



「すこやかLAB(ラボ)」は、すこやかで健康的な生活を目指し、スポーツや日常の運動、体づくりに関した話題を提供する広告企画です。

自転車でもっとヘルシーライフ

ママチャリでもロードバイクでも快適に走れるサドルの高さ



目線を遠くに、背筋を伸ばして。五感を景色を楽しもう。

サドルには、前の方にちょこんとではなく、できるだけ深く座る。

足の裏の土踏まずと指先の間くらいのふくらんだ場所で漕ぐと楽に走らせることができる。

サドルの位置が低すぎると、太ももの前側に負荷がかかりすぎ疲れやすくなってしまいます。高さをちょうどよくするだけで、太物の前と後ろの筋力をバランス良く使いながら、速く楽に走れるようになります。ぜひお持ちの自転車を調整してみてください。

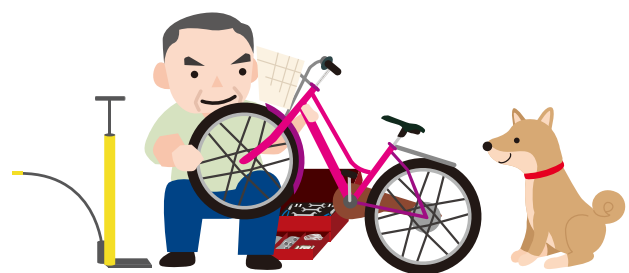
知ってほしい乗り方アドバイス

日常のまち乗りやサイクリングなら、乗る前は軽いストレッチ程度で十分。むしろ乗った後、特に長い距離を走った後にはしっかりとストレッチをしましょう。

乗る前の準備では、自転車の点検をお忘れなく。特に、タイヤの空気圧をしっかりとチェックしてください。タイヤの空気が減っていると、パンクする危険性があります。それから、よく走りながらキーキー鳴らしている自転車を見かけますが、あれは油が

足りてない証拠。時にはパーツに油をさすなど、日頃から手入れをして、自分の自転車を大切に乗りましょう。

走行する際の注意は、当たり前ですが、交通ルールを守り安全に乗ること。時間や順位を競うわけではありませんので、ゆっくり楽しんで乗るのが基本です。乗る際には動きやすい服装を、長時間の走行には水分補給をしっかり



サイクリングは、長時間続けられる有酸素運動。高脂血症の改善、糖尿病の予防、動脈硬化の進行を遅らせるなど、ランニングやウォーキング、スイミングなどと同様の効果があるとされています。そして、有酸素運動にはダイエット効果も期待できますよね。自転車に乗り続けたい、私もそうです、仲間たちもスリムな体型になって

いきました。脂肪は運動の強度が低く、時間が長いほど分解されやすいといえます。だから、ゆっくりとしたスピードで、楽しみながら乗ってOK。体重が重い人でも膝や腰に大きな負担をかけずに運動できるので、メ

タボ対策にも最適な運動ではないでしょうか。

また、自転車は、下半身の筋力アップにも効果があります。よく「自転車に乗ると脚が太くなる」という人がいますが、それは間違い。逆に筋力をつけることで、脚は締まっていきます。

通常のサイクリングでは、競輪選手のように脚がたくましくなることはありません。

筋力のつけ方は、サドルの高さに関係します。サドルが低い場合は主に太ももの前側に作用しますが、サドルを高くするとお尻をキュッと締めて、太ももの前と後ろに働きかける。効果的に脚筋力をアップするために、まずサドルの高さを調節することです。サドルの高さの目安は、最も下がった状態のペダルにかかとを乗せて、ひざが伸びてみてはいかがでしょうか。

びぎるくらいがいいポジション。ママチャリなど多くの自転車はサドルが低く設定されていますが、正しくセッティングすることで運動効果が期待でき、見た目にもかっこよくなります。筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板など運動器のいずれかに障害が起これば、「立つ」「歩く」といった機能が低下するロコモ(ロコモティブシンドローム)対策のためにも、日頃から自転車で脚筋力を鍛えてみてはいかがでしょうか。

有酸素運動と脚筋力アップ メタボ対策にも、ロコモ対策にも効果あり



風を感じて走ると心の感覚が軽くなる

自転車は、何と言っても風を切って走るのが気持ちいいですね。その感覚は自動車では味わえないし、視界が流れていく感覚はウォーキングにはありません。自転車は、どの速度で走っても快適な感覚が持続し、ストレスを解消してメンタルヘルスの改善に役立つといわれています。ちょっと遠乗りするサイクリングは、移動時間が長くなるため、長く脳を刺激し、達成感を得られやすくなります。

また、自転車に乗っていると、いろいろな発見がありますね。歩いているだけでは気づかずに

り着かないかもしれないし、自動車では見過ごしてしまうかもしれない。たとえば、新しいお店を見つけて、そこに立ち寄ってソフトクリームなどを味わう。まちを散策してそういう発見ができるのが、自転車のひとつの楽しみだと思います。

日光を浴びて走れば骨も筋肉も強くなる

私は15年ほど前から自転車に乗っていましたが、先天性の股関節症に悩まされ2010年に手術しました。療養中は杖を歩いて歩くような状態でしたが、医師に相談したところ「脚に負担が少ない自転車には乗ってもいい」と許可されたんですね。それで自転車に乗り続けると定期的な検査で股関節の軟骨が増えていることが判明。「こんなケースはなかなかない」と驚かれました。

骨を強くするために必要なビタミンDは日光を浴びることで

形成され、さらに適度な負荷をかけることで骨は強くなるといえます。長時間日光を浴びる自転車に乗り続けたことで、骨と筋肉が強化されたのでしょいか。いまでは股関節の痛みもなく、普通に日常生活を送ることができるようになりました。高齢になって骨粗鬆症などで歩けなくなることを防ぐためにも、自転車は効果的だと思います。

私は、自転車部品用品メーカーのシマンさんが提唱する「散走」というワードに共感しています。これは、どこかへ行くという目的だけではなく、散歩感覚で道のりを楽しみ、自転車を楽しもうという取り組み。たとえば、「歴史を遊ぶ散走」「まちを知る散走」「風景を感じる散走」など、テーマを設けて走ってみれば、い

私には、自転車の新しい価値観や豊かさを感じますね。

私たちSAPPORO BIKE PROJECTが連携する「さっぽろサイクルラボ」でも、「ピクニックライドさっぽろ」というガイド付都市型サイクリングツアーを展開。ピクニック感覚で札幌のまちを駆け巡る、新しいサイクリングの楽しみ方を提案していきます。

もともとSAPPORO BIKE PROJECTは、札幌のまちにかっこいい自転車文化をという思いから始まりました。手入れが行き届いてない自転車や交通ルールを守らない自転車ではなく、ビジネスマンがスーツ姿でさっそうと乗るかっこいい自転車を。誰もがスマートに自転車を楽しむスタイルが浸透すれば、札幌のまちはスマートに変わる。そして、みんなにヘルシーなライフスタイルが広がっていくと思います。

爽やかな青空、緑が茂る季節。風を切って、自転車で出かけませんか？サイクリングは、カラダに負担の少ない有酸素運動。誰にでも乗れて、スピード感や爽快感を感じながら運動効果を得ることができる乗り物です。自転車はどうカラダに作用するのか？オススメの楽しみ方は？SAPPORO BIKE PROJECT代表の太田明子さんに伺いました。

「散走」のススメ

もつとスマートに楽しもう

自転車は負担が少なく、快適性が持続する運動



カラダわくわく気持ちいい

「散走」のススメ

もつとスマートに楽しもう

札幌のまちに、かっこいい自転車文化を

※散走とは、散歩の散と自転車で走るの走で株式会社シマンが提唱している運動です。自転車に乗ることで気持ちよく走るのではなく、自転車でも何かを楽しむことを目的としています。

SAPPORO BIKE PROJECTの連携事業「ピクニックライド・さっぽろ」では、ガイド付き都市型サイクリングツアーを通して、札幌の新たな魅力に出会う観光サイクリングをご提供いたします。

7月に札幌と恵庭でのピクニックライドを予定している他、地元ガイドと一緒に、札幌の風を感じるパラエティーに富んだ4つのツアーコースをご用意しています。詳しくは、ピクニックライド・さっぽろHP <http://www.sapporocyclelabo.jp>

今回のすこやかアドバイザー

太田 明子 さん
太田明子ビジネス工房 代表・SAPPORO BIKE PROJECT 代表
PROFILE
大阪市生まれ。兵庫県、愛知県、アラスカ州と移り住み、1993年北海道へ移住。1994年から移住支援のNPO法人私設北海道開拓使の会事務局長、2000年からITベンチャー支援インキュベーションカフェ札幌BizCafe(現NPO法人サッポロビスカフェ)事務局長を経て2002年独立。その後、北海道内各自治体や企業でセミナーの企画や講師、企業コンサルティングなどを務める。実業では、オリジナル自転車の販売や都市型サイクルツーリズムを実践するSAPPORO BIKE PROJECT代表を務める。

