

自転車生活のススメ

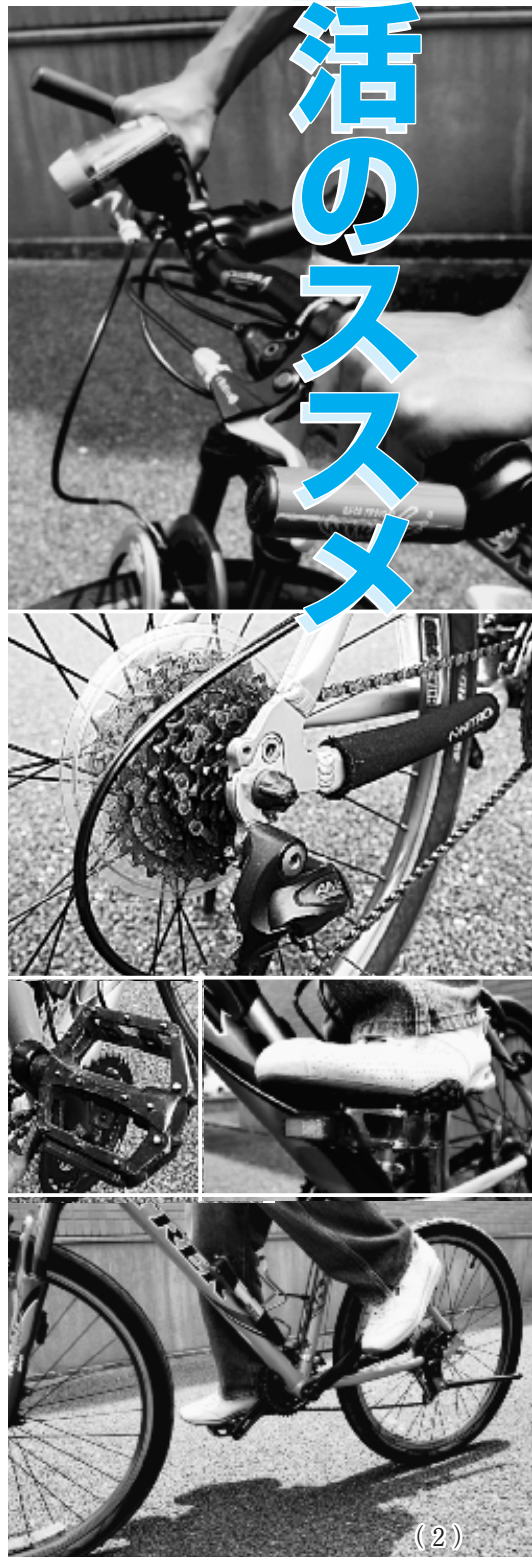
皆さんは、ふだん自転車に乗っていますか？多くの人が子どもころから乗っていて、身近な乗り物である自転車。

今回は、その自転車について特集します。

自転車のよさは？

自転車に乗る目的は皆さんさまざまだと思います。近所に買い物に出かけたり、通勤・通学に使ったり、友達とサイクリングしたり…。

「自転車のよさ」って何でしょう。ふだん何げなく乗っている自転車のよさを改めて考えてみませんか？



1 環境によし！

地球温暖化防止につながります

私たちは普通に生活しているだけでCO₂（二酸化炭素）を排出しています。家庭から出るCO₂は全体排出量の約5分の1を占め、とても多いんですよ。

CO₂は、生ごみを減らしたり、電気を節約したりと、生活を少し見直すことで減らせます。自転車の使用もその一つです。自動車に乗る数回のうち1回を自転車にかえれば、温暖化防止につながります。皆さんも自転車でききるエコ生活を始めてみてください。

2 健康によし！

手軽にできる運動の一つです

私は8年前から自転車通勤をしています。初めは運動目的ではなかったのですが、今では筋力がつき、手軽にできる運動だと感じています。自転車は足だけの運動のように見えますが、腕やお腹など全身を使っているんですよ。昨年ぐらいいから、会社で自転車通勤をする人がふえてきました。みんな、ガソリン価格の高騰がきっかけだったようですが、今では健康のためになっているようですね。

3 心によし！

自転車に乗って気分転換を

私は、以前実業団の自転車選手でした。自転車のよさを伝えたくて、引退後に自転車店で働くようになりました。店には、気軽に自転車を楽しみたいと思って訪れる人が多いですね。ほとんどの皆さんが、自転車に乗っている間は無心になって気分転換ができると言います。仲間と出かけたり、一人ですらっと出かけたりと、楽しみ方は人それぞれですが、乗ってみると自転車の気持ちよさをきくと実感できますよ。



ストップ
富士市STOP温暖化地域協議会
とある
土屋 亨さん
(宮島)



富士市体育指導
委員
伏見 和仁さん
(三ツ沢)



自転車店を営む
森 正和さん
(入山瀬)

自転車の ここがよい！

バスや電車だと待ち時間があるけど、自転車は自分が帰りたいときに帰れるからいいですね



自転車通学している
石井みのりさん
(鈴川中町)

近所だと歩いて行くけど、少し遠くへは自転車でいきます。いい運動になりますね

自転車で買い物に行く

木俣節恵さん
(中里)



自転車で通園している

日向美智さん
遥人くん
(平垣本町)

自転車に乗りながら、きょうあったことを話したり、川のカルガモなどを見たりと、子どもとスキンシップできますよ

同じ通勤路でも自転車で走ると、季節の花や風、臭いなどを五感で感じることができますね

自転車で出かけている

菊池治さん
(水戸島元町)



自転車のおかげで行動範囲が広がりますね。遠くにだって自転車で出かけていますよ

自転車通勤している

堀尾由茂さん
(今泉)



自転車で遊んでいる

中村将大くん
(中野)



弟と自転車に乗って遊んでいるよ。自転車で走ると風が気持ちよくて楽しいよ



乗ること自体が楽しい

私が自転車生活を始めたきっかけは、4年前に伊豆で行われた自転車競技を見に行ったときのこと。自転車選手を目にして格好いいと思い乗り始めました。私にとって、自転車の一番の魅力は、「思いのほか進む」ということ。タイヤの幅が細い自転車で走ったときの路面から受ける抵抗感の小ささ、ペダルを回した以上にスピードが出る感じはとても爽快で、自転車に乗ることが楽しくて仕方がなくなり

ラジオエフ Radio-fナビゲーター 伊藤 慶さん(今泉)

ました。

メタボ解消やエコに

現在、週2回は自転車に乗っています。本当は週4回くらい乗りたいんですけど…。

平日は50キロメートル、休みの日は100キロメートルくらい走り、伊豆や芝川方面などによく行きます。持久力もついたり、ご飯もおいしい。自然にメタボ解消や健康につながっていきます。さらにはエコにつながれば、ますますいいですね。