

えびめツーキニストクラブ[🚲] えびめクール子ヨイス
大作戦

チャレンジキャンペーン～2019夏～

報告集計

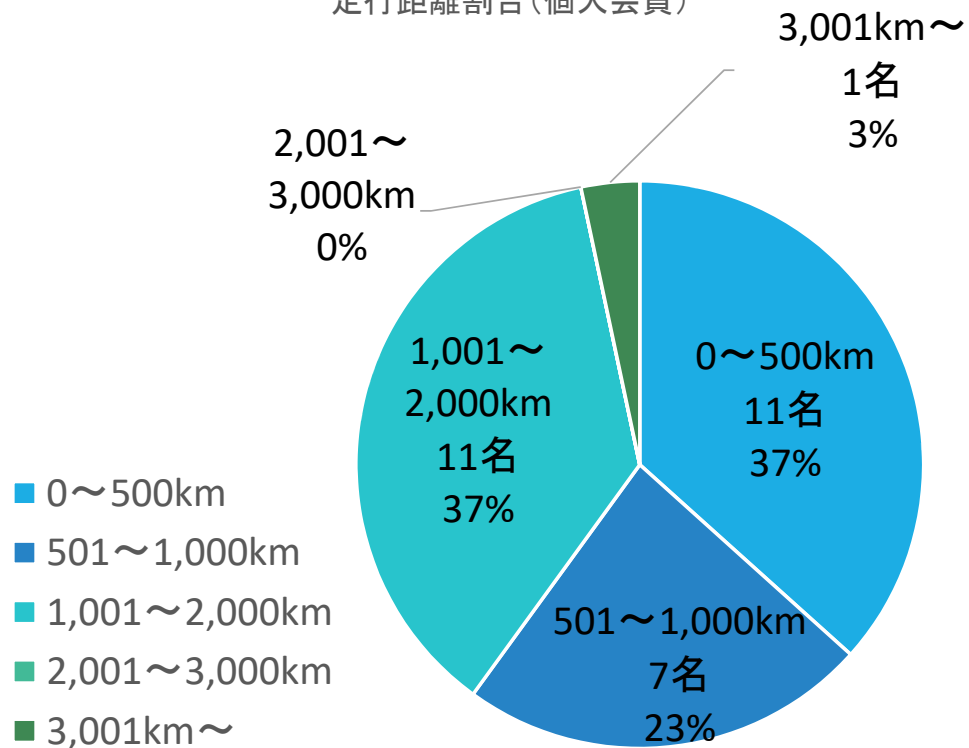
(集計期間：令和元年6月1日～7月31日)



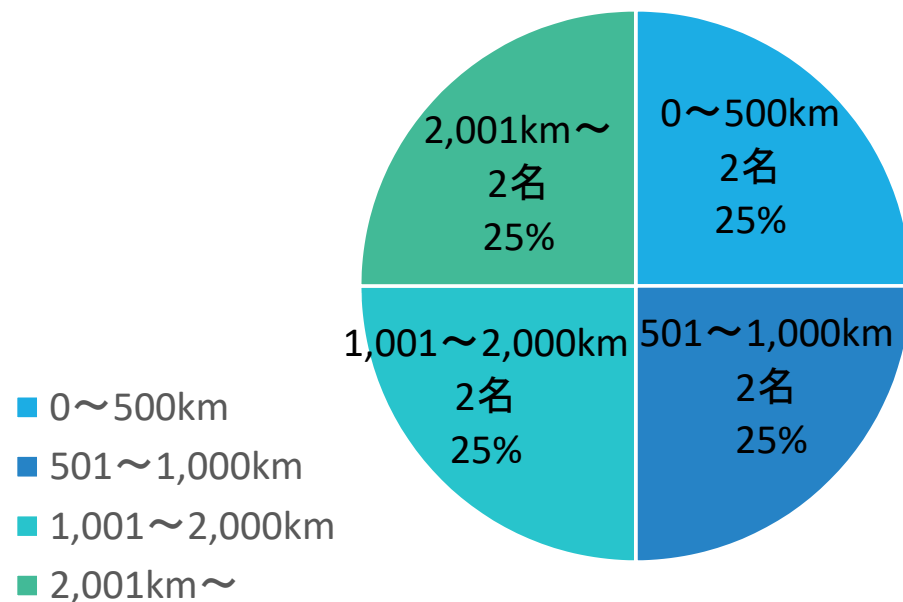
～部門ごとの走行距離割合～

チャンレンジキャンペーン2019夏

走行距離割合(個人会員)



走行距離割合(チーム会員)



～自転車通勤をしてよかったこと①～

- ◆第一に適度な汗をかき健康維持と肥満予防。第二に通勤車両の使用燃料の削減。
- ◆①ここ2～3年風邪等もひかずに健康を維持できています。特に体重が減った等のダイエット効果は私には出ていませんが、まじめに継続すれば必ず効果はあります。②会社の部署が違う人からも声をかけられるようになりました。みんなから、雨模様になると雨が降っているとの情報がすぐに入ります。
- ◆確実に運動できるので、健康的です。燃料代がかからないため、財布に優しいです。環境に負荷をかけていないのがうれしくなります。
- ◆体の調子が良くなりました。
- ◆血糖値が下がった。サイクリングや自転車いじりが、ちょっとした趣味になった。ガソリン代の節約。体を動かすので以前より持久力がついた。
- ◆通勤費削減（ガソリン代）健康的になった。（心身ともにリフレッシュされているような気がする）ガソリン代／CO2削減・運動不足／ストレス解消
- ◆健康の維持（体重管理）に貢献、環境に優しい、経済的

～自転車通勤をしてよかったこと②～

- ◆体重が3kg減り体脂肪率は4%減りました！
- ◆少しの距離だけど、継続的な運動が続けられること
- ◆ちょっとだけ体重が減った。
- ◆良かったことは沢山あるが、通勤時間を利用して運動ができること。季節を直接肌で感じること、普段と違った細い道を通り新しい発見がある。
- ◆税金がかからない、いつでも移動できる
- ◆自転車に乗っている時間が楽しい
- ◆自分の愛車と一緒に過ごせる。健康にもつながる。食事が美味くなる。渋滞知らず。
- ◆自転車は四季を五感で感じることはもちろん、街なかでは皆に愛される綺麗な街並みがずっと維持されるようにと願い、シャッター通りでは昔街が賑わっていた頃の面影を探し。遠くに美しい山並みを望めば、島々が点在する瀬戸内海の香りをかけば、同じ空気、水、海が次世代の子供たちも味わえるように環境意識が高まります。
- ◆早起きするようになりました。

～自転車通勤をしてよかったこと③～

- ◆①下半身に筋肉が付き（貯筋ができ）、基礎代謝が増し、BMI22～23を維持できたこと。②生活習慣病にならずにすんだ。血糖値や血圧が油断すると高くなるのを抑えることができた。③気分転換・ストレス解消の効果があり、食欲増進・寝付き良好に繋がった。④ガソリン代の節約（貯金）ができた。⑤化石燃料の消費節減により、地球環境の悪化を防ぐことに貢献している満足感が得られた。⑥通りすがりの人と挨拶ができるようになった。（特に朝の挨拶は気分が良い）
- ◆健康維持、痩せた、エコ意識が高まった、自転車が楽しい
- ◆片道8kmの自転車通勤で、毎日継続して軽スポーツができる。毎週100km程度のロングツーリングのウォーミングアップにもなる。そして、何より渋滞知らずの定時出社が可能。
- ◆エコになった、健康維持に良かった、気持ちいいのでリフレッシュ出来た。
- ◆ロードバイクのトレーニング、体力維持。
- ◆車渋滞を考えなくて済んだ。
- ◆車、自転車の両方の目線で道路状況を見れる様になり、安全運転につながっている。
- ◆①車なら通り過ぎる場所や道を通れ、新たな発見があったこと。②天気を気にし、自分で天気を読む力がついた。
- ◆自転車（ロードバイク）が趣味となった

～自転車通勤をしてよかったこと④～

- ◆通勤時間を利用して有酸素運動ができ、心肺機能が強化される。特別に夜ジムへ行ったり、ジョギングしたりする必要がないので時間の有効活用になる。運動でカロリーが消費されるのでダイエットができる。朝の運動は気分爽快になるし、季節感を肌で感じることができる。ガソリン代の節約になる。渋滞がないので通勤時間がほぼ正確になるしストレスがない。
- ◆勤務時間を気にせず、いつでもいける。夜中まで残業しても帰れる。バイク通勤より運動になる。
- ◆適度に汗をかくことで、頭も身体もスッキリする。
- ◆渋滞に巻き込まれなくなった。買い物をして帰るとき、余計なものを買わなくなった（カゴがついてないので持って帰れず買えなくなった）→節約につながった。
- ◆体力維持ができた。
- ◆10年前より自転車通勤を継続しています。キャンペーンを意識して、2ヶ月間、梅雨時期でも継続でき、健康管理に寄与いたしました。
- ◆やっぱり運動でしょう。自転車は排ガスもないし良いこと尽くめ。
- ◆まず、体力がついたことです。あとは、自然を身近に感じられるようになったことでしょうか。

～自転車通勤を検討している方へのアドバイス①～

- ◆自転車への入門は、まずは自宅と会社の往復です。これが更に遠隔地へのツーリングへ繋がります。
- ◆①一度自転車専門店に行って自転車をながめてみればと思います。自転車の種類も多く、またそれぞれです。あまり安いものはおすすめできません。安物買いの銭失いにならないように近くにいる経験者のアドバイスを受けてください。②自転車通勤以外にしまなみ海道を走るロードツーリングも走れます。バイク仲間を作ってください。なお、無理をせず毎日続けることが大事です。③梅雨の季節及び今の夏場、冬場等季節的に自転車での走行が難しい時期もありますが、春先等季節の良い時期より始めると良いと思います。花粉症のある方は時期を選んでから始めてください。
- ◆通勤ルートにもよりますが、自転車のほうが車より綺麗な夕焼けや夜空が楽しみやすいです。車よりしんどいと思いますが、カロリー消費できるのでダイエットに効果があります。
- ◆無理をせず、気軽にやりましょう。
- ◆通勤時はカゴ付きにして、荷物をそこに入れなくて背負っていると汗だくになります。年を取ると体が硬くなり、広報を振り返るのも一苦勞。バックミラーは必需品です。（ヒヤリハットの体験があるので）万が一に備え、ご自身の対人・対物保険の確認が必要です。車道走行時は必ず左側を走ってください。危ないです。

～自転車通勤を検討している方へのアドバイス②～

- ◆まずは、晴れて良い気候の時（春秋）からはじめてはどうか。無理しないこと。（自分は意思が弱いので、無理すると嫌になる。）
- ◆電動自転車を試すと案外自転車通勤も悪くないと思えるかも。雨対策としてポンチョ型レインコートが便利。汗をかくので着替えの用意は必要になる。
- ◆自転車通勤をして痩せて体脂肪率が減ります！運動するきっかけになります。
- ◆車通勤にかかっている費用を計算してみると、自転車通勤が経済的なことが分かりますよ。
- ◆雨の日とかはちょっと大変だけど、晴れた日だけ乗るつもりぐらいではじめたらいかがでしょうか？
- ◆アドバイスは、いきなり長い距離走ると嫌になり続かなくなるので、最初は短い距離を毎日続けて慣らしていく事、やった分だけ痩せる等のご褒美があります。
- ◆税金がかからない、JR松山駅や伊予鉄松山市駅など、主要な駅前でも無料駐輪可能、コスパに優れている。
- ◆燃料費の節約になることと有酸素運動ができる。
- ◆足腰鍛えられます。どうせ自転車を買うのでしたら、奮発してクロスバイクを買ってみましょう。ママチャリとは、全く別の乗り物ですよ。自転車に乗るのが楽しくなります。だってスイスイ進むのだから。

～自転車通勤を検討している方へのアドバイス③～

- ◆自転車通勤でやはり一番辛いのは雨天、フードをかぶると横がよく見えません。そもそもヘルメットをかぶっているとフードがかぶれないかも。僕はヘルメットカバーを使っています。横もよく見えるし動きやすい。もし、ヘルメットカバーが無いときは100均で売っているストレッチフィルムを巻くか、シャワーキャップをかぶせれば、ヘルメットカバーと機能は遜色ないですよ。
- ◆体重管理に役立ちます。あと、早起きして少し距離を伸ばすと、出勤前に充実した時間をすごすことができ、特別感があります。
- ◆世間には、自転車通勤を軽蔑視する人もいますが、自分の健康増進のため、地球の環境保全のため、いいこともたくさんあります。とりあえず、お試しで3カ月続けてみてください。
- ◆スマートウォッチがあると楽しい。アップルウォッチやガーミンでなくてもAMZFITみたいな中古で十分。事故に注意、危険が一杯です。パンクはあります。途中の自転車屋さんをチェックしておく、自分で修理できるようにするなどの対策を用意すること。
- ◆急なパンクや軽故障に対する予備チューブや工具類の準備と修理技術の習得が必要。継続するためには、通勤や週末ツーリングの仲間づくりが重要。
- ◆ガソリン代節約になりエコになります。

～自転車通勤を検討している方へのアドバイス④～

- ◆通勤の楽しみをもつ、お気に入りのコースを見つける、寄り道をする等。無理をしない（雨、強風の日には乗らない）
- ◆ガソリン代が浮く。
- ◆健康に良かったり、エコ活動になったりと良い事が沢山ある自転車ですが、危険とも隣り合わせです。必ずヘルメットをかぶって自転車に乗る習慣を身につけてください。
- ◆①社内で全く関わりの無い部署の方々とひよんな事から話掛けられる事が増えた。②運動になり毎食毎に気を付ける様になった。③市内の概算距離・時間が掴める様になった。
- ◆経済的です。ガソリン代がかからない。
- ◆ガソリンを燃やすのではなく、自分の余分な油を燃やして通勤しましょう。
- ◆雨が降りそうな日はカッパ用意するのを忘れないように。
- ◆暑い夏に躊躇されてる方、秋からジテツをスタートされてみてはいかがでしょうか
- ◆短い距離でも自転車に乗るのが気持ちよくてストレス発散になります！
- ◆自転車通勤をして痩せ、そして速くなった。

～自転車通勤を検討している方へのアドバイス⑤～

- ◆河川敷での通勤のため、信号待ちもほとんどなく、ストレス0。河川自然環境にふれることができ、また、気持ちの良い汗もかくことができ、リフレッシュした清々しい気持ちになれます。もちろん、健康管理、ダイエット、筋肉トレーニングにも効果があります。（家計に優しく一石二鳥以上のメリットが得られます。）
- ◆毎日コツコツ続けることがカラダに一番です。
- ◆まず何はともあれ億劫がらずに始めてみることです。無理ならやめればいいのですから。
- ◆良かったことと同じですが、必ずヘルメットを着用して走行してほしいと思います。パンク等のリスクもあるので、準備をしっかりとった方が良いでしょう。
- ◆まず、契約している車の駐車をキャンセルして自転車で行かざるをえないように自分を追い込む。
- ◆「軽車両」である自覚を持つこと。特にスポーツサイクルは自転車だからといってスピードの出しすぎは禁物です。また、渋滞が関係ないからと時間ギリギリに出発するのではなく時間と気持ちにゆとりを持って走ると良いです。それが事故にあいにくくするコツだと思ってます。
- ◆無理せず最初は、毎日通勤に自転車を使うのではなく、他の手段もあると余裕を持って自転車通勤へ

～他の会員さんに聞いてみたいこと①～

- ◆猛暑が続きますが、会社へ着いてからの着替え等に時間がかかります。着替え、シャワー以外に、少しでも時間短縮ができる方法、アイテムはありませんか？
- ◆①BS1テレビのチャリダーを毎週見えていますか？自転車の楽しみが増えますよ！②自転車通勤以外にロードツーリングに出かけることありますか？③同じ通勤時間帯で自転車通勤と思われる女性と遭遇しますが、ロードツーリングと同じコスチュームで通勤しています。みなさんはどんな格好で通勤していますか？
- ◆サイクルグローブを冬とその他の季節で分けている方に質問なのですが、冬用はどの程度の期間使用されていますか？タイヤ本体の新品への交換はどのようなタイミングで行っていますか？ハンドルの太さが均一でないのも問題のようなのですが、ハンドルにつけている後付けの自転車用ライトが走っているとずれていくため、ズレ防止のためのお勧め方法などないでしょうか？
- ◆歩道の縁石部に生えている街路樹の枝や雑草邪魔じゃないですか？自転車（マウンテンバイク）スタンドはつける派？つけない派？（駐車など、場所探しで不便ですが、つけない派を継続中）
- ◆通勤用のお勧め車種は？高額版、低額版
- ◆通勤用の自転車の他に自転車、バイク等は所有しているか？自転車で行ってみたいところは？自転車走行中に音楽を鳴らしながら走るのはいり？

～他の会員さんに聞いてみたいこと②～

- ◆雨の日は自転車で走っていますか？メンテナンスはどこで、どのように、どのくらいの頻度でしていますか？
- ◆会社に、髪をセットしたり、体を冷やすことができる設備はありますか？
- ◆カッパって洗ってます？ファブリーズとかだけだと、だんだん自分の匂いにカッパがなってきた気がします。
- ◆通勤距離の長い人は片道何キロですか？私は片道8km約30分です。
- ◆大型車の排ガスが気になりませんか？私のエリアの場合、ほぼ決まった時間に黒煙を出して走る業務用車両があり、あえて時間をずらしています。
- ◆雨の日も自転車で通勤してますか？
- ◆雨の日のブレーキシュー後はどうしてますか？いいブレーキシューはありますか？雨具はどのようなものを使用していますか？眼鏡使用時のアイウェアで何かオススメありますか？
- ◆もし、出勤途中にパンクして会社まであと何kmだったら、自分でパンク修理（チューブ交換）する？自転車を押して歩く？

～他の会員さんに聞いてみたいこと③～

- ◆自転車に乗りながら、一眼レフを背負って走っているんですが、お勧めのカメラバッグがあれば教えていただきたいです。今は、普通のバッグに小さいカメラバッグを入れてその中にカメラを入れて走っています。
- ◆①自転車通勤をして良くなかったこと（例：皮膚や痔の悪化、ズボンの劣化、時間が減少）②自転車通勤をしていて困った事態になった事例・対処事例
- ◆暑さ対策
- ◆通勤用やロングツーリング、ヒルクライム等の用途別に複数のロードバイク等を持っていると思いますが、何台くらいをおもちでしょうか？
- ◆節約して一泊遠征した体験。
- ◆ロードバイクのトレーニング時間の確保方法、家族サービスを優先し、寝不足とならない中での方法はないでしょうか。
- ◆リュックを背負っていると汗でベトベトになるので良い対策があれば教えてほしい。
- ◆皆様の自転車通勤の距離はどれくらいか？
- ◆急に雨が降った時のカッパはどうしてますか？私は100均のカッパですが。
- ◆自分はママチャリを使っているが、通勤でスポーツタイプの自転車の良い点は？
- ◆暑いときの汗対策、どうしてますか？または、寒さ対策、どうする予定ですか？

～他の会員さんに聞いてみたいこと④～

- ◆逆走してくる自転車、確認せず歩道から急に車道に出てくる自転車にどう対応していますか。
- ◆使い古した自転車はどうしてますか？期限の過ぎたヘルメット、捨てれますか？
- ◆雨の時や荒天の時はどうされていますか？また、雨具の工夫や暑さよけの対処の仕方なども教えてほしいです。
- ◆着替えはどうしていますか？自転車のメーカーは何ですか？
- ◆今まで走ったコースまたは大会で一番良かった所は？
- ◆前方を道幅いっぱい広がって並走する人や自転車を追い抜く際、事前に声をかけますか？ベルを鳴らしますか？
- ◆通勤後、朝シャワーや汗対策はどうしているのですか？