



「自転車から始める人と地球にやさしいまちづくり」  
うべE-CYCLEクラブ2009

宇部市地球温暖化対策ネットワーク (UNCCA)

## E-サイクルモニター体験記録報告会 ■モニター報告

# E-サイクルモニターを体験して

吉永龍男 (N.N たちちゃん)

# 1. モニター参加のきっかけ

## ① メタボ予防のため、運動をしたかった

- ◆ 仕事の後や休日にわざわざ運動するのは面倒
- ◆ 楽しくないもの、きついのはイヤ
- ◆ ローコストで

⇒ 自転車通勤なら続けられるかも…

## ② 上司に勧められた

- ◆ モニター参加したらサイクルコンピュータが貰える
- ◆ モニター期間も適当で、報告も簡単
- ◆ 参加したら面白かった

⇒ **【ずぼら】**な自分でも大丈夫かも…

## 2. モニター実践

### ■自己目標

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

### ■主に通勤で自転車を利用

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

自転車はいわゆる『ママチャリ』

(3段変速ベルトドライブ、27インチという庶民的なもの)

### 3. モニターの感想

#### ■最初の1ヶ月間

約10年、自転車に全く乗っていなかった長いブランク

⇒足腰の筋肉痛や息切れ

⇒著しい体力低下にショックを受け、周りを見る余裕無し

何度も(ほぼ毎日)挫折しそうになった・・・

**でも、帰宅後のビールは美味しいし、お財布にも優しい**

#### ■2ヶ月目以降

だんだんとカラダが慣れてきた(体力がついてきた???)

⇒なんだか自転車に乗るのが楽しくなってきた

⇒周りをみる余裕ができて、気付くことも多くなってきた

## 4. 気付いたこと

### ① 自転車利用促進には道路整備が不可欠

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

街灯の少ない道(裏道など)では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

どんどん増える不要な信号(例えば、国際ホテル前)。  
信号設置 = 安全の確保 ではないと思うが・・・

#### ⑤ 保険を掛けて安心を買おう

万一のために自転車も保険をかけておくべき。  
ママチャリでも案外スピードが出る。  
(ふと気付けば30km/h近いときも・・・)  
歩行者に接触したら、ケガを負わせてしまうのは間違いない！！！！

自動車保険や火災保険の特約(個人賠償責任保険)を使うと  
⇒費用も安い  
⇒何より安心して自転車に乗れる

## 5. 『うべEーサイクルマップ』について

◎自転車を利用する人の目線で作られているので  
分かりやすいし、便利。

×絶対的な情報量が少ない。

★更に内容が充実すれば、

⇒安全で楽しいサイクルライフの  
マストアイテムになるでしょう！！！！

## 6. 市民や行政にぜひ伝えたい自転車の声

