

**E-サイクルモニター体験感想文  
および  
市民や行政に伝えたい自転車利用者の声**

**伝えよう自転車の声！広げよう自転車の環**

**E-サイクルモニター体験記録報告会資料**

**2010年3月20日(土)**

主催：宇部市地球温暖化対策ネットワーク

うべ E-CYCLE クラブ 2009

共催：宇部市 宇部市自転車商協同組合

後援：(株)宇部日報社 (株)エフエムきらら

## 全モニターのリストと自己目標

NO.	ニックネーム	年代	自己目標
1	たかりん	30	60km/月
2	サイクルマン	60	月180km
3	BigWest2	60	150Km/月
4	健康第一主義者	50	通勤の半分を自転車で実施
5	むー	40	・100km/月走行 ・20km/日を月1回以上
6	アナログ流	60	昨年の目標100km/Mを20%アップ、スタートダッシュで冬の落ち込みをカバーする
7	ぶんか	40	おいしいビールをいただくために自転車で身体を絞る
8	自転車屋サコサン	70	市内の移動は出来るだけ自転車を利用する。目標120km/月以上
9	チャレンジャー2号	40	月300km
10	めたぼらいだ一改	40	上の血圧を130mmhg以下に 下の血圧を80mmhg以下にする
11	ピアドKY	60	雨天時を除き市内の移動は自転車を利用、150km/月の走行を予定
12	A.H	50	月400km目標にします(通勤は毎日、雨が降ろうか雪が降ろうか乗ります)
13	100歳までサイクリング	60	月240km
14	和さん	50	無理せず今まで通りのんびりと
15	Lydia	40	近くは車を使用せず自転車に乗る
16	岐波の長老	40	通勤は必ず自転車を利用する
17	どさんこ	50	4月から始めた自転車通勤を1年柔軟に貫徹したい
18	ママチャリ愛好家	60	月80km走行
19	はぐれ雲	50	雨天以外の移動手段は、自転車とする(市内近郊)
20	エムスランプ	50	100km/月を目指します
21	NISHISAN	70	150Km/月を目指します
22	グリーンハナ	60	100km/月を目指します
23	二輪車オタク	50	週に4日以上通勤に使用 東京まで行くぞ!
24	たちちゃん	30	故障者リストに入らないよう、体とマシン(ママチャリ)のコンディションを維持しながら地道に続ける
25	チャリテン発進	50	月に100K自転車通勤で健康維持
26	TOM	40	体重5kg減量
27	KIYOSHI	40	胴まわり(ズボンサイズ)縮小2cm
28	ジュン武充	70	100km/月を目指します
29	ゴルゴ12	50	最低1日5km
30	かみちゃん	50	100km/月を目指します
31	トラ トラ トラ	70	50km/月を目指します
32	はるさなパパ	30	50km、40トリップ/月を目指します
33	ピッピ	60	160km/月
34	モモジイ	60	通勤は天候不良以外は自転車、近辺に一人で移動するときは自転車またはウォーク
35	リン	60	300km/月
36	ちゃりんこエース	40	モニターとして最後までやりきる
37	シャーモニーM	60	走行距離300km/月
38	山椒	40	雨の日以外は自転車で通勤する
39	ひさちゃん	70	2kg減量
40	平社員ステ吉	50	雨天以外は、エコで頑張ります
41	しんちゃん	40	自動車通勤日数を現在の半分にする
42	ハマチャン	60	市内の外出は可能なかぎり自転車で(雨の日も!)
43	ミコちゃん	60	買い物や外出は殆ど自転車で出掛ける
44	オクティ	40	-
45	A.M	40	通勤の80%は自転車使用
46	ちゃん	30	飲酒時以外は常に自転車で通勤(悪天候でも)
47	自転車じいさんM	50	雨の日も、雪の日も自転車で通勤
48	S.O	20	週2回自転車通勤

## Big West 2 (60代 男性)

<声>

1. 自転車が快適に安全に走れる道づくりと安全ルール遵守を目指そう。
2. 自転車走行で健康増進と温暖化防止を目指そう。
3. 自転車利用者の存在価値を高めるよう行政や企業にアピールしよう。

## むー (30代 女性)

1. 近距離の通勤と買い物が主ですが、楽しく走ってます。自分でできる簡単な修理や点検、乗り方のコツを教わって、もっと長距離を走れるようになりたいです。
2. 乗ってる人も乗らない人も「自転車大好き！大歓迎！」になって欲しいと思います。歩行者の脅威にならない。自転車のルールを守る。こっちは、自転車乗りの意識の問題。車にジャマもの扱いされない。こっちは、多分に道路事情もあろうかと思えます。

## アナログ流 (60代 男性)

- 一昨年からモニターとして自転車を再開したが、移動は自転車で、という生活パターンがすっかり定着した。朝起きるとまず空模様と気温を確かめ、今日自転車に乗るための服装や雨具の用意を考える。また、風向きと強さも気になる。自然と対峙し自然に溶け込んで生活する人間本来のリズムを取り戻して爽快である。
- それにしても、この街の作りや道路構造は自転車交通に対して思いやりが欠けている。自転車乗りは黙々と孤独にペダルをこいでいるだけではいけない。このような会合で思いを述べ、その声を集めて発信することが必要である。そのことが、人と地球にやさしいまちづくりの一步となる。

## ぶんか (40代 女性)

寒い間すっかり自転車生活から遠ざかってしまいましたが、暖かくなったら新車を購入しようと思っています。

五年前に買った、息子のお古のボロ自転車では楽しくサイクリング出来ないの・・・

今年度はモニター活動はほとんど出来ず、申し訳ありませんでした

## 自転車屋サコサン (70代 男性)

<今までの感想他>

1. 昨年8月～今年の2月迄の記録では 毎月の稼働日数 約50%(毎月の日数の約半分自転車に乗っている) そして一回当たりの走行距離 9.1KM(一日・一回当たり)であった。
2. 天候(雨)にもよるが 他の遊び・奥様への付き合い・旅行などを含め 月の半分自転車活用していた。自転車利用度は我ながら 高いと判断している。ただ一回当たりの走行距離が少ないのではと思われる。利用目的が 買い物・病院通い・卓球教室通いなどでは 仕方ないかも。今年は写真撮り・花観賞など遠出を計画して自転車利用を考えたい。自転車に乗れるのは 元気な証拠と思っている。
3. 自転車利用者のための うべEーサイクルマップが出来たようです。表面拡大図範囲はほとんど利用しているので 現状が良く反映されている地図であると確認できます。現状は分かったが これを今後どう活かすのか？

自転車安全通行活用の為に、外部からの観光に来る人を増やすために、外食に自転車利用を考える為に(食べに行く良い所が多いか?)、常盤公園を自転車で廻りたいが・・・市内野外彫刻を自転車で廻

りたいが・・・安全に通行できるかなど。

計画的に 時間を掛け 自転車道路・標識を改善する必要がある。金を掛けてもその分だけ目標達成するかは疑問だが(安全はお金に変えられないが)。今でも宇部市内は 結構道路は広いし自転車道路の整備もマーマーではないか。飛ばさなければ 結構安全のような気がする。  
以上雑感を記す。

## チャレンジャー2号 (40代 男性)

〈感想〉

E-サイクルモニターは 8月～2月、長丁場でしたけど、事務局の方ご苦労様でした。

昨年に引き続き、本年度も参加させていただき誠にありがとうございました。

2年間の走行距離は、

08年度は、7月～3月までの走行距離 2,182km

09年度は、8月～2月までの走行距離 2,517km

と昨年も結構走ったつもりですが、本年度は、期間が短かったにもかかわらず、昨年以上に走行距離を増やすことができました。

これは、他のモニターの方々の月々の報告に刺激され、同じ仲間意識をもって、がんばれた結果だと思えます。

(雨の日も、風の日もめげずに自転車通勤をしました。)

自転車通勤の影響もあって、1年間ほぼ無病で乗り切ることが出来ました。走れるのは元気な証拠、定年まで元気に通勤できるよう体調管理には配慮していきたいと思えます。

今後も、自転車通勤のみだけでなく自動車の利用を下げ、省エネに努力する、ひとつひとつ自分でできることから、環境を考えていきたいと思えます。

モニターの感想は、毎月楽しみにしております。

来年度も輪を広げ、継続していただくようお願いいたします。

(学生の方等若い方にも積極的に参加してもらいたいのではないのでしょうか?)

## ピアドKY (60代 男性)

サイクル党を宣言して1年以上になりますが、お陰様ですっかり自転車生活が身に付き、天候不良の日を除いて自転車に乗らないと生活のリズムに違和感を覚える今日この頃です。

モニターとしての気付きを思いつくままに述べますと次の通りです。

\* サイクルは健康保持には格好の手軽な手段であると思えます。自分自身足腰の筋力が増強されたように思えます。

\* 主として歩道上を走行するわけですが、車道部に比較して路面状態(平坦性・アスファルト舗装の劣化・ジョイント部の段差等)が悪いため走りにくし、しばしば危険を感じました。

是非関係部署(国土交通省・県土木・市役所等)へ申し入れ協議して改善を図るとともに、将来的には自転車専用道路の本格的な計画建設を希望します。先進国のヨーロッパではかなり自転車交通に注力されているようです。

\* CO2削減のための一手段にはなると思えますが、行政サイドがどの程度本気で自転車交通を考えているのか、具体的に形に見ることが出来なかった。

\* 走るだけでも楽しくなるような安心して走れる道路が欲しいものです。

## A. H (50代 男性)

### 1. 感想、意見、提案等

去年にひきつづき2年目になりますが、今回は自転車新しく追加したせいか距離を延すことが出来ました。使用範囲は去年と同様、主に通勤ですが、休日は周囲を散策とか、買い物にも今まで車を使用していたのを出来るだけ自転車を使用するように心がけました。

モニター期間中は距離を延す目的を感じているので良いのですが、期間外になると張り合いが無くなりますが継続して距離を延したいと考えています。

前回も書いたのですが、今話題のCO2を排出しないので環境に良く、運動不足解消にと非常に便利な乗り物だと思います。しかし、いざ自転車で走ると、自転車通行区分がなく、歩行者、自動車、段差等の障害物で大変危険な目にあいます。現状は歩道を、歩行者と共有の為、歩行者にとっては自転車が凶器になるかも知れません。(行政によっては車道通行) お互いそれぞれの言い分は有ると思いますが、お互い譲り合って共存したいものです。

自転車にとっては自動車と歩行者の板ばさみでどうもハッキリとしないことが多いと思います。出来ることなら長い目で見て、ヨーロッパのように自転車がもっと市民権をもてれば、環境整備等も進んで来るのではと思います。

日々、マナーを守ってって自転車に乗っていると思っていますが、いつどこで反感をかってているのか気が付かない所が多々あるのかもしれない。

### 2. 行政に伝えたいこと

自転車通行用通路を最低限確保して欲しい。たとえば狭い橋、歩道も無く車がスレスレをすごいスピードで通り非常に危険な目に合っています。片側にでも歩道があれば安心して通行できます。

縦列通行、携帯電話使用走行、酒気帯び運転、自転車にも道路交通法をもっときびしくしても良いのではないのでしょうか。

## 100歳までサイクリング (60代 男性)

モニターとして行政及び市民の皆さんへの要望を2,3列記します。

① 夜間の自転車走行は必ずライトを点けて走行しましょう!! 特に学生が冬季に黒い学生服で並列走行して無灯火走行は事故の原因です。

警察の強い取締りと各高校への通達をしてほしいと思います!!

② 歩道の歩車分離帯はあまり有効では無い様な気がします。

## 岐波の長老 (40代 男性)

是非伝えたい自転車の声

1. 自転車専用レーンを設置してほしい(最低でも国道は)

自転車利用の促進と事故防止のため

2. 自動車運転者のマナー向上

宇部市内のドライバーは、「自分優先」が多すぎます。

歩行者や自転車へ「譲り合い」の心を持ってほしい。

## はぐれ雲 (50代 男性)

〈一年間のEサイクルモニターを終えて〉

此処最近、特に自転車通勤や自転車利用者が増えている、地球環境のため、健康のため、気持ちが良いなど、はじめる理由はさまざま。

自転車利用に積極的な自治体もあると聞く、名古屋では約10年前から自転車利用者の手当を増やし、自動車利用者の手当を減らして、結果、自転車利用者は倍以上に増えたという、その成功例に続き、他の自治体も取り組みをすすめていると聞く。その反面、自転車利用が増えることにより、自転車専用レーンもほとんどなくインフラの不備や、歩道や反対車線の走行、急な車線変更などマナーの悪いサイクリストも目に付くのも、顕著に現れてきた。

「環境活動、健康増進」などの面で、自転車に対して追い風が吹いている今こそ、自治体、企業、地域、個人が一体となって、インフラを整備したり、利用者に対する交通ルールの教育をしなければならないと思う、今が、その時期ではないだろうか？

## エムスランプ (50代 男性)

今回モニターをさせていただき、今後はよりいっそう自転車を活用して通勤していくことが、自分や地球の健康につながることを実感したので、これからも月ごとのデータを把握して行きたいと思っています。

## グリーンハナ (60代 男性)

11月からあまり自転車を使用していませんので、目新しい感想は有りませんが、総括してみます。モニターに登録して近場(5km位まで)は自転車を利用するようになりました。

1. 基本的には歩道しか通行しませんが、自転車で通行して良い歩道かどうかよく分からない所が多いように思います。多分駄目なところも有るのではないかと思います。車道左端を自転車で走るのは怖いので歩道を使用しています。
2. 車道から歩道に進入する時の段差が気になります。具体的に思い出せませんが、偶に気持ちよく進入できる所があります。
3. 琴芝通りを通行することが多いが、信号の無い小さな脇道が多く、車の進入に対して非常に気を使います。脇道の手前で止まる位の気持ちで運転しています。又、歩道線が引いてあるが、歩道に電柱が立っている箇所が結構あり気を使います。自分を守るため、そのような場所で自動車とすれ違う場合は自動車が通り過ぎるまで待っています。

サイクルマップを見て、できる範囲で自転車で回ってみたいと思います。

## たちちゃん (30代 男性)

### 1. 感想・意見・提案など

u モニター期間中、主に通勤で自転車を利用しました。1回の通勤距離は往復 11km、1ヶ月間の利用距離は平均80~90kmでした。自転車はいわゆる『ママチャリ』で、3段変速のベルトドライブ、27インチという庶民的なものです。

u 最初の1ヶ月間は、約10年、自転車に全く乗っていなかったという長い長いブランクのため、足腰の筋肉痛や息切れ等、著しい体力低下にショックを受け、周りを見る余裕はありませんでしたが、2ヶ月目に入るとだんだんと慣れてきて、いろいろと気付くことも出てきました。

【気付き】

① 自転車利用促進には道路整備が不可欠

自転車は車両なので原則車道を走ることになっていますが、現実的には危険な場所が多い。山大医学部周辺で実施されているように区画線による歩行者との分離、段差の解消等を拡大して、安全に走れる環境づくりが必要。

② 夜道はやっぱり危険

①の理由で、裏道を通ることが多いが、夜は怖い。街灯の少ない場所だと自動車に気付かれにくい。特に路地から出るときは、一旦停止して左右確認するなど自己防衛が必要。

③ 歩車分離信号は便利

自動車に乗ってるときは、厄介者の歩車分離信号。でも、自転車だと安全に渡れるのでありがたい。

④ 不要な信号が多い

宇部市内でどんどん不要と思える信号が増殖している(ような気がする)。  
信号を付ければ安全が確保されるというものでもないと思う。

⑤ 保険を掛けて安心

昔は思わなかったけど、万一のために自転車も損害賠償保険をかけておいたほうが良いと思う。ママチャリでも案外スピード出るし、歩行者に接触したらケガを負わせる可能性もある。私は、自動車保険の特約で保険を掛けているが、費用も安いし、何より安心して自転車に乗れる。

u『うべーサイクルマップ』は、自転車を利用する人の目線で情報が掲載されているので便利。更に内容が充実すれば、環境整備が遅れても、案外安心して自転車利用を楽しめるかも・・・。

## 2. 市民や行政にぜひ伝えたい自転車の声

自転車で自然も人も健康に！！

### TOM (40代 男性)

いつもご協力できなく、結局皆様の足を引っ張るばかりで反省しております。  
新年度からは無理な計画を立てずに、少しずつ体を動かしたいと考えております。

### KIYOSHI (40代 男性)

この度報告会の案内を戴いておりましたが、所用があり出席することができません。せっかくの機会なのに残念です。

ところで最近知人がスポーツ車に乗り出して、「危なかった」という体験を数回したと話しておりましたが、状況は、次の通りでした。

- 道路際の店舗の駐車場(或いは枝道)から出てきた自動車が車道直前で一時停止したため、すんでのところで衝突するところだった。(彼は車道右側の歩道を走行中でした)
- 前方の歩行者が急に進路を変えたため、追突しそうになった。
- 左折する自動車の運転者がこちらを見ていなかったため、左折時に直進する予定の当方が巻き込まれそうになった。

原因について考えてみると、自動車運転者が犯しやすいミスに巻き込まれそうになったり、やむをえない状況での歩道通行時に十分に速度を落とさなかったことや、自分の存在をアピールするのが不足している状況とも思えますので、こういう事例もあることを出席された方を通じて広めていただけたらと思っています。

いつまでも楽しく走行するのに、安全は不可欠ですよ。

## ジュン武充 (70代 男性)

こまめに利用したのでトリップ回数は多いです。

〈声〉

自転車置き場の整備が遅れている

休憩場所に灰皿を設置して欲しい(希少絶滅種の意見として!)

## かみちゃん (50代 男性)

E-サイクルモニターとしてはあまり貢献してなく申し訳ありませんでしたが、今後できるだけ自転車を使用していきたいと思っています。

## トラトラトラ (70代 男性)

〈自転車の声〉

- 1、自転車、歩行者の走りやすい道路整備
- 2、舗車分離信号の増加(特に右折、左折車多数)
- 3、自転車目線での標識の設置
- 4、自転車のトラブル(パンク等)修理箇所のマップ
- 5、自転車道路での距離表示の充実

## はるさなパパ (30代 男性)

〈感想〉

今回モニターに参加して、長距離の移動に自転車を使われている方が多くてびっくりしました。他の方のデータや感想を知ることができて楽しく参加できました

〈声〉

JRの駅前(たとえば常盤駅)は文字通り町の玄関口ですが、自転車が無秩序に並んでいて見苦しいです。自転車置き場を整備してもらえると良いと思います。

## ピッピ (60代 男性)

今年で2年目の経験です。ほとんどが通勤利用です。片道11km。継続が一番大事と考えています。距離にこだわりはありませんが可能な限り毎日チャリ通勤をと考えています。(天気次第、仕事の内容次第はありますが・・・)

チャリ通勤に対して、他人が私に言われる言葉に「疲れるだろう、えらいだろう、危ないだろう・・・」等があります・・・。

まず、「疲れるだろう、えらいだろう」については通勤時間に身体を鍛えられて一挙両得と考えています。「危ないだろう」これについては、リスクマネジメントはできていると思っています。通勤ルート選定、通る位置、車両&自転車&歩行者の動きの予測。周囲の安全確認。

危ないから xxx をしないでは人間ではないし、進歩もない。(子供は怪我をしたり、ケンカをしたり、怒られたり等で成長すると思っています) 時々非常に危険な自転車運転されている人を見かけます。

最近テレビの番組でバリアフリーの悪い点を指摘していました。甘えさすと動ける人も動けなくなる・・・。危険を全て除くことはできない。従って、危険予知能力、リスクマネジメントが出来るような人間にならなければと・・・。

身体を鍛えることについては、自転車と歩くことは足を強くすることではかなり違うことに気がきました。



チャリだけでなく歩くことも必要かと思っています。現在バドミントンをしています。75歳まで現役をと思っています。

今後、資源の枯渇が懸念され、地球の資源を大事にしなければいけないと情報を受けながら個人、個人はどうアクションを起こしているのでしょうか？

①チャリ利用 エコで健康 長寿の秘訣

②駅や駐輪場に眠っている自転車は利用はできませんか？

チャイロ(借用して、そのまま放置)のために我が家は自転車に電話番号/名前を明示しています。

\*だれかが見つけて電話してくれるかと…。

③資源について

地球の資源の使用量は20世紀の1世紀間を見ると1000年後、万年後の人間の指摘は20世紀の人類のエゴと評価するでしょうね。

④行政へ

省エネ、無駄遣いをなくす、経費削減等があるが…

LCC(ライフサイクルコスト)を考えているとは到底思えない、行政にたずさわる人たちは総合的な判断ができるようになってほしい

過去は反省、現在のことはPDCAを確実に実行して、将来的には中期、長期のスパンで大きな道程、仕組みを作してほしい。

## モモジイ (60代 男性)

<報告>

①自転車通勤しているので、自転車の利用については特に苦にならなかった。これからもウオーク次に自転車利用を優先して行うつもりです。

<要望>

①中学生の自転車マナーが悪いように思える。狭い個所でも並列で直前にならないとよけない。小学生でクラブ活動(野球)の帰りに飛ばす、並列走行等。指導者は野球のみでなく、活動の行き返りに自転車を許可しているなら、これも指導してもらいたい。マナーアップは、警察、学校がしっかり指導してもらいたい。

②自転車走行の道路が少ない。整備には、経費がかかるが、環境対策を訴えるなら、是非進めてもらいたい。

③自転車利用者も歩道を通行するときは、歩行者に配慮してスピードを出さないなどの配慮が必要。全体的に、マナーアップは、テレビ等による訴えが一番効果があると思いますが。

## シャーモニーM (60代 男性)

[モニター感想]

会社を通してのモニター経験だったが「走行距離」が走りの目的になっていた期間が一時期あったことで一昨年は年間124回の山登りに対して昨年は72回で目標の100回に到達できなかった。

車で移動した後、山に登ってそして自転車で散策して一杯飲んでテントで寝る…思い通りに身体を動かすことができる時間が残り少なくなった今、心置きなくそんなことを楽しみたい。

それから今回のモニターで温暖化対策にどれだけ貢献できたかは全く自信はない。毎日の通勤を固定費とすれば自転車通勤の回数が増えれば温暖化対策に貢献できるが、趣味の世界の比例費では移動に車を使う以上どれだけ走行距離を稼いでも貢献できていない。自転車に関して言えば炭酸ガス削減に貢献できていないことに恐縮です。

[自転車の声]

<道路行政へ>

昨今の厳しい財政では「快適で安心できる設備づくり」は現実的ではないが、通常の改修・補修の範疇では担当者の思いやりある計画と厳しい検収で今以上良くすることはできる・・・と痛切に感じている。一寸段差を少なくすれば車椅子の障害にならないのに・・・「本当にお役所仕事だなあ～」

〈ドライバーへ〉

自転車は「よろけず、傾かない」と思っていますか？

夜間のハイビームで自分は良く見えているつもりでも、相手は全くの盲になることを知っていますか？  
一旦停止線で何故止まらないのですか？

過失人身事故で「即逮捕される」ことを知っていますか？

〈自転車に乗る人へ〉

ドライバーを信じる「お人好しのノー天気」になっていませんか？

痛い目に合うのが自分だと知らず、加害者はドライバーだと思っはいませんか？

ルールーを守らない自己中のドライバーに殺されたら「死んでも死に切れない」取り返しのつかない事態に遭遇しないために「自分自身は自分で守る」ことが肝要です

## 平社員ステ吉 (50代 男性)

「昨年の8月～今年2月までの7ヶ月間のE-サイクルモニター体験を終えて」

モニター体験以前は、天候の良い日は肥満防止と健康維持、そしてガソリン代節約の観点で片道約6kmを自転車通勤しておりました。今回のモニター体験をさせて頂き、更に目的にエコが加わりました。

自転車通勤は、車通勤と違って健康維持には良いことは明確ですが、目に見える肥満防止には他の努力と合わせて行わないとあまり効果は認められませんでした。しかし、就業後の自転車での帰宅は、季節とともに変化する景色や町並みをのんびり楽しむことが出来るので、気分転換になり精神的にも健康に良いと思います。街中の買い物も、車のように駐車場を探す必要もなく気軽に立ち寄れるところは自転車の強みで、私が一番好きなおところです。

残念ながら、天候の悪い日はカッパを着ても中の方が蒸れたり、前方の視界が見え難く「カッパを着て買い物もチョット」ということで自転車は控えています。

今回のモニター体験で、改めて自転車通勤を色々考え直す機会を与えていただけたことは本当に良かったと思っております。また、自転車通勤は一人ですが、他のモニターの皆さんと一緒に自転車通勤しているんだという精神的な連帯感が感じられましたことも良かったです。

まとまりのない感想となりましたが、今後も、一人でも多くの人に認識と理解を頂き自転車通勤の輪が広がることを祈っております。

## しんちゃん (40代 男性)

昨年突如として、職場の中からE-サイクルモニターに任命され、「今までどおり自転車で通勤すれば良いのだから。」との上司からの説明があり渋々了解しましたが、これまでも自転車通勤は行っていたものの、E-サイクルモニターに任命されたのを機にできるだけ自動車を使用せず、自分でできるエコ活動として、自転車の使用を心掛けてきました。

目標は、「自動車通勤日数を現在の半分にする。」というものでしたが、余りにも曖昧のため1ヶ月の走行距離を100km以上も目標に加えました。根拠は1ヶ月の勤務日数22日に、自宅と会社の往復距離4kmを掛けたものと、休日8日に2kmの自転車を使用したとして目標値である100kmを設定しました。

しかし目標はなかなか達成できず43kmという月もありましたが、移動中に見つける新たな情報の多さ、街並みの再発見に自転車移動の良さを発見し、また自動車移動の視野の狭さを知ることができました。

この貴重な体験を生かし、今後もエコ活動への取り組みとして皆様のご期待にそえるよう努力する所存です。今後とも、E-サイクルクラブ発展のため、より一層のご活躍を期待しております。

## ミコちゃん (60代女性)

私も主人(ハマちゃん)も自転車で大きな事故に遭ったので、自転車にはものすごく気をつけて乗っています。事故はどちらも青信号で横断歩道を自転車で渡るときでした。相手の自動車ドライバーの不注意でしたが、二人ともそれぞれ数ヶ月入院、その後も具合が良くなく、おまけに加害者や保険会社の対応もひどいもので大変苦しい思いを体験しました。車好きだった主人はそれ以来車に乗らなくなりました。

自転車は車道を走るのが原則ですが、車道は危なくて走れないので歩道を通ります。でも、歩行者の邪魔にならないように、追い越しはしない、横断歩道は押してゆきます。主人は自転車どうしの事故も体験しています。安全が一番大切と思っています。

## A. M (40代 男性)

私が自転車を活用するにあたり、問題となることは、

1. 体力: 自宅が高台の中腹にあり、何処へ行くにも坂道を移動しなければならない。
2. 天候: 自転車は風雨に弱く、寒さや暑さに耐えられるか！
3. 安全: 車輻との接触等、事故に遭わないか！
4. 帰宅途中に車での用事ができない。(子供の迎えや買い物等)

などの心配がありました。

しかし、利点では、

1. もちろんCO2排出量の削減。
2. 経済性。
3. 体力の回復。
4. 季節を肌で感じることができる。

私は意志が弱く続けられるかどうか心配ではあるものの、やるなら子供への教育上、親が怠ける姿を見せたくないという思いがありました。

そこで、自転車通勤の目標を低く設定し、自分に負荷を掛けないようにしました。

○天候が悪いときや、疲れているときは無理をしない。

○心が折れそうなときは、自分に厳しくしない。

○通勤回数×80%×80%(怠け負荷率)=60%

また、地球環境を考えてCO2排出量を削減するためとかの考えだと、なかなか続きそうもなかったのも、自分の身体のために運動しようという思いで自転車を活用しています。

「継続は力なり」!! 無理せずゆっくり長ーくやっています。

## ちゃん (30代 男性)

ただ自転車に乗るだけでなく、走行距離やトリップ数を記録することによって自転車に乗る楽しみが増えますね。目標を持って走れますし、また、他の人たちと記録を競い合えるのもいい刺激になると思います。今後も、自転車と付き合いしていくために交通ルールの紹介や簡単な整備等の情報があればいいのではないのでしょうか。

<声>

・自転車は車輻であるという意識を持って、交通ルールを守ってほしいと思います。

(逆走・無灯火など、怪我をするのは自分だけではない)

・道路工事(下水管理設工事等)の埋め戻しが悪く、穴ぼこがあいている道路が多く見られ、夜間走行中に危ない目にあったり、パンクしたりといった経験をしています。街灯をふやすか工事業者への指導を徹底してほしいと思います。

## 自転車じいさん (50代 男性)

### <感想>

私は、6年間自転車通勤をしておりますが、春秋は自転車が多いですが、真夏真冬は極端に減ります。これは、通勤先での服装の関係ではないかと思えます。そこで、自転車通勤用の服装から、仕事用の服装への着替える環境を整えていただきたいです。(夏は汗が出る、冬は厚着になる)

### <要望>

自転車を利用している方のマナーの向上に役立つ、交通法規の説明パンフレットの作成(私は、自転車は舗道が有る所は舗道を通るとばかり思っていました、原則として車道を走る様になっておりました。)

自転車の乗りやすい道路行政、特に道路左側の2輪車道を広くして頂きたい。

## S. O (20代 男性)

### <モニター体験感想文>

今までは目標も無く、天気のいい日に時々自転車で通勤しているだけでしたがモニターをさせていただいた事により自転車通勤に目標ができ、楽しく通勤する事ができました。今後も継続して目標を持ち、自転車通勤を継続したいと思います。

### <意見>

自転車が走行しにくい道が結構あるので次第に整備されるといいかと思えます。

### <市民や行政に伝えたい自転車の声>

(市民に) 自転車通勤をすることにより、毎日自然に有酸素運動ができるためダイエットを考えている人には自転車はぜひお勧めです。