

2014 E-CYCLEモニター 7月走行データとコメント

7月度走行状況概況

30名のモニターさんがそろい、梅雨空と猛暑の7月を走りました。皆さんの走りは好調で、全員で走った距離は**5,700km**、CO2削減量**1.3トン**、ガソリン代**90,000円**を節約しました。中でも「**こってり定食**」さんは**700km超**、「**チャリンコエース**」さんはまたも**800km**走りました。我らが「**アベちゃん**」(平均値さん)も**189km**の好記録です。女性では**アベちゃん**をライバルとしている「**cumin**」さんがほぼ同じ**185km**走り健闘しました。トリップ数では「**SLOWLIFE**」さんの**73**、エコな移動ポイントでは「**ミーシャ**」さん「**nao**」さんの**30**が光ります。

	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	5,662	997	1,887	1,302	90,584
「アベちゃん」 (モニター平均値)	189	33	63	43	3,019

★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 * 160円

ID No.	ニックネーム	性別	年齢	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	健康第一主義者Ⅶ世	M	56	173.9	26	6 バス及び徒歩	・自己採点:3点(目標距離に少し届かなかった) ・出張が多く、自転車に乗れる日が少なかった。
002	ミーシャ	M	67	222.0	27	30 毎日の健康ウォーキング+宇部市近郊への自転車による移動	・自己採点:4.5点(目標とする200km/月を達成。ミニロングライドを2回実施。交通規則本通読) ・大分バスツアーが順延となり残念。 ・現役時代の後輩がツールド・下関に応募するも15分で満杯になったとの由。(来年は応募してみるかな???) 自転車ライフを楽しんでらっしゃる様子がよく分かります/事務局
003	Big West-5	M	73	90.0	44	5 散歩及び徒歩にてスーパーへの買物	・自己採点:2点(目標の100kmに未達) ・7月21日梅雨明けと同時に真夏の炎天日が続く、少し夏バテ気味であった。100km目標達成に頑張ります。 無理せずご安全に/事務局
004	あゆみ	F	35	126.0	21	14 自転車じゃない日は電車で通勤	・自己採点:3点 ・急な雨などがあるため、傘さし運転で乗っている人をよく見かけました。見ていて危なっかしいです。 危ないし規則違反。簡易のカップが持ち歩きにも便利です/事務局
005	アナログG	M	70	79.5	28	2 バス移動	・自己採点:2点(梅雨のせいもあるが、何かと車を使う用事が多く低調であった) ・暑いのでゆっくり走っているが、やっぱりアツイ!
006	こってり定食	M	48	712.7	48	15 雨が降りそうな日は、列車で通勤	・自己採点:5点(自家用車を1回も使うことがありませんでした) ・急に雨が降ることもあり、自転車に乗るかどうかの判断が難しい日が多かったと思います。 スマート通勤の鑑ですね/事務局
007	おは!	F	60	80.7	48	3 バスや徒歩で移動	・自己採点:5点(先月より走行距離が伸びた) ・店舗の前の駐車スペースが狭く、大きな車が歩道にはみ出しているところが結構あり、歩道走行のたびに危ないと感じます。 調子が上がってきましたね/事務局
008	メタボン	M	53	139.5	18	10 バス通勤	・自己採点:4点(目標距離まであと一歩のため) ・昨年より雨が多いですね。週末もできるだけ自転車の移動を心がけています。
009	nao	M	50	165.0	10	30 バス通勤	・自己採点:3点(バス定期が切れ自転車通をはじめた) ・7月末に、バス定期を買ってしまった…アルコールの誘惑に負けないようにがんばろ～～! バス通勤も楽し!/事務局
010	aya	F	38	48.6	28	8 徒歩通勤	・自己採点:4点(自転車通勤を頑張った) ・天気が良かった日が多かったため、自転車通勤を頑張れた。
011	金ちゃん	M	47	53.0	5	0	・自己採点: -
012	cumin	F	44	185.0	59	0	・自己採点:3点 ・10月4日(土)の山口宇部空港「空の日」記念フェスティバル、今回もサイクリングツアー(空港の滑走路の間近など、普段入れないところをMY自転車で走れます!)がありますよ～♪詳細は「広報うべ」8月号で。 おもしろそうですね。情報ありがとうございます。/事務局
013	山椒	M	48	258.0	47	0	・自己採点:3点 ・久しぶりに遠出をしようとしたが、途中で足が痛くなり、予定の半分あたりで断念。 立派な距離です/事務局
014	86(ハチロク)	M	30	255.2	44	0	・自己採点:0点 ※加点方式ではない。 毎日自転車通勤(1点)手信号の実施(安全である範囲)(1点)早めのライト点灯(1点)道路交通法の遵守(1点)乗る前の空気圧、ブレーキ等確認(1点)毎月1回 自転車の整備(1点) ・夕方の暗くなった時に自動車がライトを点灯せずに走行していたので気付くのに遅れるということがありました。運転されていたのは年配の方でしたが、自転車だけではなく、自動車も早めの点灯は必要であると感じました。 また、自動車の運転で方向指示を付けずに曲がる人もおり、曲がらないと思っていたら曲がって来たので危険でした。そのため、自転車のみならず、自動車を運転する人のマナーの方も重要ではないかと感じました。 車のマナー遵守・思いやり運転も必要です。それにしても自己採点厳しい!/事務局
015	Masagon	M	53	149.6	40	4 徒歩	・自己採点:5点(雨の日も合羽着用で自転車を利用した) ・まだまだ、暑い日が続くと思うが、頑張って取り組む
016	オッキー50	M	50	60.0	12	2 徒歩通勤(往復)	-
017	Nobubu	F	52	148.6	38	1 健康のためのウォーキング一度しかできませんでした	・自己採点:4点

018	サイクリングさん	M	35	140.0	50	0	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:4点(暑い中自転車通勤できたこと) 梅雨明けし、本格的に暑くなってきましたが、暑さに負けないで、頑張りたいと思います。
019	NEW	M	34	30.0	15	15 自動車を使用せず、徒歩or自転車で通勤	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:3点(走行距離が自分の目標より少ない) やや遠い場所へも自転車で移動をしたいと思います。 期待してます/事務局
020	ビートンホワイト	M	40	44.0	18	4 健康のためのウォーキング	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:4点(暑さに負けそうでも頑張った方です！) 正直、汗だくでしんどいです(汗) 頑張らしましょう。そのうちクセになってきます。快汗！/事務局
021	GAN	F	44	50.3	10	10	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:3点 暑さに負けず、頑張りたい…。
022	SLOW LIFE	M	72	303.6	73	4 Ex.Walk(約6km)を4回実行、今月はサイクルに集中しました。	<ul style="list-style-type: none"> 5点(今月は初回であり、雨の日以外は自転車走行をすると決めて実行できた。スーパーマーケット、図書館、書店、銀行、郵便局等々全て自転車を利用した) 市街地に出むくときは国道490号を利用します。(おおむね下りの為。)帰りは、真綿川沿いの市道「真綿川西通り2号線」を利用します。(平坦路のため。) その市道の片側に歩道が付いていますが一部分、幅が狭くて1.5mしかありません。しかも両側にガードレールとフェンスがあるため自転車のすれ違いが困難です。 小生はすれ違いの時、一時車道を走ります。交通量が結構あり危険を感じます。幅員構成を検討して是非自転車専用車線を設置して頂きたいものです。 よく利用しましたね。道路の件は市に伝えます。/事務局
023	J	M	37	241.6	27	15 バス通勤、バスと電車で帰省	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:5点 梅雨と暑さに負けず目標の200kmを達成 暑い日が続きますが、頑張らしましょう。 祝！目標達成/事務局
024	NKB51	M	51	522.0	46	0	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:5点 個人的には目標の500km達成 梅雨明けも当初の予報より早く、順調に距離が伸びました。通勤時は暑さはさほどでもないのに苦にはなりません、今後も安全第一でチャリ通を楽しみたいと思います。 祝！目標達成。立派な記録です。/事務局
025	KAMO-NEGI	M	51	261.0	41	5 飲んだ翌日新川駅駐輪場まで徒歩で自転車を取りに行く。出張時、床波駅まで歩いていく。週末のウォーキングforジョギング	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:5点(目標を大幅達成達成したので◎) 意外と走行距離長く走れたのですが、体重は何故かアップ???結局、帰宅で、汗かいて走った後、ビールを飲んで、飯もうまいで、食べ過ぎ飲み過ぎが原因。8月は、減量含め、頑張ります。 ハナマルですね。ご飯がおいしいのは一番！/事務局
026	hirohiro	M	25	152.5	36	0	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:4点 開始が少し遅れたが、何とか目標の150kmを達成できた。エコ移動ポイントが0だったので、-1点。 気温が高い日もあったが、自転車通勤を欠かさず行うことができた。8月もこの調子で頑張りたいです！ 祝！目標達成/事務局
027	チャリンコエース	M	52	600.0	26	2 健康のために下関海響館、萩城跡に行ってきました	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:4点(ロングドライブを楽しめた) 梅雨のため自転車通勤の回数が減りトリップ数は伸びませんでした、休日のロングライドで走行距離は意外と伸びました。 またまた600km！/事務局
028	たちちゃん	M	37	134.0	46	6 公共交通で通勤	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:3点(天候に関わらず、だいたい毎日、通勤で自転車を使えたので) 雨の日は、雨合羽を着て自転車に乗るのですが、安物のせいかわ通しが悪くてめちゃくちゃ蒸し暑い。サイクリング用の場合は、やっぱり風通しとか着心地とか考えてあるのかな??? 雨合羽常備が素晴らしい/事務局
029	カメゴン	M	48	101.2	36	2 美術館へ鉄道の利用	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:3点(梅雨にかかる中、出だし上々！) 麦藁帽子でのママチャリはとて爽快ですが、時折かげに煽られて危ないです…。 ヘルメットですよ。カメゴンさん似合いそうです/事務局
030	カメコ	F	48	134.0	30	10 バスで通勤	<ul style="list-style-type: none"> 自己採点:3点(ちょっと忙しく、天気の良い日の通勤と帰りの買物のみの自転車ライフだったような…) 自分の運動神経、体力も知っておりますので、雨降りそう、台風で風強そう……という日は乗りませんでした。200キロ目標と言っておきながらほど遠く。 気付き……夏は美白を目指す方々の、自動車のネット状の日除け・自転車の方の深いサンバイザーなどで、道路上のいろんな場面で相手と視線が合っているのか合っていないのかわからないことが多々あります。こちらのタイミングを認識してくれているのか不安になります。 ドライバーとのアイコンタクトが難しくなるのは安全上問題有りますね/事務局
合計				5,661.5	997		
データ数				30	30		
平均				188.7	33		