ氷河で日系人多く親しみやすい |

・5位	アフリカのモロッコ	イスラム教でアラビア圏 投石・ひったくり・物乞いでサハラ砂漠にて一安心
・4位	トルコ	大寒波でビニールを巻いて束の間の暖 チャイ（紅茶）のおもてなしと共に親日派
・3位	アフリカのタンザニア (6年目)	物資は、貧しくも笑顔・米食中心 子供が木製の自転車で遊ぶ、ここでのみカラの盗難（全行程中）
・2位	トルクメニスタン (中央アジア)	ロシア系アジアのイスラム文化圏 うどん風料理・緑茶・食中毒3回
・1位	中 国	チベット高原からのチョモランマの景色最高 ギャツオーラ峰 5220m 電気なく太陽光利用 反日的だが友好的な対話ができた

その他の国として、タンデムは、台湾で協力車と呼ばれ、アメリカでは、愛好家と共にショッピングも多く一家に4台程度あり、62歳と48歳でサイクリングする人達もいました。2007年11月をもって10年半の長いタンデム旅行は、終了しました。全行程中、紆余曲折もあったらしいですが御夫妻は二人三脚で協力しながら楽しく旅行されたとのことです。また、同氏の旅行記録として「世界でいちばん長いハネムーン」「88ヶ国ふたり乗り自転車旅」他多数の自転車関係の出版物があります。

引き続き、後半は「しまなみ海道」の活動について、講演いただきました。タンデム旅行から帰国後は、地元で生活を始めるのですが、仕事といえば介護職しか求人がなく、友人の紹介で1999年に開通した「しまなみ海道」にて自転車による地域振興活性策を知り、旅の経験も活かせるため、2009年に今治市内に設立された「シクロツーリズムしまなみ」にて地域の島々の人々と観光客の相互理解を深めています。

コンセプトとして以下のとおりとなります。

- ① 多くの島々の美しさのPR
- ② 自転車で渡れる橋（日経おすすめ1位）
- ③ 島と繋がる（島内サイクリングでの出逢いが魅力）

しかし、平成11年の開通当初から比べると年々自転車の貸出台数が減少（年間4万台弱・持込みサイクリストを含めても5万人の利用者）していた頃に、今後の活性化を図るために地元の人々と「しまなみスローサイクリング協議会」を結成し、以下の目標を掲げました。

- ① 地産地消の恵み
- ② ガイドの活躍
- ③ 老舗店舗巡りでまちおこし等

更にプロジェクトの方向性を明確にするため、モニターアンケートを実施したところ、以下の要望が寄せられました。

- ① 各島内の詳細なマップ
- ② 案内看板の設置
- ③ 安価な宿泊施設の情報
- ④ 地元素材の料理
- ⑤ サイクリングを含めた各種トラブルの解消方法等

以上の結果を参考に、下記の内容で現在、様々な取組みを実施中です。

- ① ガイド付きツアーの実施（しまなみ海道を満喫してもらう）
- ② 島内ボタリング（石窯ピザ体験）
- ③ サイクルトレインの委託運行（JR四国と愛媛県の協力により毎年「しまなみ号」を運行
松山駅を出発→波止浜駅までの1時間乗車後、自転車にてサイクリング）他に、自転車と
公共交通の連携として（往路は、サイクリング・復路は、船舶の利用など）
- ④ サイクルオアシスの設置（空き店舗利用によるサイクリストの休憩場所の確保）

その他、タンデム車走行規制緩和の促進活動により、愛媛・広島での通行が可能となりました。
さらに、タンデム自転車の活用による婚活（2010年11月・10組）や地場産の商品を開発して、しまなみ二輪丼・オレンジライスカレー・島どれイチゴのスムージーなどをシクロカフェ（自転車移動カフェ）にて販売しています。

＜質疑応答＞

▼女性サイクリストを増加させる方策について

⇒自転車好きな女性は、生き生きしており、彼女達の豊富な話題性を情報発信することにより、増加の期待を図りたい。

▼しまなみ海道内の案内標識が愛媛県では、整備されているが、広島県での設置に際し連携は、図れているのか？

⇒広島では、車道にブルーラインを導入するなど（なお、愛媛でも実施予定。）、現在では、広島県側が積極的であり、尾道市では、サイクルオアシスの設置も進み、両県の取組みに連携が保たれている模様。



会場の様子



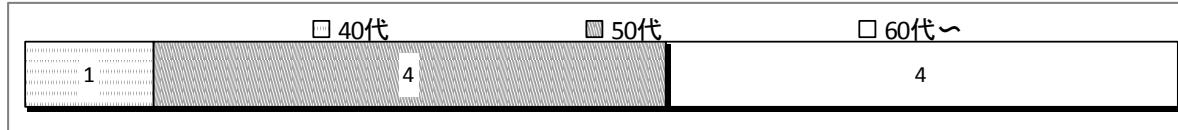
宇都宮講師（夫妻）

第六回セミナーのアンケート結果

Q1. 性別



Q2. 年代



Q3. 住まい



Q4. 職業



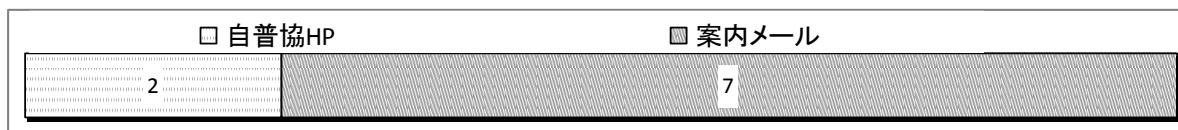
Q5. 勤務先



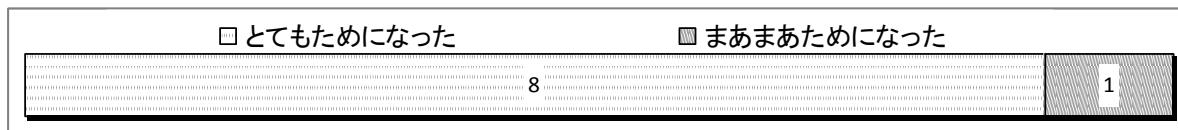
Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



Q8. ためになりましたか

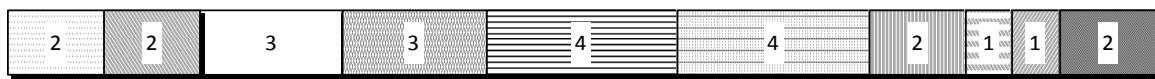


セミナーの感想

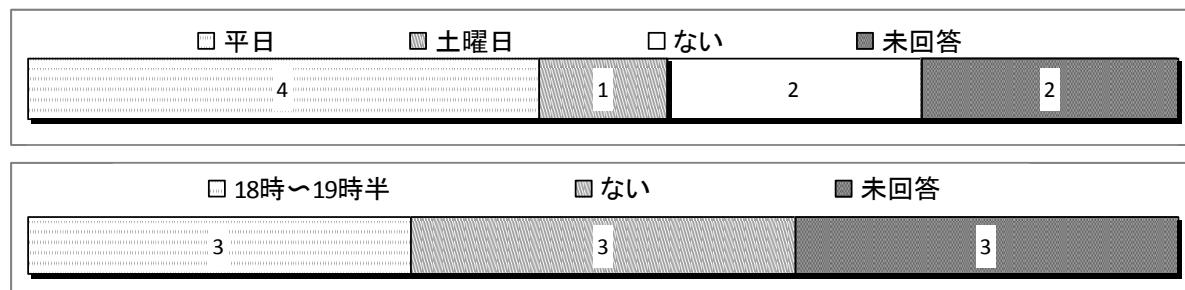
楽しく聞くことが出来た
とても楽しく聞かせていただきました
自転車を純粋に楽しんでいる人の言葉を楽しく聞けました。ありがとうございました。
いつもと違う内容で様変わりしていて楽しかった
自転車での旅・・・良いですね。しまなみ海道での取り組み、びっくりしました。各地で広がってもらいたい。タンデム自転車の解禁も広まってもらいたい。
とても楽しかった
自転車を活用して地域活性化の話は大変面白かったです

Q9. 今後参加してみたいセミナー

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 初心者向け | <input checked="" type="checkbox"/> ライディングテク | <input type="checkbox"/> メンテナンス | <input checked="" type="checkbox"/> 健康・ダイエット |
| <input type="checkbox"/> 交通工学系 | <input type="checkbox"/> 交通ルール・マナー | <input checked="" type="checkbox"/> 輪行術 | <input type="checkbox"/> レース参加 |
| <input checked="" type="checkbox"/> その他 | <input checked="" type="checkbox"/> 未回答 | | |



Q10. 希望日・時間帯



意見・要望

何でも興味があります

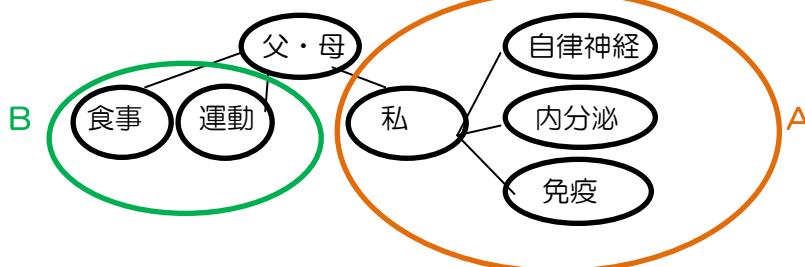
《第7回自転車セミナー》

日 時：平成23年12月16日（金）18:00～19:30
 場 所：日本自転車会館3号館11階（財）日本自転車普及協会会議室
 講 師：財団法人日本サイクリング協会 副会長 加藤 元彦氏
 テーマ：「サイクリングが楽しくなる人間エンジンの話」

＜要旨＞

サイクリングは楽しくやっていると思うが、もっと楽しくなる人間エンジンの話。

「最駆輪具でサイクリング！」 by サイクリスト 双輪士 かとうもとひこ



Aが人間の基。Aを操作するのがB

良質の食事習慣は頭脳の働きを円滑にし、神経一内分泌系の働きに影響し骨や筋や内臓の動きを制御する。

ADL(Ability of Daily Life 日常生活能力)

→入浴・着替え・食事・起床・歩行・外出・排泄等が介助なしに独立した個人としてできる状態
 IADL(Independent Ability of Daily Life 独立日常生活能力)

→ADLの行為／行動の他に、食事の準備・買い物・金銭の管理・電話・交通機関の利用・服薬の管理などが介助なしに独立した個人としてできる状態

- ・現在80歳と9ヶ月だけど、背中が曲がらずにいられる
- ・身体は筋肉(エンジン)40%、脂肪20%、内臓・骨40%でできている。
- ・マラソン選手は脂肪が少なく、抵抗力がなく免疫が落ちて風邪をひきやすい。
- ・筋肉と骨は関わり合っている。骨は使うと強化される。
- ・女性は閉経後骨粗しょう症になりやすく、男性は50歳を超えると筋肉の減り方が激しくなるが自転車に乗っていると防げる。
- ・呼吸は鼻で吸う。口で吸うと乾く。
- ・呼吸→吐く方を先にするとリズムになる。吸うときはリズムにならない。
- ・人間エンジンとしてどのくらいの能力があるか試し方。

椅子に立って座っての繰り返しを30秒間に何回できるか。（NHKの番組より引用）

	20代	30代	40代	50代	60台	70代
男性	31回	28回	25回	22回	19回	16回
女性	27回	25回	23回	21回	19回	17回

*加藤講師は32回

- ・自転車が好きで乗っていたら健康でいた。
- ・医療費が毎年1兆円かかるが、講師は医者へ行くことが少ないから安上がり。
- ・上肢 手 動物(前足)は方向付けて、地についた時に情報を得て状況を判断する。
- ・下肢 足 エンジン。
- ・反射神経を使うとストレス発散になる。
- ・ハンドルに左右の手のひら、サドルにお尻、ペダルに左右の足の裏の五か所だけで車体を制御・走行させることで漢方医学のツボが刺激される。特にお尻には万能の“会陰のツボ”がある。
- ・自転車に乗っているといろいろな部位を刺激する。体が整う。
- ・身体の左右を均等に使うのがいい。

- ・自動車にエンジンを冷やすラジエーターがあるが、人間は汗で体温調整をする。
- 夏でも長袖を着る。腕を出すとドライになるが袖があるとラジエーターになる
- ・手のひらをつかい、足の裏をつかい、それで身体を支えている→上肢・手、下肢・足
- ・一番水はけの良いのは手のひらと足の裏。
- ・靴下は取り換えた方がいい。それくらい大事なところ。
- ・自転車に乗ると小脳など全部の脳の力を使う。目・耳・神経…。
- ・走る前のストレッチとクールダウンは必須。
- ・講師は心疾患を持っているが走る。薬も服用している自分も“車検”（検診）を受けた方が良い。
- ・上手に死ぬために自転車に乗る。
- ・瞬発力より持久力が大事。
- ・6：25からテレビで体操番組を放送している。一緒にやるとよい。
- ・「貯金が少なく心細かったら貯筋に精を出しましょう。人間エンジンが快調ではじめて健康寿命が伸びます。貯金も貯筋も“日掛け・月掛け・心掛け”です。」

こことからだの
健康寿命を延ばし 21世紀の地球環境を守る
 サイクリング じゅっとうく
最駆輪具十徳

- | | |
|------------------------------------|-------------------|
| 一、地理や歴史に詳しくなります | 二、楽しいお友達がたくさんできます |
| 三、カッコ良さと忍耐を体が覚えます | 四、日頃のストレスが解消します |
| 五、体重を制御することができます | 六、体中の水の循環がよくなります |
| 七、運動反射機能がよくなります | 八、胃腸の働きがよくなります |
| 九、足腰に筋力が付き丈夫になります | 十、心肺循環機能がよくなります |
| 余祿：メタボ解消・免疫増強・心身健全・認知症予防・能力発揮・心身爽快 | |

<質疑応答>

- ▼ストレッチの話を聞かせてほしい
 ⇒ストレッチをした方が、体が長持ちする。



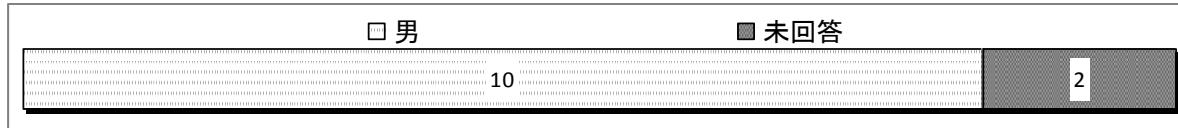
会場内の様子
 掛け軸は加藤講師が自転車巡礼で収集した朱印



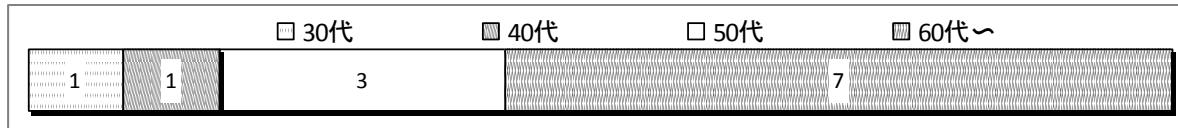
加藤講師

第七回セミナーのアンケート結果

Q1. 性別



Q2. 年代



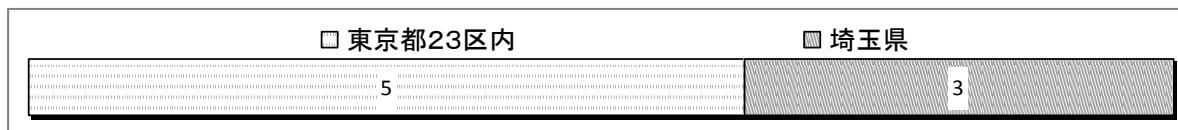
Q3. 住まい



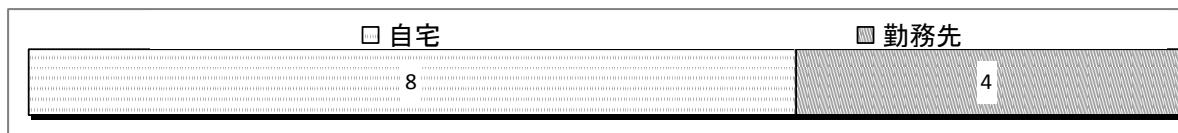
Q4. 職業



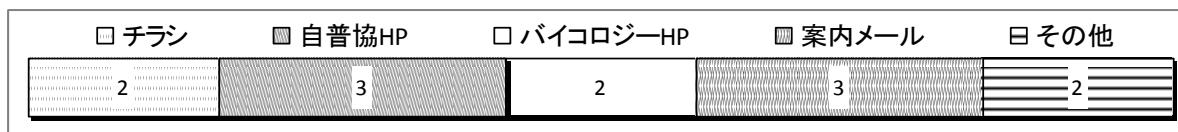
Q5. 勤務先



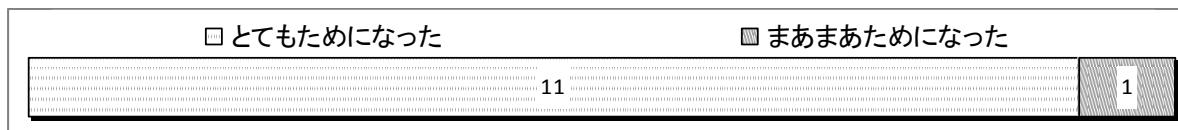
Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



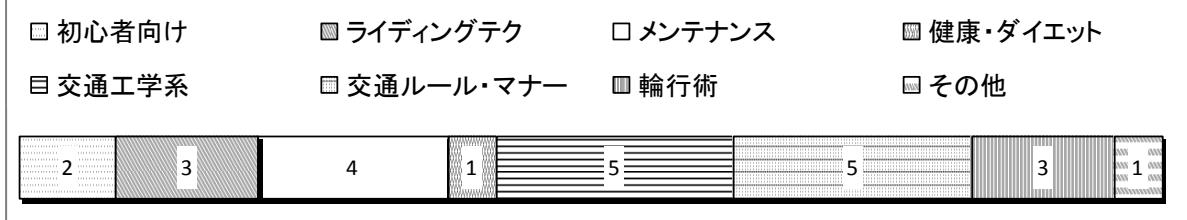
Q8. ためになりましたか



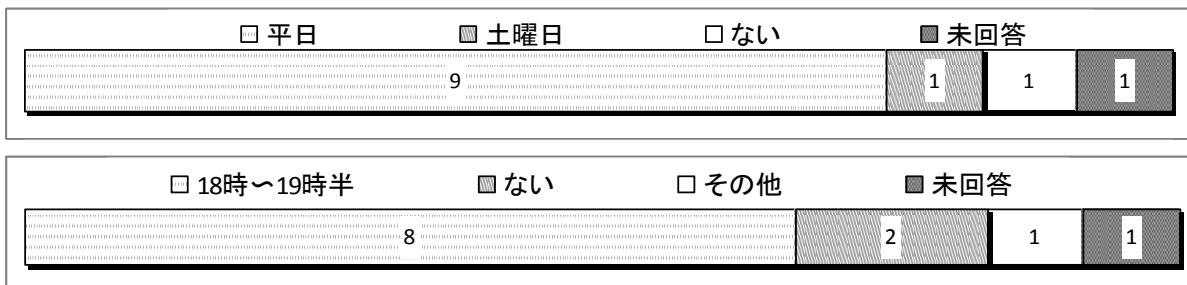
セミナーの感想

楽しかった。今日は残された人生の最初の日です。
86歳、思い当たることがありました
加藤先生の話はいつも面白い
自身の体と自身の自転車を同様な機能ととらえ、わかりやすく、楽しいお話を聞いて伺いました。実践したく日々を見直しましょう！！
ためになりました
普段から為になる話を面白おかしく聞かせていただいているが、いつも以上に為になる話で、飽きないセミナーだったと思います
とても楽しく聞かせていただきました。自分の体を見直すキッカケになりました
自分の体をエンジンにたとえ、わかりやすく教えていただき参考になりました。筋肉・脂・内臓・骨との割合は目からウロコでした。サイクリング10徳心掛けたいと思います。「死ぬまで自転車に乗ろう」を合い言葉に
貴重なお話を楽しく聞くことができ、大変勉強になりました。
おもしろかった
加藤元彦先生の軽妙なお話に面白く感心しながらとてもためになりました

Q9. 今後参加してみたいセミナー



Q10. 希望日・時間帯



意見・要望

メンテナンス相談室又はカウンター設置（サイクリング初心者指導、メカ、乗り方、統一指導部分がないので）
フレームについて（ヘッドアングル・フォークオフセット関連）車輪サイズについての話 20 インチ、24 インチ、650C、700C

《第8回自転車セミナー》

日 時：平成24年1月26日（木）18：00～19：30
場 所：日本自転車会館3号館11階（財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂1-9-3）
講 師：Bicycle Shop POSITIVO 店主 永井 孝樹氏
テー マ：「サイクルロードレース観戦の楽しみ方」

<要旨>

第8回目のテーマは、「サイクルロードレース観戦の楽しみ方」。サイクルプロショップポジティーボの店主であり、J SPORTS 解説でお馴染の永井氏にご講演いただきました。欧洲プロチームのメカニックの経験に基づき、実際の会場やTV中継でのサイクルロードレースの楽しみ方にについて、裏話をまじえてご講演いただきました。永井氏は、15～25歳まで選手としてロードレースを経験した後、欧洲においてプロロードレースのチームメカニックを経験（年間約120レースに帯同）しており、現在は、世田谷区で自転車店を経営している。

本日のセミナーでは、サイクルロードレース観戦の楽しみ方について、メカニックの現場（レース中は常に監督と行動をともにしていた）やTV・雑誌の解説から得た知識をもとに、パワーポイントを使用した講演は本日初めてのことでしたが、初心者でも大変分かりやすい内容となりました。

サイクルロードレースのゲームとは？

- ▼一般公道や閉鎖されたサーキットで行う
- ▼ゴールの着順や数日間の積算タイムを争う
- ▼チームプレイによって争われる戦略的なゲーム

具体的にはどんなゲーム？

- ▼トップカテゴリーのレースでは、180km前後のレースが多い
- ▼平均5～6時間で争う（長期間で行われる時は、コースが短い場合もある。）
- ▼基本的には個人の実力により、個人の成績を争う
 - 1レース（5～6名）のチームで参加。（グランツールは9or8名）
- ▼チームのエースを勝たせるのが目標
- ▼エース以外は逆境（風の抵抗、駆け引きなど）に立たされる

ここを知れば楽しい！

- ▼コースの特徴
- ▼優勝候補の選手と所属チーム
- ▼アシスト選手の仕事
- ▼選手に立ちはだかる空気抵抗

空気抵抗の話

- ▼走行時の風は常に存在する
- ▼先頭と後方の消費エネルギーがかなり違う
- ▼時速45kmで走行している選手の後ろでは、5～6割の力で済んでしまう
 - ※ギネス記録では、1995年に先導車の後ろで空気抵抗をなくした状態で、走行し時速268kmというのがある。競輪選手はトップスピードで時速約80km。

ロードレースの勝負の駆け引き

- ▼自分は空気抵抗を避け、いかにライバルに抵抗を与えられるか
 - ※前に出なければいいのでは？→出たくない心理を利用

逃げの集団は

何人かでまとまる・後続集団引き離し・順番で先頭交代
小さい集団の方が1位になりやすい・スプリント力のない選手

一方後ろの集団は

前にチームの選手が誰もいない場合は、協力して前を追いかける

前にチームの選手がいる場合は、風を受けて追いかける必要なし（待機）

先頭を交代しながら走る

▼フェアプレーの精神

▼後に下がって体力温存

※風向きでローテーションが変わる→交代の割合により現況が分かる

向かい風…先頭の交代の割合が短い

追い風…先頭の交代の割合が比較的長い

※人数が多くいた方がより多く休める

ローテーションがスムーズに回らない時

▼思惑を持つ選手がいる

▼逃げを成功させたくない選手がいる

▼今いる集団から抜け出したい

▼誤魔化そうとする選手がいる

少人数の逃げと大人数の逃げとどちらが有利？

▼エースに勝たせるコツ=「無駄なく」

▼エースには最後まで集団の先頭に立たせたい

▼前を追いかけるのは必要最小限にしたい

※チーム監督の指示→逃げの集団をゴール直前で捕まえる など

選手のタイプについて

▼ロードは無限大のバリエーションがある

▼選手によってタイプが違う

▼その局面におけるメンバーの得意分野

クライマー（山岳のスペシャリスト）

・体重が軽い

・筋力量が少ない

・スプリント不向き

・のぼりではタイム差がつきやすいのでエースの為のペースメーカー など
スプリンター（ゴールハンター）

・瞬発力、パワーがある

・エースのスピードをつくる など

ルーラー（スピードマン、パッシスタ）

・ハイアベレージで力を出せる持久力がある など

タイムトライアルスペシャリスト（クロノマン）

・勝つ責任がある

・ペースを上げる（集団を引っ張る）余裕がある

・ロングスパート向き など

パンチャー（アタッカー）→新城選手など

・アタックのくりかえし（回復力がある）ができる

・逃げに残る確率高い など

オールラウンダー（万能タイプ）

・全てで平均した走り

・ステージレースのエースが多いが、現在は、山岳に強い選手が多い など

※1週間前後のレース（TV中継が少ない）では、エースが多い。

クラシックハンター（1DAYレース）

・欧州の歴史のある大会

・250km前後の難関コース

・1レースでも勝てばステータスになる など

レースの特徴は？

▼1DAYレースは起伏が多い

▼ステージレースは長期間実施するため、その日により難易度が違う

ステージレースの見方は？

- ▼総合優勝（長期）への戦略
- ▼各ステージの区間優勝（短期）への戦略
 - ※各チームにより思惑が違う
- ▼総合優勝を狙う選手のタイム差
- ▼各賞を狙う選手とそのポイント差、位置関係

ステージレース構成

- ▼通常のステージ
- ▼個人タイムトライアル
- ▼チームタイムトライアル
 - ※9名スタートしても、5名入ればよいなどの難しさがある。

チームプレイを見ているとおもしろい

- ▼エース
 - ・勝つのが使命
 - ・そのコースに適した選手
- ▼アシスト
 - ・エースを勝たせる
 - ・全体の8割がアシスト選手
 - ・エースに力を使わせない
 - ・エースを落車させないように風よけ
 - ・他チームを追いかけさせる
 - ・逆に他チームを追いかける
 - ・ゴールズプリントのペースアップ
 - ・山岳のペースメーカー
 - ・平坦のアシスト
 - ・チームカーとのやりとり
 - ・エースの落車があった場合、器材を提供する

※チームカーが後方に走行している場合が多いため

以上の説明の他、ジロ・デ・イタリアの平坦コースを一例に挙げて図解により解説をいただき、知らなかつたレースの展開や流れを感じることができた。

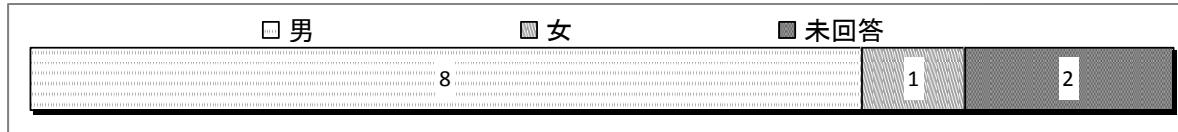
まとめとして、上記の基礎知識をもとに、ひいきチームの監督になった気持ちで観戦し、事前にコースの特徴や優勝候補者の情報を得ておくことにより、ロードレース観戦の楽しみ方が何倍にもなるということで、本講演は終了となりました。



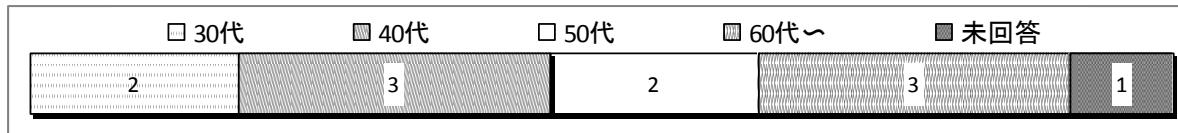
永井講師

第八回セミナーのアンケート結果

Q1. 性別



Q2. 年代



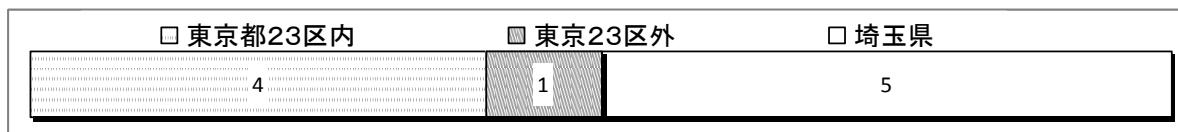
Q3. 住まい



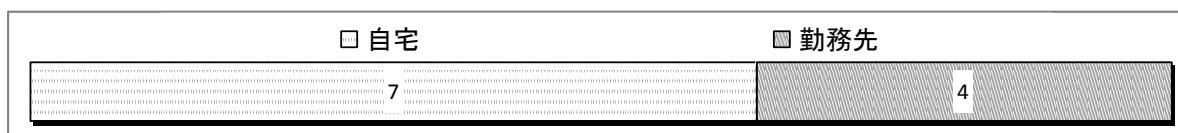
Q4. 職業



Q5. 勤務先



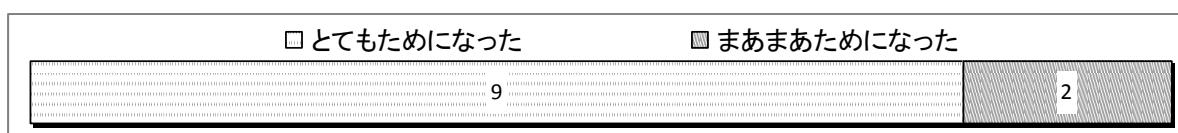
Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



Q8. ためになりましたか



セミナーの感想

今まで漠然と見ていたレースの流れが分かって良かった。「ひいきのチームの監督になったつもりで」見てみます。

もっと具体的なお話も聞きたかったです（わりとさらっとした感じだったので）

自分の知らない分野で、それなりに楽しかった

ジロ・デ・イタリアやツール・ド・フランスなどテープで観ていてレースのあり方の説明を聴いていたので、まとめになつた。

とても楽しく聞かせていただきました。何気なく見ていたレースを、より楽しく見られそうです

久々にレースの基礎を聞き、おさらいになった。ルーラーやパンチャーのことを知らなかつたので勉強になつた

レースでの各々の選手の役割など勉強になりました。また違つた視点でレースを見ることが出来そうです。

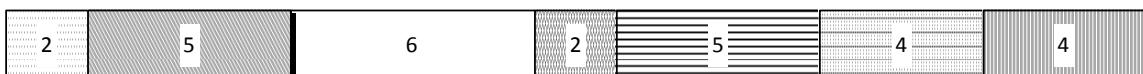
知らなかつた部分も細かく聞くことが出来て、とても参考になりました。ありがとうございます。

なんとなくみていたロードレースの基本的なことが良く分かりました

非常に興味深く話を聞けた。コマ落としの図解だが、レースのスピード感、状況を詳細に感じることが出来た。まるで動画を見ているように思った。

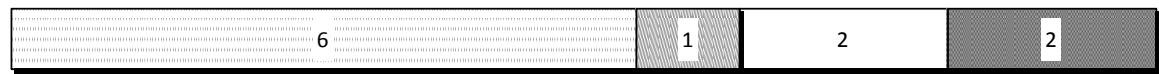
Q9. 今後参加してみたいセミナー

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 初心者向け | <input checked="" type="checkbox"/> ライディングテク | <input type="checkbox"/> メンテナンス | <input checked="" type="checkbox"/> 健康・ダイエット |
| <input checked="" type="checkbox"/> 交通工学系 | <input type="checkbox"/> 交通ルール・マナー | <input checked="" type="checkbox"/> 輪行術 | |

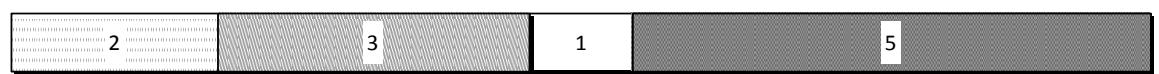


Q10. 希望日・時間帯

- | | | | |
|---|---|-----------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 土曜日 | <input checked="" type="checkbox"/> 日曜日 | <input type="checkbox"/> ない | <input checked="" type="checkbox"/> 未解答 |
|---|---|-----------------------------|---|



- | | | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 18時～19時半 | <input checked="" type="checkbox"/> ない | <input type="checkbox"/> その他 | <input checked="" type="checkbox"/> 未解答 |
|-----------------------------------|--|------------------------------|---|



意見・要望

別府始さんのお話を聞きたいです
別に思い付きません

《第9回自転車セミナー》

日 時：平成24年2月23日（木）18：00～19：30
場 所：日本自転車会館3号館11階（財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂1-9-3）
講 師：「シクロツーロスト」編集長 田村 浩氏
テー マ：「旅と自転車」～輪行ツーリングのすすめ～

＜要旨＞（配布資料より）

第9回目のテーマは、「旅と自転車」～輪行ツーリングのすすめ～。株式会社グラフィック社刊『シクロツーリスト』編集長田村氏にご講演いただきました。自転車を鉄道に積み込めば、好きな駅で降り、好きな駅まで自転車で走るという旅が楽しめます。本セミナーでは、「輪行」についてご講演いただきました。

鉄道と自転車はとても相性がよい乗り物です。鉄道に自転車を積み込めば、好きな駅で降り、好きな駅までサイクリングを楽しむことができるようになります。鉄道の速達性と自転車の利便性を組み合わせることで、旅の目的や自由度が大きく広がります。鉄道に自転車を積んで移動するスタイルは、輪行（りんこう）と呼ばれ、熱心なサイクリストの間では、古くから活用されているノウハウです。そして日本のほとんどの鉄道では、袋に収めた自転車を、無料で車内に持ち込むことができます。ヒコーキも利用することができます。

近年、スポーツ自転車の世界では「輪行」が再注目されており実際に楽しむ人が増えています。今回のセミナーでは、輪行の魅力とノウハウを分かりやすく紹介していただきました。

□輪行のメリット・デメリット

輪行の最大のメリットは、行動範囲を拡大できること、時間を有効に使って、おいしい所だけ味わって来ることができること。自分の力で遠くまでいける、すばやくアクセスができる、コース設定が自由にできるなど。

デメリットとしては、解体、組み立ての手間がかかること。交通機関によって別途乗車料金がかかることがあることなど。

□輪行に適した自転車

重量は、10kgまでが目安。スポーツ車であれば、どんなタイプでも可。

クロスバイク…ロードバイクとマウンテンバイクの中間。街でもサイクリングでも主流となっている。価格5万円～

ロードバイク…本来は競走用自転車だが、ツーリングやサイクリングを楽しんでいる人も多い。重量も7、8kgと軽く、輪行にも適している。

ランドナー…旅行用として作られている。泥除けや荷物が積めるキャリアが付いており、旅に最適に作られている。

折りたたみ自転車…①BD1(ドイツ)…ある程度のスポーツ車としての走行性能を持つ。

②プロンプトン(イギリス)…小さく折りたたむことができる。

③TYRELL タイレル(香川県)…ロードレーサーに匹敵。

*いずれの自転車も輪行袋に入れず、そのままだと電車に載せられないで要注意。

□輪行できる交通手段

新幹線…九州～青森が全線開通し、ますます輪行に便利。日帰りでも楽しめる範囲が広がっている。

特急列車…座席の一番後ろのスペースに置く。デッキに置くこともできるが出口は避ける。

普通列車…車内の適当な位置に置く。都心部を走る場合は轟轟を買う難しい時間帯もあるが、ローカル線などでは、利用しやすい。ロングシートの脇とドアの間に置くといい。

飛行機…受付に預ける。超過料金がかかる場合もある。

船・フェリー…自転車をそのまま乗せることができる。

バス…利用できることもある。事前にバス会社に確認をする。

□日本での輪行の始まり

輪行は、日本独自のシステム。(海外では自転車はそのまま持ち込める車両が多く輪行という文化が発達していない。)

戦後、競輪選手が全国の競輪場へ移動する際に、鉄道を利用したのが始まりとされる。国鉄では競輪選手のみ許可されていたが、1970年に一般の方も輪行が可能となった。

1999年から無料化された。

◎資料「JR東日本 旅客営業規則 第10章 手回り品」より抜粋。

第308条 旅客は、第309条に規定する以外の携帯できる物品であって、列車等の状況により、運輸上支障を生ずるおそれがないと認められるときに限り、3辺の最大の和が、250センチメートル以内のもので、その重量が30キログラム以内のものを無料で車船内に2個まで持ち込むことができる。ただし、長さ2メートルを超える物品は車船内に持ち込むことができない。

2旅客は、前項に規定する制限内であっても、自転車及びサーフボードについては、次の各号の1に該当する場合に限り、無料で車船内に持ち込むことができる。

(1)自転車にあっては、解体して専用の袋に収納したもの又は折りたたみ式自転車であって、折りたたんで専用の袋に収納したもの

□自転車の収納と組み立ての解説

必要な用品…輪行袋。エンド金具。傷を防ぐフレームカバーなど。

《実演》

□輪行をする際のマナー

駅、車両内でのふるまい。他客の迷惑にならないよう配慮する。

□サイクリルトレイン

そのままホームから社内へ持ち込める。現在、国内で20会社くらいが実施している。
JR九州あそ1962。(昨年廃止)

□飛行機

貨物室も与圧されているので、タイヤの空気圧は下げなくてもよい。

□輪行ツーリングのプランニング

- ・天候、気候で選ぶ。目的地の天候を調べる。天気の良いところを選ぶ。
- ・鉄道路線を意識したコースプランニング。駅が近ければ、体調・自転車トラブルの際に輪行して帰る。鉄道は勾配が緩い地形に作られるので、線路沿いは、楽に走れる。
- ・道そのものを楽しむプランニング。峠、林道など。

○嶺方峠(長野)トンネルを抜けると北アルプスが広がる。

○大平街道(木曽～飯田)

○御嶽山林道(秩父)

- ・立ち寄り先を決めて楽しむ。街並みやグルメなど。

○美濃市

(折りたたみ可能な)ミニベロだと頻繁に輪行するのも苦にならない。

*左側通行を意識すること。

島…時計回りに走ると海が近い。湖…反時計回りに走ると湖面が近い。

- ・標高を意識すると楽しく走れる。

標高が高いところからスタートし、下りだけを楽しむプランニングが可能。

- ・サイクリングであれば、時速10km程度が目安としてのんびり走る。

- ・地図情報サイト、GPSを活用。

- ・荷物は、自転車側にバックをつけるのがよい。フロントバックなど利用。

□鉄道を楽しむ

○銚子電鉄 外川駅

○JR 飯田線 田本駅（車道が通じていない。）

○秩父鉄道

○JR 九州 肥薩線

○廃線サイクリング 廃線のあとを自転車道として活用されていることが多い。

大分・中津（耶馬溪鉄道）、岡山（片鉄口マン街道）など

○ 実践例の紹介：四国ツーリング

□輪行の課題と可能性

・観光振興 ・イベント参加 ・非クルマ依存の生活スタイル ・マナー



会場内の様子



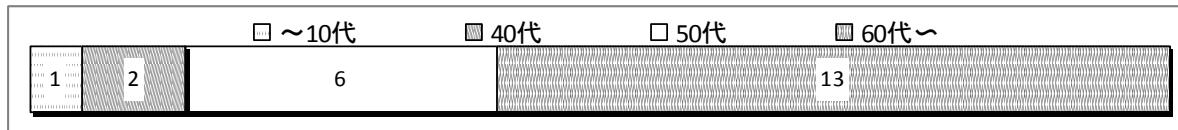
田村講師

第九回セミナーのアンケート結果

Q1. 性別



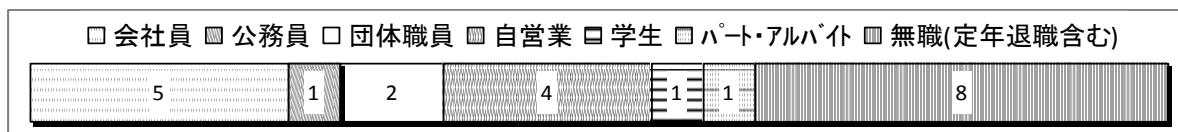
Q2. 年代



Q3. 住まい



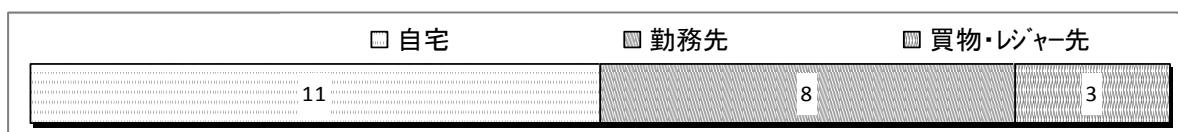
Q4. 職業



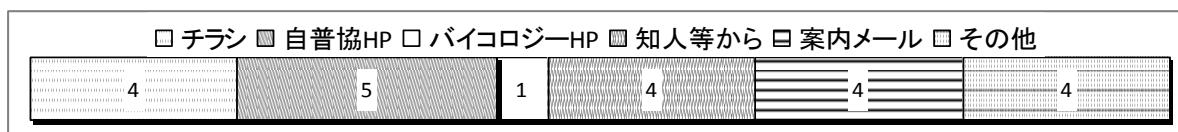
Q5. 勤務先



Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



Q8. ためになりましたか



セミナーの感想

輪行の手順が参考になった
多岐に亘る内容で輪行の楽しさをお聞きしました
講師の田村さんの平凡社新書読ませて戴きました。お話しはとてもわかりやすかったです
自分が行なっていた輪行と違うスタイルだったので勉強になった
輪行ツーリングのプランニングを考える際に非常に参考になりました
今回のセミナーは出席者が多く、タイトルの「旅と自転車」輪行のすすめということで、講師による輪行の実演などもあり楽しそうでした。実際サイクリストの多くはサイクリングに行きたい、輪講旅行をしたいと思っているが、1~2回の経験では自信がなく、もっと上手な輪行をしたいと思っている様でしたので、今回のセミナーは良かったと思います
素晴らしい内容でした。ありがとうございます。
実践的なお話を参考になりました。楽しく伺えました。ありがとうございます。
ありがとうございました
鉄道の興味も重なって楽しかった
輪行の楽しさが良く伝わった
とても楽しく聞くことができ参考、勉強になりました
輪行の手順を詳しく知ることができました

Q9. 今後参加してみたいセミナー

初心者向け ライディングテク メンテナンス 健康・ダイエット

交通工学系 交通ルール・マナー 輪行術 未解答



Q10. 希望日・時間帯

平日 土曜日 日曜日 ない 未解答



18時～19時半 ない その他 未解答



意見・要望

初心者向けライディングテクニック
コグウェイ四国の山田美緒さんのお話を聞きたいです
シニア（女性）が楽しめる自転車生活のコツ

《第10回自転車セミナー》

日 時：平成24年3月15日（木）18：00～19：30

場 所：日本自転車会館3号館11階 （財）日本自転車普及協会会議室
(東京都港区赤坂1-9-3)

講 師：自転車ジャーナリスト 大前 仁氏

テーマ：「カメラと自転車のステキな関係」

＜要旨＞

第10回目のテーマは、「カメラと自転車のステキな関係」ということで、自転車好きでありカメラマンでもある、有限会社大前事務所の取締役の大前氏にご講演いただきました。

大前氏は、1965年埼玉県川越市の出身で、ツアーオブ・ジャパン、アジア選手権、ツール・ド・北海道、ジャパンカップの公式フォトグラファーを歴任し、ツール・ド・フランス、ツール・ド・ランカウイ、全日本選手権、ツール・ド・おきなわ、ツール・ド・熊野などをオートバイから撮影し、その作品は、国内外自転車専門誌や広告写真、カレンダー等に使用されています。コンテジ（デジタルカメラの中でもコンパクトさが特徴の比較的手軽に扱うことができるタイプのカメラ「コンパクトデジタルカメラ」の略称）でのサイクリングから、一眼レフでのツアーオブ・ジャパンの撮影など、カメラの楽しみ方について、雑談をまじえてご講演いただきました。

大前氏は、高校生の時にサイクリングを始め、当時は本に興味があったため、将来は、本屋を目指す職業としていたため、埼玉大学を卒業後は出版関係を志しました。写真を趣味としていたため、自分で撮った写真を仕事にも活かしたい思いがあり、写真とサイクリングを合体させたい気持ちに抱かれ、サイクリングやロードレースの写真を撮ることになったそうです。

本日の講演内容は、以下の3点です。

- ①カメラの楽しみ方について
- ②サイクリングの写真について
- ③ロードレースの写真について

①カメラの楽しみ方について

本日持参したコンパクトデジタルカメラは、撮影結果を確認しながら使用できる反面、機能面では、若干、一般的デジタルカメラに比べ性能が劣ることです。持ち運びが手軽でフィルム代も要らず、写真をウェブサイトへも掲載可能。持参機は、ニコンP-300という機種で価格は2万円程度で、マニュアルで撮影でき絞りやシャッタースピードも自由気ままに首から下げる撮影も可能。更に高機能を求めるならデジタル一眼レフがお勧めだそうです。

②サイクリングの写真について

サイクリング写真の撮り始めは、ニューサイクリングのグラビアの影響を受けてということで、様々なパターンに対応して、撮影方法があるみたいです。

*走行自転車の撮影方法として

- ・走行してくる自転車の前に待機
- ・下ってくる走行自転車は、適切な場所に自転車を止めて待機
- ・流し撮りの場合、シャッタースピードは、1/60から1/8に設定
(異なる細分化は1/250でもOK)

*自転車本体の撮影方法として

- ・スタジオで撮影する場合、10mmのアクリル棒で自転車を自立
- ・自立不能な場合、他人に自転車を立て掛けてもらい、離した瞬間に撮影
- ・戸外で撮影する場合、平坦な場所に自転車を斜め向きに配置

③ロードレースの写真について

1990年の世界選手権の撮影から始まり、91年の全日本選手権・95年のツール・ド・フランス、直近では、2010年の世界選手権にて新城選手のゴール地点を撮影

なお、ゴール地点を撮影するには、様々な障壁があるみたいです。

- ・まず、プレストールになることであり、かつ同地点には、20人程しか待機できず、日本人は、砂田弓弦氏の僅か1人で、達成するのに何十年もかかる
- ・最前列でなくても、鉄柵の間であれば、観客を避けて撮影可能
- ・ツール・ド・フランスに至っては、高所（ひな壇形式）から撮影するのが、一般的だが、場所も限定されるため、道路上のカメラマン（限定20人）より上方より撮影可能だが、300mmの望遠レンズを使用しなければならず、それ以上のレンズを使用する場合、高価になるため、テレコンバーターを利用することにより焦点距離を2倍に変更可能

また、カメラマンは、ランク付けされており、エプロン状のビブスの色別着用でランクが異なる。最下位のランクは、白色であり、一段上は、薄水色となっている。

- ・パリのシャンゼリゼ地点では、ひな壇形式ではなく、道路を閉鎖してカメラマンが待機しての撮影が可能なため、撮りがいがあるが、周囲に観客がいる場合、観客も撮影してしまうため、プレス担当を呼び、観客を移動してもらう場面は変わり、2009年のツール・オブ・ジャパン東京ステージでは、1秒間に8コマ連写撮影可能なニコンD2-Hにて新城選手のゴール地点での逃げ切り写真を撮影したとのことです。再び、ツール・ド・フランスの話に戻り、選手が上り坂に直面した時は、広角レンズを使用するとともに、選手の走行地点により、レンズの選定を行う。失敗した場合には、コーナーのイン側で構えるなど、対策を考える。

例えば、広角レンズをやめてコーナーの外側から流し撮りにて1/60秒に設定。逃げ集団の写真は、価値がないため、前方や横向き等、様々な角度から撮影するなど。

なお、先日、完成した伊豆ベロドロームで開催されたトラック室内コースでのレース写真は、左に新城選手、右側に別府選手の2人がもがき合いながらの熱戦となった。

*背景を中心とした写真を撮影する場合⇒晴天時に良好な撮影が可能になるとは限らないため雲の位置にも注意して、空の部分比率も考慮すると選手は下方部分に入れるのがベスト。

なお、ツール・ド・フランスの場合、毎年コースが変更されるため、知らないコースだとレース展開が予想不可能となるため、撮影地点の選定次第では、ギャンブルとなるが、その場合は、背景が手助けしてくれる場合がある。

- *スタート地点前⇒関係者以外がシャットアウトされるため、シャンゼリゼ地点は、観客が一切入場できないようにクローズするため、カメラマンも撮影場所の確保が困難となるが、警察官に直接交渉して入場が可能となる場合もあるが、基本的には、選手が到着する前に関係車両が駐車場に入る前にバリアーフリーとなり、その一瞬を利用する方法がある。
- *山岳ステージ⇒観客が道路を占拠してしまうため、撮影場所を確保するために、常に機材を携えて走ることになるが、その場合、観客がカメラマンを選手扱いしてくれるため優越感に浸れるという恩恵がある。

なお、各ステージを自動車で移動の場合、基本的に乗車中からの撮影は、困難（安全性等の観点）であるため、オートバイから自転車レースを撮影するのが賢明であるとのことである。以前、日本では、オートバイから写真を撮影する文化がなかった。

*オートバイからの撮影の利点

- ・自動車と異なり自転車程度の幅の空間があればオートバイでの移動が可能で撮影できる。
- ・ツール・ド・北海道は、ステージ毎に街から街へ移動するため、取材に自動車を使用すると、迂回路しか使用できずレースを観戦できないが、オートバイなら観戦のみならず撮影も可能である。

ツール・ド・フランスでは、大手の通信会社か有名なカメラマンしか撮影できない。（全体で16名程度）しかし、オーガナイザーに申請すれば、日替わりで貸与するオートバイがあるため、希望ステージを申請するとドライバーと一緒に撮影が可能となる。但し、欠点があり出発地点まで自分で戻らなければならないため、その場合は、信頼できるドライバーを探すのも方策である。

一方、ツール・ド・おきなわでは、撮影距離の関係上、オートバイから撮影時に200mmの望遠レンズを使用する機会が多い。

*撮影時体制の注意点

- ・両肩にカメラを掛け、ストロボは落下しやすいのでテープで固定
- ・不測の事態に備えてウエストポーチに予備のレンズを収納
- ・悪天候時等のレンズ内への水滴の侵入に備えて防水機能が保てる他乾燥状態も維持可能なジップロック等への収納

事実、北京オリンピック開催時は、オートバイ同乗者はカメラは収納したままで出しても1台で、ゴール地点では別のカメラを使用する。さらに、カメラメーカーのサービスデボが出展する場合、カメラを含めた部品の交換も可能となる。

<質疑応答>

▼自転車を撮影する場合のアクリル棒の使用方法について

⇒後輪のカメラ側から見えにくいハブ軸のロックナット付近にて自立させる

▼アマチュアカメラマンとしては、どのあたりにレースの撮影場所を確保したらいいのか？

⇒撮影対象を想定し、以下の方法による

①景色を含む場合→ ロケハンの実施

②選手限定 → 選手の通過地点を予測して待機

最後に、同氏の写真が多数掲載された書籍「自転車工房」が、本年7月に八重洲出版より販売される旨お伝えし、終了となりました。



会場内の様子



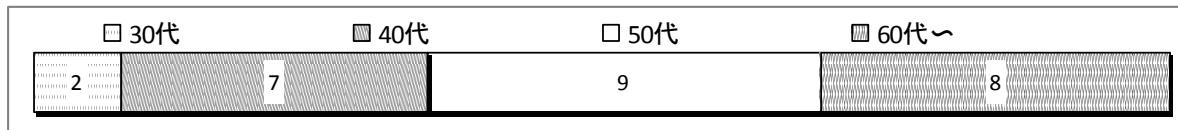
大前講師

第十回セミナーのアンケート結果

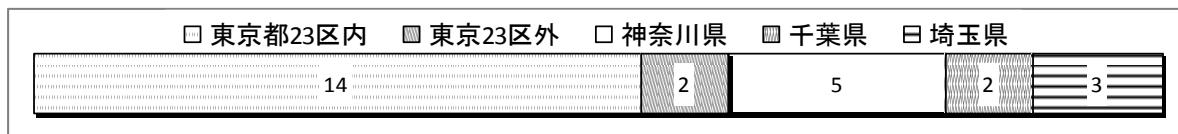
Q1. 性別



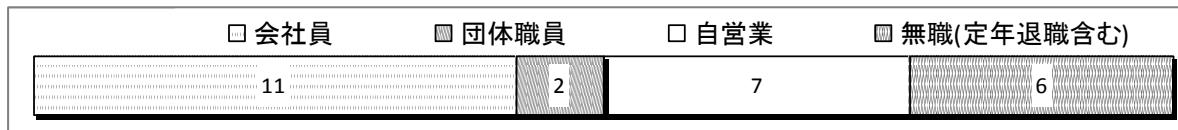
Q2. 年代



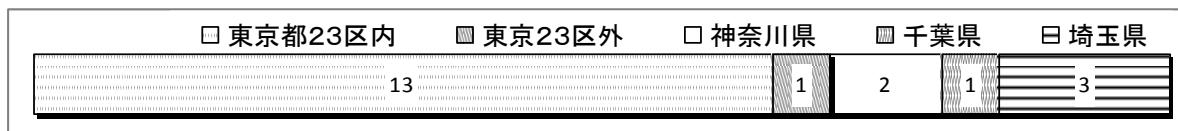
Q3. 住まい



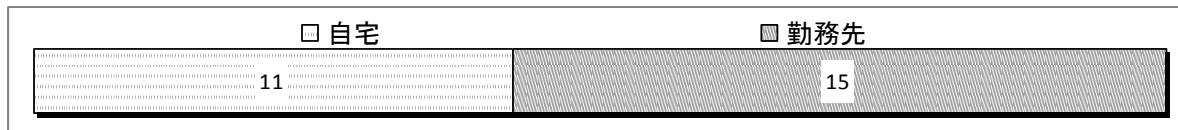
Q4. 職業



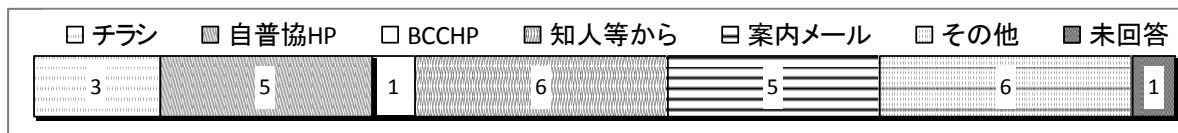
Q5. 勤務先



Q6. どこから來た



Q7. 何で知った



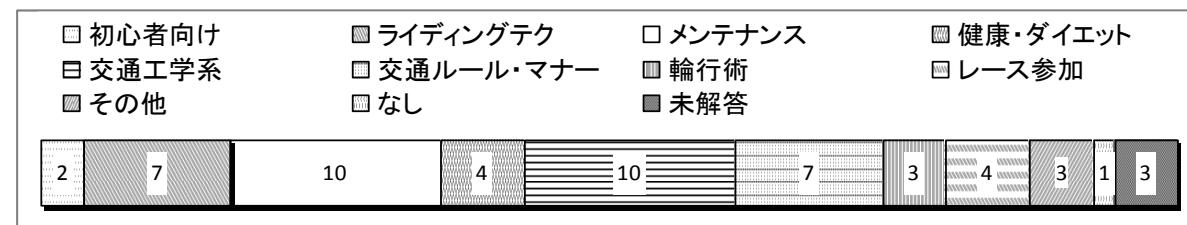
Q8. ためになりましたか



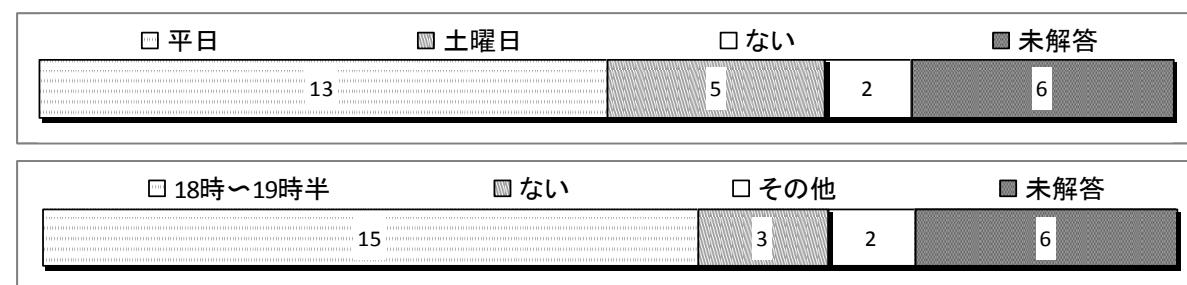
セミナーの感想

サイクリング中は必ずデジカメを持参し、記録（ブログやFBに掲載用）と考えていたが、少しでもデジブック（写真原稿 WEB サービス）によりキレイな Photo を載せられるような一歩進んだ Photo を撮る意欲をそそってくれたお話をでした。
「ためになる」と言うよりは面白かった。もう少しアマチュアカメラマンに役に立つ話があると良かった
大前さんのお話が、とても楽しくためになりました。
レースシーンの現場で活躍するプロカメラマンの話は、そのエピソードがとても楽しく、自転車に関わる写真の面白さを認識で來た
ツール・ド・フランスの雰囲気が、スライドショーから伝わって來た
普段見聞きできない話を面白くしてもらい、参加費はペイしている
普段聞くことの出来ないレースの話など興味深く聞けました
とても楽しく聞くことができました。大変参考になり、また苦労話が勉強になりました
大変面白かったです。ありがとうございます
過去見に行ったレースの話が出ていて思い出しました。プレスパスの話はなかなか聞けないので面白かったです
非常に楽しかった
とても楽しく聞かせてもらいました。苦労話がとても良かった
自転車の美しい走りを拝見できてありがとうございました。
レース写真撮影の裏話がとても面白かった
カメラマンから見るレース・・・レースの裏側の話大変参考になりました
レースカメラマンの現場での苦労話、裏話が聞けたのが良かった
カメラ好きにはたまらないお話をでした

Q9. 今後参加してみたいセミナー



Q10. 希望日・時間帯



意見・要望

セグウェイ四国主宰する山田美緒氏を招聘いただきたい。パワーあふれる自転車人です。
センチュリーライド
世界一周をタンデムで新婚旅行でした。宇都宮さんの体験談が聞きたい
次のカメラ関係は、ポタリングしながらの撮影などの話が聞けると良いです
道交法について、海外の自転車事情を知りたい

◆アンケート用紙

自転車セミナーアンケート

Q1 性別 a.男性 b.女性 Q2 年齢 ~10代 20代 30代 40代 50代 60代~

Q3 お住まい a.東京23区内(区) b.東京23区外(市) c.神奈川県 d.千葉県 e.埼玉県
f.その他()

Q4 職業

a.会社員 b.公務員 c.団体職員 d.自営業 e.学生 f.パート・アルバイト g.専業主婦 h.無職(定年退職含む)
i.その他()

Q5 勤務先もしくは通学先はどちらですが? 【Q4でa~fを選ばれた方は回答をお願いします】

a.東京23区内(区) b.東京23区外(市) c.神奈川県 d.千葉県 e.埼玉県
f.その他()

Q6 今日はどちらから来ましたか?

a.自宅から b.勤務先から c.通学先から d.買物・レジャー先から e.その他()

Q7 このセミナーを何で知りましたか? (1つのみ)

a.チラシ 入手またはご覧いただいた場所をお書きください⇒()
b.日本自転車普及協会ホームページ c.自転車文化センターホームページ d.バイクロジーホームページ e.知人・家族から
f.案内メール g.その他()

Q8 今日のセミナーはためになりましたか? (1つのみ)

a.とてもためになった b.まあまあためになった c.あまりためにならなかった d.ためにならなかった e.わからない

*今日のセミナーのご感想をお書きください

Q9 今後、参加してみたいセミナー・講習会はありますか? (いくつでも)

a.初心者向け自転車セミナー b.ライディングテクニック c.メンテナンス・整備 d.健康・ダイエット e.交通工学系セミナー
f.交通ルール・マナー g.輸行セミナー h.レース参加セミナー i.その他() j.ない

Q10 セミナーの開催希望日・時間帯を教えて下さい。 (以下の上段から1つ、下段から1つをお選び下さい。)

日) a-1.平日 b-1.土曜日 c-1.日曜日 d-1.ない e-1.その他()
時) a-2.18時~19時30分(現在の時間帯) b-1.ない c-1.その他()

ご協力ありがとうございました!

*★セミナーでとりあげてほしいテーマや講演してほしい講師、また自転車に関するご意見・ご要望などありましたら、ご自由にお書きください。★★

5. アンケート調査について

計10回のセミナーにおいてアンケート用紙を配布し、参加者の属性やセミナーの感想などについて調査を行った。(設問数 10 問)

セミナー名	開催日	参加者	サンプル数	回収率
第1回「東日本大震災」被災地の実態	6/28(火)	46名	18	39%
第2回「自転車運動とロープ体操と適食で、逞しく痩せる」	7/21(木)	32名	18	56%
第3回「新しい自転車の楽しみ方、散走」	8/30(火)	35名	22	63%
第4回「自転車で人生を楽しむ」	9/29(木)	30名	14	47%
第5回「ロンドン自転車革命」	10/25(火)	43名	21	49%
第6回「世界でいちばん長いハネムーン」	11/29(火)	37名	9	24%
第7回「サイクリングが楽しくなる人間エンジンの話」	12/16(金)	28名	12	43%
第8回「サイクルロードレース観戦の楽しみ方」	1/26(木)	30名	11	37%
第9回「旅と自転車」～輪行ツーリングのすすめ～	2/23(木)	47名	22	47%
第10回「カメラと自転車のステキな関係」	3/15(木)	46名	26	57%
合計		374名	173	46%

6. セミナー告知方法

セミナーの告知につきましては、案内チラシを作成し、本会ホームページ、案内メール(平成22年度参加者含む)及び自転車市民権宣言・バイクロジーフェイスブック等にて実施しました。

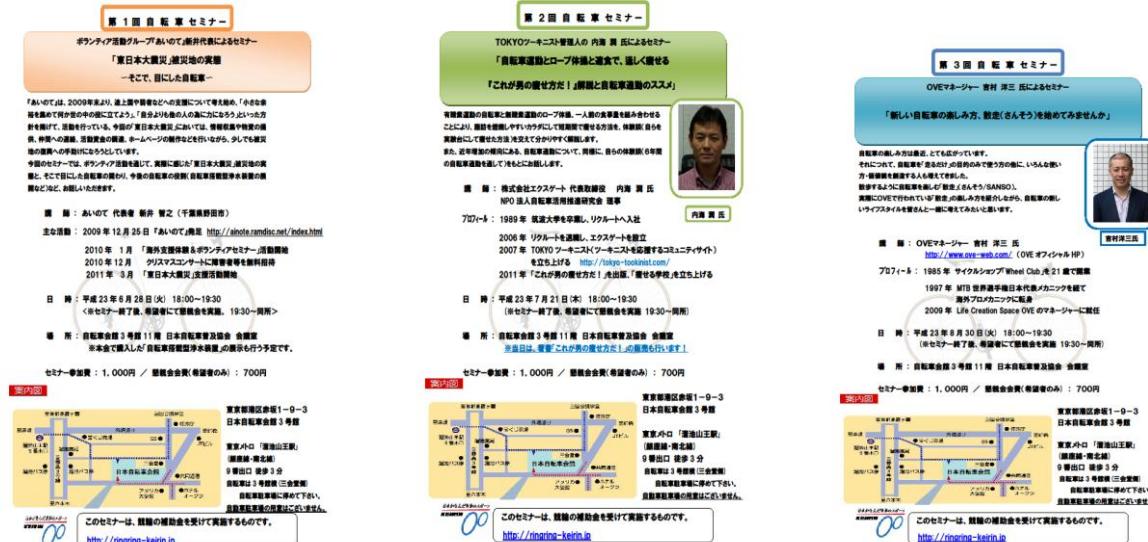
◆掲載ホームページ

日本自転車普及協会 HP <http://www.bpaj.or.jp/>
自転車文化センターHP <http://cycle-info.bpaj.or.jp/>
バイコロジーHP <http://bikeecology.bpaj.or.jp/>
サイクルスポーツ(八重洲出版)HP <http://www.cyclesports.jp/>

◆ 揭載媒体

自協会ニュース((社)自転車協会発行)、自転車文化センター友の会会報

◆案内チラシ



7. まとめ

乗用時にCO₂を排出せず、環境に優しい乗り物である自転車利用を促進し、自転車の素晴らしさを広く普及啓発するために、『財団法人日本自転車普及協会』では、自転車を取り巻く様々な問題を一般の方々と共に考え「自転車市民権」の確立を目指すための場として、平成22年度に引き続き、「自転車セミナー」を計10回開催いたしました。参加者のニーズに応えるため、各種テーマを設定し、各界の第一線で活躍されている学識経験者や有識者の皆様をお招きし、ご講演いただきました。セミナー参加者の自転車利用に対する意識・関心が非常に高く、参加者から多くの質疑が寄せられ、活発な議論がなされました。また、新たな情報発信手段の場として認知されており、講師や参加者とのネットワークづくりに繋がるとともに、リピーターも多くなってきました。

セミナーにおいて、参加者にアンケート用紙を配布し、参加者の属性やニーズ等について調査を実施しました。参加者の性別は男性が8割を越えており、女性の参加が少なかったことから、今後のセミナーは女性層の関心の高いテーマを選定し、積極的に参加をうながす工夫が課題となることが分かりました。今後、参加したいセミナーについては、交通ルール・マナーや交通工学系セミナーが幅広い年齢層から要望があり、参加したいイベントについての設問では、サイクリングやポタリングといった手軽に楽しめる自転車イベントに人気が集まる傾向となりました。

また、併せて、自転車利用者が守るべきルールを定め、自転車市民権の確立を目指す「自転車市民権宣言」を紹介し、参加者の皆様へ署名の呼びかけを行いました。

今後は、アンケート調査結果や参加者の皆様からいただいたご意見を参考として、テーマ選定や告知方法などを工夫し、幅広い年齢層に参加を呼びかけて、引き続き、自転車団体の責務として、平成24年度以降も、本セミナーを開催していきたいと考えております。

最後に、ご講演いただきました講師の皆様ならびにセミナーにご参加いただいた皆様に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

財団法人 日本自転車普及協会

〒107-0052

東京都港区赤坂1丁目9番3号

TEL 03-3586-3278

FAX 03-3586-9782

～自転車市民権宣言～

賛同頂ける方はご署名をお願いします！

<http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html>

(無断転載を禁じます)