

**第7回 自転車利用環境向上会議 in 堺
分科会⑤**

**自転車と健康
- 運動効果と実践事例 -**

10月27日 9:00~11:00

堺市産業振興センター

本日の登壇者

- 株式会社シマノ 文化推進室

阿部 竜士

- 愛媛県 県民環境部 環境局 環境政策課

武智 久美子

- 花王株式会社 健康相談室

堀 祐子

- 岡山県真庭市 健康福祉部 健康推進課

池田 丈太

本日の進行について

- 9 : 00～ 自転車の運動効果について
- 9 : 15～ 実践事例の紹介
- 9 : 30～ ディスカッション

自転車にはどのような運動効果がある？



“メタボ”に効く
内臓脂肪を燃やす



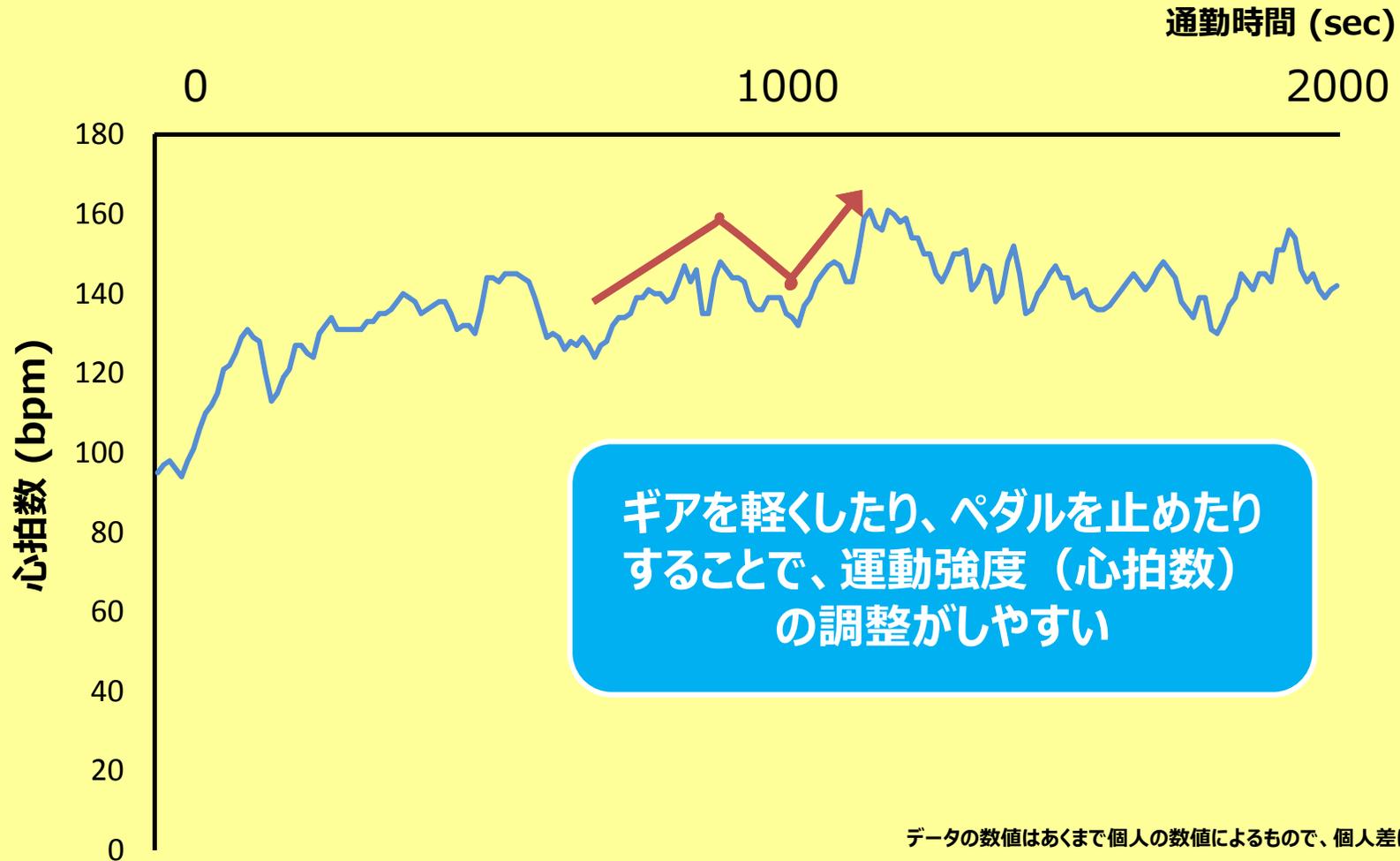
“ロコモ”に効く
脚筋力をつける



“ココロ”に効く
気持ちを切り替える

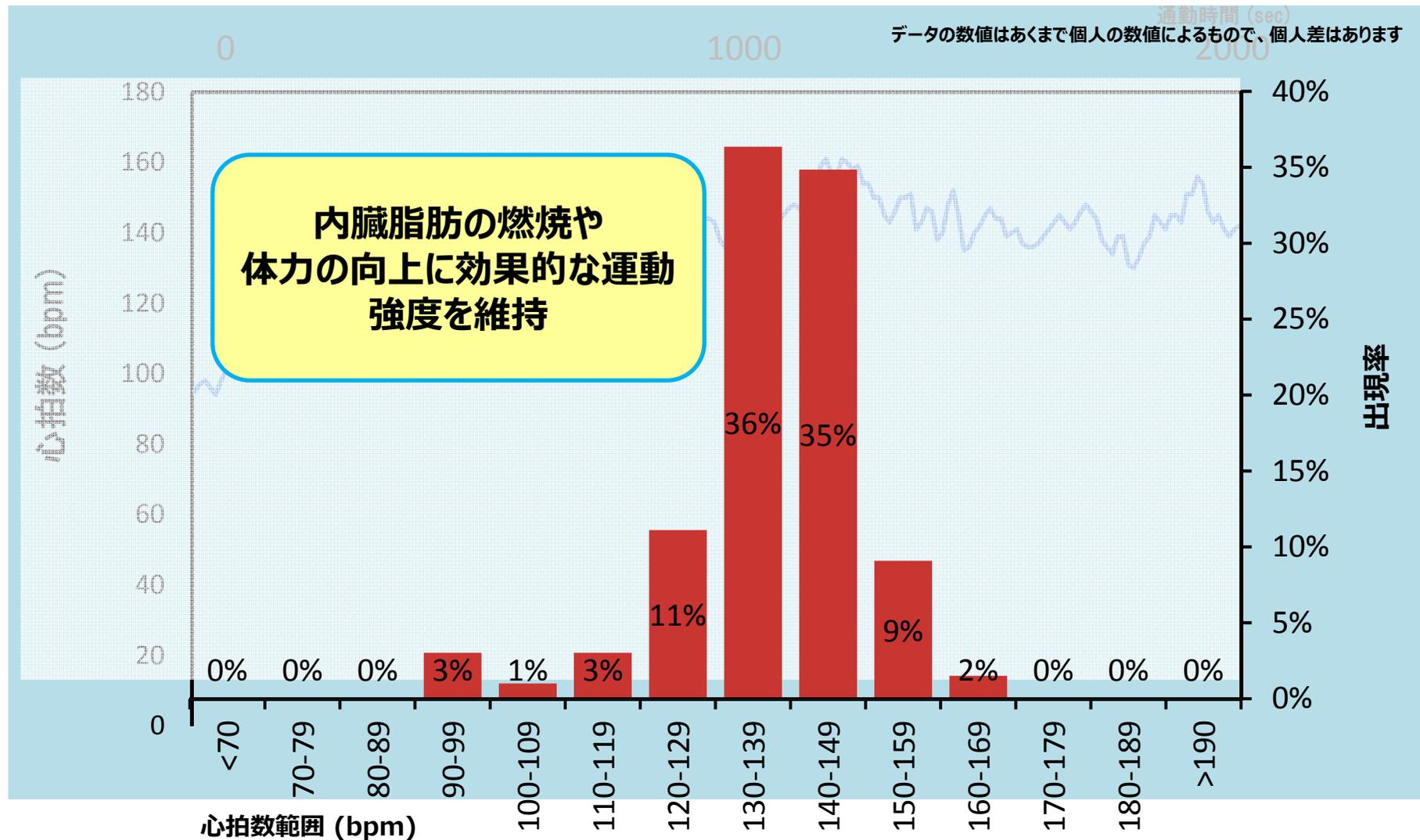
自転車は適正な運動強度を維持しやすい！

通勤中の心拍数とその度数分布(一例)



自転車は適正な運動強度を維持しやすい！

通勤中の心拍数とその度数分布(一例)



自転車にはどのような運動効果がある？



“メタボ”に効く
内臓脂肪を燃やす



“ロコモ”に効く
脚筋力をつける



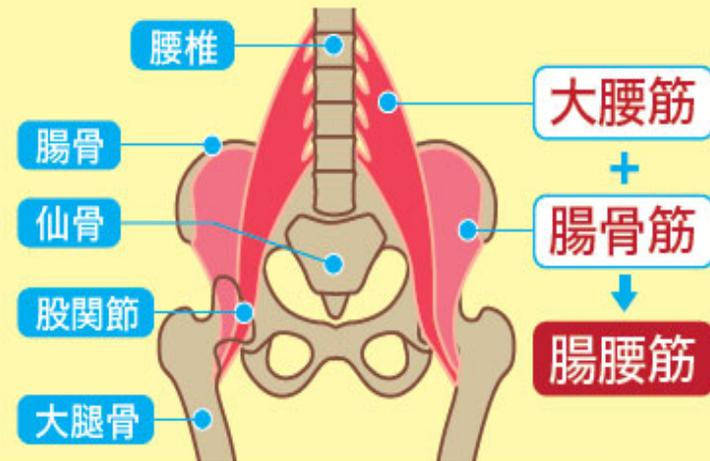
“ココロ”に効く
気持ちを切り替える

「33センチのペダリング」で脚筋力を向上！

太もも前側だけでなく、お尻やふくらはぎもしっかり使う

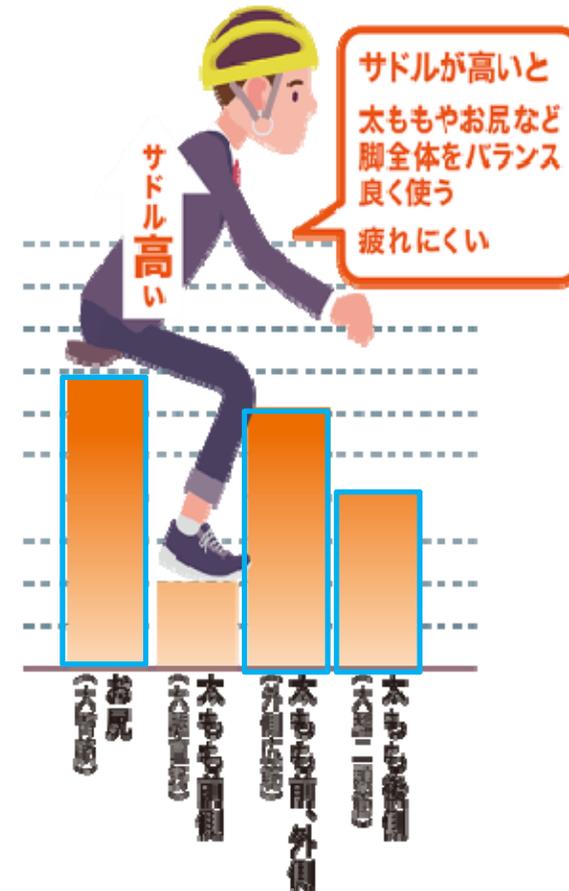
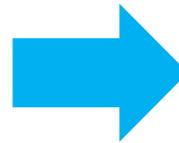
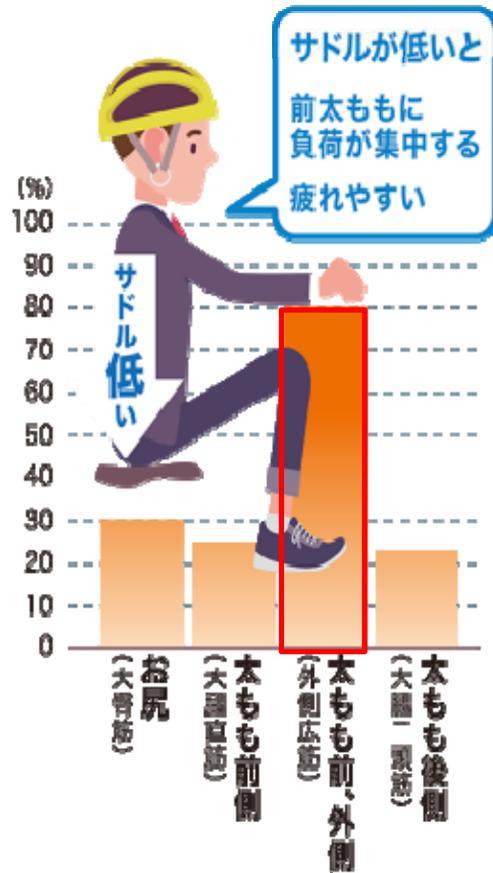


体幹の筋(腸腰筋)も



脚筋力の維持と向上

サドルを高くして脚全体を引き締める



自転車にはどのような運動効果がある？



“メタボ”に効く
内臓脂肪を燃やす

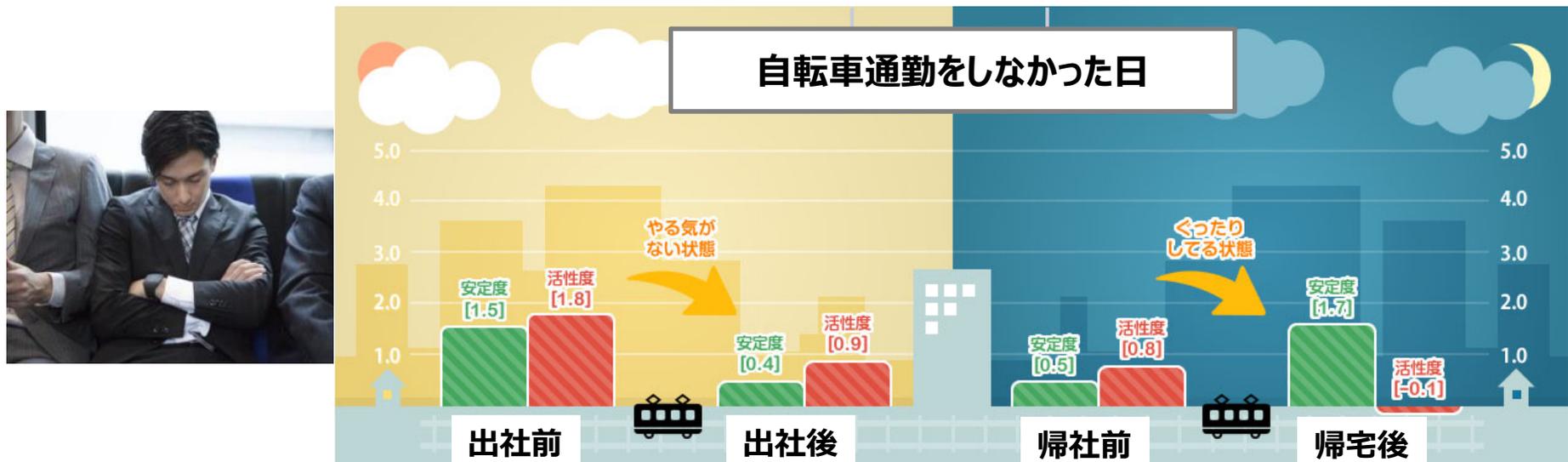
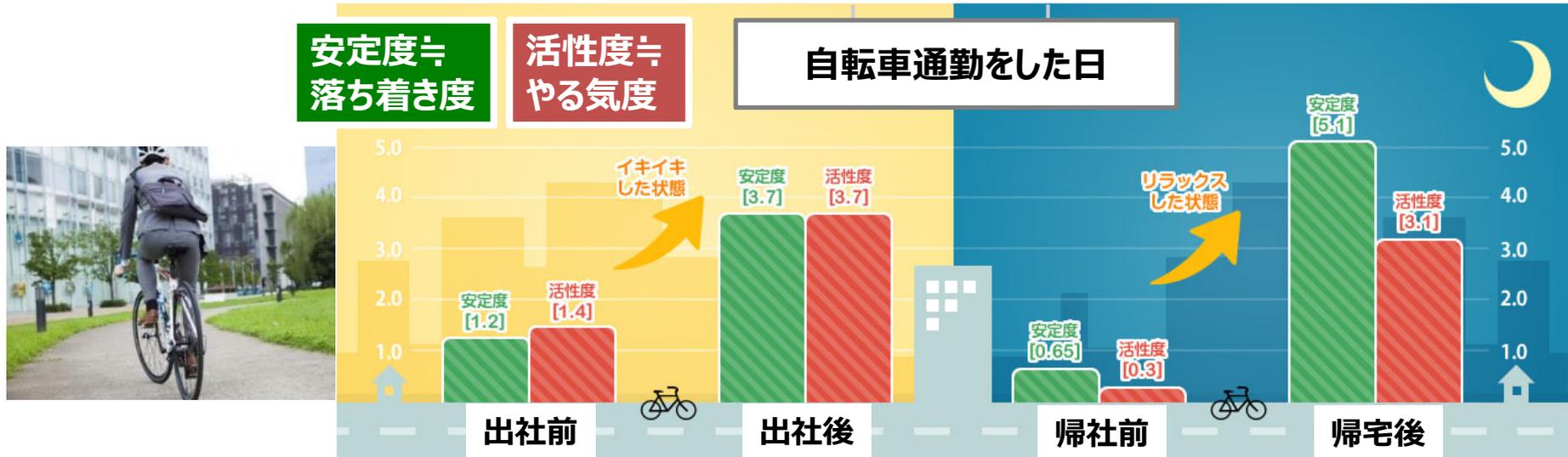


“ロコモ”に効く
脚筋力をつける



“ココロ”に効く
気持ちを切り替える

自転車通勤をすると、気分のバランスが高まる。



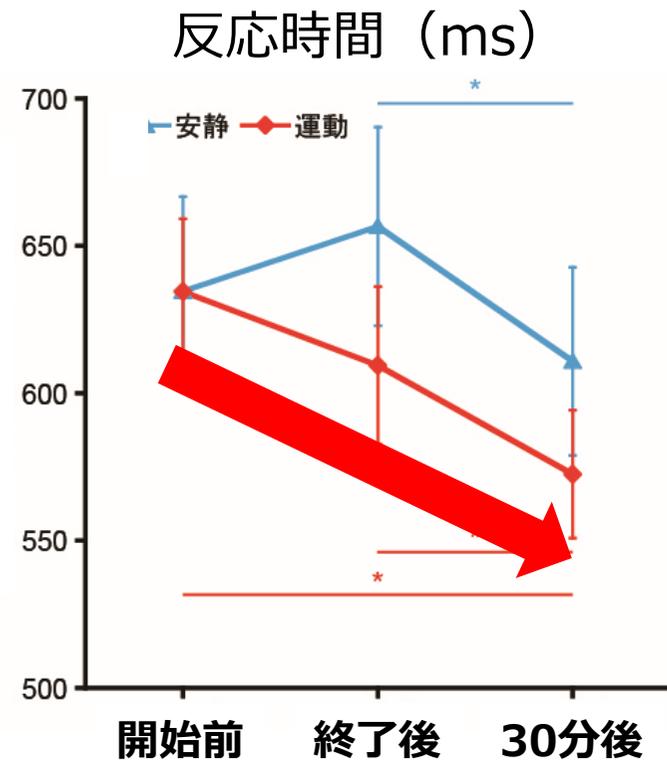
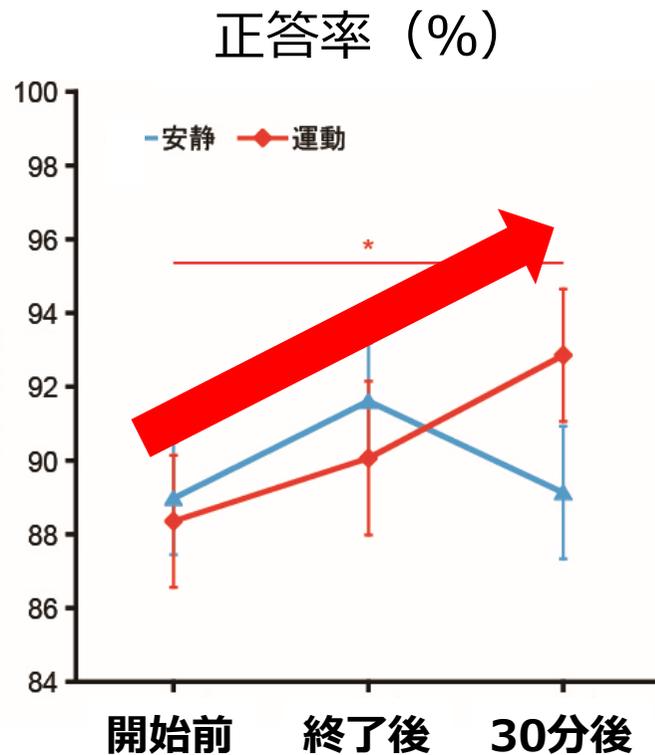
※シマノ調べ（二次元気分尺度）

脳のパフォーマンスも向上!?

- 25分間の自転車運動で認知機能が向上するか？

(※安静条件 ▲ と運動条件 ● を比較)

※早稲田大学/シマノの共同研究



実践事例の内容

- **愛媛県環境政策課**
「ツーキニスト拡大に関する愛媛県の取り組み」
- **花王株式会社和歌山工場**
「自転車を活用した従業員の健康づくり」
- **岡山県真庭市**
「自転車を活用した健康づくり事業」
～真庭市における自転車と健康の取り組み～