

えひめツーキニストクラブ



チャレンジキャンペーン～2020冬～

報告集計結果

(集計期間：令和3年1月1日～2月28日)

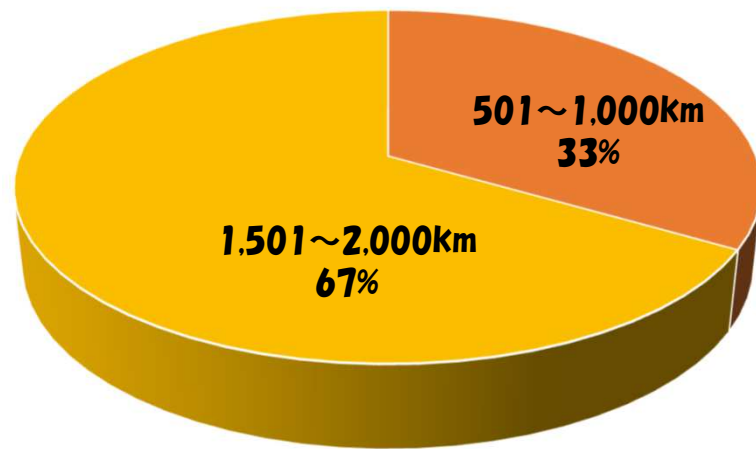
愛媛県環境政策課



部門毎の総走行距離割合

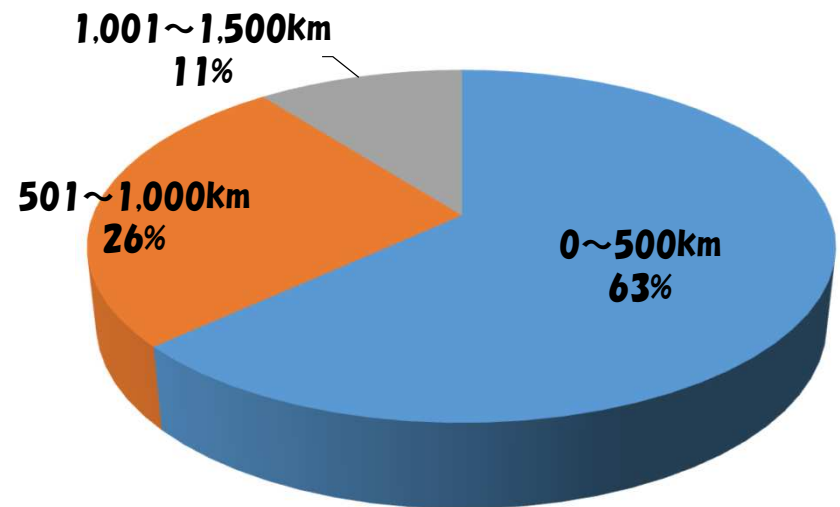
N=28

チーム



n=3(9)

個人



n=19



「他の会員さんへ聞いてみたいこと」の回答 をまとめました！

- (1) 安全運転における適正なスピードとは？（ピナレロ屋ピナちゃんさん）
- (2) モチベーションが上がらない時に工夫していることは？（ちゃりだーさん）
- (3) 冬場の寒さ対策をどうされているか教えてください。（いっしーさん）
- (4) 自転車通勤時に危険と感じた場面及び対処方法は？
（えひめツーキニストクラブ事務局）

今回もたくさんの方が回答してくれたよ♪

※質問及び回答の表現を修正・変更している部分があります。



「安全運転における適正なスピードとは？」①

- ◆10km/h
- ◆急停止してもバランスをくずさないよう、時速20km程度以下にとどめること。
- ◆サイクリング25km/h（トレイン27～28km/h）が自分に合った適正スピード
- ◆自身の適切負荷であることが第一優先である。交差点や死角のある場所では、人が歩く程度のスピード。それ以外では、原付バイク程度。
- ◆道路の広さや路面状況、車両通行量にもよりますが、一般道では「20～30km/h」だと思います。



「安全運転における適正なスピードとは？」②

- ◆20km/hまでかと思います。
- ◆急に飛び出してきても安全に停まれる15km/hぐらいでは？
- ◆20km/h前後(18~22km/h)
- ◆時速20km/h程度までではないでしょうか。狭い歩道なら、すぐに停止できる速度として、時速5km/h程度と考えてます。
- ◆15km/hくらいと思います。
- ◆天候及び幅員を考慮して、調整が必要。
- ◆見通しの良い車道では30km/h程度。歩道を走る場合は常に停まれるようなスピードで走る(5km/h程度)。
- ◆通勤時の平均時速は17km/hくらいです。



「安全運転における適正なスピードとは？」③

- ◆10～20km/h
- ◆法定速度の6割位。30km/hなら18km/h位
- ◆10km/h以内
- ◆20km/h以下くらい。過去に30km/hくらいで走っていて転倒し骨折した経験があるから。
- ◆平地25km/h 下り30km/h
- ◆道交法で言えば「自転車はクルマと同じ制限速度まで出して良い」ですが、自転車の安全上は20～25km/h前後が妥当と思われます。

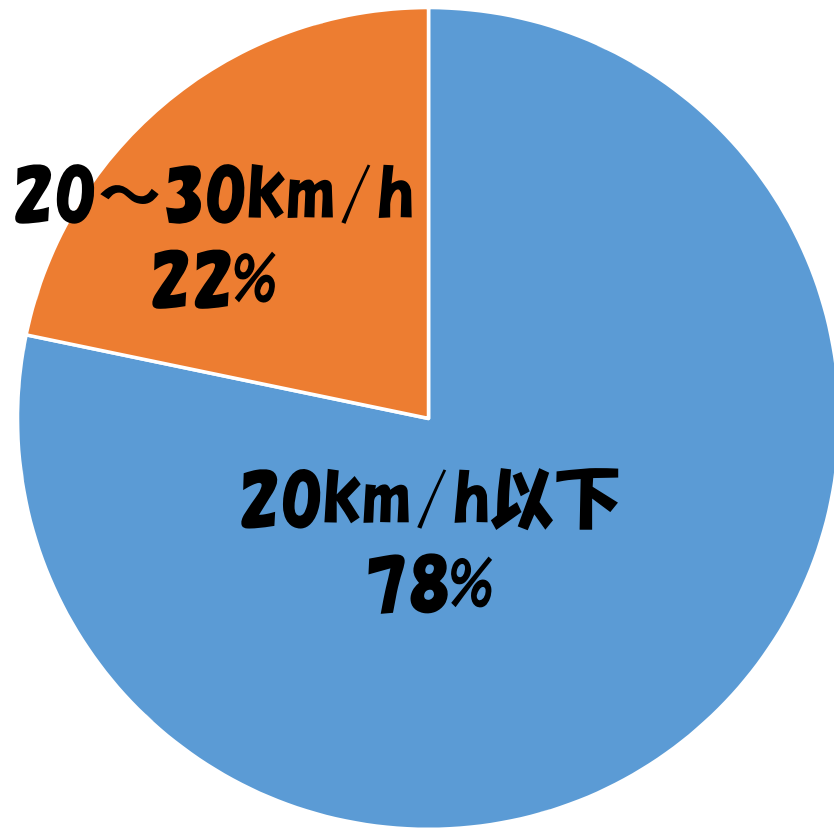


「安全運転における適正なスピードとは？」④

- ◆ブレーキがきちんと効くという前提で歩道15～20km/h、車道20～30km/h。
- ◆子供のすぐ横を走らなければならないときは、5～10km/h程度まで減速する。
- ◆すぐに停まれる速度



「安全運転における適正なスピードとは？」⑤



3/4以上の方が20km/h以下に回答したよ！

自転車で運転していても事故の加害者になる可能性があるから状況に応じていつでも停まれるスピードで走ることをオススメするよ♪



「モチベーションが上がらない時に工夫していることは？」①

- ◆無心になる。
- ◆自転車の使用及び体重を毎日記録すること。
- ◆モチベーション上げるには月、週の走行距離目標をある程度決めておく。
- ◆自転車通勤のメリットを整理する。
- ◆大学生向けツーキニスト育成講座における動画を見返す。
- ◆冬季であれば防寒ウェア等の服装チェンジで気分一新。
- ◆服装にお金をかけて、あったかくして「露天風呂」とおもって走る。
- ◆寒い日や雨の日は防寒・防水対策を万全にしています。



「モチベーションが上がらない時に工夫していることは？」②

- ◆帰ったら大好物のスイーツを食べることにしたり、おいしいお酒を飲んだりご褒美を作る。(ただし、やりすぎると逆効果なので、走行距離やノルマを作るのが良いかも・・・(笑))
- ◆あえて自転車のギアを低めにして、速度を落としてできるだけ体力を使わないようにして走ります。
- ◆周りの景色をより意識します。
- ◆帰宅時に寄り道することを考える。
- ◆とりあえず、鼻唄でも歌ってます。
- ◆通勤の消費カロリーを計算して晩御飯を一品増やす！



「モチベーションが上がらない時に工夫していることは？」③

- ◆自分の場合は今自動車が運転できないため、自転車しか選択が無いです。
- ◆モチベーションが上がらない時は、無理しないようにしてま
- ◆寄り道をしてみる。
- ◆ストラバで人の走行ログを見る。
- ◆体重を測る。
- ◆やはり「目標を持って行動」するのがモチベーション継続のコツだと思います。具体的に言えば、私たちは「チャレンジキャンペーン～2020冬～」を4連覇目標に頑張っています。



「冬場の寒さ対策をどうされているか教えてください」①

- ◆防寒着と手袋
- ◆前かごにビニール袋（90ℓ用）を置き、寒風よけに使用しています。
- ◆冬一番冷たいのが耳と指先。ネックウォーマーと防寒手袋で中にヒーター内蔵バッテリー手袋や小型ホッカイロを入れています。
- ◆風が肌に直接あたらないようにする。
- ◆イヤークッション、防寒グローブ、防寒ウェア上下、防風シューズ等で寒さをシャットアウト。
- ◆自転車を磨く、整備する。→やる気が出る。



「冬場の寒さ対策をどうされているか教えてください」②

- ◆手袋、ベースレイヤーにお金をかける。ネックウォーマーも効果的。
- ◆足首・手首・首の三首の防寒を手袋・スヌード・カイロで守っています。
- ◆ネックウォーマー（厚手のもの）、手袋二重装着。
- ◆とにかくたくさん着る、これに尽きます。
- ◆忘れないように、ジャンパーのポケットに常に手袋を入れておく。
- ◆手袋のみ



「冬場の寒さ対策をどうされているか教えてください」③

- ◆ネックウォーマー、手袋、耳当ては必須です。スピードを出すと涙が出て前が見えなくなるため、ゴーグルもあれば良いなと思います。
- ◆ネックウォーマー、ジャンパー、手袋、とにかく厚着、カイロ貼りまくり。
- ◆ヒートテックの下着を必ず着用。
- ◆インナーに気を付けています。汗冷えしないように。
- ◆マフラーと手袋とダウンを着る。
- ◆防風性と通気性の良いアウターと速乾性の良い冬用インナーの組み合わせで快適に過ごすことができると思います。



「冬場の寒さ対策をどうされているか教えてください」④

- ◆手袋の下に使い捨てニトリルグローブを履く。
- ◆極暖の下着を重ね着しております。それでも寒い場合はカイロを持参します。
- ◆力を入れて自転車をこいで体を温める。



「自転車通勤時に危険と感じた場面及び対処方法は？」①

- ◆前にいる自転車が急に停まることがあるので、自分も停まれるスピードで運転している。
- ◆強烈な横風を受け、車体がふらついた時。
⇒ハンドルをしっかり握りしめて、ふらつきを最小限にとどめた。
- ◆大型トラックが避けてくれない時は怖いです。
路肩の白線上や路面との境目はタイヤが滑りやすく何度か倒れそうになった。
⇒極力幹線道路はさけて白線上は走らないようにしています
(安全第一)



「自転車通勤時に危険と感じた場面及び対処方法は？」 ②

- ◆雨の日など視界が悪い時。
⇒徒歩や公共交通機関での通勤を行う。
- ◆左折車による巻き込まれの危険。
⇒危険予知と防衛運転で危険を回避。
- ◆自転車が左側に急に寄ってくることがある。
⇒認識されやすいように明るい服装。テールランプをつける。
- ◆路面の凍結
⇒タイヤを新しいものに変える。モチベーションもアップ！
- ◆交差点での各種飛び出しがやはり危険と感じます。
⇒交差点では徐行が必須です。



「自転車通勤時に危険と感じた場面及び対処方法は？」 ③

- ◆夜間地面や周囲の視界が悪い時、地面の石や排水溝の溝で転倒の危険があった。
⇒ライトは明るさを重視して、スピードを落として安全に走行する。
- ◆ある交差点で直進時に、無理やり追い抜き手前で一気に左折する自動車・トラックが多いです。
⇒その交差点に差し掛かる前に、左ウィンカーを点滅させている車を見かけたら、あえて速度を落として先に左折してもらうようにしています。



「自転車通勤時に危険と感じた場面及び対処方法は？」④

- ◆直進している際に自動車が左折する場面。こちらを把握しているだろうと思うが、ほとんどの車両が手前で止まらず左折する。
 - ⇒ある程度スピードが出ていると速度を落とすのが惜しくなるが、すぐ停まれるようなスピードまで落とす。
 - ⇒対向車はこちらが見えていないのか躊躇なく右折され、何度か衝突しそうになり停まった。
 - ⇒夜はライトで把握できると思うが、昼間でもライトを点灯させ、周りの車両に分かるようにしたい。



「自転車通勤時に危険と感じた場面及び対処方法は？」 ⑤

- ◆側道から本通りに入る時で、歩行者、自転車に注意し、徐行か一時停止している。
- ◆運転手にもよるが車が自転車に気付いていないときがある。
⇒その時にはこちらから停まって様子を見るようにしている。
- ◆学生の右側通行。
⇒見えたら速度を落としていきます。
- ◆通勤の裏道、抜け道などに利用される交通量が多いが信号機のない十字路（見通しが悪いのに、一部の時間帯の交通量が多い。）



「自転車通勤時に危険と感じた場面及び対処方法は？」 ⑥

- ◆車やバイクから見えて無いようで、直前での左折や合流などがあります。
⇒対処として昼間でも前後にライト点灯させて視認性を高めるようにしています。
- ◆停まる、バイクを押して通過する。
- ◆危険を多く感じるのはやはり交差点での出会いがしらです。危険な目に遭えば直ぐ仲間とその場所・場面を共有して次回の危険を出来るだけ回避します。
⇒対処法は、一番運動神経の良く、強面の「K氏」を先頭に走っています。



「自転車通勤時に危険と感じた場面及び対処方法は？」 ⑦

- ◆56号線の車道路側帯を走っている時に、街路樹の枝が体と干渉する時があり、近くに車がいると怖い。
⇒歩道を走る。
- ◆自転車通行可の右側歩道を走行中に店舗の駐車場から出ようとする車が左側は見るが右側は確認せず出てくると危ないと感じる。
⇒そんなリスクがあるは徐行する。
- ◆タイヤ交換後の雨の日運転は、スリップする恐れがあるので要注意。点字ブロックでハンドルを切り、まさかの転倒…



ご協力ありがとうございました！

今回で今年度のキャンペーン
は全て終了しました！

多数のご参加ありがとうございました♪



えびめツーカーニストクラブ事務局

