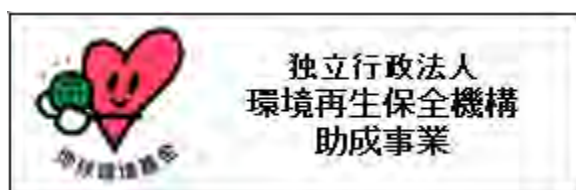


# E-サイクルモニター体験感想文集

2009年1月31日

E-CYCLE クラブ モニター体験記録報告会資料



## 全モニター一覧表

No.	ニックネーム	性別	年代
1	ヒコッチ	M	50
2	たかりん	M	30
3	サイクルマン	M	60
4	(TI)	M	40
5	Big West	M	60
6	t-moto	M	40
7	18 (元?さん)	F	60
8	健康第一主義者	M	50
9	むー	F	30
10	ろぐさん	M	60
11	のんちゃん	M	60
12	ヨシキ	M	60
13	ぶんか	F	40
14	自転車屋サコサン	M	60
15	楽しい	M	40
16	オクティ	M	40
17	テフテフ	M	40
18	ばらさん	M	50
19	めたぼらいだー	M	40
20	ピアドKY	M	60

No.	ニックネーム	性別	年代
21	AH	M	50
22	100歳までサイクリング	M	50
23	あらちゃん	M	50
24	(YW)	M	40
25	ペダル	M	40
26	(MM)	M	40
27	fumi	F	20
28	こー	F	40
29	オキチャン	F	60
30	みどり	F	40
31	いちこ	F	40
32	せいちゃん	M	20
33	和さん	M	40
34	Lydia	F	40
35	AYA	F	70
36	ポニョ	M	40
37	岐波の長老	M	40
38	シニアけんちゃん	M	60
39	まりすけ	M	50
40	HM	F	50
41	ママチャリ愛好家	M	60

## No.01 ヒコッチ

### 1. プロフィール

\* 現在単身赴任で、自動車の運転も出来ない(ペーパードライバー)為、自転車を通勤に利用している。記録はほとんどが通勤によるもので、それ以外は近場を歩くのが通常です。CO2を出さない、或いは健康増進という意味ではかなり貢献している。

\* 時速・走行距離が測定でき興味深かった。おもしろい装置があるものだとも思った。

### 2. 走行範囲

\* 別紙地図に赤線でルートを記しています。ほとんどがこれの往復です。恩田一小串間ですから起伏がありませんので走行はしやすいと思います。

\* 夜間になりますと、宇部市は大変暗いです。自宅のある東京は明るいのでひとにぶつかりそうになったり、溝に落ちそうになったりすることはありませんが、宇部市は暗くて夜間は危険です。宇部市にずっと住んでいる人たちは、そんなものだと思っているだけだと思います。特に危険と思う部分を地図の中に青線で囲って表示しています。ここは街灯もなく大きな側溝があり、ガードレールも無い為、極めて危険だと思います。



## No.02 たかりん

### E-サイクルモニターを通しての感想

以前から自転車通勤だったのですが、距離や乗る回数を意識して通勤することはなかったので新鮮でした。夏場は雨が少なく一ヶ月の距離が伸びたのですが冬場になると朝の冷え込みに気持ちが折れ、距離が伸びませんでした。

### 道路情報

\* 朝の通勤時間だけかもしれませんが、宇部市の歩道は非常に広くて安全なのですが歩道に駐車している車がいって非常に狭く危険を感じる事が有ります。たとえば市役所付近のセブンイレブン。歩道には路上駐車防止の措置をしてほしいです。

\* 清水川交差点から宇部高専前セブンイレブンまでの通りは宇部市で一番危険な通りだと思います。交通量が多く、対面2車線で車がすれ違う時に歩道スペースはほとんど有りません。急な坂道で自転車はふらつきやすく、お年寄り、子供も多いので、車で通るときもヒヤヒヤします。私は自転車に乗る時は、この通りをたとえ遠回りでも避けて通ります。道路を拡張して歩道を設置してほしいです。

## No.03 サイクルマン

10月までは、月200km以上であったが、11、12月と100kmを切り、目標であったウエスト5cm減に到底届かなかった。

夏の暑い時に、汗だくになって走るのもきついが、真冬になって走るのはまだつらく、会社に出るのが遅くなってきた。早く春になって快適に走れるのが待ちどしい。

自転車に乗ってみて、歩道の整備状況が相当悪く(狭い、凸凹、段差あり)気をつけて乗らないと危ないと感じた。また、無灯火の自転車や高校生のマナーが悪いのも目についた(2列、3列で走っている)





**No.04 T.I**

工学部の裏の通りは路面は荒れているし、道路も狭く自転車にはちょっと走りづらいです。私は自動車もバイクも自転車も運転しますので、どの立場もわかるのですが、車のドライバーはもっと歩行者や自転車に気を配るべきだと思います。かなり強引に追い越しをする人がいて大変危なく感じることがあります。ぜひドライバーの方もたまには自転車に乗って、自転車の視線で道路を走ってみるべきだと思います。

**No.05 Big West**

**私と自転車の60年**

私は現在67歳になります。田舎で生まれ育ったため小さい時から後ろに大きな荷台のある自転車に荷物を積んで、家事の手伝いをしていました。高校生になった頃、冬の大潮の日、貝堀りの好きな祖母をその荷台に乗せて、早朝学校に行く前におおの貝を採りに行った、懐かしい思い出が今も心に残っています。

その後成人して宇部の企業に就職し常盤湖そばの独身寮に入りました。そして新入社員教育として三交代勤務を6

ヶ月経験し、その間真夜中に高専グランドから沼と清水川に向かう坂道を自転車で上り下りました。特に冬の夜のつらかった思い出があります。

その後自動車を保有するようになった後も、自宅から会社までの4km 余りを雨の日も雪の日も毎日自転車で通勤しました。もちろん市街地に行く時にはいつも自転車を利用していました。今もそうです。

そんな訳で私には小さい時から60年間の自転車に関する沢山の思い出があります。そして自転車好きの私は、昨年7月サイクルモニターの応募があった時にすぐ申し込みました。

私のサイクリングは、遠出したり高速で走るのではなく、市街地近くをまわりの景色を眺めながらゆっくりと走るスタイルです。

前置きが長くなりましたが、そんな私なりのサイクリング中に気付いた危険道路について、以下の如くまとめましたので説明致します。

### 宇部市街地の自転車通行危険道路

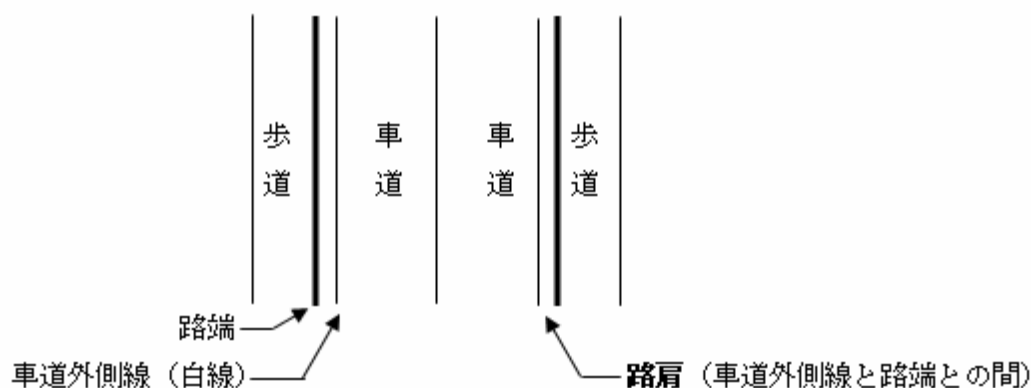
○印: 該当項目

道路区間	歩道が無い 又は狭い	車道の幅 が狭い	車が多 い	坂道	曲がり が多い	備考
1. 清水川～高専グランド 1.2 km	○	○	○	○		坂の下半分路側帯なし、 上半分片側歩道
2. 高専グランド～風呂ヶ迫 1.7 km	○	○	○		○	途中で路側帯が無くなる
3. 香川学園前～フロンティア大学～中山 1.6 km	○	○	○	○	○	センターラインがない 路面の傷みが大
4. 開～墓地公園～下請川 1.8km	○	○	○	○	○	センターラインがない
5. 高専グランド～則貞 1.2 km	○	○	○	○		センターラインがない
6. 平原陸橋下～文京台 1.0 km	○	○	○	○		車1台分の道幅が多い 路側帯が片側のみ
7. 190号線傍大谷家具～ 岬町(空港方面) 1.2 km	○		○			歩道片側のみで狭く、歩 行者との接触の危険性有
8. 参宮通りPL教団～梶返 ～山大工学部前 1.5 km	○	○	○	○		センターラインがない
9. 厚南鍋倉～沖の旦橋 1.1km	○	○	○			途中でセンターラインや路 側帯が無くなる
10. 琴芝通り(トライアル～琴 芝駅) 1.2 km	○		○			医大～参宮通り間の広 い道路との交差点が危険

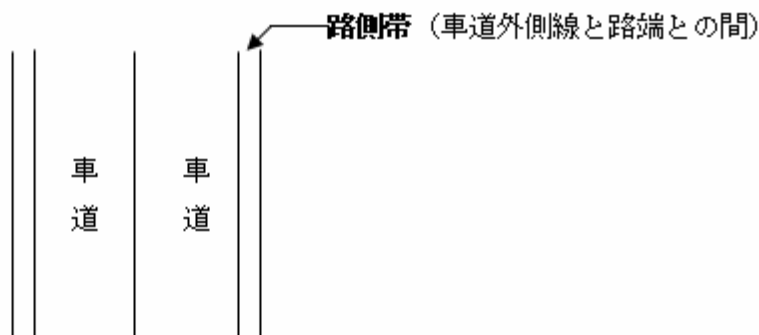
上記の道路全てに、狭い歩道や路側帯の真ん中に電柱があり、通行の邪魔になっている。

# 路肩と路側帯

## 1. 歩道のある道路



## 2. 歩道の無い道路



路側帯の通行について：

車両の通行は原則禁止、自転車等の軽車両は路側帯を通行できる。

歩行者は路側帯を通行しなければならない。

基本的に歩道と同様に扱われる。

最後に次の2点を付け加えたいと思います。

1つは、ここに示す彫刻散歩道マップについてです。

昨年10月このマップを市役所で入手し、サイクリングしながら市街地にある彫刻を見て廻りました。そして現在の設置位置がこのマップとかなり違っていましたので、市に問い合わせたところ、現在都市整備に合わせて再配置中であり、近々最新版に修正したいとのことでしたので期待しています。

2つ目は、坂道を自転車で上る時の動作についてです。

最近皆さんはナンバ歩きという言葉をよく耳にされると思います。これは昔の日本人の歩き方とも言われており、左右同側の手足を同時に動かす歩き方です。坂道を上る時にこのナンバの動きを利用して、右足をこぐ時に全身を右前方に傾ける動きをすると、上り易くなります。この動きは今まで無意識にしていたのですが、このナンバこぎをより意識的に行なうことにより、今まで難しかった坂を自転車に乗ったままで上れるようになりつつあります。

以上で私の報告を終わりますが、これからも元気でサイクリングを続け70年・80年の報告が出来るように頑張りたいと思います

## No.06 t-moto

2008年4月19日より 自転車通勤を以下の目的にて実施

- ・通勤時間の短縮(自転車 約15分 ⇔ 自動車 15分から40分(混雑状況により違いあり))
- ・省エネルギー、CO2発生削減
- ・健康促進(運動不足解消)



自宅(寿町3丁目) ~ 会社(宇部マテリアルズ第二工場) 約4.2km

	出勤日(回)	自転車出勤(回)	通勤距離(km)
4月	21	6	25.2
5月	19	19	79.8
6月	21	16	67.2
7月	22	21	88.2
8月	19	15	63
9月	20	16	67.2
10月	22	18	75.6
11月	18	5	21
12月	20	10	42
合計	182	126	529.2

約70% ↑

### ～ 自転車通勤実施の感想 ～

- ・少しは体重が減るのではと期待したが、増減無し。  
⇒通勤効果は体重で判断出来ないと思う。または、まだ自転車に乗る量が少ないのかも。
- ・街中は良いが、少し外れると外灯の明りが少なく自転車にとっては危ない。  
⇒自転車は光もや反射板を多くつけ自己防衛していく必要がある。
- ・歩道の段差をなるべくなくしてもらいたい。3cmくらいの段差でも自転車にとってはきつい。  
⇒自転車専用は難しいかもしれないが、自転車に配慮した歩道にしてほしい。
- ・自転車通勤があまり浸透していない。メリットが感じられない。  
⇒私の職場でも27人中1人(自分)のみ。何らかの問題があるのでは？

## No.07 18

### 1. 記録、感想、意見、等

累計トリップ数が、1位になっていましたが意外でした。

いつもの通りに卓球の練習に、買い物に自転車を利用しているだけで特別に用件を増やしたわけではありません。

### 2. よく自転車で通る道

卓球では、相生町から産業道路(医大の前の道)へ出て俵田体育館までが主な道で、ほとんどを歩道上を走行しているのであまり危険は感じない。

～が、交差点横断時、信号を無視して進入してくる無謀な車が多い。特に、神原や清水川の交差点。

## No.08 健康第一主義者

・自転車通勤のやり始めは、かなりきつく感じましたが、今では自転車通勤しなければならないという気分になっています。しかし、冬季は悪天候等であまり利用できないのが残念です。

・無灯火で自転車を運転する人に一言。自転車のヘッドライトは障害物の発見というより、相手から存在を判ってもらうためのもの。無灯火は、気付かれないうちに自動車に轢かれますよ!(市内で毎日見かける)

・自転車が走りやすいように道路整備をお願いします。段差による転倒の危険箇所がたくさんあります。

・自転車通勤は意外と家計の助けになります。過去6ヶ月で約130%のガソリン節約になりました。又、足腰の鍛錬にもなり嬉しいのは、血圧にも良い影響が…

参考まで

④7-12月の走行距離合計: 827 km

⑤同上のトリップ数光景: 155回





## No.09 むー

### 1. 記録、感想

◆モニターになるまでは、マナー・ルールに関していつもではないとはいえ、かなりいい加減なこともしていました。

例1: 信号にひっかかりそうな時

→とにかくとばす。点滅していても赤になる前に横断し始められたらよし。

例2: 雨が降りそうな時、小雨の時

→カッパを用意するほどではなさそうだと傘を使用。ビニール傘だから前がみえるのでよし。

など等、「いい訳ないだろう」と我ながら情けない所業でした。

しかし、自転車に緑のステッカーを貼ったからにはそんな事をしているわけにはいきません。

#### 【サイクル党ノ名ニ傷ガツク】

では何故そんなことをしていたのか、思い当たるのは「余裕の無さ」。

そこで、【出かけるときはあわてないよう、早めの行動】を意識してみることに。

時間の余裕が、気持ちにも余裕をもたせてくれます。

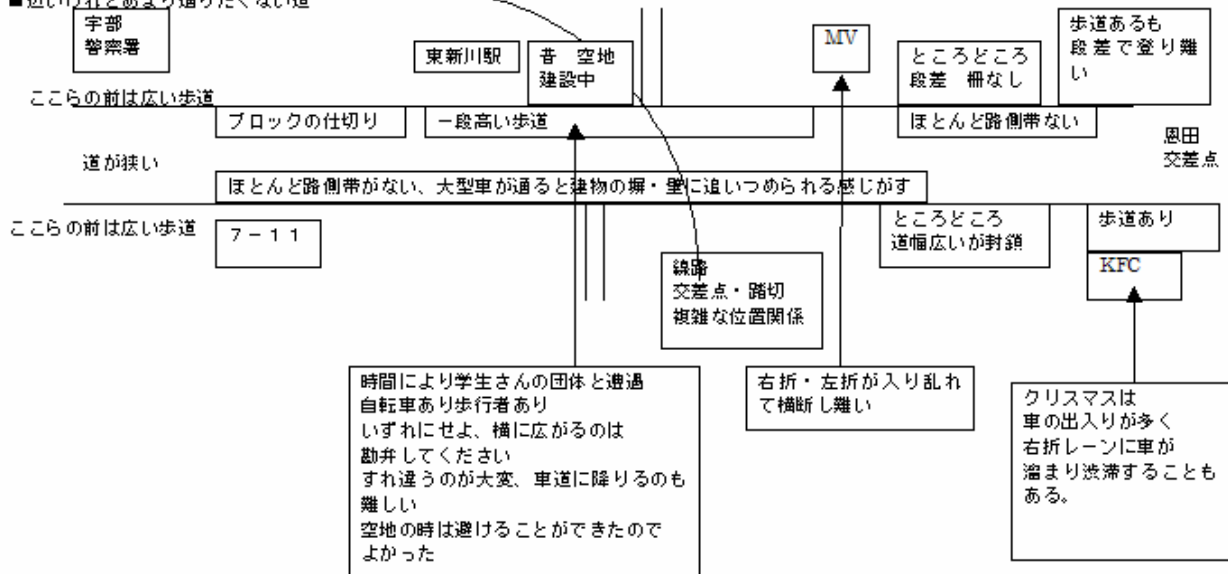
～ハンドルをしっかり握り、辺りをよく見て、信号待ちも気にならない～

いつもそうだったらなあ。

便利だけでなくいろいろ楽しめる自転車、自分だけいい思いをして、周りに不快な思いをさせることのないように出来ることを見つけていきたいです。

### 2. 走りにくい道、危険箇所

■近いけれどあまり通りたくない道



## No.10 ろぐさん

モニターの自己目標「月100km 走行」をギリギリクリアしながら、毎日冷たい風を楽しみながら乗っています。

自転車は学生時代までいつも使っていたが、社会人となり、あこがれのマイカーを手に入れてからは車の便利さにドップリ入り自転車のことを忘れていました。

あれから40年！

この自転車キャンペーンに参加するため量販店の安い中国製ママチャリを購入して乗り始めたが、長年の運動不足で、すし漕いだら足がだるくなる、わずかな傾斜や向い風で息が上がる、と云う情けない有様。

しかし、季節の風を感じながら自分の足で移動する爽快さや、知らない小道に入り、気になるものを見かけたら自転車を止めて観察し、そこにいた人とちょっと話をするという楽しみも思い出し、最初シンドかった道も、すぐに体が慣れて楽

に走れるようになってきました。

エコと健康と経済性が自転車の売りであるが、やはり乗ってみたいと解らない魅力もあるし、問題点も沢山あることに気付かされました。

自動車中心の街づくり、道路構造の悪さ、マナー・ルールの悪さと曖昧さ、危険もいっぱい etc と多々あるが、だからと云って、待っていらいつまでたっても乗ることは出来ません。やはり自転車に乗りながら、環境を少しずつでも改善してゆくことに協力して行きたいと思っています。



## No.11 のんちゃん

私は従来から自転車には日常的に乗っていたので、モニターになっても自転車に対する考え方は変わらないと思っていた。しかし、サイクルコンピュータを装着してモニターであることを認識しながら走ってみると、新しい発見や知識が得られ、環境と健康にやさしい乗り物として愛すべき奴だと思うようになった。

自転車の利点としては、ガソリン代がいらぬことと運動になるので健康的だということが大きいと思う。しかし、雨の日や風の強い日などはつらい。そういう日はできれば乗らないようにしている。

それから、自転車で走るのが危険や不快感を感じる箇所が市内にはあちこちにあることが改めて認識された。自分がよく通る所で危険を感じる箇所は、高専グランドから風呂ヶ迫間で猿田バス停付近、清水川通りの坂の途中、工学部通りなど、何れも歩道がないか、あっても狭く、電柱が路側から出張っていて後ろから迫ってくる自動車との接触の危険を感じる場所だ。

中心部の大きな道路には自転車も通れる歩道があり危険はあまり感じないが歩道と車道との間の段差が滑らかでないためショックの大きい箇所が随所にある。例えば、参宮通りの神原交差点の南西角、同じ通りの警察署前の交差点のガソリンスタンド側など横断歩道から歩道に上がるときのショックが大きいのでいつも腰を浮かして通る。

こういう箇所が多いということは道路作る際に自転車に対する配慮がされてないことを示している。自転車を環境にやさしい乗り物として利用促進していくためには、自転車乗りの立場からの声を結集しまちづくりにかかしていく必要がある。

## No.12 ヨシキ

酒と登山とマラソンの休日を送っていたら、いつの間にか還暦を越え「年寄りの何とか」と言われるようになりました。さらにE-Cycleのモニターをスタート(歳は?)、もともと体力の限界に挑戦するのが性分。

天気の良い日はチャリで江汐公園まで行き外周をランニング。

車と違い、時がゆっくりと過ぎ花鳥風月の存在感、見え方が変わります。(歳のせいかな?)

## No.13 ぶんか

E-サイクルモニターに参加している中で、私ほど走行距離が短い者はいないでしょうね。

毎日の通勤や自転車が趣味だと仰る方など、皆さんよく走っていらっしゃって・・・

私の場合、日常の行動範囲が歩いていける程度の狭い範囲であり、それを超える外出は、たくさんの荷物、同伴者、自転車に不適應な衣装、時間の制約など、自動車でなければ難しい場合が多いのです。

そんな中、Eサイクルモニターに参加することによってわずかではありますが、自転車利用を増やそうと努力はするようになりました。

主婦ですのでCO2削減の意識よりはガソリン代節約・ダイエット効果への期待のほうが大きいですね。

近場をのんびり走っているだけでは痩せやしないとはおもいますが・・・

危険道路、お勧め道路についてはあちこち行きませんのでよく分かりません。

自転車の、歩道走行禁止についてもよく理解できていなくて。

190号線の路側帯はとて狭く、自動車が真横を行き交うので怖いです。

ママチャリが荷物を載せてトトロ走っていい幅ではないですよ・・・

歩道が整備されて広くなったので、そちらをそと走行しております。

## No.14 自転車屋サコサン

1、目標を50kmから150kmに訂正したのが間違いであった。平均100km-120km前後であった。天候(雨など)・体調(風邪など)・旅行などで自転車稼働時間が取れなかった。余程意識的なトレーニングの積りでやらないと目標達成は出来ないと分かった。今後は月100kmのペースで行きたい。

2、宇部市内の道路は自転車にとっては一般的には走りやすいと思います。坂が多くて又道が狭い道路は苦痛ではあるが(上宇部小学校-常盤公園)。それ以外は殆ど問題は無い。

3、問題は自動車。歩道まで乗り上げていたり又右折・左折信号を出すのがぎりぎりまで出さない。直進すると思っていいたら急に(?)左折・右折して我が方の直進自転車の前を通りヒヤツとした事は多い。ルール通り早めに信号を出してくれていたら通り過ぎるのを待つ事も出来るが・・・

本件我も自動車運転するので自己反省もしている。

4、体調管理にも自転車利用は非常に良いと思っています。事故をしない限り又五体満足であれば何時までも利用したいものです。

## No.15 楽したい

1. 感想

先ず、何と言っても自身の衰えを痛感しました。平衡感覚、動体視力、筋力が代表的なものですが、拳句の果ては鷺足炎を患い、現在、故障者リスト入り中です。

07/中旬~10/中旬の3ヶ月間のサイクル実績は、お恥ずかしいことですが走行距離168.4km、トリップ数65回です。

自転車は主に通勤で使用していますが、季節と天気が良くないときの通勤はバスを利用しています。

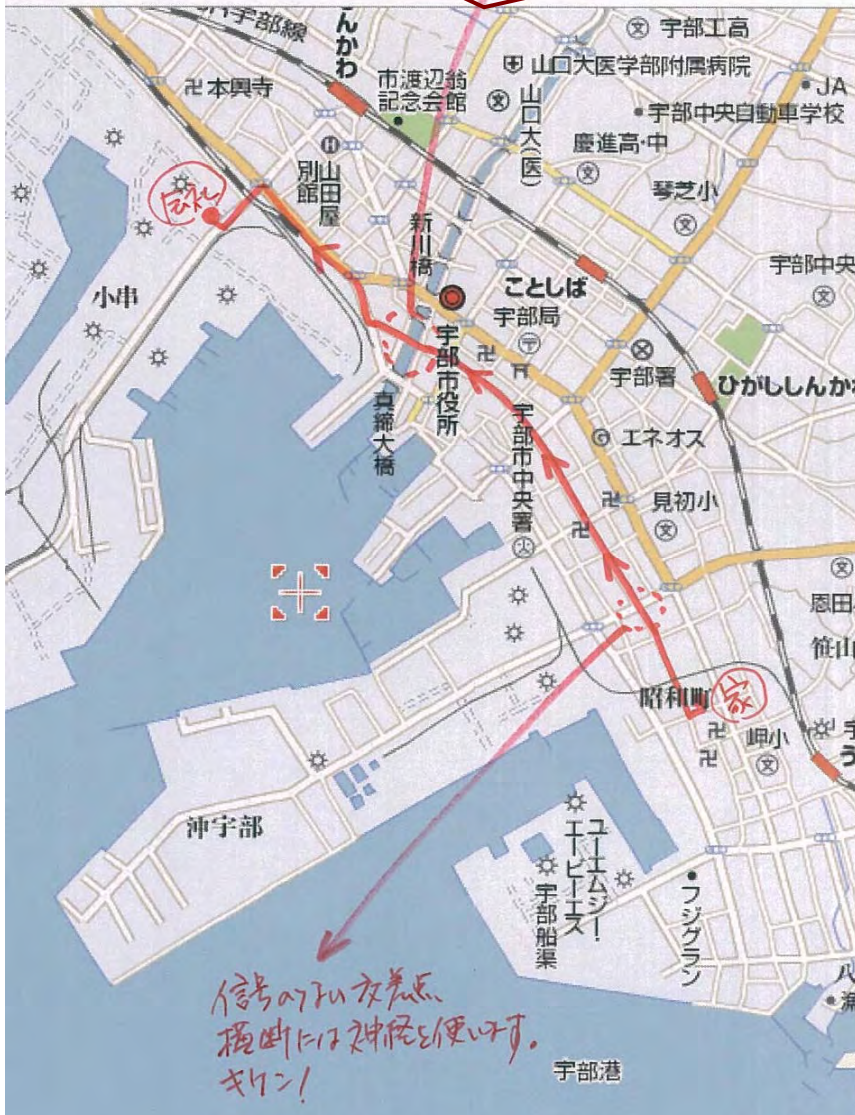
季節と天気が良ければ、自転車使用は最高ですね。移り変わる景色、特に、真締川を渡るときに観る干満の差は新鮮です。最大の関心事の一つでした。

単に、健康志向による自転車利用は、CO2 削減カウントから外すことが適切かと思いますが、皆さんはどのようにお考えでしょう。

季節が良くなれば、怪我をしないレベルで自転車を使っていきたいと考えています。

## 2. よく自転車で通る道路

景色が最高です



## No.16 オクティ

### 1. 記録、感想、意見

#### <自転車使用状況>

7月半ばから12月末までの走行距離は約1750kmで月平均約320kmです。大部分が会社までの往復です。

下記の状態でなければ自転車で出勤します。

- 雨が降っている
- 夕方・夜に雨が降る予報となっている
- 体調が悪い。(風邪など)

以前も自転車で通勤していましたがこのEサイクルモニターになっているから寒い日でも眠たい日でも自転車で出勤しま

す。

少し危険かもしれませんが、帰りも多少雨が降っていても自転車で帰っています。しかし土砂降りのときは家内に迎えに来てもらって、自転車を一緒に乗っけて帰っています。もったいないけど・・・。

### <更に自転車を使用するには>

雨でも合羽を身に着けて出勤している人もいますが慣れれば安全ですかね？合羽を新調して雨でも自転車で出勤しよかな？

土日祝日は結構買い物に行くときは車を使っていますが、フジグランくらいなら自転車でいけるので大きな買い物する以外は自転車で行こうと思います。また、散髪も自転車で行くこととします。また、最近家族全員が My 自転車をもったのでこれらの行動を普及させてゆきたいと思います。途中で転倒・交通事故などで巻き込まれないかが心配ですが・・・

### <心配事>

今までは起こったことがないのですが、朝の出勤時にパンク・転倒して遅刻するのが非常に怖いです。

一番怖いのは交通事故が心配です。従って、自転車で走行中は以下の点を心がけています。

- ・ 携帯電話を使用するときは自転車を止める。
- ・ ウォークマンを使用せずに走行する。
- ・ 飲酒時は自転車に乗らない。

## 2. お勧めの道、走りにくい道

### <お勧めの道>

- ① 床波港から大沢への海岸通りの歩道(海側)

### <走りにくい道・危険箇所>

- ② 東新川駅から「スーパーMAX VALUE」です。この道は歩道がありますが、段差があって細く歩行者優先と考えて車道を走行しますがその車道も狭くて非常に危ないので注意が必要です。



## No.17 テフテフ

健康のため、毎週、常盤公園にてジョギングをしています。

本年、牛年ですが、地道に確実に エコ、健康に取り組みたいと思います。

### 危険箇所

190 号線 新町交差点(大林スポーツ前)

190 線 西側からの右折車が非常にスピードを出して右折することあり。特に夜間は危険。

## No.18 ばらさん

目が薄くなって手先の作業に気が進まないの、メーターの取り付けをナカヤサイクルさんをお願いしてからちょうど半年が経ちました。

以下、自転車を主人公にして呟いてみました。

東京通勤のときご主人様の連れ合いが知人から譲り受けたという、世に出てもう 20 年は経っているお古のママチャリが、メーターで新装されて楽しそうに走り始めた。

そのころ、国道 190 号では歩道の改修工事が行われていて、随分走り難かったな。秋になって歩道がきれいになったあとは、その歩道を通るのが楽しくなったけれど、ほかの道路は相変わらず危険で走り難い。冬になって夜の会社帰りもまた、危ない！と思うことがある。歩道を照らす灯りが少ないからだ。

走り難いのは道路のせいばかりではない。出勤時には、通学する児童たちに気を遣わなければならないからだ。昔(主の息子たちが小学生だった頃)は、ちゃんと 2 列に並んで通学していたのに！とご主人様は腹立たしい思いをしているようだ。たしかに、今どきの子どもたちはバラバラに勝手気ままに歩いている、という印象だ。学校も PTA も、そして子ども会も、そういう指導をしていないんだな、きっと。三つの校区を通して通勤しているけれど、とくに、うちの校区(恩田校区)の子どもの登校マナーは、いかがなものかと思う。UNCCA さんの助言なども頂いて、小学校などにお手紙を書こうと思っているみたいだ。

雨が降っていなければ、冷え込む日が続いても、きょうも楽しくご主人様を乗せて来たぞ！



## No.19 めたぼらいだー

自転車通勤に切り替えて、今年の3月で丸9年になります。自動車通勤か自転車通勤に切り替えたのは、職場で駐車場の割り当てに漏れたという、非常に消極的なきっかけでした。高校卒業と同時に自転車も卒業していたので、久しぶりの自転車で当分の間はきつかったのですが、慣れてしまうとうとうということもなく、からだに習慣が染みついていきました。

ただ、漫然と自転車通勤をしていた私が、勤め先で「こんな企画があるけど、ドオ、キミ自転車通勤だよ」と言われて参加したのが、今回のキャンペーンでした。それまでは1箇月にどの程度乗っているのかわからず、定年退職までに通算の走行距離で地球1周くらいにはなるかなあ、くらいには思っていました。

キャンペーンに参加して驚いたのは、失礼ながらズイブン年がいった方が毎月毎月自分をはるかに凌駕する距離を走行していることでした。「オトシヨリには負けられん」と、使える限り自転車を使ったのが10月ですが、200km/月がやれやっとなら、その他の月は100kmプラスアルファが関の山という状況でした。皆さん、一体、いつ、どこを走っているの？

さて、自転車を利用する上でのメリットですが、

### ①交通事情に左右されない

車が渋滞していても、関係ないモンね、とばかりにスイスイ走るのは痛快なもんです。

### ②駐車場がいらない

職場から帰宅途中に妻からの命令によりスーパーで買い物して帰ることがあります。自家用車のお客さんが駐車スペースをさがしてウロウロしている間に、こちらはスーツと店舗入り口前に自転車を停めて、サッサと買い物を済ませてお帰りで。ということを感じています。

対してデメリットとして

### ①天候に左右される

晴れなので乗ってきたけど、帰りは雨だった、置いて帰らなきゃ、ということが何回かあります。また、天気予報と空模様から、これは降るぞ、と思ってバス通勤にしたところ、結局降らずに渋々バスで帰宅ということもよくありました。

### ②空調が効いていない

当然な話なのですが、夏の通勤で自転車を使うと汗びっしょりとなります。最近は、自転車に乗っている時の服装を、上下とも着替えて仕事に取り掛かるようにしています。

以上、今回のキャンペーンと今までの自転車利用の経験から思いつくままに書き散らしてみました。

通勤で自転車を使っていますが、別添図面の①～⑤で問題を感じています。

### ①クセ者、1車線は2車線なの？

朝の通勤ラッシュ時の厚南から市街地へ向かう側の車線が、1車線しかないのに2車線のような使い方をされています。これは仕方ないんでしょうけど、歩道の歩行者をよけて境界ブロックと路側線の間の、本来は自転車用のスペースと思われる箇所を走行していると後ろからクラクションを鳴らされるのは、どうなのかなあ～と思っています。

### ②中央卸売市場へ向かう道は水たまり

この道は片側2車線ですが、雨が降って当分の間、1車線分が概ね水溜まりでつぶれてしまって自転車の走行に難儀しています

### ③危険、踏切トラップ

ここは、ほかのモニターさんからも報告がありましたように、線路と道路がかなり浅い角度で交叉していますので、踏切を渡る際に線路にタイヤを落とさないように、なるべく線路と直角に近い角度で走行する必要があります。30数年前、今でこそ厚顔の中年の私が紅顔の少年だったとき、前輪を線路に落としてリムをそれこそアメのように曲げてしまったことがあります。

### ④マカ不思議、交差点は行き止まり？

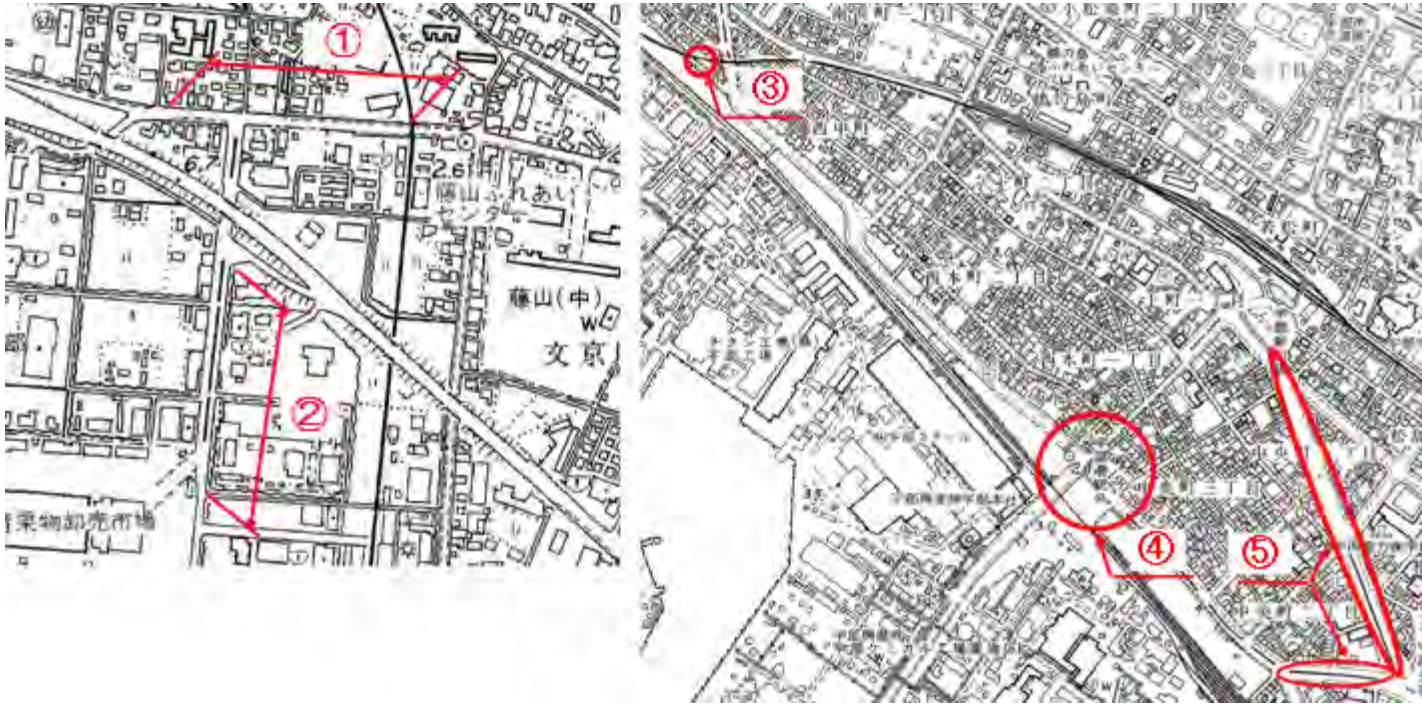
こども、ほかのモニターさんから報告がありましたように、国道と平行の横断歩道が設置されていません。仕方ないので、

この交差点を渡るときは、車と車の間を縫って渡る必要があります。気分はジャッキー・チェンかブルース・ウィリスか。

### ⑤きれいな舗装にはワナがある

これは、自転車利用者側が気を付けなければいけないというのが大前提です。

こちら付近の歩道では、景観を重視するため通常のアスファルトではなく、石を敷いた舗装となっている箇所があります。これが曲者で、アスファルトに比べて摩擦が小さいため、雨上がりなんかには横道からこの通りに出た際に、いつも通りにハンドルを切ると、見事に転びます。自分自身が転んだ回数が3回、他人が転ぶのを見たのが3回。ここは注意が必要です。



## No.20 ビアド KY

### 1. 記録・感想・意見等

昨年の7月中旬よりのスタートで、早いもので半年になろうとしています。健康管理・CO2 削減・経費削減と一石二鳥を兼ねて始めましたが、なんとなくサイクルのファンになりました。

走行距離としては、天候、個人的な予定(ゴルフ・旅行他)が多々あるため、1か月に 200km位の走行距離になるかなあと想定してのスタートでしたが、積算走行距離としては略その通りのうごきになりました。

意見気付き等(道路の段差、舗装状態、踏切での一旦停車、信号交差点での通過方法他)も最初のころは目についたのですが、最近は慣れですかねえ??? 気にならなくなりました。

危ない危ない! でも段差の衝撃だけは今でもつらいです。

### 2. よく走る道路、お薦めの道路

小生が自転車を利用するのは、市内へ所用で一人で行く時(今までは車主体でした)が主体です。歩道の整備されたところしか走らないようにしています。(安全対策のため) 観光地等をのんびりと楽しく走れる雰囲気のある道路は残念ながら宇部市内には見当たりません。常盤湖一周道路は楽しいのですが、自転車は禁止との事で残念です。この件については宇部市の公園緑地課との交渉の余地があるのではないかと個人的には思っています。



## No.21 A.H

・記録、感想、意見は前回モニター紹介された時の文面をそのまま流用します。

### 1. 乗っている自転車のタイプと主な用途

現在3台所有しています。

- ①MTB: 晴れの日の通勤・休日の散歩・キャンプ用
- ②シティーサイクル: 雨の日の通勤・休日の散歩・ショッピング用
- ③折りたたみ自転車: 休日の散歩・ショッピング・キャンプ用

### 2. 自転車に乗ってよかったこと

毎日の健康のパロメーター

(家の廻りは坂が多いので体調悪いと息が切れる)になっている。

車では気がつかない景色・物・場所の発見、季節を肌で感じる事が出来ること。

税金・保険・燃料等の維持費がかからない。

車で出かける時に必ず自転車を持って行くことで行動範囲が広がります。

### 3. 改善して欲しいこと

特に無し

### 4. 距離をのぼす訳・秘訣等

昔から二輪車(オートバイ・自転車)に興味として親しんでいます (現在オートバイはありません)

趣味がキャンプの為、自転車を必ず守って行き走り回ります。

車で出かける時に必ず自転車を持って行くことで行動範囲が広がり、距離が延びます。

### 5. お奨めの場所やお気に入りの道路

ときわ公園外周(約10k/1周)以前は中の遊歩道を通行できたが、追い出されたので外周道路を通行。

江汐公園外周(約10k/1周)車はいない、自然豊富の為、のんびりと通行できる。

山口 세미나パーク(約6k/1周)芝生の為、走りにくい景色はまあまあ。

阿武川ダム~長門峡(竜宮)約20kが車が少なく走り易く、今紅葉まっさかりです。

### 6. その他意見など

いつも走っていて感じるのは、自転車ほど無視されている乗り物は無いのではないのかと思うことです。

歩道を走ってもでこぼこで走りにくいし、歩行者にいやな顔をされるし、車道を走ると車が幅寄せ、横を猛スピードですり抜け、脇からの飛び出し等安心して走る場所がありません。

もっと自転車用の環境を整えてくれたらどんなに快適だろうかと、私個人のぼやきです。

ちなみに、早朝、夜間は車道を走行するようにしていますが、すごく走り良くて快適に走行できます。

(段差等の障害物も無し)





## No.22 100 歳までサイクリング

### ①モニター体験

1ヶ月 240Kmの目標を何とか毎月達成し、東京の往復もできた事は素晴らしいと思います。

目標達成が危ぶまれた月もありましたが、そんな時には秋穂町の友達の所まで往復約 100Km 走行した日もあります。あくる日に筋肉痛になり、よる年波には勝てないなと思いました。実を言うと、何かの間違いで登録年齢が 10 歳サバをよんで登録してありました(嬉しい気持ちもありますが)

中学3年生の時、完成直後の若戸大橋まで日帰り旅行(勿論自転車で)した事や、10日間かけて友達と九州一周したことなど思い出します。45 年以上前のことです。その頃の自転車は男乗りの自転車で、重たく、勿論変速ギヤなんて付いていません。

これからも、ニックネームのとおり 100 歳までサイクリングを目指して努力します。

### ②自転車通勤及び走行して思うこと

これだけは言っておきたい事があります。

エコサイクルとは関係有りませんが、夜間の無灯火の走行です。とても危険です!!

特に、私が通勤している浜通りの歩道では、山大医学部近辺で無灯火の高校生によく出会います。冬の陽が短い期間に黒い学生服を着た学生が一番危険です。2 列平行で走っていて片方はライトを点灯し、片方は無灯火をよく見かけます。近くにくるまで 1 台の走行と勘違いしてヒヤリとします。

何とか各高校に申し入れをして無灯火走行をなくせ無いものでしょうか。切なる願いです!!

## No.23 あらちゃん

自転車の使用は、会社の通勤が主なものだったので記録的にはたいしたことはありませんでした(片道 3km 程度)。自転車を使うと車での渋滞を考えなくて良いので出社時はある程度、時間に余裕が感じられます。また、気候の変化もわかるので季節の移り変わりを感ずることができました。

自転車での移動は夏と冬はつらいですが、日頃、運動をしない人は体の健康のことを考えると短い距離でも車を使うよりは良いと思うので、通勤時等は自転車の利用を進めたいと思います。

まだまだ寒い日が続きますが、自転車での通勤がんばります(体調が悪くなったり、退職するまではずっと自転車通勤です)。



## No.24 Y.W No.25 ペダル

### 1. 体験記録・感想

#### (ペダル)

広島から単身赴任できて2年になります。当初は自動車で行き来していましたが、身の危険を感じ今では新幹線での移動です。

月曜の朝に宇部駅から市内の会社まで、月曜夕から会社と山陽小野田市内の社宅を往復、金曜の夕に会社から宇部駅まで自転車を利用しています。

宇部・山陽小野田とも街路灯が少なく、冬場は日が暮れてからウォーキングや犬の散歩をする人も多いため、ぶつからないようスピードに気を使っています。(5段変速車ですがほとんど一番軽いギアで走っています。)

また、どこの町でも同じですが、自転車で通ると道路脇へのごみの不法投棄が気になります。気持ちよく安全に自転車が利用できるよう皆が協力できればと思います。

#### (Y.W)

メタボ対策を目標に掲げて自転車通勤を始めました。当初は月1kgペースで体重が落ちていましたが、75kgで下げ止まり、寝正月で元に戻ってしまいました。こりずに今後も自転車通勤を続けます。

期間中はハンドルの固定が外れるトラブルに見舞われましたが、購入店の方がアパートまで修理に来てくださり助かりました。(KK輪業さんありがとうございました。)

### 2. 自転車利用マップ



## No.26 M.M

### 1. 体験報告

地球環境のための自転車利用という、まずは通勤手段を自家用車から自転車に変更という事が浮かびます。

私の自宅から勤務地までは20kmと、ある程度の距離があります。ロードバイクで車道を走るのなら、大した距離に思えませんが、国道での夜間走行の危険性を考えてMTB系で歩道というのも辛いものがあり、なかなか実行に移すことが出来ず、今日までできてしまいました。

他の自転車化としては、ほぼ毎日行ってるバドミントンクラブへの参加を自転車で行くという事でしたが、これは結構利用できました。一部車道走行を考え、車体とヘルメットに赤色点滅灯をそれぞれ付け、片道7~8kmの距離を重いMTBにペンディング付けてがが走りました。そのまま重くなった足でバドミントンをプレイした後、帰りには脹脛がつることもしばしばで、明らかに馬鹿の世界でした。後のビールが最高なので、それが目的になってる感じですね、

しかしながら、11月頃から業務が忙しくなり、会社からの帰宅途中にバドミントンへ寄る事が多くなり、必然的に自転車

利用も減ってきました。1月はさらに忙しく、バドミントンも行ける時間も少なくなり、天候も悪い日が多いこともあり、自転車利用は殆ど無しになっています。

この時期は、寒くて天候が悪い事が多く、なかなか乗る気が出ませんが、2月中旬頃になれば、仕事も少し余裕が出るでしょうし、がんがん自転車乗りたいですね。

というのも、今年のツールド国東はAコースに参加したいんですが、このままじゃあ、時間制限きつと思いますから、余裕でゴールできるようトレーニングの意味でがんばらなければ、と。

## 2. 道路について

これまで、山陽小野田から宇部市内へ向けて、190号線や県道等の車道を2度ほど走行しましたが、路側帯がとても狭く感じます。交通量も多い事から、正直なところ走りたくない道路です。市内は、歩道をのんびり走るぐらいしか出来ないと考えた方が良くと思いました。

## No.27 fumi

### 1感想

主に通勤で使っていたのですが、学生の登校時間とかぶる事がよくあり、ヒヤヒヤした事もなにかありました。

最近は帰りが遅くなるので冬季期間中は自転車通勤禁止令がでたのでほとんど自転車は使いませんが、お正月太りもしたので、運動の意味も込めて自転車乗りたと思います。

### 2地図



## No.28 こー

私が自転車を使う目的は、買い物と集まりへの参加が主でした。一昨年 荷台のしっかりした自転車を購入したので、実に重宝しています。出先での駐車場や狭い道路の心配もしなくよいので、片道30分程度のところまでは車よりも自転車を利用していることがわかりました。

天候に関しては 寒さは平気でしたが、暑い時は外出することが億劫で、自転車の利用も減りました。雨も小雨ならレインコートを着て自転車を選びました。

何回か最寄のバス停まで自転車で行き、バスを利用しました。見える風景、気分も変わり楽しい経験でした。市営バス料金の高さにはちょっとびっくりしました。(利用者が少ないので仕方がないのかもしれませんが)

期間中 遊びの目的やサイクリングを楽しむということがなかったのは残念です。夫も自転車が好きなので 少し前までは 家族で自転車で出かけることもありましたが今は膝を痛めて、あまり乗っていません。夫婦で出かける時は車ばかりでした。高齢になっても、自転車に乗れる程度には健康でいたいと思います

走っていて気になったことは、路地からスピードを落さずに出てくる車に驚かされることと、並進する学生が多いことです。ハイブリットカーは音が小さいので 後ろから近づいて来るのに気付くのが遅れる危険も感じました。

レポートにもありましたが、自転車が通ってよい歩道がはっきりわかるといいなと思います。  
ほとんど歩道を走っていましたが、よかったのやらわかったのやら・・・

ハンドルにメーターをつけて半年、初めは距離が気になり、慣れてくると 時計として重宝しました。ところが、ある日距離がぜんぜん増えてないことにびっくり。それから 刻々と変わる速度を見ながら走りました。軽快に走っている時で時速15キロ。坂道でヒーヒー言っているときは4キロ。自転車を押して歩いていると5キロで、自転車は徒歩の3倍の早さという発見もあり、これまで以上に自転車を生活の中で活用していきたいと思える経験でした。

## No.29 オキちゃん

メーターを付けることで目的地までの距離を知ることが出来、どのくらい走ったかわかるので良かったと思っています。

自動車の免許のない私、自転車しか移動手段がありません。

今一番自転車族には寒く辛い季節です。でも数十年自転車を頼りに過して来ました。健康だから出来ているのでしょう。

自転車は私にとって生活そのもので、他者との競争ではありません。自転車の無い人生は考えられません。

## No.30 みどり

わが家は、車は夫が通勤に使うため、私が動くときは基本的に自転車です。

買物、病院、公的機関などが身近にあり、坂もないので、どこへ行くのもほとんど自転車で不自由はありません。

サイクルモニターになったからといって、意識的に自転車の距離をふやすということではなく、従来通り日常的に乗っているだけですが、1ヶ月に97Kmくらいは乗っているということがわかり、結構走っているんだなと思いました。

私の乗る範囲では、自転車と歩行者の区別がない道路、歩道があっても狭い、歩道を走ると車道との段差が多くて走りにくい等、宇部は自転車に優しい町だなと思います。

JR 宇部線も路線バスも乗客がいつも少ないのは、乗客にとって便利とは言えないのでしょうか。今のままでは「脱車社会」は難しいだろうな、と思います。

もう少し健康や環境を意識する人が増え、自転車人口が多くなれば、宇部の空気が今より少しでもきれいになるのでは、と思います。

## No.31 いちこ

サイクルコンピューターをつけて走っていると、目的地までの距離や消費カロリーがわかって興味深かったです。普段あまり乗らないのできっと私が一番走行距離が短く申し訳ないです。

(比較的街中に住んでいるので用事のある所は近くて済んでいます)

もっと健康のことも考えて乗らなくてと思うのですが、自転車の乗り方も気をつけるようになりました。狭い所では特にスピードを出し過ぎない、横並びで話しながら走らない、歩行者が近くにいる時は気をつけて走る、などです。これは、人が走っている様子を見て感じたことです。

あと、危ないと思ったところは下図に示した交差点です。家の近所ですが、以前朝、通学時間帯に自転車同士がぶつかって危ないと思いました。家の塀で視界が悪く、スピードを落として確認しないととても危険です。ミラーを付けるなどして危険を回避させてほしいと願います。小学生の通学路にもなっている所なのでなるべく早くと思います。



## No.32 せいちゃん

(東京に転居されたためレポートはありません)

## No.33 和さん

7/16~12/31 740.9km トリップ数 544回

モニターを始めるにあたり、今まで通り無理せずマイペースで楽しく自転車を利用することをテーマにスタートしました。

今まで私自身がどれ位自転車を利用していたのか、特に距離に関しては通勤距離が短いだけに(600m位)、1ヶ月でこんなに乗っているんだと驚きでした。よくパンクするわけです。(年3~4回)

それに、消費カロリーが意外に少ないのにショックを受けました。(他に運動をせねば・・・)

ただその分を車で移動していたらガソリンを消費し、地球温暖化を進めていたと思えばチョッパリ良いことをしている気持ちです。

これからも、暑いときは暑いなりに、寒い時は寒いなりに日本の四季を楽しむ自転車ライフを送っていきたいと思います。

錦街から新天町までの通勤コースでの危険箇所：

- ①青少年会館前190号線横断歩道  
歩行者優先無視の車多数
- ②新天町アーケード内  
一旦停止無視(50~60%の車)

この2ヶ所で3度程殺されそうになりました。

それと、マイ自転車(名前をリンリン・オブ・ジョイトイと名づけています)には、今回のモニター、日頃の功労を讃え、正月は輪飾りをつけて走ってあげました。

## No.34 Lydia

7月から12月 235.59Km

今までほとんど自転車に乗る事はありませんでしたが、ここ半年、なるべく自転車によって通勤する事を心がけました。自宅から職場まで1Km位にもかかわらず自家用車の通勤が当たり前になっていましたが、自転車に慣れると車に乗らない事も普通になってきました。

12月は都合で、徒歩のことも多く自転車にものが少なくなりました。通勤距離が少ないので、さほど身の回り変化は感じませんでしたが自転車に乗る良い機会になりました。

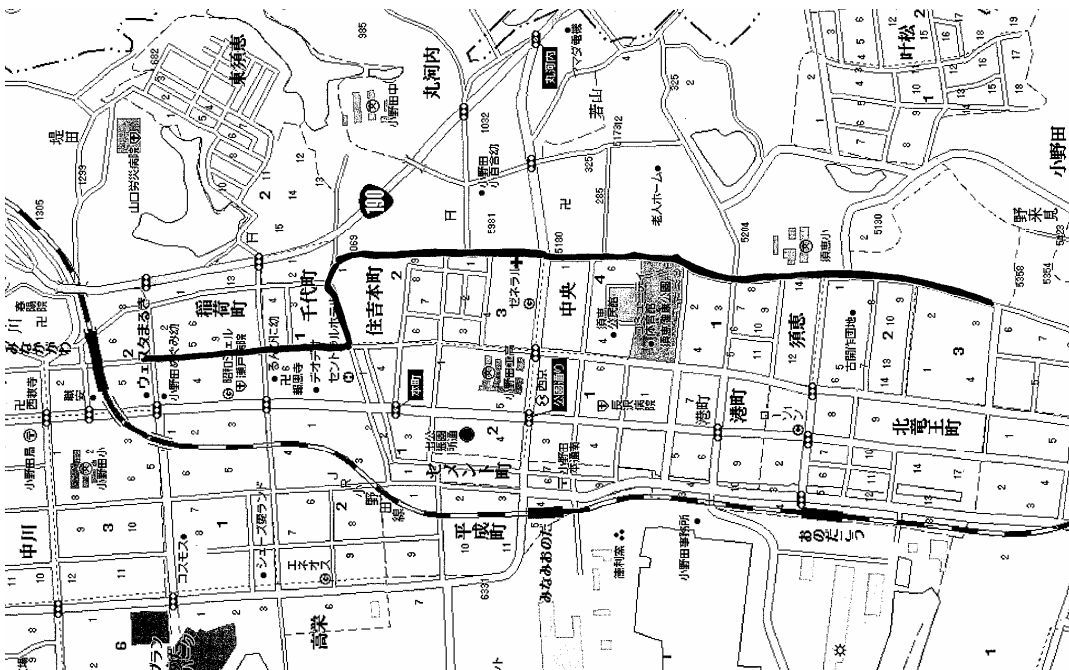
### <気になったところ>

自転車で走るのは、国道190号線の常盤通りから松山通りなので比較的整備された道路です。中津瀬神社の歩道の所に夕方トラックがいつも止まっており自転車同士が往来するときにぶつかりそうになります。また、石のポールのようなものが歩道にあるのでそれにぶつかりそうになる人もいました。

松山町2丁目交差点から空港方面に行く道路では、歩道が極端に狭く、平らではないし、車道も狭く車の往来が多いこともあって自転車には不向きな道路だと感じました。

## No.35 AYA

1. 娘がモニター登録してしまい始めましたし、膝が悪いので私にとっての自転車は足の代わりのようなもので特に参加しての感想というようなものではありません。
2. 地図上に日々利用する道にラインを引いています。





## No.36 ポニョ

危険！	場所	内容
1	下条2丁目	キャンベル(パン屋)前の歩道は同店舗前駐車場と隣接。 / 永谷眼科横客(車)が歩道の安全確認を怠り、急にバックしたり、強引に歩道を横切り車道に出ようとする。
2	下条2丁目	セントジェームス(理髪店)前の歩道・同店舗前駐車場と隣接。 駐車場奥行きがもともと狭いので、来店客の車が歩道にはみ出した状態で停めてある。
3	中央町2丁目	歩道が広がって走り易いが、マンガ倉庫の端から興産本社前までが狭い。
感想	歩道は整備されて走りやすくなっているが、ガタガタの道も多く、狭い車道を自転車で走り、ドライバーから迷惑そうに一瞥されたり、まだまだ車社会の世の中では自転車は邪魔者扱いの感あり。	

## No.37 岐波の長老

毎朝、天候に関係なく自転車で通勤しています。寒くなると、冷たい風が刺すように感じられますが、汗をかくことの快感はいいですね。

モニター登録した際に支給していただいた計測機器、距離や時間を見るのも 楽しみの一つです。

ウインタースポーツの季節、休日は温泉や雪山にでかけることはありますが、通勤以外に自転車に乗ることがないので、早く暖かい季節になってほしいもの です。

自宅は東岐波なので、春から秋にかけては阿知須のきらら公園で子供と遊ぶことが多く、時々家族全員で自転車に乗って出かけます。道中、歩道も広いので安心して通行できます。

通通勤時、暗くなるとドライバー(車)の注意力も落ちるようで、停止線を見逃して歩道を横切ったり、横断歩道を徐行しないで通過する車が多いですね。

反射材やライトは必ず身に付け、自分の身は自分で守りたいものです。

## No.38 シニアけんちゃん

### <記録>

積算走行距離は 172km です。

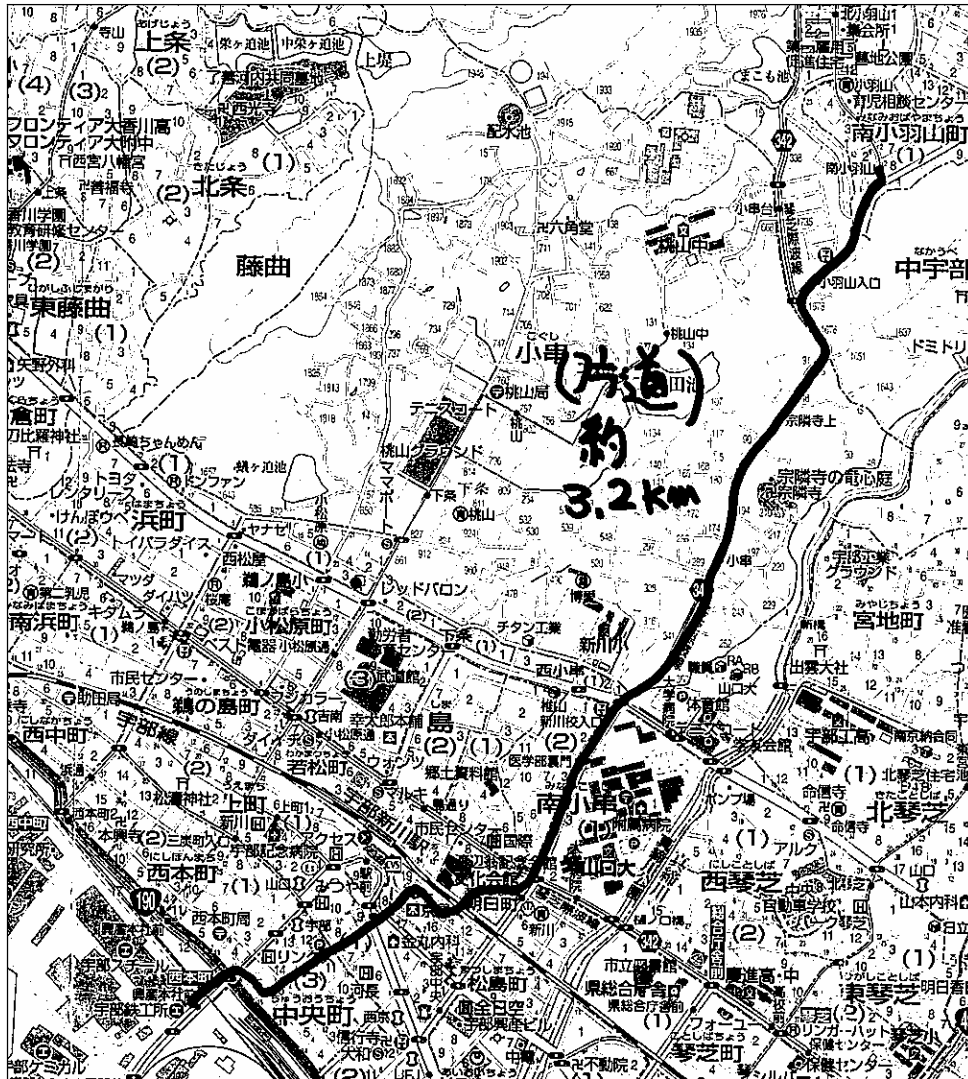
ほとんど通勤用です。片道約 3.2km なのでトリップ数は 54 ぐらいになると思います

### <感想>

開始初めは気温が高かったので自転車に乗ることは苦ではなかったが、寒くなると、風邪を引いたりして体調を崩し自転車から遠のきます。

会社への通路も行きは下り坂で寒い時はより以上に体が冷え、帰りは上りの長い勾配のため降りて自転車を押すため、寒さが身にしみます。

シニアには寒さが身にしみるため暖かくなる 3or4 月ごろから頑張るつもりです。



## No.39 まりすけ

自転車通勤が長いせいか台風が豪雨の時以外は家族が車で行ったらと言うにもかかわらず自転車で移動しています。クロスバイクを購入し約8年になりますが、昨年12月ごろチェーンとスプロケットの噛み合わせが悪く力をいれると滑るようになりました。(はじめての時は落車しそうになりました)

自転車店で聞いたところ部品代と修理費を含め15千円～20千円とのこといろいろ考えた末、買い替えることにしました。自転車店とインターネットで調べて、結局ネットで定価の35%引きで購入しました。

新車はタイヤも1.25インチと細く車重が12kgと軽いため軽やかに走行でき、以前より乗ることが楽しく感じます。

しかし、以前の自転車をもっとこまめにメンテすればまだ長く乗れたのではと後悔しています。

走行しにくい所は、ほとんどそうですが「歩道と車道の境目」に段差があるため走りにくいこと、側溝のグレーチング部の目が走行方向と同じ方向に取り付けてありタイヤをとられる所です。

(走行方向と直角に取り付けてある所もありますが)

危険と感じる所は新天町アーケード通りと車道とが交わる場所で、車が一旦停止せずに接触しそうになったことが幾度とあります。

それと下記交差点で横断歩道を渡っている時、下関方面から合同庁舎方面に右折する車が国道の車両に気をとられ車が途切れた時、猛スピードで通過し何度も接触する危険を感じました。



## No.41 ママチャリ愛好家

自転車の利用は、主に市役所や、幸太郎、東新川駅、工学部周辺などの近回りです。海外出張などもあって距離が伸びませんが頑張りたいと思います。

## No.40 H.M

自宅のある宇部市西岐波岡の辻から、勤め先の山口大学工学部まで、片道3.7kmほどの道のりですが、長らくマイカー通勤ばかりしてきました(図1)。

今回、E-サイクルクラブ事業にモニターとして参加させて頂き、目標をつつましく、週2回の自転車通勤(4トリップ/週)、つまり16トリップ/月としました。

図2の結果が示すように、目標が達成できたのは月半ばから始まった7月と、9月に限られ、距離も月に40km程と、他のモニターさん達に比較して、ごくつつましい乗り方に留まっています。しかしモニターになっていなければ、お天気や時間の都合で、車ばかりに頼っていたと思います。

最近マイカーの乗り方を工夫して減らそうと思い、床波駅や常盤駅まで自転車を使い、パークアンドライドで、JR宇部線に乗って新山口経由で新幹線に乗ったり、山口線、山陽本線を利用することもだいぶ増えました。これも自転車の距離やトリップ数には直接現れませんが大きな効用です。

どこにでも気軽に駐輪できる3段ギアの安価な自転車に乗っていますが、もう少し軽快にこげる、格好良い自転車にも乗ってみたいと思います。それには、手入れ方法なども覚えて、安全のために、ヘルメットや、手袋、蛍光反射材などを身につけることも大切です。

自転車どこを走るかも大きな問題で、安全な走行空間確保を、自転車に乗る仲間、持続可能なまちづくりを呼びかけるグループ、地球温暖化対策ネットワークなどで一緒に自治体に呼びかけていきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。



図1 自宅と勤め先と主な自転車走行ルート

E-サイクル走行実績(HM)

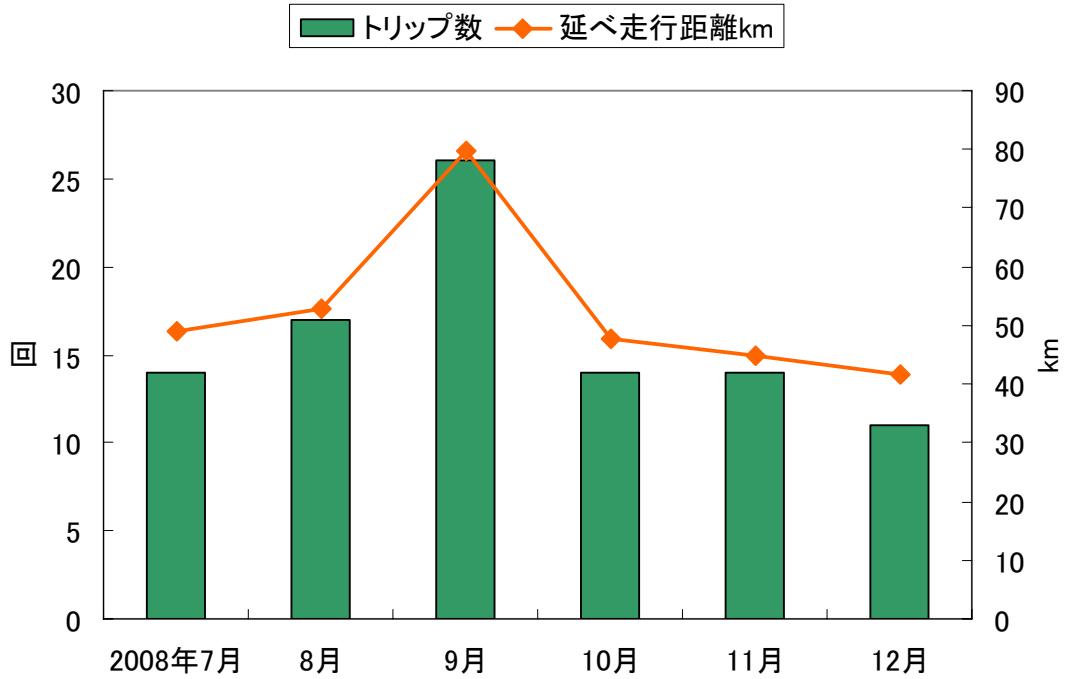


図2 自転車走行のトリップ数と走行距離