

2013 E-CYCLEモニター 12月走行データとコメント

[12月度走行状況概況]

| | 走行距離 (km) | トリップ数 | エクササイズ値 (Ex) | CO2削減量 (kg) | ガソリン代節約額(円) |
|------------------|-----------|-------|--------------|-------------|-------------|
| 全員の合計 | 5,369 | 684 | 1,790 | 1,235 | 80,533 |
| 「アベちゃん」(モニター平均値) | 179 | 23 | 60 | 41 | 2,684 |

★エクササイズ値(Ex) = 走行距離 ÷ 18km/h * 6

★エクササイズ効果については以下を参照

★CO2削減量(kg) = 走行距離 * 0.1km/L * 2.3kg/L

⇒ <http://ubeondanka.net/KCM-Ex.html>

★ガソリン代(円) = 走行距離 * 0.1km/L * 150円 (8月よりガソリン価格を改定しました)

例年12月は走行距離が最低となりますがやはりでした。今年には特に寒さが厳しく、皆さん距離が落ちて、アベちゃん(平均値さん)の記録は前月から更に10%減の179kmになりました。今月自転車をお休みした方も何名もあり、自己採点も厳しい点数を付けた方が多いようです。忘年会など飲み会の影響も大です。それでも、皆さん公共交通機関や徒歩などでエコな移動を心がけているのは立派です。上位の記録は「ともクロZ」さんが786km走り今月の最高記録。続いて「こってり定食」さんも665kmを走っています。

■「E-CYCLEモニターラリー2013」もやっています ⇒ <http://ubeondanka.net/KYK/EC13-rally.html>

| ID No. | ニックネーム | 性別 | 年齢 | 11月走行報告 | | | 自己採点 コメント |
|--------|------------|----|----|---------|-------|----------------------------------|---|
| | | | | 距離(km) | トリップ数 | エコ移動ポイント | |
| 001 | こってり定食 | M | 47 | 665.8 | 51 | 14 JRによる移動14回 | ・今月も自家用車利用を2日に押さえることができました。⇒5点 ・年末でお酒を飲む機会が増え、自転車に乗れない日が少し続きました。いったん遠ざかると再び乗るのに大変勇気が要りました。 JR利用が14回あってもこの距離！/事務局 |
| 002 | ニシジュン | M | 32 | 30.0 | 20 | 20 徒歩通勤 | ・寒くて、自転車に乗らなくなったから。⇒2点 ・あけましておめでとうございます！今年も事故に気をつけて、自転車になるべく乗ってほしいと思います！ |
| 003 | ミーシャ | M | 66 | 120.0 | 20 | 32 ウォーキング 28、 バス&徒歩通勤 4 | ・休日が多く、忘年会も多かった割には自転車通勤を欠かさず、距離もそこそ伸びたものの、目標値の250km/月の50%程度であった。⇒4点 ・宇部市自慢の常盤湖廻りに立派なサイクリングロードを作りサイクラ向けの観光に役立てましょう。 要望は多いです。人が混むところを遊歩道とは別のルートにすることが必要、また通勤通学にも役立ると良いですね/事務局 |
| 004 | あゆみ | F | 34 | 89.6 | 17 | 12 通勤で電車を利用 | ・ここ最近よく風邪を引き、なかなか自転車に乗れません。自分が気を付けても家族からうつされるので…。⇒2点 ・先月に引き続き、公共交通はたくさん利用しました。2014年はたくさん乗って風邪を引かない体を作りたいです。 |
| 005 | アナログG | M | 69 | 106.0 | 29 | 6 忘年会などでバス通勤 | ・自己採点⇒4点 ・手袋を冬用に変えました。寒さ対策は万全なんだけど、自分の気持ちとの戦いです。気合を入れなおして頑張ります。 ・この月は1回ロングに乗ったのでやっと100kmを超えました。(と言ってもただかだか往復25kmですが) |
| 006 | キム | M | 33 | 250.0 | 30 | 8 公共交通で通勤 | ・頑張ってるから⇒4点 自分を褒めてあげたい/事務局 |
| 007 | ユキンパ | M | 49 | 82.0 | 11 | 2 ボーリング大会へバスで移動 | ・出張や飲み会の機会が多くあまり乗れなかった⇒2点 ・年始で飲酒の機会がまだまだあるけど、自転車だって車両です、酒気帯び運転にならないよう注意して乗ります！ 自転車の飲酒運転の罰は大罪です「5年以下の懲役又は100万円以下の罰金」/事務局 |
| 008 | cumin | F | 43 | 185.0 | 65 | - | ・必要に迫られないと外に出られません。寒さに負けています。⇒2点 ・街灯のない暗い道を無灯火で右側走行してくれるでないですよ！！と思ったこと一度や二度じゃなし。 日暮れが早いこの季節、特に目立ちますね/事務局 |
| 009 | 山椒 | M | 47 | 159.5 | 35 | - | ・自己採点⇒3点 ・あと1カ月 ラストパートをかけるか このペースで淡々と走り続けるか いつスパートするか？今でしょう！/事務局 |
| 010 | せいじ | M | 47 | 25.0 | 10 | - | ・休日、雨天、忙しさであまりのれなかった⇒2点 |
| 011 | ママチャリ愛好家 | M | 69 | 165.6 | 24 | 0 | - |
| 012 | 金ちゃん | M | 46 | 101.0 | 10 | - | ・久しぶりにレースに出た。⇒5点 ・久しぶりに自転車レース(競技)に出て楽しかった。 一緒に仲間の仲間レースは初めてだったが、とても楽しんでいた。自転車好きを増やすことが出来た。 自転車は楽しまなくちゃ/事務局 |
| 013 | お日さま | M | 72 | 85.0 | 9 | 4 ウォーキング | ・未達です⇒3点 ・右側の路側帯内走行規制、大歓迎です。 |
| 014 | ともクロZ | M | 37 | 786.0 | 43 | 4 忘年会で徒歩、電車、自転車の活用。 | ・雨天時もレインコートを着て 自転車通勤をガンバッタ！！でも風邪を引いたので減点です。⇒4点 頑張りましたね。今月走行距離トップです。/事務局 |
| 015 | J | M | 36 | 199.4 | 28 | 12 バス通勤 電車、バス、徒歩で移動 | ・目標の200kmにわずかに届きませんでした。⇒4点 ・休日でも自転車移動を心掛け、目標の走行距離を達成したいと思います。 |
| 016 | Big West-4 | M | 72 | 85.0 | 45 | 6 散歩と徒歩でスーパーへ買物 | ・寒さで遠出が困難となり目標の100kmをダウンした⇒2点 ・今年も100km目標達成に頑張ります。 |
| 017 | カメゴン | M | 47 | 74.6 | 13 | 6 バス利用 | ・これだけ寒いと、足が延びません。⇒1点 ・自転車の安全な乗り方がマナーからルールになり、市報にも掲載されて、しばらくは子どもたちも車道、歩道利用時の左寄り運転が見られましたが、また少しづつ元の曖昧な運転に戻ってきている印象です。私も気をつけます。 まず大人が模範を示す。安全教育や警察の指導ももっとやって欲しい/事務局 |

| | | | | | | | |
|------|----------|---|----|---------|-----|-----------------------------------|---|
| 018 | ミチエ | F | 47 | 150.0 | 38 | 8 バス通勤 | ・忙しさの割に、乗れなかった⇒3点 ・いよいよ寒いです。しばらく乗っているとあたたかくなりますが。 |
| 019 | A. H | M | 55 | 529.1 | 20 | 4 休日、雨で自転車に乗れない時常盤公園の外周をウォーキング | ・平日は、雨天を除き自転車で通勤した。休日も、雨天を除き自転車に乗った。⇒3点 ・天気が悪くて、あまり乗れませんでした。 |
| 020 | おじさん | M | 53 | 459.1 | 24 | | ・雨天の場合や雨天予報の時は自転車を使用しなかった。長距離間でも自転車を使用して買い物などを行なった。⇒4点 |
| 021 | おちよぼ | M | 43 | 32.1 | 16 | | ・今月は、休み多くて低調でした⇒2点 ・11月新調した自転車用手袋は最高です。 |
| 022 | RT | M | 23 | | | | |
| 023 | NKB50 | M | 50 | 470.0 | 40 | 2 ウォーキング2回 | ・今月も目標の300*。達成し、安全運転で体力づくりも出来た。⇒4点 ・朝晩寒さが増してきましたが、昨年の経験を生かし寒さ対策・通勤後に体を冷やさないように注意した。風邪もひかず！。キョウカンの1月は課題の指先の防寒がうまくいけば通勤も問題なし。 健康にも役立っていますね/事務局 |
| 024 | Miyacchi | M | 42 | 360.0 | 54 | 0 | ・当初目標の300kmを超えたが、ラリーを1周する為には、400kmを超えておきたかった。⇒4点 ・残り1カ月で、モニターラリーを1周する為に、400kmを超えておきたかったが、40km足らなかった。もう少し頑張らたかったが…忘年会等々に負けました。。 1月の走りに期待します。/事務局 |
| 025 | OKT49 | M | 49 | 70.0 | 12 | 1 徒歩出社 | ・12月寒い中の割には良く継続出来た。⇒5点 |
| 026 | たつきー2013 | M | 38 | 50.0 | 10 | | ・寒いですが、出来るだけ近距離は自転車を心がけました⇒3点 ・残り1か月、頑張ります。 |
| 027 | GAっくん | F | 43 | 31.0 | 6 | | ・ちょっとサボりぎみでした。⇒1点 |
| 028 | nao | M | 49 | 0.0 | 0 | 34 バス通勤 | ・寒さと飲み会で全く乗っていない。⇒0点 ・一度、乗らなくなったせいで着る服がわからなくなってしまい、なかなか乗らせないと言いつけている自分がある。服を着込めば走りだしは良いが、すぐに暑くなってしまふ…(何を着ればいいのか～～) 今月も聞けました。Naoさんのなやみ節/事務局 |
| 029 | aya | F | 37 | 0.0 | 0 | 26 徒歩 | ・徒歩(自転車は休み)⇒0点 ・徒歩通勤を頑張ったので自転車はお休みしました。 |
| 030 | なべぞう | M | 46 | 0.0 | 0 | 28 徒歩通勤 | ・全く自転車に乗っていません……。⇒1点 ・「車ナン生活」に突入して、自転車に乗る機会が増えるかと思っていましたが、残念。自転車で行けるところは全て歩くようになってしまいました(そのほかはバイク)。……どうしたものでしょう。 いいんですよ。徒歩も環境にやさしい移動です/事務局 |
| 031 | Nobu | M | 25 | 8.0 | 4 | 4 健康のためのウォーキング | ・自己採点⇒2点 ・寒さに負けずに頑張りたいと思います。 |
| 合計 | | | | 5,368.9 | 684 | | |
| データ数 | | | | 30 | 30 | | |
| 平均 | | | | 179.0 | 23 | | |