

暮らしの通信

秋のお出かけは、ヘルシー&エコロジーに！

自転車生活のススメ

『天高し』とは秋の季語。抜けるような青い秋空の下を自転車で走るのは爽快そのものですね。今回は、健康だけでなく、エコにもつながる乗り物として注目を集めている自転車のお話です。

有酸素運動でヘルシーライフ サイクリングのすすめ

サイクリングは、体脂肪の燃焼効果が期待できる有酸素運動の1つ。全身運動でありながら、体重が下半身に完全にかからないため、ひざや腰への負担が少ないという利点があります。つまり、気軽にトライしやすく、効果も期待できる運動なのです。そこで、秋の行楽かたがた、楽しく安全にサイクリングを行うためのポイントをまとめました。

1 目標時間

有酸素運動は20〜30分以上続けることで効果を発揮します。ちょっと汗ばむ程度のスピードで、余裕を持って走りましょう。

2 目的地を決める

出かけるからには、ゴールがあった方が楽しみが増えるというもの。「公園の紅葉を見に行こう」「おばあちゃんの家には柿を届けよう」といった簡単な理由でも充分です。

3 ストレッチ&休憩

疲れを残さないために、また、けがを予防するためにも、走る前後のストレッチを忘れない。疲れて集中力がにぶると事故の原因にも。適度に休憩を挟みましょう。



生活をエコに！ 自転車に乗る習慣を

ちょっとした距離でもついつい車を使っている...



知っておきたいミニ知識▶ 自転車は、法律上は「軽車両」です。大人の2人乗り、飲酒運転、2台以上並んでの走行、夜間のライト無点灯などは禁止されています。交差点で一時停止の標識を守るなど、今一度ルールを確認して安全な走行を心がけましょう。

という方、意外に多いようです。でも今、そんな「ちょっと」を自転車に変えている人が増えています。

自転車先進地域とされるヨーロッパでは、化石燃料を使わないエコで便利な乗り物として、広く自転車が定着しています。自転車道の整備が進むオランダをはじめ、各国で自転車が行きやすいよう、交通ルールが改定されているそうです。日本でも自転車通勤がブームですし、配達や営業に自転車を使う企業も出てきました。

スポーツ自転車や電動アシスト自転車の人気が続いており、自転車の売上も伸びています。

追いつくように、自転車の下を自転車で走るのは爽快そのものですね。今回は、健康だけでなく、エコにもつながる乗り物として注目を集めている自転車のお話です。

「ちょっと」を自転車に変えている人が増えています。日本でも自転車通勤がブームですし、配達や営業に自転車を使う企業も出てきました。

暮らしメモ

種類は色々！ 自転車の違い、教えます

自転車には色々な種類があるのをご存じでしたか？「いつもので充分」と言わずに、目的に合わせて選べば、サイクリングがより快適になるはず。次に新調する時のご参考にどうぞ。

●折りたたみ自転車

コンパクトに収納できて場所をとらない自転車。電車に乗せて運び、目的地でサイクリングを楽しむのもいいですね。

●電動アシスト自転車

坂道や乗り始めを電動モーターが後押ししてくれる便利な自転車。法改正で、よりパワーアップした製品が増え、ますます便利に。子供や重い荷物に乗せても楽々です。坂道の多い街を走るなら、特にオススメ。

●クロスバイク

もう少し本格的に自転車に乗って遠出した、という方にはこの自転車。軽量化されたスポーティなスタイルで、1日数十キロの距離も走れます。

●シティサイクル

いわゆるママチャリ。色やデザイン重視で選べますが、あると便利なのがギア。3段階程度でも、行動範囲がぐっと広がります。



