

# えひめツーキニストクラブ<sup>🚲</sup>

## チャレンジキャンペーン～2021夏～

# 報告集計

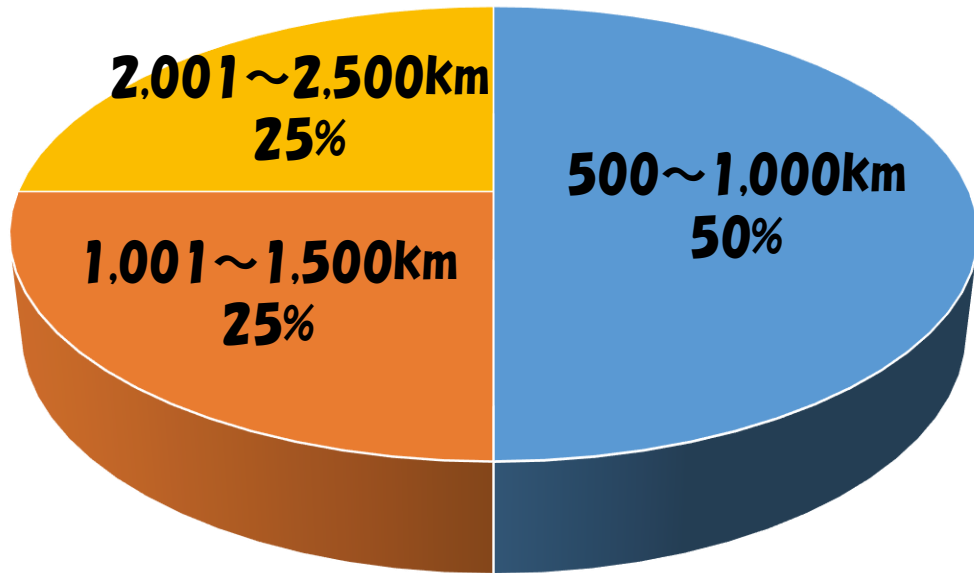
(集計期間：令和3年5月1日～6月30日)



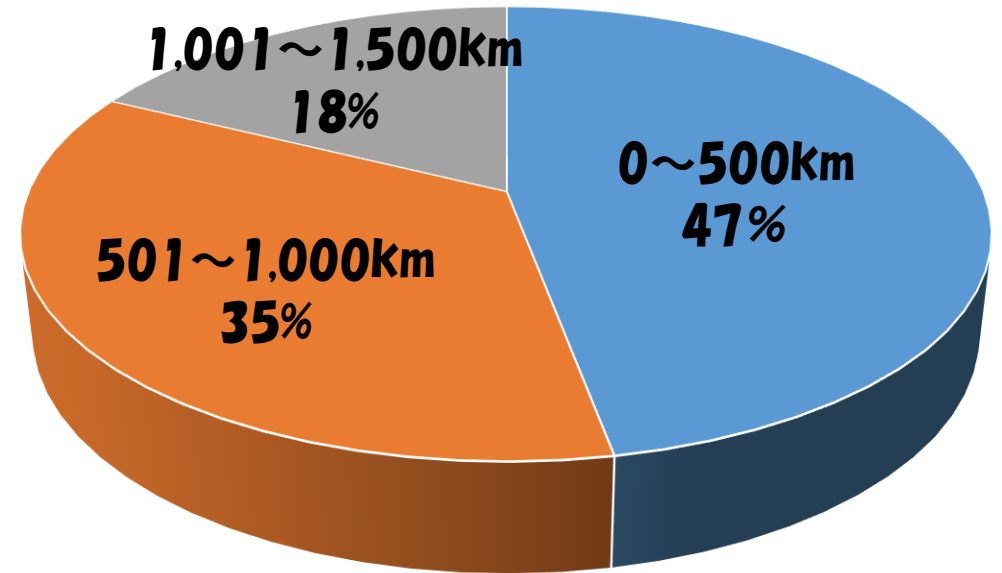
## 愛媛県環境政策課

# 部門毎の総走行距離割合

## チーム



## 個人



# 今回のアンケート

をまとめました！

- (1) 今年度の自転車通勤に関する目標（距離・内容）
- (2) 自転車通勤を検討している方へのアドバイス
- (3) 他の会員さんへ聞いてみたいこと



※回答の表現を変更している部分があります。

# 「今年度の自転車通勤に関する目標」①

- ◆チャレンジキャンペーン5連覇達成
- ◆iPhoneの純正フィットネスアプリで月間チャレンジのバッジを取得
- ◆次の愛車のためにヘソくり貯金を始める！
- ◆冬も自転車通勤する。
- ◆雨天や荷物運搬等の用事がない限り、自転車通勤！
- ◆通勤とサイクリング合わせて月500km
- ◆ほぼすべての通勤を自転車で行う。目指せ、4桁復活。
- ◆通勤中に一定の速度（ちょっと頑張る必要あり）を維持すると信号に引っかからずに走れる区間があり、そこを信号に引っかからずに走る。

# 「今年度の自転車通勤に関する目標」②

- ◆往復30kmなので、週5回は自転車通勤するとして月間1,200km。週末はサイクリングでロングライド、ヒルクライムの練習に出かけることもある。
- ◆普段の通勤日は雨の日も風の日も必ず自転車通勤にしており、今年は休みの日も普段の日と同じ1日10kmを目標にして過ごしていきたい。
- ◆基本、自動車通勤なため、天気のいい日は自転車で通勤したい。
- ◆走行距離毎月200km以上
- ◆交通ルールを守る（無事故無違反）
- ◆1ヶ月の走行距離500kmを目指します。

# 「今年度の自転車通勤に関する目標」③

- ◆無事故無違反達成
- ◆年間2,000km達成
- ◆例年通り1ヶ月当たり200km弱を維持していきます。
- ◆交差点での一時停止
- ◆徐行の励行
- ◆無事故
- ◆1日でも多く自転車通勤する。
- ◆通勤だけでなく、毎週末、自転車に乗る。
- ◆安全に無事故で通勤



目標達成に向けて  
一緒に頑張りよう！

# 自転車通勤を検討している方へのアドバイス①

- ◆ 天気の良い朝に自転車通勤すると気分よく仕事が始められますよ。
- ◆ 渋滞知らずで到着時間も車と変わらない。
- ◆ 有酸素運動で健康増進
- ◆ 無理な目標は立てないで、景色等を見ながら楽しく走るように。
- ◆ 乗り始めて1ヶ月程はキツイが、それを乗り越えたら大丈夫です。
- ◆ コロナ禍では濃厚接触も避けられ、基礎運動も行えるものとなり、一石二鳥です。ぜひ、短距離のスタートから段階的に始めてみてはいかがでしょうか。
- ◆ まずは「交通安全」です。ご自分が加害者、また被害者どちらになっても悲惨ですよ。

# 自転車通勤を検討している方へのアドバイス②

- ◆必ず交通ルールは遵守。交通マナーの実践を習慣付け、ヘルメット・手袋の着用を心掛けます。また、自転車保険には必ず加入しておきましょう。
- ◆会社勤めの方は必ず自転車通勤の許可申請を会社に届けてください。
- ◆自転車はどんな小さな道も入っていけるので、この道はこことつながっていたのかとか、ここのお店は今度行ってみたいという発見があります。（ただし、長く続けるにはそれなりの金額の自転車にしましょう。モチベーションが継続できます。）
- ◆汗だくで帰宅してからのビールが激うまです。



# 自転車通勤を検討している方へのアドバイス③

- ◆ 5 km ぐらいまでの近距離だったらママチャリでもいいが、それ以上遠距離ならクロスバイクなどのスポーツバイクが軽くて楽。サイクルコンピュータを付ければ速度、走行距離などが計測できるのでより楽しくなる。
- ◆ 通勤時に有酸素運動ができ、渋滞がない、エコなどいいことづくめです。
- ◆ 自転車通勤にしてもうすぐ3年が経過しようとしています。血液検査の時には以前よりいい結果も出ています。おすすめです。
- ◆ 時間に余裕を持って早起きしましょう。
- ◆ 最低限の交通ルールを理解しておくことと守ること。

# 自転車通勤を検討している方へのアドバイス④

- ◆コロナ禍で密を避けるためにも、自転車通勤は最適だと思います。健康にもいいし、環境にも優しい自転車通勤をぜひみなさん始めてほしいなと思います。
- ◆あまり無理をしない。
- ◆気候の良い時期から始める。
- ◆今日はしんどいからパスして車で通勤、明日は自転車で、みたいに軽い気持ちで始めてみれば良いと思う。
- ◆自転車通勤は、毎朝、風を感じられて気持ちいいです。
- ◆自転車は税金がかからないエコな乗り物です。
- ◆自動車よりも省スペースです。
- ◆公共交通機関よりも距離によっては、時短になるかも??

# 「他の会員さんへ聞いてみたいこと」①

- ◆自転車通勤時に手信号はできていますか？
- ◆安全のためにヘルメットは着用していますか？（私は必ず着けていますが、着けていない人を見かけます。）
- ◆点滅信号（押ボタン）の交差点を渡るときはどうしていますか？  
（私は押ボタンを押して自転車に乗ったまま渡っています。）
- ◆夏の暑さ対策をどうしていますか？また、入社後のシャワーや洗顔の施設はありますか。
- ◆これからの暑さ対策はどうされますか？オススメの方法を教えてください！

# 「他の会員さんへ聞いてみたいこと」②

- ◆自転車保険に加入していますか？
- ◆自転車通勤されてて一番不安なことは何ですか？
- ◆どんなタイプの自転車に乗っていますか？ロード、クロス、マウンテン？（最近ロードバイクに乗っている人増えましたよね。）
- ◆メンテ好きな方は、愛車にどのようなメンテをされていますか？（私はチェーンへの注油、タイヤ・チェーン交換です。）
- ◆リュック等を背負って走ると背中が汗でびちょびちょになるのですが、何かいい対応・物はありませんか？（カゴはバランスが崩れるのでつけてません。）
- ◆通勤時のパンク、どう対応していますか？

# 「他の会員さんへ聞いてみたいこと」③

- ◆急にパンクしたときどうしてですか？朝などはチューブ替えたりする時間がない。帰りの夜は暗くてやりにくい。幸い朝はパンクしたことはなく、夜は自転車屋がまだ開いてて助かったことが数回あり。
- ◆自転車通勤にて一番嫌なのが雨の日の通勤だと思います。そして靴がぬれると一番嫌な思いをします。私の場合は長靴ではなく、ゴム製のカバーを靴にして通勤しています。みなさんはどうされていますか？
- ◆歩車分離の信号をよく見るようになりましたが、歩車どちらの信号が正解なのでしょうか？ちなみに私は、歩で渡っています。
- ◆コロナ禍で自転車通勤の機会は増えましたか。また、周りで自転車通勤をする人は増えましたか。

# 「他の会員さんへ聞いてみたいこと」④

- ◆お薦めの自転車装備品
- ◆コスパの良いツーリング用の車種
- ◆自転車通勤時の服装は、仕事をする服装？サイクルウェア？ジャージ等スポーツウェア？
- ◆コロナ禍が長期化し、気が緩んだせいか、マスクなしでしゃべりながら走る主に高校生の自転車が最近目立ちます。私はわざとゆっくり走ってそういった自転車に近づかないようにしていますが、皆さんはどうされてますでしょうか。
- ◆冬の雨の日の対策（特に朝も雨、帰りも雨の日の手袋って2個必要??）

ご協力ありがとうございました！



次回も参加してね♪

えひめツーカーニストクラブ事務局