

# 2013 E-CYCLEモニター 1月走行データとコメント

	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	5,816	760	1,939	1,338	87,243
「アベちゃん」(モニター平均値)	194	25	65	45	2,908

★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)

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

## [1月度走行状況概況]

7か月のモニター期間最後の報告です。

嬉しいことに12月に最低となった走行距離は1月に入り回復基調に入りました。アベちゃん(平均値さん)の記録は前月から8%増加の194kmになりました。これから日も長くなり少しづつ暖かくなるので皆さんの自転車利用度も上がってくるものと期待されます。上位の記録は「A.H」さんが734km走り今月の最高記録。続いて「こってり定食」さんの709kmです。

ID No.	ニックネーム	性別	年齢	2014年1月走行報告			
				距離(km)	トリップ数	エコ移動ポイント	自己採点 コメント
001	こってり定食	M	47	708.6	59	18 JRによる移動	・今月は自家用車を使うことがありませんでした⇒5点 ・何度か残業で遅くなってしまい、12時以降に自転車で帰りました。とても辛かったです。 長い距離の夜間走行の辛さ良く分ります。御苦労さま/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 ・長い間みなさんおつかれさまでした。これからも安全第一で自転車に乗ってまいります。 今後も自転車を愛用してください/事務局
003	ミーシャ	M	66	130.0	24	32 ウォーキング	・まずまずの推移であった⇒4点 ・サイクルマナー教室を受講し、道交法改正を学んだ。 ますます、身を引き締めて模範運転を心掛けたいと思います。 切れていた保険も再付保します。 これこそカッコ良い運転です/事務局
004	あゆみ	F	34	177.1	35	11 通勤で電車を利用	・なんとか月目標が達成できました。⇒4点 ・今月は公共交通も利用し、自転車にも乗れてよかったです。
005	アナログG	M	69	104.0	30	18 雨雪の日・飲み会で バス通勤 広島・防府行でサイクル&ライド	・それほど寒さを感じず気持ちよく乗れた⇒4点 ・少しづつ日が長くなって、春はもうすぐですね。
006	キム	M	33	250.0	40	10	・頑張って乗ったから⇒5点 ・寒いけど、頑張りました。7ヶ月間、長かったような短かったような。これからも、頑張って自転車に乗ります。 7ヶ月間御苦労さま/事務局
007	ユキンパ	M	49	283.0	38	0	・まあまあ頑張ったかな⇒4点 祝！ラリー完走/事務局
008	cumin	F	43	175.0	62	-	・2011年秋の「自転車さんぽ」に参加した時にさんざん迷った挙句、探し出せなかったルートを見つけた！⇒5点(もしアベちゃんに抜かれてしまっていたら4点に減点。) ・1月末に体脂肪率や筋肉量などを測定してもらった結果、 ・体重:〇キロ(秘)・BMI(ふつ) まあよし ・体脂肪率(非肥満) うっ… ・筋肉率(やや高い) よしよし ・基礎代謝量(やや高い) よしよし と喜んでいたのでありますが、部分で見ると ・腕の脂肪率(標準) う〜ん ・脚の脂肪率(やや高い) えっ!? ・腕の筋肉率(やや高い) OK! ・脚の筋肉率(低い) きゃーっ!! 脚の筋肉があまり鍛えられていないことが判明して、ショックを受けました。乗る姿勢がよくなるのでしょうか。 アベちゃんには勝ってますよ。筋肉率は個人差があってよく解りませんが心肺機能強化になっていることは間違いありません/事務局
009	山椒	M	47	143.0	31	-	・寒い雨の日も自転車通勤でしたが、風邪をひきませんでした⇒5点 ・モニター期間中に度々、自転車のちょっとしたトラブルが発生しましたが、ほとんど自分で解消できました。が、パンクの修理はまだ無理のようです パンク修理が自分で出来たら良いですね/事務局
010	せいじ	M	47	25.0	10	-	・今月あまり乗れなかった⇒2点
011	ママチャリ愛好家	M	69	160.8	21	-	-
012	金ちゃん	M	46	58.0	4	-	-
013	お日さま	M	72	185.0	11	3 ウォーキング	・やっとなり自己目標達成しました⇒4点 ・安全走行上、道路左側の段差・でこぼこ、ゴミ類の是正・排除も必要と思います。 道路端部のメンテの悪さは自転車に乗っていると良く分りますね。改善は永遠のテーマです/事務局
014	ともクロZ	M	37	557.0	41	0	・目標の月間走行距離はクリアできましたが、雨の日は寒すぎて車を使って通勤したから減点ですね…⇒4点 ・意外と自転車のタイヤって磨耗したりするの早いですね。 あとパンクも多くて1月は3度も有り少しがっかりです。 すばらしい距離です。/事務局
015	J	M	36	179.9	22	10 バス通勤、電車・バス・徒歩で移動	・目標の200kmに届きませんでした⇒4点 ・天気が悪い日もあり、あまり自転車に乗れませんでした コンスタントに利用されています。/事務局

016	Big West-4	M	72	125.0	46	6 散歩と徒歩でスーパーへ買物	・久しぶりに目標の100kmをクリアした⇒3点 ・今年も100km目標達成に頑張ります。 モニター最高齢ですが、ますますお元気で…/事務局
017	カメゴン	M	47	91.4	17	8 電車・バス	・暖かな1月で少し延びました。寄り道が少し少ないかな⇒2点 ・マナーからルールになって自動車からの視線も感じます。自動車免許更新の講習でも自転車の通行区分についての説明が追加されていました。緊張しますネ。 自動車学校でも自転車との共存を教え始めているようです/事務局
018	ミチエ	F	47	191.0	50	6 バス通勤	・寒い割にはよく乗ったのでは。⇒4点 (いきなりの寒さで2月はバス通勤に流れています) ・日の入り時刻が遅くなり、勤務帰りが随分明るくなったので、やはり運転しやすくなりました。 ・今年度はもうちょっと距離をのばせたらと思いましたが、結局通勤と日常の用事のための利用がほとんどで、あまり変化がなかったように思います。 コンスタントによく利用されています。/事務局
019	A. H	M	55	734.4	38	4 休日、雨で自転車に乗れない為、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通勤、休日も雨天を除き自転車に乗った。⇒3点 ・後半は暖かい日が続いたので、距離を伸ばすことが出来ました さすがの5,000km走破ですね/事務局
020	おじさん	M	53	382.7	20	3 雨天予報時や路面凍結時に電車通勤	・雨天上表及び路面凍結などの情報で自転車の使用しなかった⇒3点 祝ラリー完走！/事務局
021	おちよぼ	M	43	28.9	12	26 スーパーへ買物	・休み多くて低調でしたが、スーパーにチャリで行きました⇒3点 ・仕事帰りの最後の坂道を、足を付かずに拳がる日の割合を増やしました。(トレーニング) 自転車はひとりでもできるトレーニングです/事務局
022	RT	M	23				
023	NKB50	M	50	420.0	36	3 ウォーキング	・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 ・昨年の経験を生かし寒さ対策が上手くいき問題なく通勤出来ました。朝晩の寒さは去年ほどではないような気もした。あまり無理をせず今後も継続して行きたい。 無理せずマイペースで続けてください。でも立派な走行距離です。/事務局
024	Miyacchi	M	42	470.0	64	0	・2013E-CYCLEモニターを実施して最高距離を記録した⇒5点 ・モニターラリーを1周できました。自転車に乗ってる時間が長かったですが、楽しんで乗ることが出来ました。 祝ラリー完走！今後も楽しんで乗ってください/事務局
025	OKT49	M	49	60.0	10	1 徒歩出社	・1月、寒い中の割には良く継続出来た。⇒5点 継続は力なりです/事務局
026	たつきー2013	M	38	95.0	8	80 通勤だけでなく、子供のピアノの引率にも自転車を利用	・寒いですが、出来るだけ近距離は自転車を中心に心がけました。⇒3点 ・これからも、積極的に自転車を利用して行きたいです。また、自転車を利用する意味やマナー等を子供たちに伝えるよう心掛けたいと思います。半年間、有難うございました。 子供たちは大人を見ています。大人が模範を示すことが大切ですね/事務局
027	GAっくん	F	43	41.0	8	0	・今月もサボりごみでした。⇒1点 ・お世話になりました。モニター終了後も、なるべく自転車生活をしたいと思います。 こちらこそお世話になりました/事務局
028	nao	M	49	0.0	0	36 バス通勤	・バス通勤に慣れてで全く乗っていない⇒0点 ・やっぱり乗らなかった…バス通勤をはじめ、思ったより楽ちんなので、つつい自転車から遠ざかってしまいました。 バス通勤も立派なエコ移動です。/事務局
029	aya	F	37	0.0	0	30 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。 もうすぐ春！自転車再開しましょう/事務局
030	なべぞう	M	46	0.0	0	28 徒歩通勤	・今月もバイクと徒歩移動でした⇒1点
031	Nobu	M	25	10.5	3	6 健康のためランニング、飲み屋まで自転車(帰りは自転車を置いてタクシー)	・自己採点⇒3点 ・当初の予定より、全然大したことない結果に終わってしまいました。 何かきっかけをつかんで再開してください/事務局
合計				5,816.2	760		
データ数				30	30		
平均				193.9	25		