

## パネルディスカッション

# 健康・環境に優れた自転車について考えよう

### パネラー

在日オランダ王国大使館 報道文化担当官 バス ヴァルクス  
 シニアライフアドバイザー 首都大学東京大学院客員教授 溝端 光雄  
 越前市出身プロロードレーサー 中島 康晴  
 NPO法人ふくい路面電車とまちづくりの会会長 内田 桂嗣

### コーディネーター

サイクルライフナビゲーター 健康管理士 絹 代

**絹代** これからいろいろなお話をお伺いしていきますが、最初にヴァルクスさんから、自転車王国として有名なオランダの自転車事情について、映像を交えてご紹介いただきたいと思います。

皆さんの中にオランダは自転車で有名ということをご存じの方はどれくらいいらっしゃいますか。パラパラといらっしゃいますね。アムステルダムは自転車の都市として非常に有名ですが、そのオランダではどのように自転車が活用されているのかいろいろとお話をお伺いしたいと思います。

**ヴァルクス** 今日は簡単にオランダの自転車文化を紹介したいと思います。

実は日本とオランダは深い関係がありまして、1609年は徳川家康が朱印状を交付した年で、今年が日蘭通商400周年です。ミッフィをご存じの方も多いと思いますけれど、今日はそういうかわいいキャラクターの話ではなく、オランダの自転車事情を簡単に説明したいと思います。

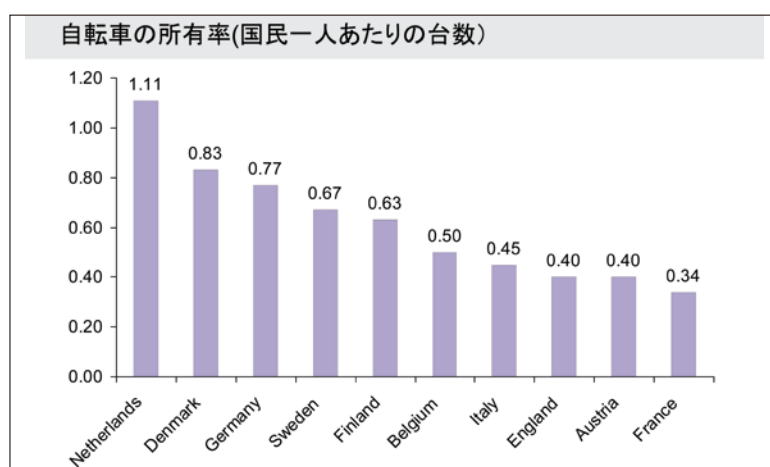


オランダといったら風車、チューリップ、チーズというイメージが浮かぶと思いますがけれども、実はオランダ人は大変自転車好きです。

オランダ人の子どもが絶対に習う3つのことがあります。水泳、アイススケート、あと自転車に乗ることです。4歳ごろに両親から自転車をプレゼントされ、乗ることを習います。オランダ人は男女老若問わず、皆さんが乗っているのです。

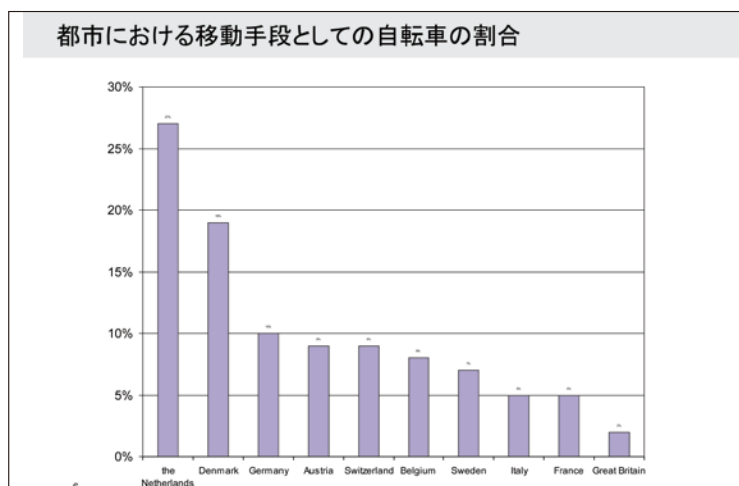
どうしてオランダ人が自転車をこよなく愛しているのでしょうか。理由は様々ですが、まずオランダの地理からみましょう。オランダはヨーロッパの西北にあり、大きな河川の河口に位置しています。そのため国土が平らで肥沃です。産業が進んでいるにも関わらず、農業が今でも重要な分野です。オランダの人口は1,700万人で、国土は38,000km<sup>2</sup>です。九州ぐらいの大きさをイメージしてください。

人口密度が世界2位で、人口の5割くらいが都市に暮らしています。アムステルダムが一番大きな町で、人口が70万人です。要するに自転車に大変適している環境なのです。コンパクトで、平らで、大体の移動距離が短いです。そういうことで自転車の所有率が世界一位です。一人当たり1.1台の自転車があります。なぜかというとなら2台持っている人が多いからです。1台が通勤、もう1台がレクリエーションで乗っている人も多いです。



都市における移動手段としての自転車の割合です。一番左がオランダの割合ですが、平均で25%以上に使われています。全国平均レベルが25%ですけれども、7.5 kmまでの移動距離の場合では、35%の自転車利用になっています。

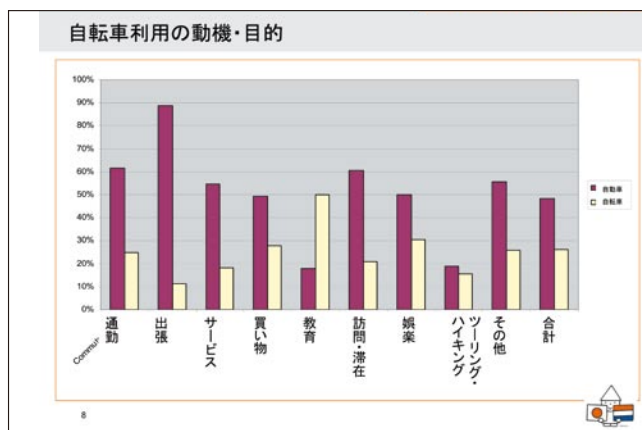
新しい自転車を買う時に、使用目的についてのアンケートが全国的にとられています。自転車を購入する人の55%が通勤と登校と答えました。4割くらいが娯楽目的と答えました。残りの人たちは自転車を買い物などに使っています。一般の移動には車の方が多いですけれども、教育の場合だけが圧倒的に多いです。やはり子ども達は自転車で登校する習慣があるということです。



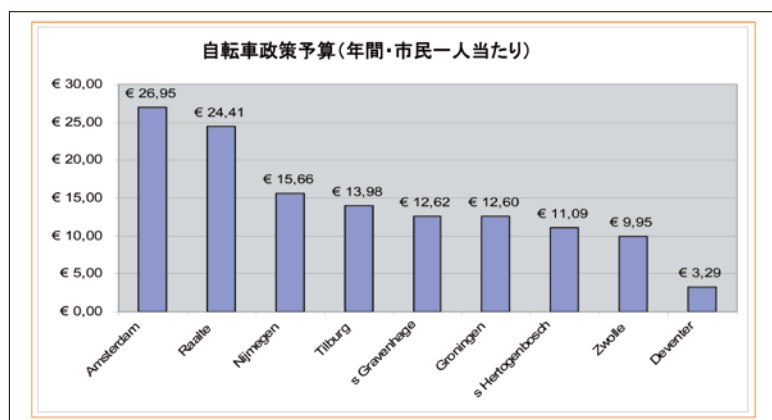
さて自転車の社会的な重要性という、やはり環境問題に大きく貢献していると思いません。健康も改善させます。さらに自転車の使用が渋滞を緩和させ都市空間の住み易さを向上させます。つまり自転車には大きな経済効果があります。

しかし、一般市民からすれば、とりあえず自転車に乗ることを楽しんでいます。それを

立証するデータがこのグラフです。「交通手段と連想する感情」という研究が行われています。最近の研究によると、オランダ人の多くが自転車に乗ることを、喜びや楽しさと結びつけることができました。車での移動の割合が高いですけれども、自転車の移動はポジティブに捉えられています。それに対して、交通機関での移動、バスや電車などにネガティブな気持ちを抱いている人が多いです。日本では時間が正確ですけれども、オランダはやはり10分、20分待たされたというのが日常茶飯事です。



さて、行政はどう自転車の利用を促進しようとしているのでしょうか。オランダの自転車政策の現状では、まず市町村が中心に展開しています。市町村がやはり一番現場に近い行政機関ですので、一番何が必要かわかるので、国からも完全に地方分権されて政策づくりを任せられています。



自転車通勤奨励政策ですが、公共交通機関と自転車をどう結びつけるかということです。通勤の電車に乗って最寄りの駅に着いたら、スクリーンのまん中にあるカードで左上のケースを開いて、そこから自転車を出して職場まで走るという新しい試みが行われています。また自転車通勤を奨励する一つの仕組みとして、会社が従業員の自転車購入費を700ユーロ、10万円まで経費計上してもいいとなっています。

今後の課題ですけれども、国と地方行政がさらに連携を深めるべきだと思います。それと統一した将来への目標とビジョンです。また社会的な実験やその分析と研究、ワークショップ、出版のための予算確保、あとももちろん必要なのは自転車に乗る人、これだけ政策とお金が集まったとしても自転車に乗る人がいなければ何も始まらないので、とりあえず自転車に乗る楽しさが一番メインだと思います。

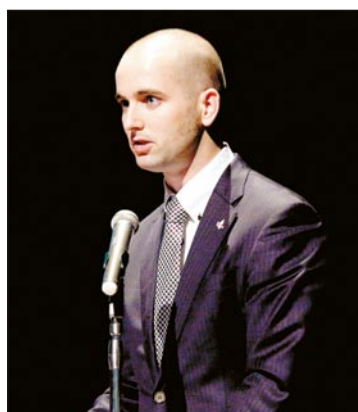


こういう抽象的な話をするよりも、オランダの一つの町の自転車政策の映像を見せたいと思います。ハウテンという町は、オランダの中心部にあるユトレヒト州にある4万人が住んでいる町で、自転車政策に積極的に取り組んでいまして、去年オランダの政府から「バイクタウン・オブ・ザ・イヤー」という賞が与えられています。

自転車、バス、車のレースですけれども、誰が一番早くカフェに着くでしょうか。映像のように自転車は町なかに侵入できるのですが、車は外から回らないといけないので、自転車は結果的に早いということです。自転車がもう着きましてビールを一杯頼みに入りました。信号待ちしながら外

から環状線を回った車が到着しました。要するに市内は自転車が最優先です。車を絶対優先させない仕組みになっています。

「fietsstraat bicycle street」、直訳で「自転車道」という意味ですがけれども、実はこの後ろの車は前の自転車を追い越してはいけない道です。一緒に走れるけれども絶対に自転車を邪魔してはいけない、だからこの道の標識も「auto te gast」、意味は「車はあくまでもお客さんですよ、自転車が主役です」。この町のあらゆる自転車が安全に走れるようにインフラがあります。交通量



の多い「round about」（環状交差路）に自転車と車が一緒にならないように、全部トンネルと自転車道で迂回するようになっています。

最後ですが、これは一般の教室ですが、先生が子供たちに「今日、車で見送られた人はいますか」と聞いたところ、2人しかいないのです。「自転車か歩いてきた人はいますか」と聞いたところ、ほとんど全員でした。

以上です。ありがとうございました。

**絹代** はい、ありがとうございました。自転車に乗る立場からすると本当にうらやましいですね。あれだけの優先政策があれば、きっと快適に乗れるだろうと思います。

それでは、今日はそれぞれバックグラウンドの違う人々がパネリストとして集まって来てくださっています。

次にご紹介したいのは、中島康晴選手です。プロフィール紹介でもありましたが、エキップアサダ梅丹本舗グラフィックデザインというチームに所属されまして、世界で戦われている中島選手ですが、今の活動などについてお話を伺いたと思います。

この日曜日に熊本国際ロードで堂々の優勝を飾られまして、チームで1位、2位、3位という完全勝利だったのですが、活動の場は日本だけではないのですかね？



**中島** そうですね。一年の約半分を海外で活動しています。

**絹代** この中でロードレースという競技をご存知の方はどれくらいいらっしゃいますか？半分いるかないかですね。今流れているのは10月に新潟県で行われた国体のロードレースですが、こ

れも堂々の優勝を飾られたわけですが、ロードレースというのはこういう舗装道路の上で行われる自転車のレースのことですね。どれくらいの距離を走りますか？

**中島** 1日に5時間くらい。5時間で自転車は200キロくらい走ってしまいます。平均時速で40 kmですが、下りでは100 kmに迫る時もあるくらいです。

**絹代** ちょうど食事シーンなども流れていますが、こんな形で海外を転戦されながら、このような絞り込まれた自転車で戦っているのですね。ファンの方とも写真撮影をされていますね。今、ヴァルクスさんからオランダの皆さんが交通手段として喜びを持ちながら自転車に乗っているというお話がありましたが、中島選手にとって自転車はどういう存在ですか？



**中島** 私は自転車競技で世界各国を回りますが、国々によって色々な風土とかが違うのでそれをすごく感じます。

**絹代** そうですね。またレースを走るというのは、交通手段であったり、サイクリングとはまた違うモチベーションがあると思うのですが、その魅力はどこにありますか？

**中島** 一番の魅力は国の違いを楽しみながら、景色をたまに見ながらゴールを目指して走る、ずっと早いわけではないので、景色をたまに見ながら、最後はゴールに向かって突っ走っていくという感じじゃないですか。

**絹代** もちろん景色を見ながらといっても、レースとして戦っているわけですよね。自転車を武器として、という言い過ぎかもしれませんが、厳しい世界でもあると思うのです。そういう中、走るモチベーションとしてはどういうところに、やはり達成感だったり、勝ったときの喜びだったり、という部分になるのでしょうか。

**中島** レースの時は本当に勝ちたいって、レースでは何回も厳しい登りや過酷な条件がありますが、勝ちたいという心を忘れずに走っています。

**絹代** やはり本当に厳しい世界だと思いますが、今シーズンはこちらのジャージで走られて何カ国ぐらい回られました？

中島 ヨーロッパを中心に10カ国ぐらい回りました。

絹代 初めて自転車に乗られたり、競技を始めたのは恐らく福井県の中だと思うのですが、こういうレースを走られるきっかけはどこにあったのですか？

中島 福井県の科学技術高校に入りまして、そこに自転車部があって自転車を始めました。当時、強い先輩がいましたし、福井県は平地もあって、山もあって、選手をつくる面では、とても恵まれた環境です。それに先生もたくさんいらっしゃいましたし。それで、この環境に誘われてというか、「山がかかって来い！」と言っているような感じがして、それに立ち向かっていくうちに競技にのめり込んでいったという感じです。

絹代 やはり、挑戦というものがあったのでしょうか。

中島選手は福井県出身ということですが、お隣にいらっしゃいます、内田さんはここ福井で公共交通機関をいかしたまちづくりなどを目指して取り組まれているということですが、ずばり福井は自転車にとって適した土地と言えるのでしょうか？

内田 福井は平坦な土地が多くて、幸いにも自動車の渋滞とか混雑にそう巻き込まれることがありませんので非常に適していると思います。冬期はちょっと困難な時もありますが、最近は雪も少ないので割合走りやすいと思います。

絹代 今日のテーマは「健康長寿の福井で自転車の復活にチャレンジ」ということですが、このテーマについてお話を進めていきたいと思います。知事のお話にもありましたけれども、高校を卒業すると自転車も卒業してしまう。そういう中、大人になってからも自転車に乗って頂くメリットはあると思われませんか？

内田 福井は一世帯当たりのマイカー保有台数が日本でトップクラスです。共稼ぎ率も高いということで、どうしても移動手段として車を買ってしまうのです。公共交通機関が十分でない分、皆さんが車を使いますが、本当に車に乗りたい、車ばかりの移動でいいと思っている人は少なく、やはり自転車に乗りたいという人もたくさんいると思います。

絹代 実際に自転車を活用できない一番の障害はどこにあるのでしょうか？

内田 やはり車中心の社会になっていますので、一步を踏み出すのに困難が伴うと思います。我々は公共交通機関を活性化しようということで活動していますが、車は中・長距離移動に適していて、自転車は短距離やまち乗りに適していると思いますので、それを手助けするものとして自転

車のマップ「ふくいりんりんマップ」を作りました。

**絹代** それには自転車で走りやすい道が表示されているのですか？

**内田** 走りにくい道、危険な場所も表示されています。これを持って走ることは出来ませんが、携行していると、例えば、急にパンクすることもありますよね。その時のための自転車店の表示とか、雨宿りの場所とかが書かれています。他にもコンビニ、トイレ、交番など、急な対応ができるようなものを作りましたので、安心してとりあえずは自転車を買ってまち乗りからスタートして欲しいと思っています。



**絹代** 自転車は軽車両で車道を走るものです。そのあたりの認識は広がっていますか？

**内田** 低いと思います。自転車に乗っている人も頭は人のつもりでいると思います。道路の左側・右側や歩道・車道の関係なく、車を避けながら安全なところを選択しながら走っていると思います。

**絹代** 皆さんが安全に乗るためには、ルールやマナーを守るサイクリストが増えて、自動車のドライバーの方にも認識していただくことが必要です。

**内田** 皆が正しいマナーを守ることによって、歩行者も歩きやすくなりますし、自転車もより乗りやすくなりますね。そういう習慣付けが必要かなと思います。

**絹代** このあたりから「健康長寿のふくい」をもう少し考えてみたいのですが、溝端先生のお話では、自転車であったり、色々なことで筋肉を鍛えておくことで若々しく、老化を食い止めるということでした。自転車がどのあたりの筋肉を使うかを示した図ですが、スポーツバイクの場合ですと、足の前面、後ろ側、腹筋、背筋、腕などの筋肉を使います。これだけ筋肉を使う乗り物であれば、やはり自転車はアンチエイジングに適している道具といえますよね？溝端先生、自転車をこういう形で老年期の方、あるいは若い方にも乗ってもらうアドバイスはありますか？

**溝端** 普通、お仕事に一生懸命になればなるほど、割と運動の時間を削ってしまいますね。生活の中に強制的に運動のタイムを取らないと駄目です。1駅手前で降りて通勤先まで歩くとか、1駅遠くまで自転車で行ってそこから電車通勤してもらうとかですね。



## スポーツバイクは こんなにたくさんの筋肉を使う！



**絹代** やはり大半の方が筋肉を使わない状態にあるデスクワークをされているわけで。溝端先生ご自身も自転車に乗られているという話でしたよね？

**溝端** 乗っていますけど、ただし、日曜だけですわね。

**絹代** いろいろな方とお話をすると「なかなか自転車に乗る時間がないので、1週間に1回とか2回とかでもいいの？」って聞かれるのですが、それでも良いのでしょうか？

**溝端** それでも乗った方がいいです。全然違います。でも、もっと乗るためには何か仕掛けがいりますよね。最近、エコポイントってありますが、健康になると自転車ポイントじゃないけど、何かおまけがついてくるみたいな、そういう仕掛けがないとなかなか日常的に乗ろうというインセンティブが自分の中で生じないですよ。健康になれば介護費用が減りますね。頑張った人が多少ご褒美をもらえるシステムが出来るといいですね。

**絹代** 歳を取ると当然筋肉は衰えてきますので、運動をし続けていると老年期が楽なのは自分ですし、いくつになっても美味しくものが食べられて楽しみも増えます。自転車に関しては、サドル・ハンドル・ペダルの3点で体重を支えるので、関節に対する負担が少なかったり、股関節を大きく動かすので衰えがちな骨盤あたりがいつまでたっても若くいられるという事もあります。

では、このあたりで、美容の話をさせていただこうかと思います。自転車は座っている状態で進

むので体に対するダメージが少ないのです。私たちのような一般のサイクリストがゆっくり乗ることも、中島選手のようにハードに乗ることも1台の自転車でいろいろな乗り方が出来ますから自分のニーズに合わせた形、自分に一番ピッタリ合う強度で乗ることが出来ます。その結果、長い時間乗っていられるので、体脂肪を燃やす条件を満たしますし、日常生活の中で移動手段として自転車を使えば習慣づけも出来ます。

あと、女性に嬉しい話ですが、心臓から遠い足を回すことで、溜まりやすい太ももの後ろの脂肪（セルライト）が解消されやすく、冷え性やむくみも改善されます。中島選手もそうだと思いますが、選手は長い時間、車で移動されます。ヨーロッパだと一番長くて何キロくらい車で移動されますか？

**中島** フランスの南に拠点があるのですが、オランダから車で移動する時は1,300 kmくらいの距離を車で座った状態で移動します。

**絹代** 恐らくデスクワークと同じ状態だと思うのですが、足がむくむという話を聞きます。そこで足のむくみ対策で自転車を使っていると聞きました。

**中島** 普段はトレーニングで競技用の自転車に1日5～6時間乗っているのですが、買い物で家から3 kmくらいの移動でも自転車を使うようにしています。「普段も乗っているのになんでまた自転車に乗るの？」ってよく言われるのですが、そこで車を使うか自転車を使うかで、体のむくみが取れたり、競技にものすごく反映されます。体が敏感な状態になっているときに自転車に乗ると、むくみが取れていると感じます。

**絹代** オランダの方はすごくたくさん自転車に乗っていると思うのですが、割とお年を召した方でも自転車を楽しまれていますよね？

**ヴァルクス** オランダ人は年をとっても、電動アシストがついている自転車とかを、なるべく時間があるときに乗っています。

### カラダにやさしく、効果は大きい自転車

体重がすでに重い、血液組成が好ましくない、血管が弱っている、血圧が高い、などの方こそ運動の必要がありますが、リスクは高いのです。

**自転車のようなダメージの小さな運動ならOK！**

**サドル、ハンドル、ペダルの3点で分散して体重を支える。**

→関節にかかる負担が小さい。体重の重い方、これまで運動習慣のなかった方でも安心。長時間続けやすい。

**上体が揺れない**

→心臓や内臓にかかるダメージも抑えられる。

**股関節の稼働域が大きい。**

→負荷が軽くてもカラダにはすばらしい刺激を与えられる。

**負荷を自由に変えられる**

- ・運動を続け、疲れたら、運動中でも強度を落として安心
- ・ごく負荷の低い運動も可能。

→カラダが運動に慣れておらず、初期は配慮が必要な方のプログラムも組みやすい。

**他の運動は？**

- ・ウォーキング
- ・水泳
- ・ジョギング
- ・球技

### 最も落としにくい脂肪も、ごっそり削除。

体脂肪は「全身の」「有酸素運動」で燃える  
→理論上は部分やせは無理。

一番落ちにくいのは女性の太もも裏～お尻  
※カラダを守るための「皮下脂肪」

**自転車なら？**

心臓から遠い「足」を回す  
→血行不良、むくみの改善も可能

**がんこなセルライトも解消！**

脂肪と老廃物が絡み合っているセルライトの原因は、多くの場合、血行不良とむくみが原因。

○自転車のペダリングは、太ももの裏～お尻を使うため最も落としにくい部分の脂肪をも落とすことができる！血行を促進、むくみを解消し、太もも裏～お尻の筋肉を鍛える。

**絹代** いろいろな自転車のイベント会場に行くのですが、富士山を一周するようなイベントでも最高齢の方は今年78歳でした。標高1,300mで120kmくらいは選手でも厳しいですよね？中島選手もこのようなイベントでお年を召した方が元気に自転車に乗られているのをご覧になると思いますが。

**中島** ヨーロッパでは、標高2,500mくらいのツールドフランスで使うような峠をおじいちゃんやおばあちゃんが夫婦で登ってくるのです。それも自転車を押さずに、ペダルをゆっくりこいで楽しみながら登ってくるのが印象的でした。

**絹代** 溝端先生、高齢の方がトレーニングをしたら早足で歩けるようになったとありましたが、自転車のトレーニングも何歳までにしないといけないとかあるのでしょうか？

**溝端** それはないと思います。負荷の与え方だと思います。今までやってないのに急に重たい運動量を与えると筋肉がパンクしますよね。理学療法士などの専門の方にご相談なさって、自分の体に合わせたプログラムをやればよいと思いますね。



**絹代** 電動アシストの自転車もありですか？

**溝端** 膝が痛いとかなくなってきた場合には、ちょっと助けてもらわないと自転車をこげませんよね。こういう場合には電動アシストも必要だと思います。自転車に限らず、4輪の電動車椅子は車から乗り換える方が非常に多いです。自分の体にあわせて移動手段を選ぶという話です。先程、福井は自動車保有率が日本一という話がでましたが、いつまでも乗れるわけではないのは誰も思っているわけですよね。乗るために頑張ってもらうのはいいけど、あまり頑張り続けると事故を起こしますので、運転寿命というか、どの移動手段を選ぶかを自己選択しないといけないでしょうね。

**絹代** 福井の皆さんは高齢になっても自動車を使ってらっしゃるのですか？

**内田** やはり公共交通機関が不便なところが多いですから、使わざるをえないという状況にあると思います。ただ、この状態がいいと思っている人はあまりいない。できれば車以外の移動手段を使いたいと思っている人が多いと思うのです。9月に電動アシスト自転車などの試乗会をりましたが、興味を示すのは60歳以上のリタイアされた方が多かったですね。できれば移動手段を変更したい、あるいは車ばかりでなくて自転車を使いたいという思いが伝わってきました。

絹代 高齢者の方が乗りやすいものも出ていますので、そういう情報さえあればもしかしたら乗るかもしれませんね。

内田 そうですね。でも値段を聞いてびっくりしていました。そこが問題かなと思います。

絹代 高齢者になってくると目も衰えてくるというお話もありましたが、乗る上で注意しなければならぬ事も当然ありますよね？

溝端 いっぱいあります。老化はいろいろあると申し上げましたが、例えば、骨はどれくらいで置き換わるかご存知ですか？半年ですべて新しい骨になります。それを作るためには外出しないとイケないのです。寝たきりになるとあっという間に骨粗しょう症が進行します。だから動かないとイケないのです。50mの散歩でもいい、100mのサイクリングでもいいのです。

絹代 やはり景色の良いところを走ると気持ちいいですよ。

中島 福井も景色の綺麗なところがたくさんあるので、車でも綺麗だけど自転車だとまた違う景色が見られます。カメラを持って走ることがよくあって、景色を綺麗だと思ったら止まって写真を撮ると繰り返しています。

絹代 いい景色ってご褒美ですね。内田さん、福井でも自転車を積んで移動するサイクルトレインを企画されていますよね。

内田 えちぜん鉄道では、乗降できる駅は限られていますが、土・日・祝日に運行しています。中距離の移動もできますので、多少、膝が悪くても自分の能力に応じて電車で行って、その周辺をサイクリングして帰ってくるということが可能だと思います。

絹代 家から自転車だと景色も限られてくると思いますが、サイクルトレインだとまた違う景色も楽しめて、中島選手も世界のいろいろな景色を楽しむことが喜びだと話されていましたが、やはり違う景色を見るのは楽しいですよ。

中島 本当に気持ち良くて、食べ物も美味しくなります。

絹代 本当に体を動かした後の食事は格別です。自転車は荷物も積めますし、すごく可能性がある乗り物です。

あとは、メンタル面での話をさせていただこうと思います。どんな方でも現代社会に生きている以上、ストレスはあると思います。ストレスを受けてしまうのは自分の体です。要は自分の受け止め方の違いによってストレスになる人、ならない人がいます。やはり受け止め方をかえる工夫が必要ということです。面白い話ですが、運動で与えられるストレスと仕事での上司からのストレスなどは、体に同じような反応があるということです。運動していると、いろいろな日常生活のストレスにも強くなるという研究結果があります。

また、持久型の運動、あまり自分を追い込まず、あるレベル以下の有酸素運動をしていると抗不安作用、不安を取り除く作用があるそうです。これはきちんと立証されていることですが、抗不安剤という薬があります。それを飲むのと同じくらいの効果が自転車で走ることでまかなえるそうです。

達成感を感じた時などは疲れが飛んだりしますよね。それでストレスが小さくなることがあります。やはり心身症などで悩んでいる方もいらっしゃいますので、ストレスケアとしても自転車はすごく有効だと思います。

内田さんがおっしゃっていましたが、りんりんマップには福井のサイクリングロードが出ているのですよね。

**内田** 運動公園から永平寺の方に向かう道は夕日が綺麗に見えたり、初春は白山が綺麗に見えるスポットもあります。九頭竜川の流れと春のいづきを感じながら走れると思います。当然、夏も涼しいですし、いいコースがあります。

**絹代** 折角、福井はこれだけ走るには恵まれた環境があって平坦という利点もあって、是非皆さんにこれから自転車を活用していただいて、次は自動車の町ではなく、自転車の町、福井ということで皆さんが何歳までも元気でいてくれるようになって頂けたらいいなと思います。まだまだ、お話を伺いたいところですが、そろそろ終わりのお時間が近づいてきてしまいました。

最後に皆さんに一言ずつお言葉を頂戴したいと思います。

### 運動とメンタルヘルス

～副作用なしの抗不安作用はピカイチ！

- ストレスがカラダに与える反応
- 運動のストレスがカラダに与える反応

ふたつは類似  
→運動でストレスに強くなる！

持久系の運動には抗不安、抗うつ作用がある  
→運動することで、ストレス反応が緩和される

運動の「できた」という喜び、達成感  
→自信を与えて、ストレスが小さくなる

### アクティブレストのススメ

～カラダを動かした方が疲れがとれる？

- アクティブレスト  
疲労を回復させるために、軽くカラダを動かすこと
- パッシブレスト  
疲労を回復させるために、安静にすること。

カラダが衰えると、考え方が内向きに、マイナスに？  
軽く運動した方が、疲労の回復が早い！？

**おススメなのは、アクティブレスト**  
**休日は、何かに打ち込んで、ストレスの鎖を断ち切ろう！**

子供は元気！



**溝端** 地形が平坦ということですが、福井は多分、0mから九頭竜川の上の方だと2,000mクラスになりますよね。そういう環境条件の違いの中で内田さんがおっしゃった、それぞれの交通手段のいいところ取りをするような、全体としての移動が高くなるようなシステムを作っていかななくてはならない。自転車はエコだし、健康だしという中で、少し今より分担率を上げていきませんかということが落としどころだと思うのです。一方では、サイクリングロードをしっかりと作るという

のは必要ですよ。

**内田** とてもいい機会を与えて頂いてありがとうございます。私が自転車に乗るきっかけは、いろいろな自転車のフェスタがあり、そこで乗って自転車っていいなと昔を思い出したわけです。このような機会もありますので、今度は外へ出て自転車に乗るフェスタを是非、福井県と一緒にやっていきたいと思っています。中島選手も協力してくださるとのことなので、福井県が産んだレーサーと一緒に走ろう！という感じの企画もやっていながら自転車の楽しみを知ってもらえるような活動をしていきたいと思っています。

**中島** 皆さん是非一緒に走りに行きましょう。自分が言うと速いじゃないのってよく言われますが、ゆっくり走るのもすごく好きですし、今の季節は紅葉も綺麗です。足羽川の桜が本当に綺麗なので、春になったら是非、皆さん、ゆっくり楽しみながら走りに行きましょう。

**ヴァルクス** 環境作りとかも大事だと思うのですが、やはり自転車に乗る人を増やすということが一番大きなことだと思います。そのために走る楽しさを伝えることが、第一だと思います。オランダの小学校には交通マナーの科目があって、小さい時から自転車への愛着とか、意識を持たせています。また、中島選手のような素晴らしい選手に憧れて自転車に乗りたい、自転車ってかっこいい、高校を卒業したら車でなくて自転車を買いたいと思う人たちを増やすとか、自転車はこれだけ楽しいというのを見せていくことも大事だと思います。

行政に対しては、今は自転車道を作るには難しいとは思いますが、内田さんのような市民のイニシアティブを後押しすることは大きな意味があると思います。このようなシンポジウムも貢献材料だと思いますので、多くの市民の皆さんが参加して欲しいと思います。

**絹代** 自転車は楽しいというのを伝えるのが一番ではないかと私も思います。自転車を楽しんで、結果としてエコがついてきた、皆が住みやすい町になったという形になってくれたらいいと思います。

では、お時間もきてしまいましたのでこれを持ちましてパネルディスカッションを終了したいと思います。ありがとうございました。

