春だ！自転車に乗ろう

▲池上 佐知子さん（島田町）［表紙も］
数年前から始めたというトライアスロン。
大会では常に上位入賞する実力の持ち主。

自転車っていいね！

健康と自転車

現代人は運動不足。しかし、運動は忘れても、食べることは忘れません。これでは太らないのが不思議です。肥満は、高血圧や高脂血症などの生活習慣病の要因となります。その予防には、たくさんの酸素を吸って、体中に血液を循環させる「有酸素運動」が有効とされています。自転車は、ジョギングや水泳などと並ぶ有酸素運動の代表的なもの。しかも、サドルで体重を支えるので、膝などの関節に負担をかけずに運動できます。また、運動することは健康と若さを保つだけでなく、ストレス解消にもなります。

環境と自転車

地球温暖化の原因とされている二酸化炭素。国際的にもその総排出量の削減が求められ、各国が目標を定めて取り組んでいます。

そして人間の社会活動における二酸化炭素排出割合は、一番身近な移動手段となっている自動車が最も高いのです。ちなみに、自動車で五km移動すると、平常時で二七〇g、渋滞時で三六七gの二酸化炭素が排出されます。もちろん、自転車はゼロです。

そして何より

健康維持、ストレス解消、ダイエット、地球温暖化防止…。自転車に乗るメリットはいろいろありますが、何といっても自転車のいいところは、季節の風を感じるところでしょう。今、外は最高の季節。理屈は抜きにして自転車で出かけてみませんか。きっと新しい発見があるはずです。

自転車通勤を始めよう！

環境にやさしく健康にも良い自転車。「でも忙しくて乗る暇がないよ」という人、毎日の通勤を自転車にしてみたらどうでしょう。ガソリン代もいらないし、駐車場の心配だっていりません。経済的で一石三鳥です。それでも、「いいのは分かっているけど…」と重たい腰の上がらない人のために、自転車通勤の達人に話を聞いてみました。消極的な気持ちを切り替えて、この春からあなたも自転車通勤にトライしてみませんか。

【自転車通勤の達人1】

長井　良子さん（建馬町）

どこでも自転車でおでかけ。八代は自転車の乗りやすい街ですよ。

家から職場までは、自転車で約十分の距離です。歩いていけなくはないのですが、荷物も多いし、帰りに買い物で立ち寄ることも多いので、自転車で通勤しています。

私は、北海道出身で、神奈川県に住んだあと、十七年前に八代に来ました。今まで住んだほかの土地と比べて八代は、大部分が干拓地で坂道があまりなく、気候も温暖なため、一年を通して自転車に乗ることができます。

自転車は、自動車と違い、自分のペースで無理なく走ることができます。車では気が付かない狭い路地などの抜け道を見つけた時は嬉しいし、道脇の花々や風景を眺めて、季節を肌で感じることもできます。こんな、ちょっとした「幸せ」を見つけることができる自転車は、私の生活になくてはならない存在になっています。

自転車を長く利用する秘訣は、無理をせず、楽しんで乗ること。勾配のきつい坂道では、「ダイエットのためジムに通っている」と自分に言い聞かせると、自然とペダルに力が入ります(笑)。考え方一つで楽しくなりますよ。

最近、残念なことに自宅の敷地内で、自転車を盗まれました。私の周りでも被害にあったとの話をよく耳にします。みなさん、お気に入りの自転車を守るためにも、防犯を忘れずに。

【自転車通勤の達人2】

林　剛さん（海士江町）

自転車好きが高じて、40kmの距離を自転車通勤！

私の場合、甲佐町にある職場までの約四〇kmの道のりを自転車で通っています。自転車もロードレーサーというスピードの出る種類なので、一時間ちょっとあればたどり着くことができます。車でも約四十分かかるこの距離を自転車で通勤するためには、朝早く家を出ないといけないし、少し大変です。でも、自転車で通勤すると、渋滞に巻き込まれることはありません。それどころか、渋滞中の車の横を、サーッと追い越して行きます。あの瞬間は、ちょっとした優越感があって、気分爽快ですね。

きっかけは、五年前から始めたトライアスロンのトレーニングの時間がなかなか取れないというのがありました。少しずつ成果も上がり、水泳四km、バイク(自転車)一八〇km、マラソン四二・一九五kmを約十一時間で完走できるようになりました。今では、すっかりトライアスロンの魅力に取りつかれています(笑)。

自転車に乗る心がけとしては、楽しくなるような目的を作ること。例えば、自転車に乗っておいしいお店を目指すとか。私は中学の時、津奈木町から人吉へ、わざわざソバを食べに行ったこともありました。自転車で行けば、美味しい物をたくさん食べても、自転車でカロリーを消費するので、健康的で経済的。お勧めですよ！

八代市では、自転車のまちづくりを進めています。４月から「緑の回廊線」の供用開始部分が増えました。私もこの春から自転車通勤に再チャレンジです。

▶自転車通勤をする中島市長