



宇部市健康づくりキャラクター  
「ゲンキー」

アクティブライフをめざして

# 健康☆コラム

04(09年11月)

● **特別寄稿** ●

山口大学医学部医学科医療環境学講座  
上田 真寿美 先生

いつもは、保健センターの保健師や管理栄養士が記事を書かせていただいておりますが、今回は[山口大学医学部医学科医療環境学講座の上田真寿美先生](#)にご寄稿いただきました。

上田先生は、山口大学医学部附属病院の女性診療外来で運動指導を担当されています。そのほかにも、運動やウォーキングなどに関する講演や寄稿など幅広くご活躍されています。宇部市の健康づくりの取り組みでも、ウォーキングについての講演会の講師としてご協力いただいている先生です。



テーマ

## 自転車で街に出よう！

秋も深まり紅葉がきれいな季節となりました。この季節を身体で五感でたっぷり楽しむためにも、自転車で街に出てみませんか。

運動の中で最も疾病予防や健康増進に効果があり、かつ安全に行うことのできる種目はウォーキングとされています。しかし、サイクリングも負けてはいません。サイクリングはウォーキングと同様、酸素を体内で利用しながら行う有酸素運動の代表選手です。特に肥満や膝に故障を抱えている人にとってはウォーキングよりも実施しやすい種目です。その理由に関節への負担が小さいことが挙げられます。サドルに座るため膝や腰への負荷が小さくなること、またペダルを一方方向に動かすだけなので関節に対して不規則な動きを求めません。平坦な道路をゆっくりと長くサイクリングすれば、おのずと消費エネルギーも多くなるため減量も期待できます。サイクリングはウォーキングより消費カロリーが少ないと思われがちですが、それは決められた場所へ行く際に消費するカロリーの話であって、同じ時間(同じ距離ではなく)サイクリングすればウォーキングとほぼ同じエネルギー消費量となります。さらに、少し勾配のある坂道や少し速度を上げて走れば、運動強度はウォーキングより顕著に増加するという特徴があります。これを活かすと空いた時間にサイクリングするだけで筋力アップも期待でき、メタボ対策にも有効と言えます。



一方、しっかり運動したい人にとっても自転車はとても良い運動です。実際に自転車をこぐ際に身体にかかる力として、「タイヤの転がりによる抵抗力」「空気抵抗力」「重力抵抗力」「ペダル踏み力」があります。転がりによる抵抗力はタイヤの素材や表面のパターン、空気圧、路面の材質や表面の凸凹によって異なり、例えば、硬く細いタイヤは、広く凸凹の多いタイヤより抵抗が小さいためこぎやすくなります。また、重力抵抗力は高い勾配で大きくなります。さらにペダル踏み力では、クランクの長さや前ギア、前ギアと後ろギア、後ろギアとタイヤ径の比によって変化します。したがって、走行には大腿・大臀筋・脛・ふくらはぎなど多くの筋肉が関与し、急勾配、強い向かい風、早い走行速度、急な加速時など環境や状況が変われば、下半身だけでなく、腕、腹部、背筋などの筋肉も動員され高い強度が得られます。



このように、サイクリングは健康増進や趣味としても楽しめますし、身体を鍛えるスポーツにもなります。また、意識・無意識に関わらず信号、他の自動車、路上の障害物などを適切に判断しながら走るため、状況判断力の維持や向上も期待できます。自転車をライフスタイルにうまく組み込めば、通勤、通学、買い物など、特別に時間を作らなくても運動でき、渋滞や駐車に要する無駄な時間が省けて新たな時間を生み出す可能性もあります。ウォーキングの 5 倍、ジョギングの 2~3 倍は移動でき、好きな時間に 1 人だけで楽しむこともできます。

さあ、自転車で街にレッツ・ゴー！！



(参考文献)

中村博司・高石哲雄著「自転車健康になる」日本経済新聞出版社、2009.

疋田智著「自転車の安全鉄則」朝日新書、2008.

丹羽隆志・中村博司著「大人のための自転車入門」日本経済新聞出版社、2005.