

自転車利用環境向上会議 in 堺

自転車でつくる健康的な暮らし

株式会社シマノ バイシクルコンポーネンツ事業部
神保 正彦

平成30年10月26日

- シマノのご紹介
- 自転車の健康効果
- 自転車で健康的なくらし・・・

- シマノのご紹介
- 自転車の健康効果
- 自転車で健康的な暮らし・・・



Company
Profile

会社案内

SHIMANO





人と自然のふれあいの中で
新しい価値を創造し、
健康とよろこびに貢献する

Closer to Nature, Closer to People

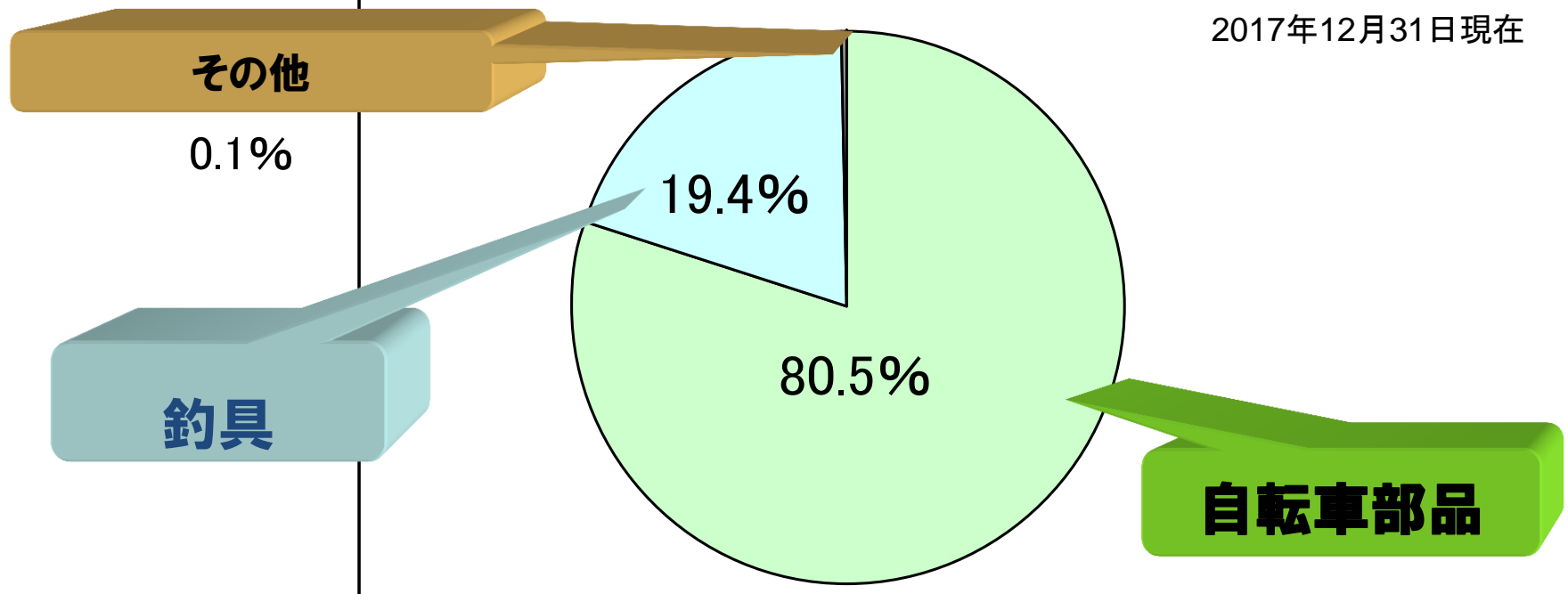
会社概要

- **創業** : 1921年 2月(大正10年)
- **設立** : 1940年 1月(昭和15年)
- **資本金** : 356億円
- **上場取引所** : 東証一部
- **従業員数** : 1,299人(シマノ本社)
11,829人(連結) (2017. 12.31現在)
- **主な事業** : 自転車部品、釣具、冷間鍛造品、
ロウイング関連用品等の開発・製造・販売
- **連結対象子会社** : 48社 (2018. 1.1現在)

2017年の財務状況

| | |
|--------|----------|
| ●売上高 | 3,358 億円 |
| ●営業利益 | 643 億円 |
| ●営業利益率 | 19.2 % |

2017年12月31日現在



■ 連結売上高の90%以上が海外市場向け

堺とシマノ



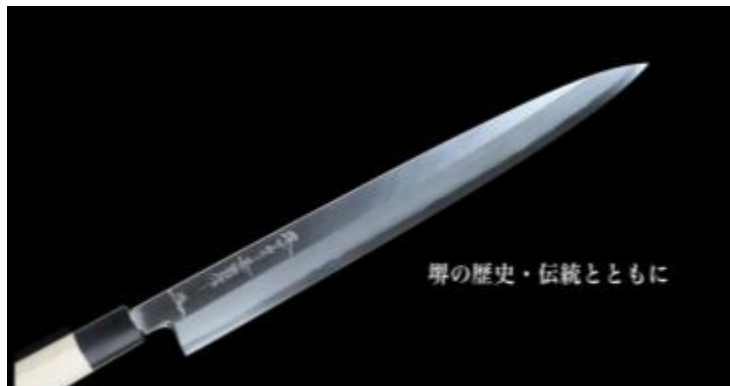
堺とシマノ



鍛冶職人の高い技術で鉄砲作り



刃物の町としても有名に



SHIMANO

堺とシマノ

堺



堺は自転車の街としても有名に

SHIMANO

シマノの歴史



1921年 創業

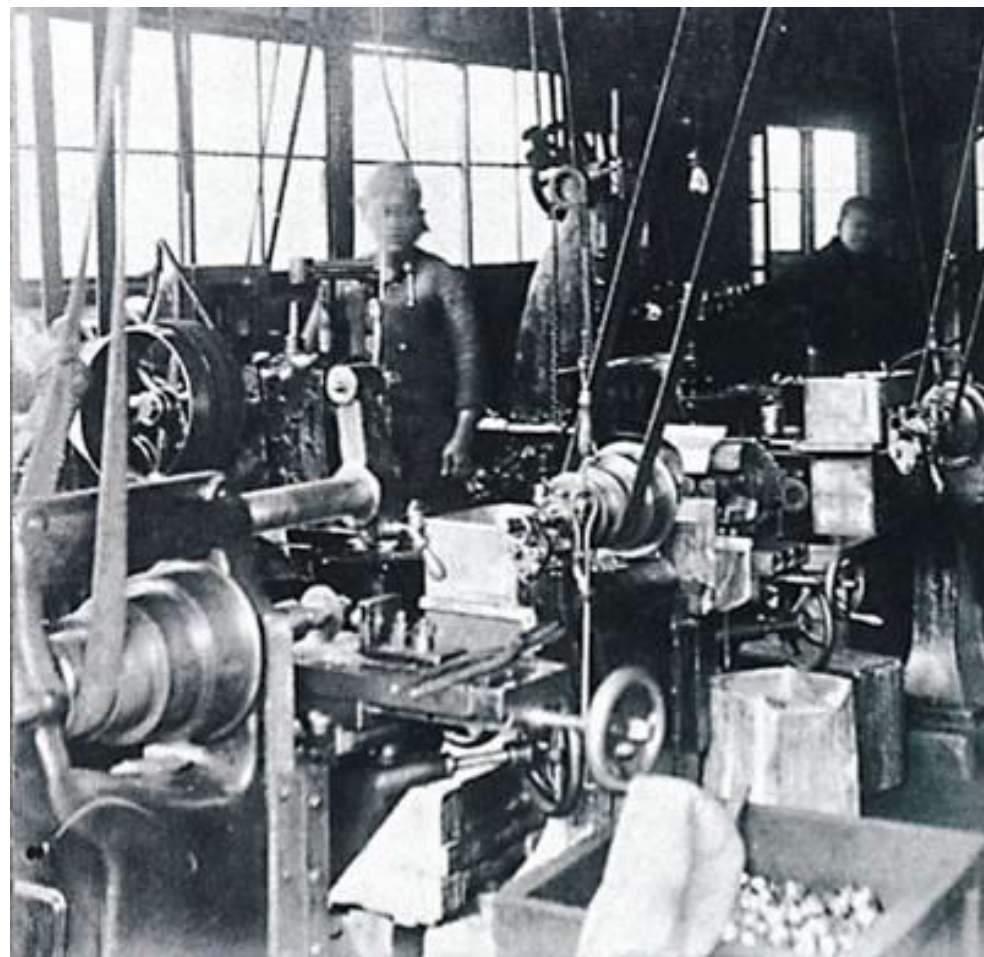
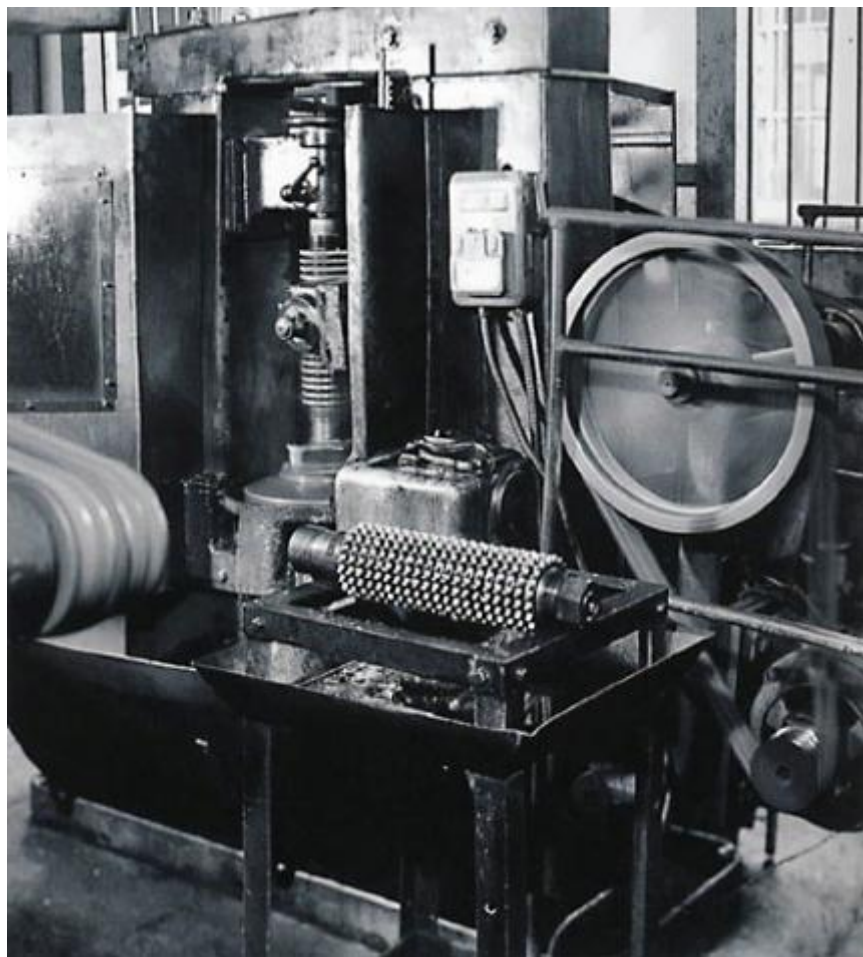
創業者

島野庄三郎



SHIMANO

シマノの歴史



品質にこだわったものづくり
効率化の追求

SHIMANO

こころ躍る製品



こころ躍る製品



自転車文化創造のための施設



- I LIFE CREATION SPACE OVE
- (東京 南青山)



自転車博物館
(大阪 堺市)



SHIMANO SQUARE
(大阪 大阪市)



SHIMANO Cycling World
(シンガポール)

LIFE CREATION SPACE

OVE





SHIMANO SQUARE



SHIMANO
SQUARE



自転車博物館

イベント参加型の自転車博物館

公益財団法人シマノ・サイクル開発センター

〒590-0601 大阪府堺市堺区大仙中町18番2号 TEL.072-243-3196 FAX.072-244-4119





シンガポールに、自転車テーマとした体験型展示施設を開設



東南アジアの皆様には自転車を通じ、人々がより自然と近づき、新しいライフスタイルを実現するための提案をしていきます。

自転車通勤を奨励

- 通勤手当
- ヘルメット着用 / 非着用で、自転車通勤手当に差。
- 着用-----5000円/月 329名
- 非着用----2600円/月 106名
- 堺本社勤務者数 1,299名 / 内、自転車通勤登録者数 435名
- 入浴設備
- 駐輪施設
- パンク修理講座

2018年1月時点

自転車通勤者のための設備

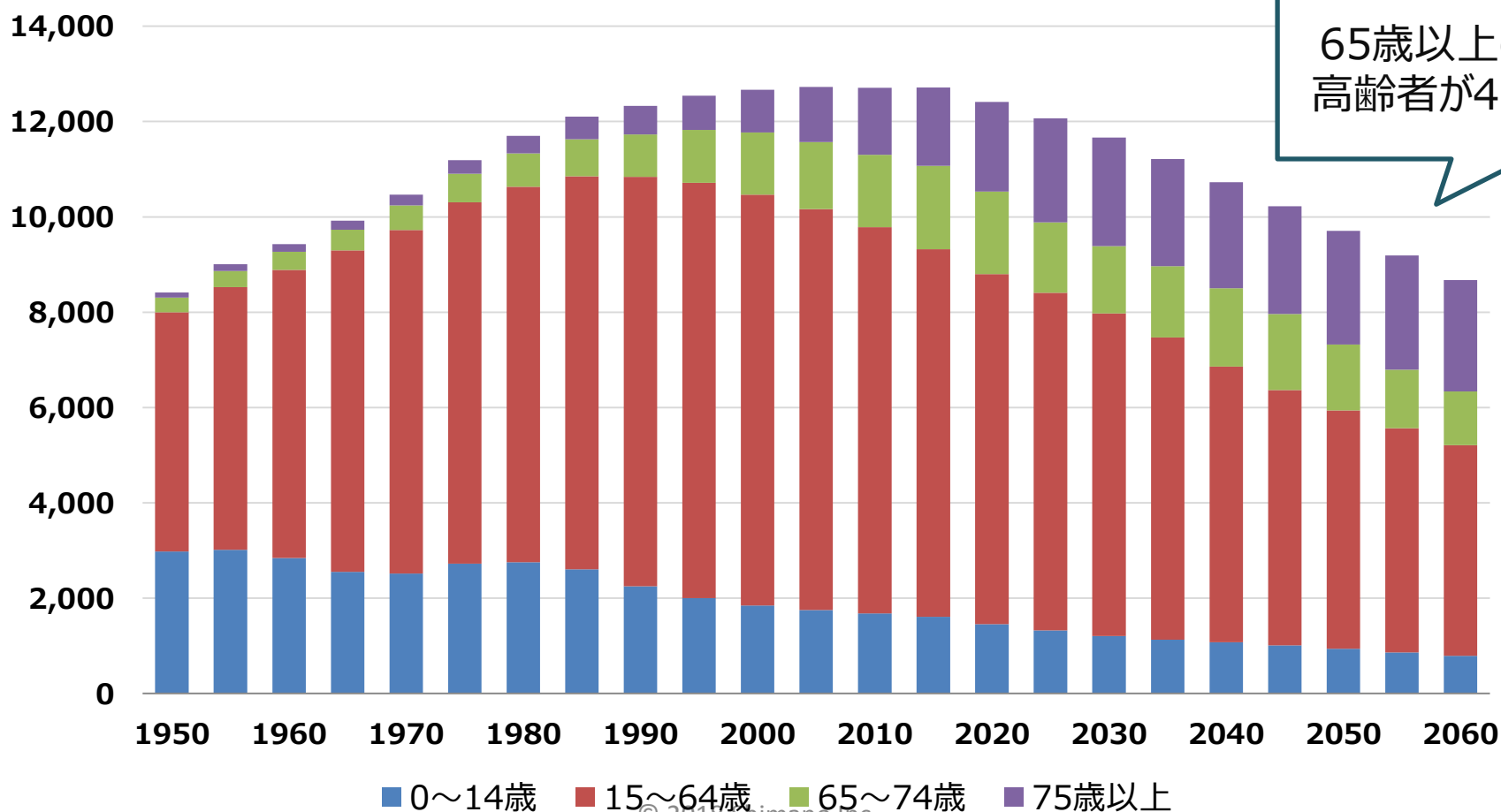


- シマノのご紹介
- **自転車**の健康効果
- 自転車で健康的な暮らし・・・

人生100年時代

H28 高齢社会白書 内閣府

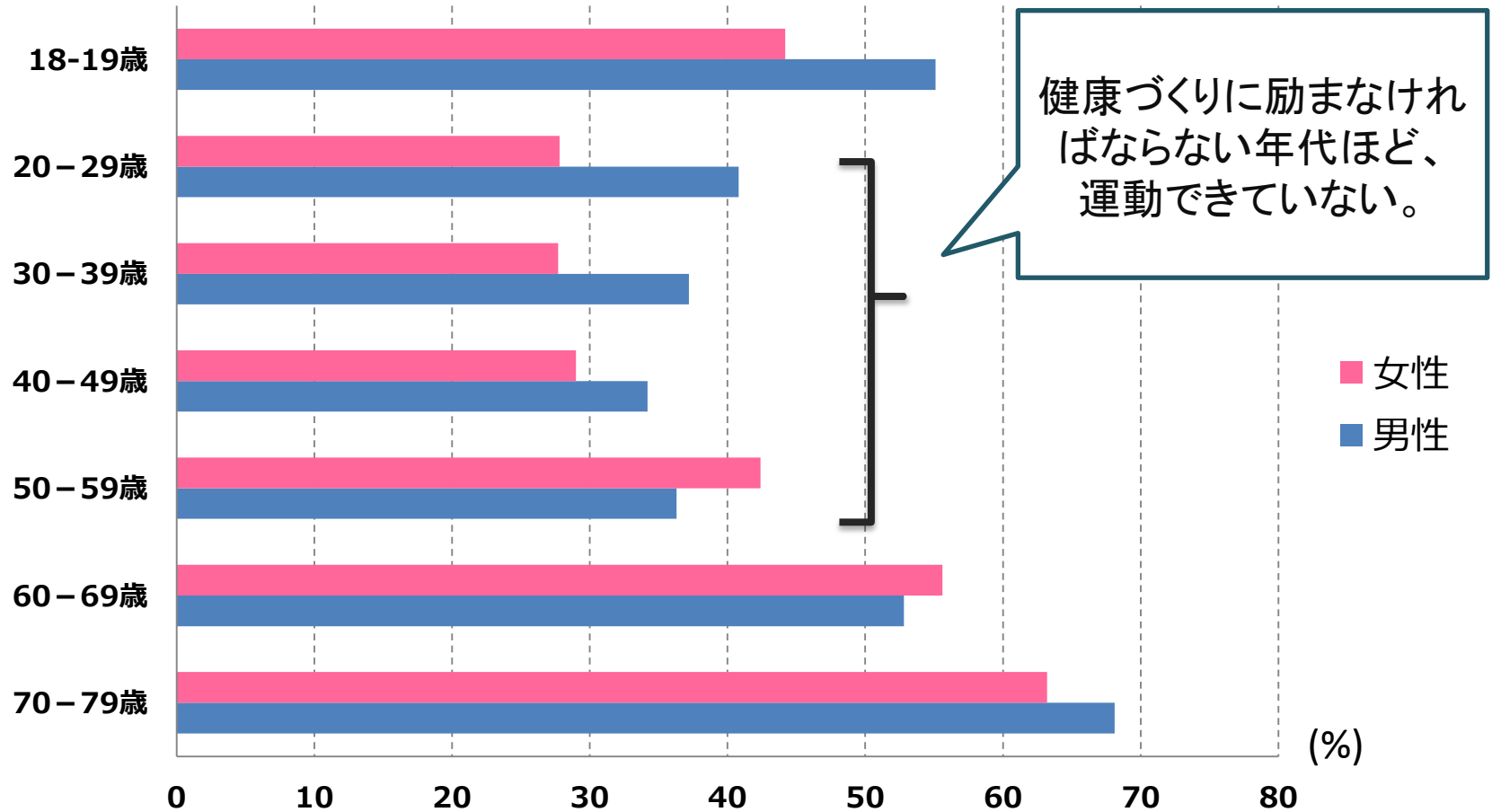
高齢化の推移と将来推計



65歳以上の
高齢者が4割

運動頻度の低下

世代別・性別のスポーツ実施率（週1回以上）

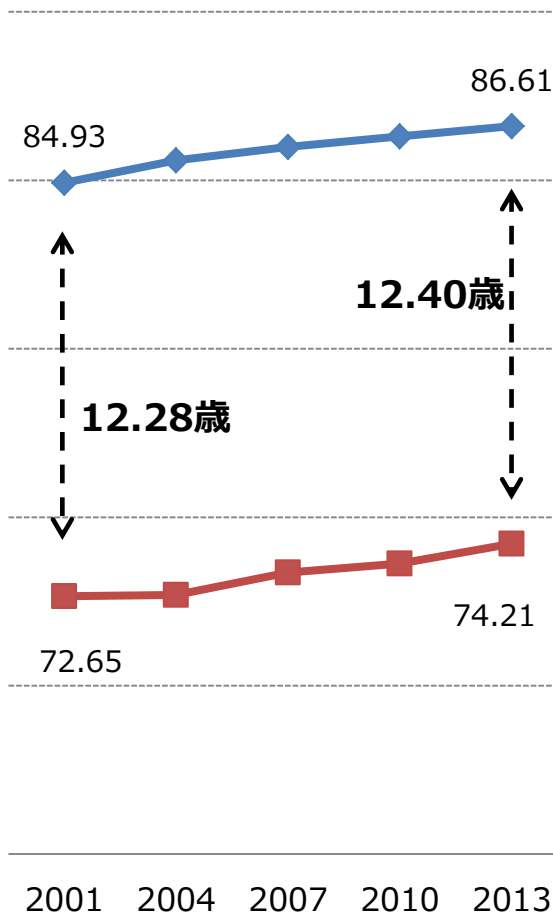
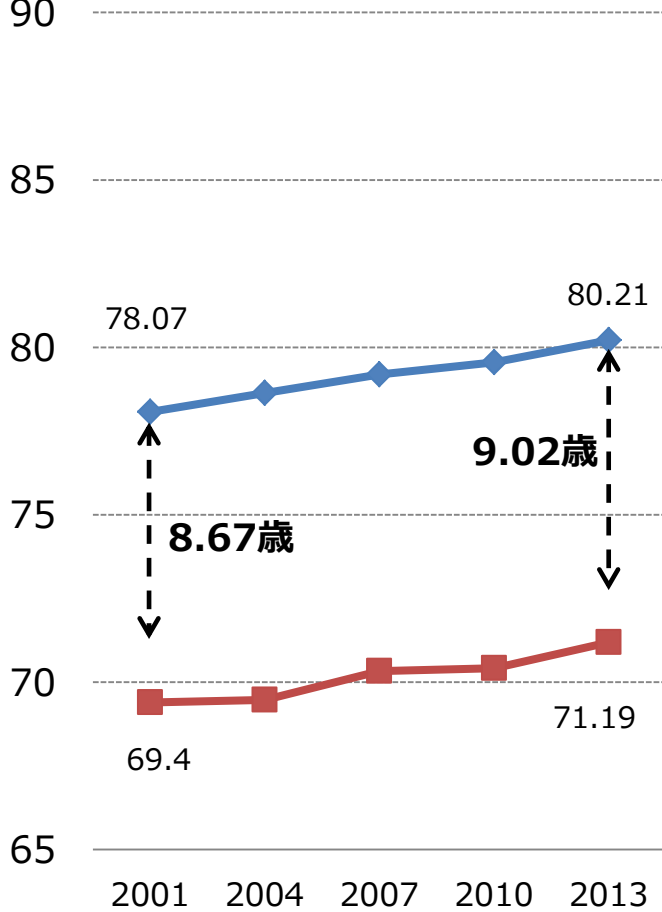


平均寿命と健康寿命の推移

男性

女性

(歳)



健康寿命＝介護を必要とせず生活ができる寿命

平均寿命と健康寿命は、共に伸びているが、差は縮まっていない。

H28 厚生労働白書より改変

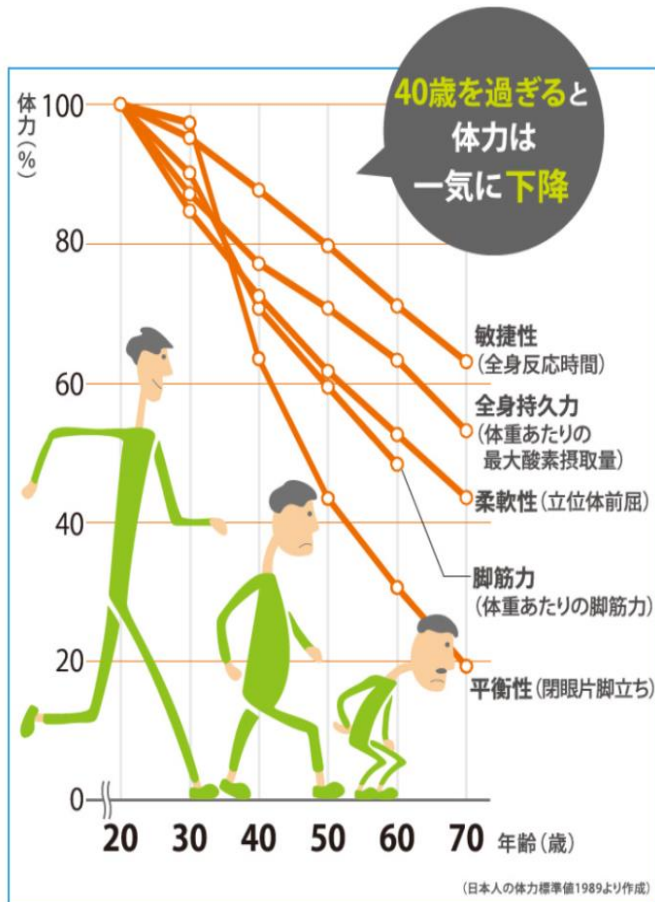
◆ 平均寿命 ■ 健康寿命

◆ 平均寿命 ■ 健康寿命

© 2018 Shimano Inc.

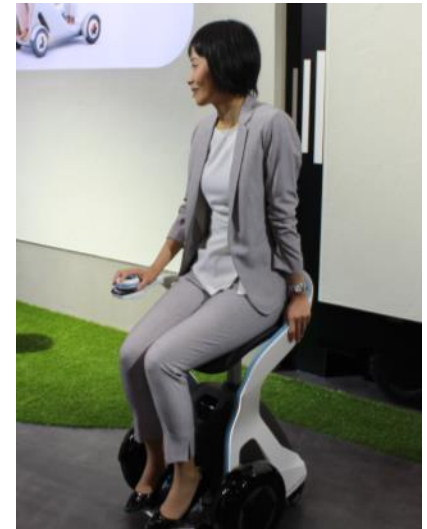
ライフスタイルの変化

- 加齢による体力の低下（20代を100%）
- 身体を動かさなくても済む時代に



日本人の体力標準値（1989）より作成

超小型モビリティ
自動運転・・・



自転車にはどのような運動効果がある？



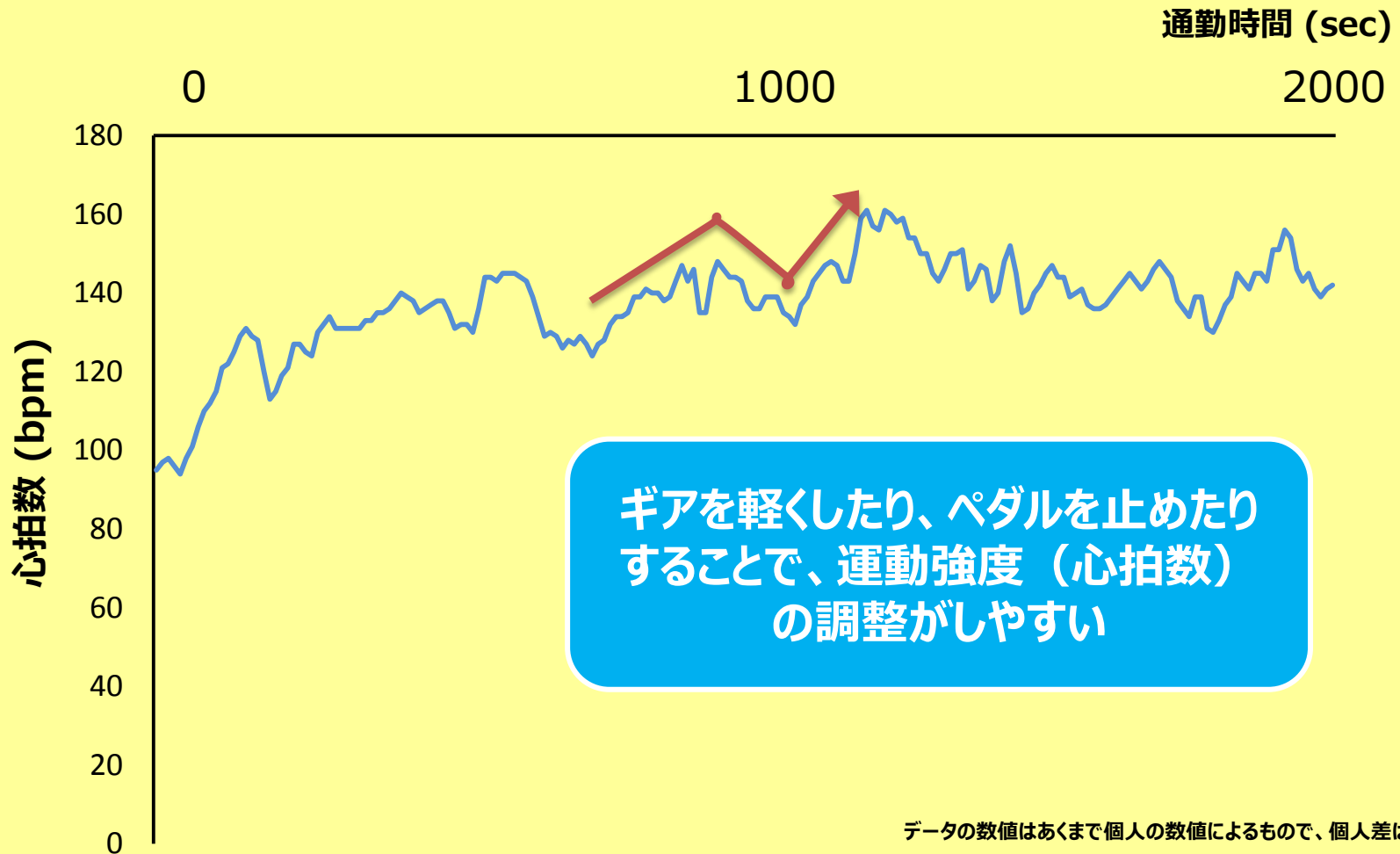
“メタボ”に効く
内臓脂肪を燃やす

“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

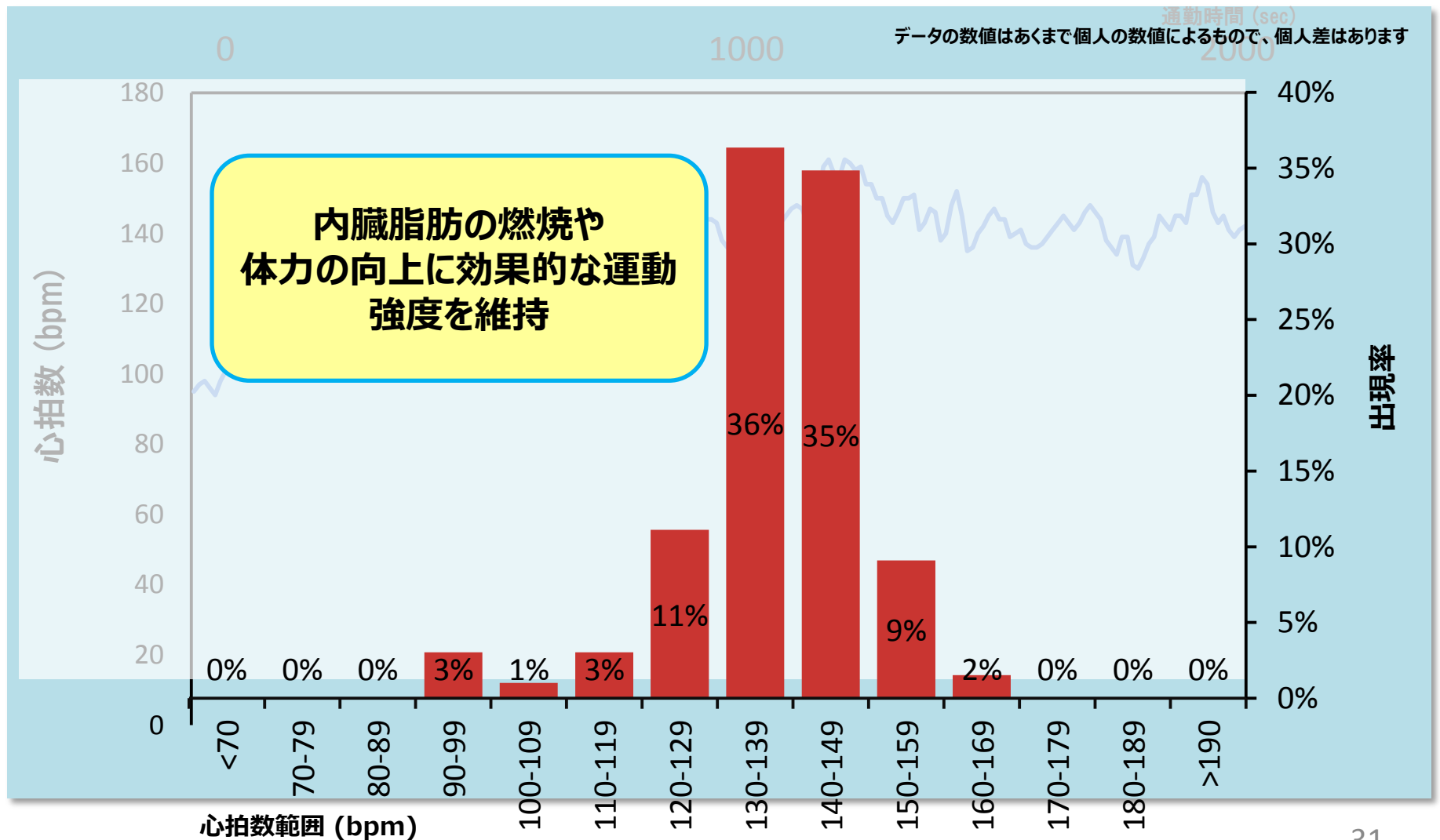
自転車は適正な運動強度を維持しやすい！

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)



電動アシスト自転車で体力はつく！

実験の走行経路(1周2.6km)



運動強度の平均値の比較



- 25歳～64歳までの男女88名
- 強、標準、エコモードで1周ずつ走行した時の心拍数から運動強度を計算

- 健康づくりの目安となる、50%の運動強度をどのモードでもほぼクリア
- アシストバイクもスマートに使って健康づくりに！

自転車にはどのような運動効果がある？



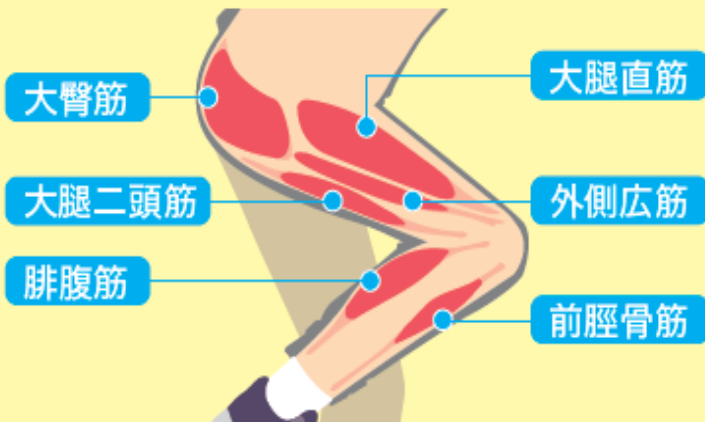
“メタボ”に効く
内臓脂肪を燃やす

“ロコモ”に効く
脚筋力をつける

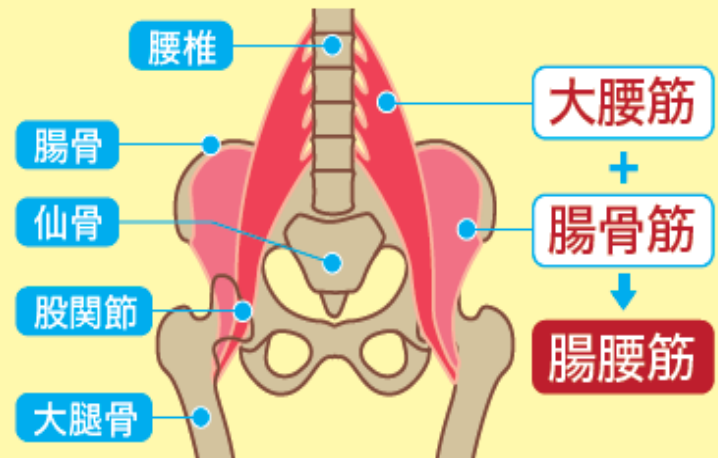
“ココロ”に効く
気持ちを切り替える

「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

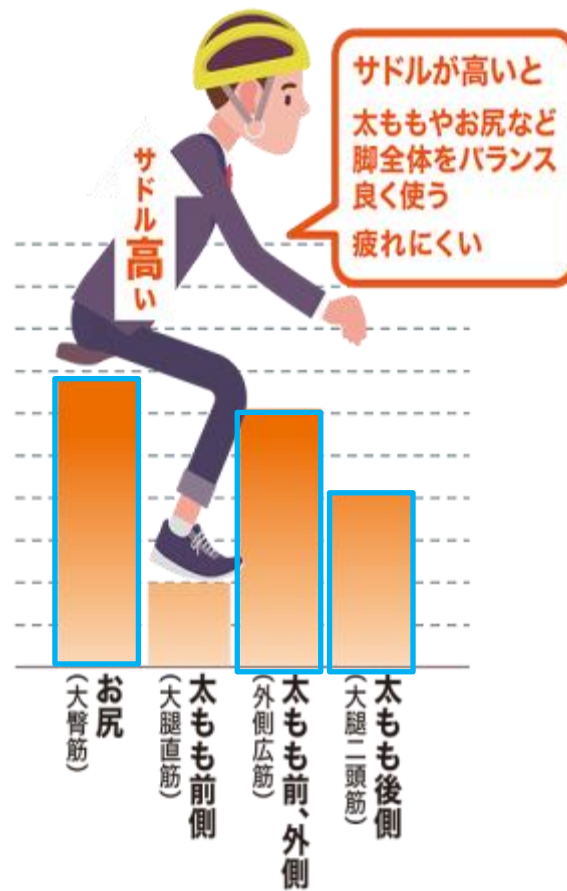
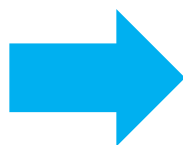
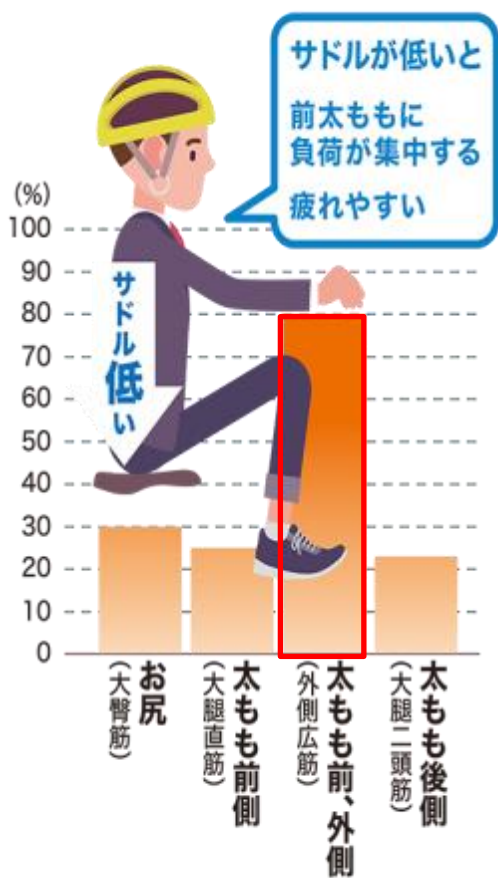


体幹の筋(腸腰筋)も



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？

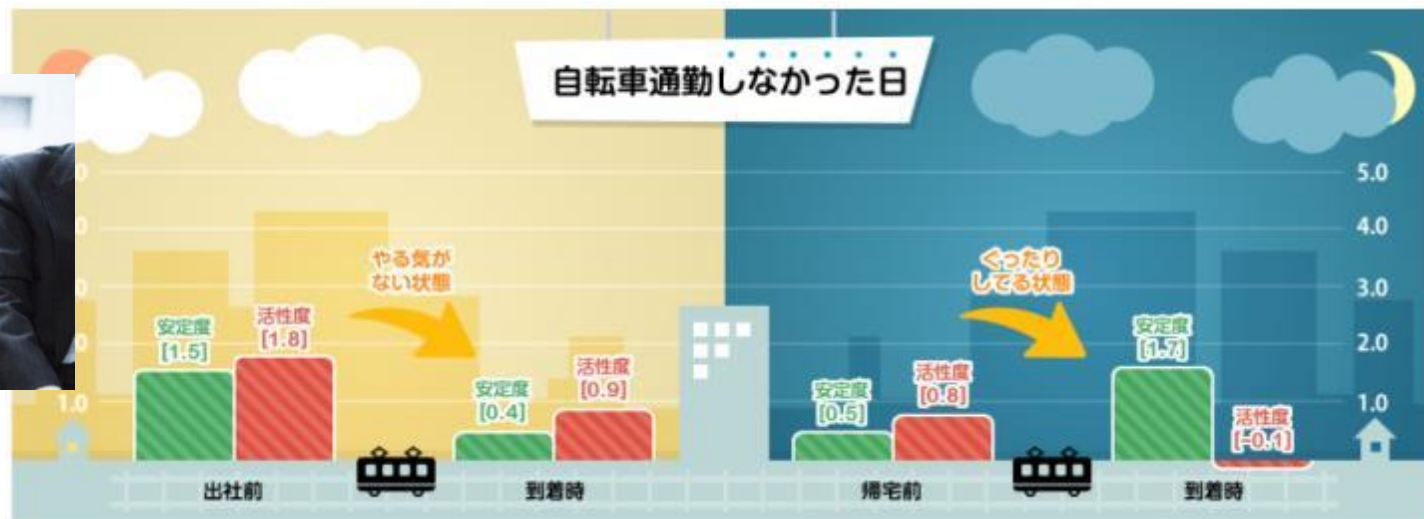


“メタボ”に効く
内臓脂肪を燃やす

“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。



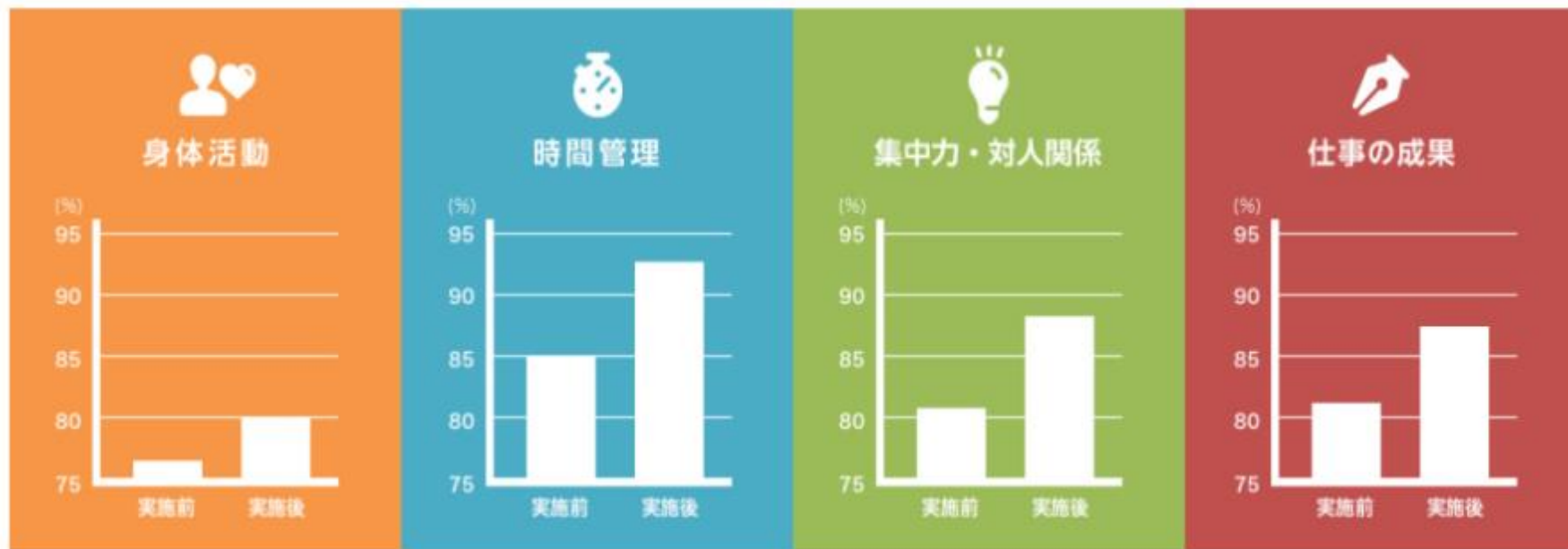
※シマノ調べ（二次元気分尺度）

自転車通勤で労働生産性も改善！？



労働生産性の変化

【3ヶ月間の自転車通勤前後の比較】



※SOMPOリスクアマネジメント(株) WLQ-Jによる評価

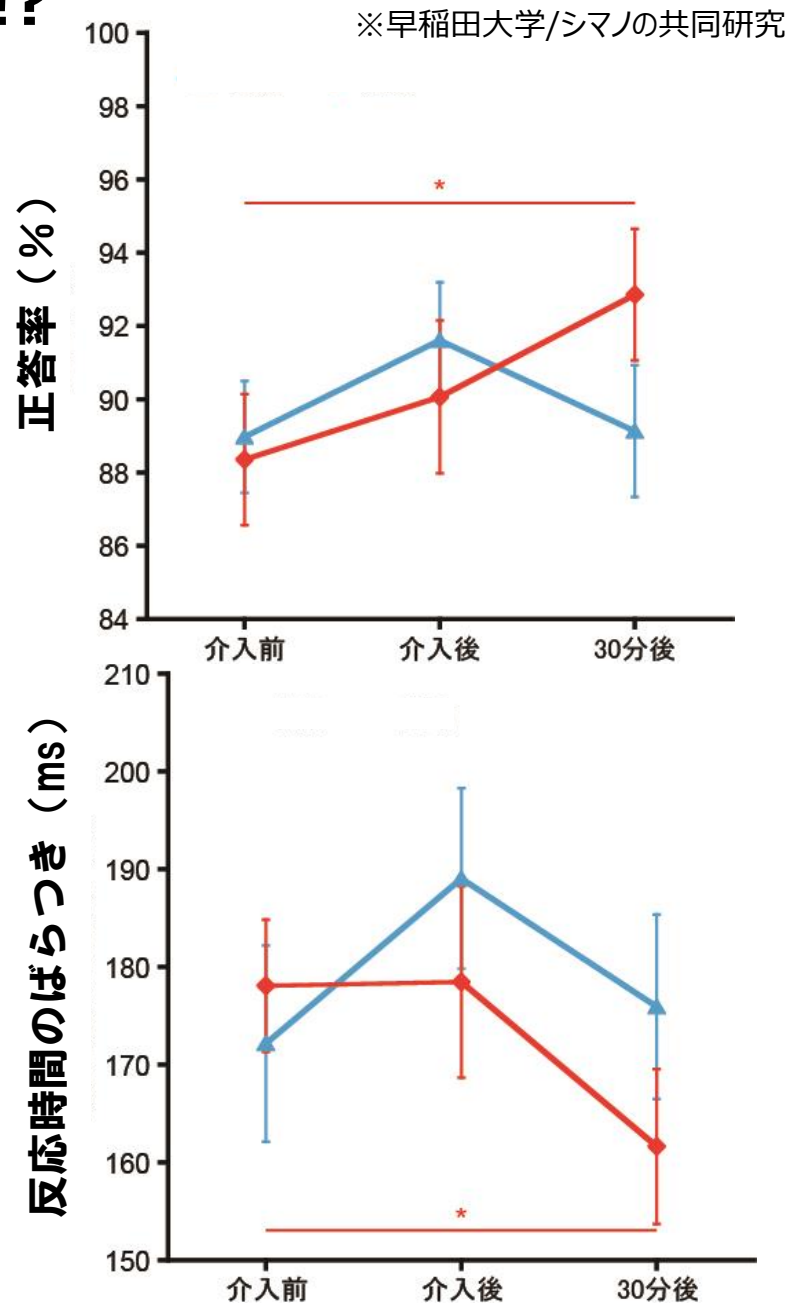
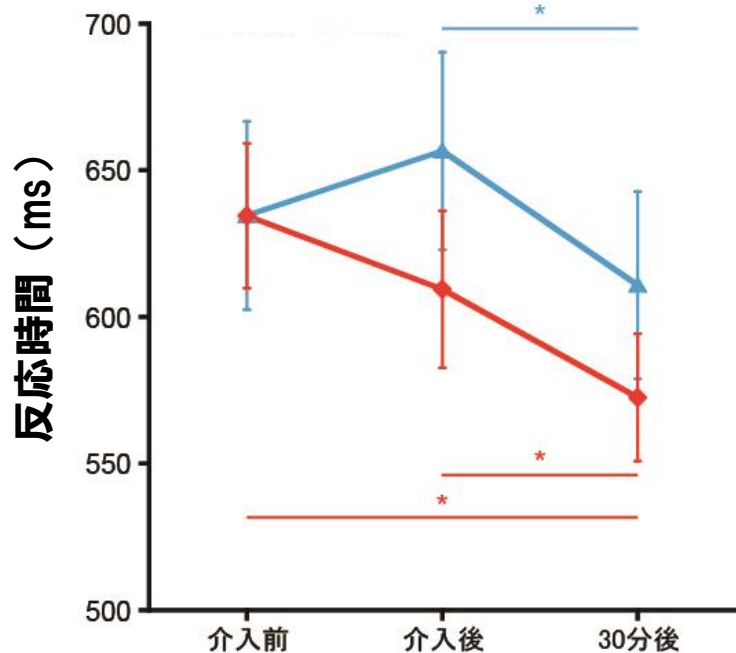
※実施期間は、2015年3月1日から2015年8月1日の3ヶ月間

自転車通勤で脳のパフォーマンスが向上!?

25分間の自転車運動が脳の認知機能にどのような影響があるか？

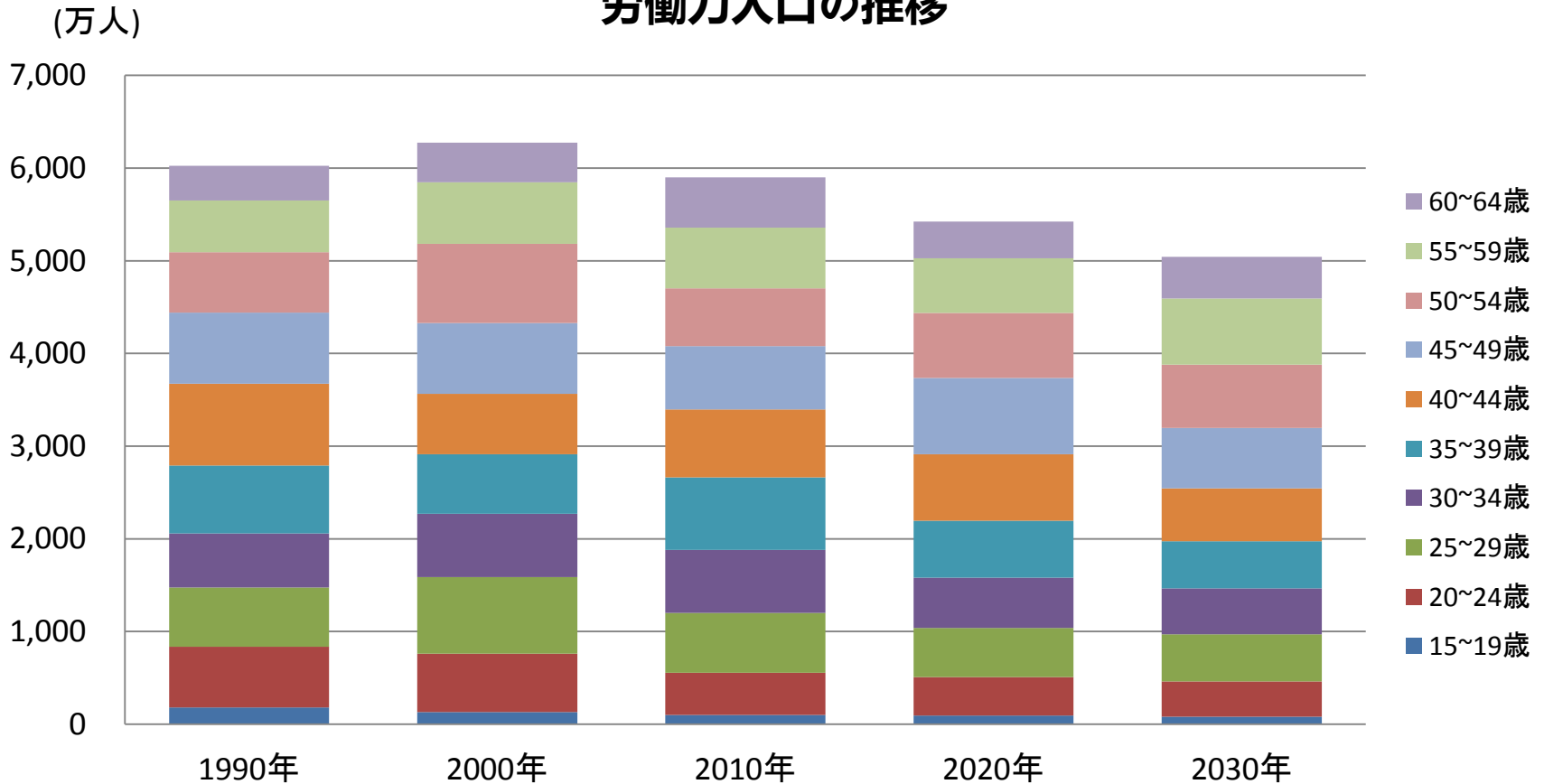
※安静条件と運動条件を比較

▲ 安静 ● 運動



働き手は長期的に減少する

労働力人口の推移

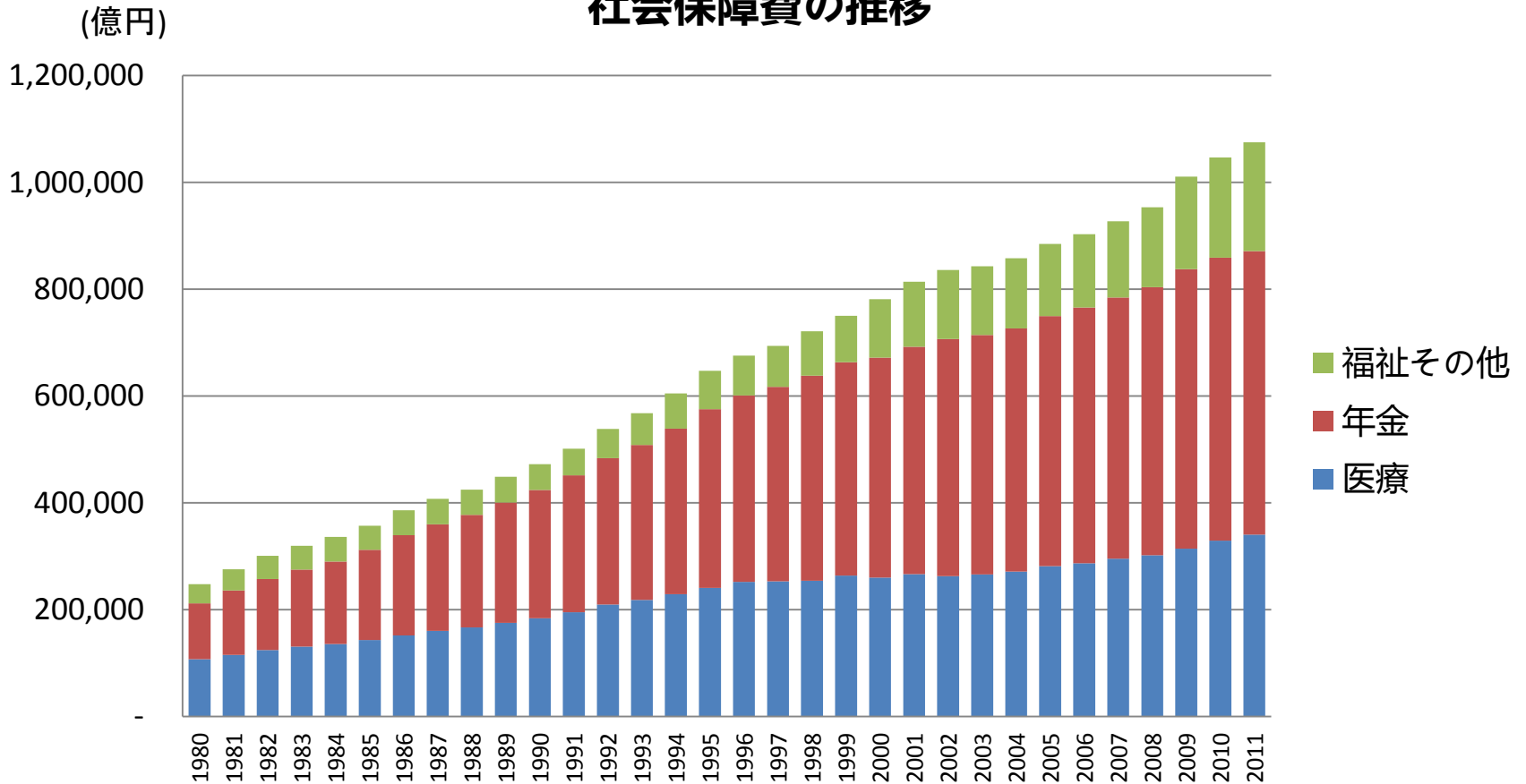


※成長率ゼロ%、労働市場への参加が進まないケース

出所：労働政策研究・研修機構

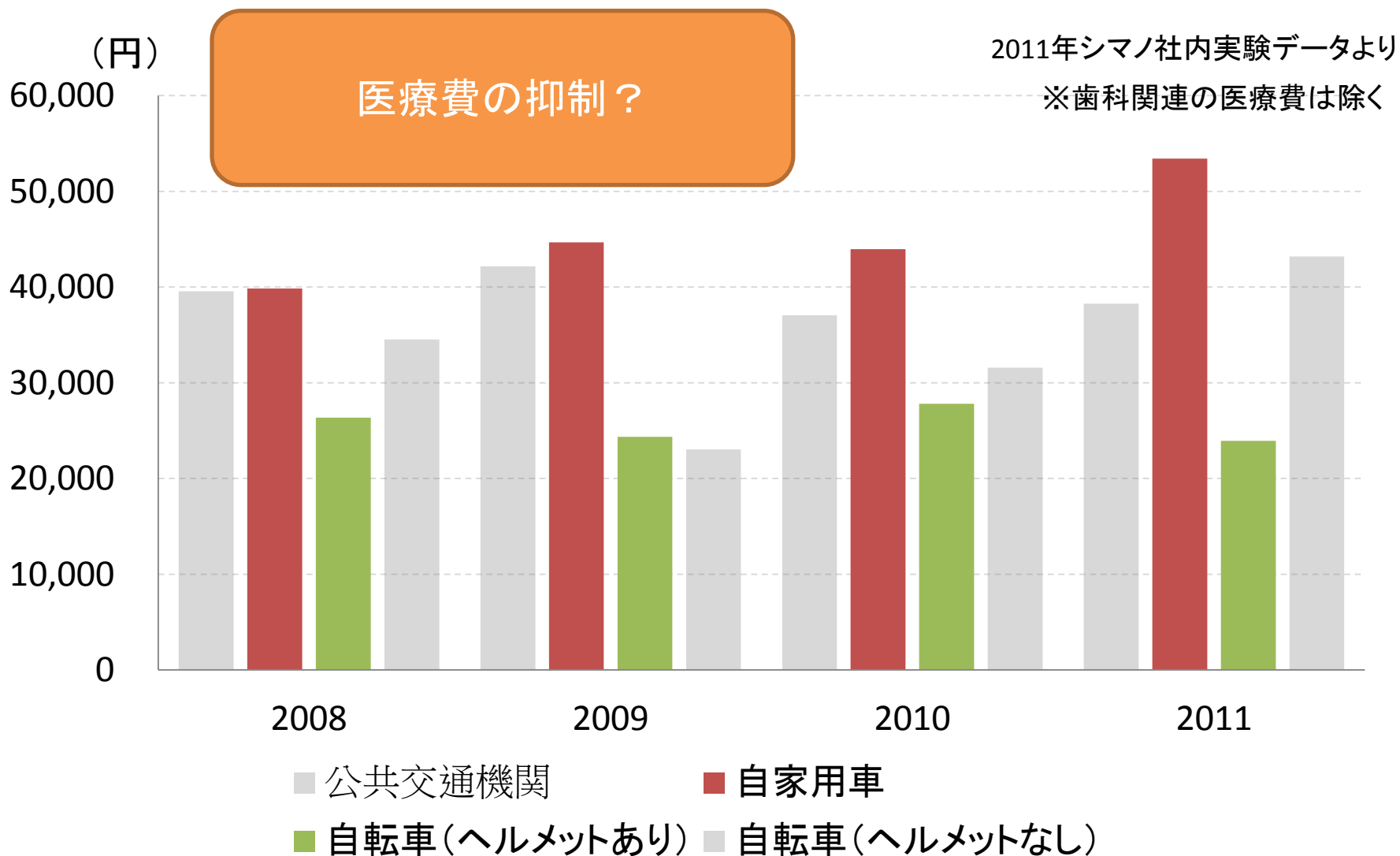
医療費の抑制は喫緊の課題

社会保障費の推移



出所: 国立社会保障・人口問題研究所

2008-2011年度の医療費データの比較



まとめ

- **健康寿命を延ばすことが21世紀の大きな課題の1つ**
- **自転車はメタボ、ロコモ、ココロの3つに効く**
- **中長期的には医療費抑制に効果あり？**

- シマノのご紹介
- 自転車の健康効果
- 自転車で健康的なくらし・・・

BICYCLE FACE

annulled were they of domestic origin. If the laws of any State have been deliberately framed to favor the formation of trusts to protect the public interest, it is never why they are annulled.

THE LITERARY DIGEST

Sept, 7th, 1895

THE "BICYCLE FACE."

WARNING against excessive indulgence in "wheeling" will perhaps be heeded more on account of the discovery of the alleged "bicycle face" by English medical papers. It is claimed that over-exertion, the upright position on the wheel, and the unconscious effort to maintain one's balance tend to produce a wearied and exhausted "bicycle face." Wheelmen and wheelwomen indignantly deny the reality of this alleged peculiarity of physiognomy, but the talk about the "bicycle face" has gained considerable currency and given rise to grave discussion concerning the causes and remedies of the phenomenon. *The Springfield Republican*, which says that in almost any company of wheelers the "face" can be seen, and which describes one type of it as "usually flushed, but sometimes pale, often with lips more or less drawn, and the beginning of dark shadows under the eyes, and always with an expression of weariness," utters the following words of caution:

"Bicycling can very easily be made as violent exercise as running, and yet men and women who would no more think of running than of their speed than of flying will unthinkingly exert their strength and nervous force in fast riding or in a race, and wonder why they are so tired and weary which some inexperienced riders think is only a short ride, is almost certain to be followed by a "bicycle face." Especially is this over-exertion on the nervous system, and the heat is great, and any proper training for it. Men and young women inexperienced track riders are in ten is in condition for a race, and middle-aged men are those who are under bonds by their length to ride moderately is undoubtedly better exercise has been discovered than when tempered with good sense and moderation, but none has much greater dangers when foolishly used or abused."

of their essential grievance. "To put gold on an equality with silver," it says, "it is only necessary to repeal the law which now permits private individuals to take gold bullion and have it coined." Developing its idea further, the *Review* continues as follows:

"Instead of the present policy of buying gold bullion offered of pure gold, paying the mints could coin the demand for, retaining the gold to redeem the gold in the form of silver for exportation. There is more than of silver bullion, and the present stock of silver bullion, and the public demand for them, has become exhausted then in meeting up the requirements of the silver. The gold coins would, of course, be counted, and any seigniorage or gain there might be the Treasury in the same manner as upon the coinage of silver bullion.

"It is not probable that there would be the least objection on the part of the gold monometalists to the depriving of gold bullion of the right of free coinage. Such a course would make it clear that the right of free coinage gives no value to gold which it does not possess without that privilege."

Anticipating the objection that, if this course is taken with gold, the Government ought also to buy silver, giving out silver certificates for every 371.25 grains of pure silver, the editor says:

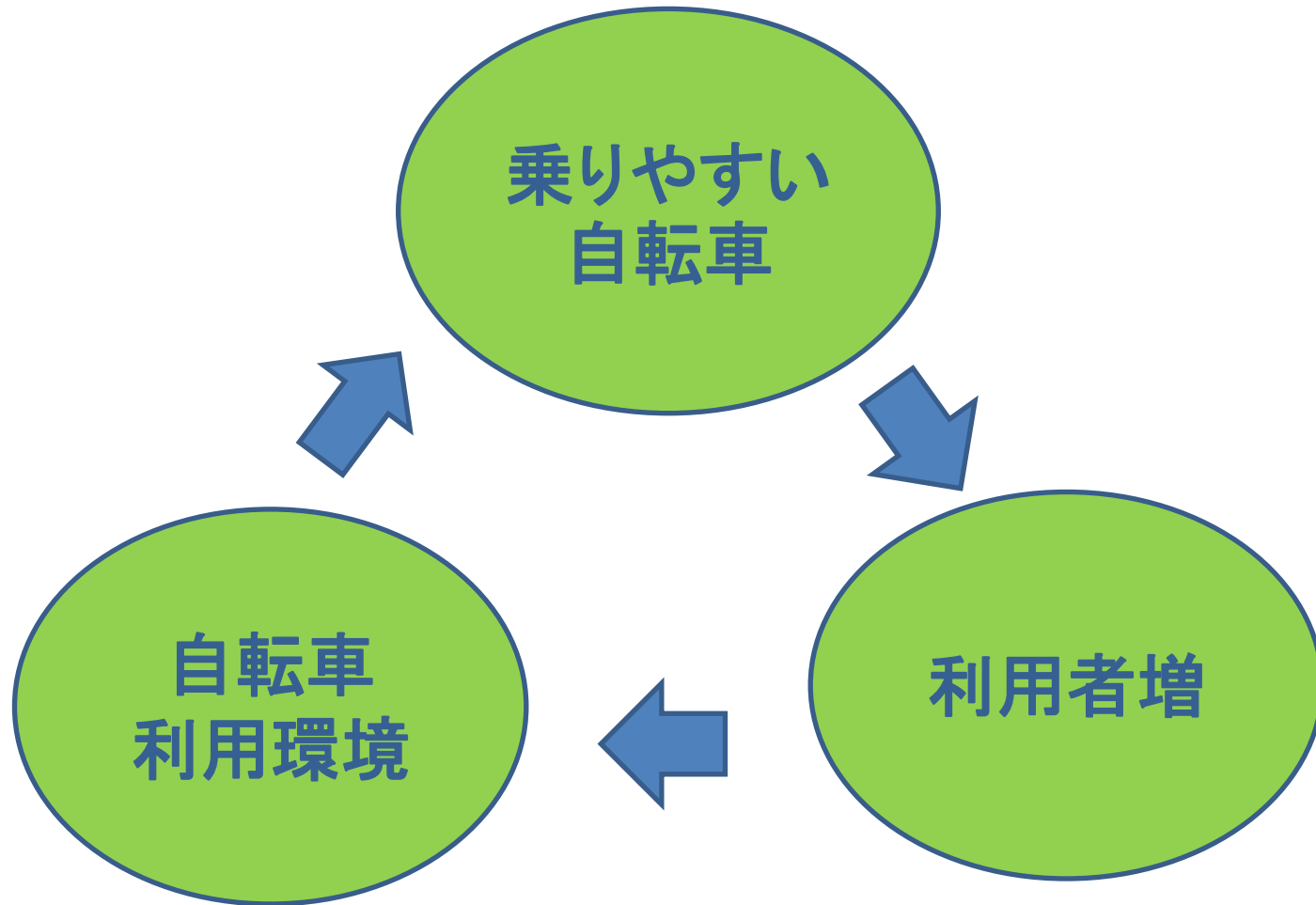
"The answer to this is that by so doing the mints would be paying more than the market price. If the contention be true that the shutting of the mints to the free coinage of silver has been the main cause of the depreciation in value of that metal, then the shutting of the mints to the free coinage of gold should have a similar effect upon that metal too. After gold has in this way been demonetized as long as silver, it should depreciate correspondingly and the old ratio between the two metals would be restored."

The editor thinks that it would be much easier to induce Euro-

裂けんばかりに口を開き、
目は充血し、青白い顔、
目の下に隈

医者が自転車と健康に
ついて危険性を言及

ハードの進化が利用者を増やす？



70年代 スポーツバイクと言えば・・・



80～90年代
マウンテンバイクがスポーツバイク市場を拡大

60年代、一般車の敷居は高かった

60年代後半～70年代にかけてミニサイクルの大ブーム



90年代、軽快車にペダルアシストが登場

Dutch bike 今でも健在



City Trekking が市場を拡大

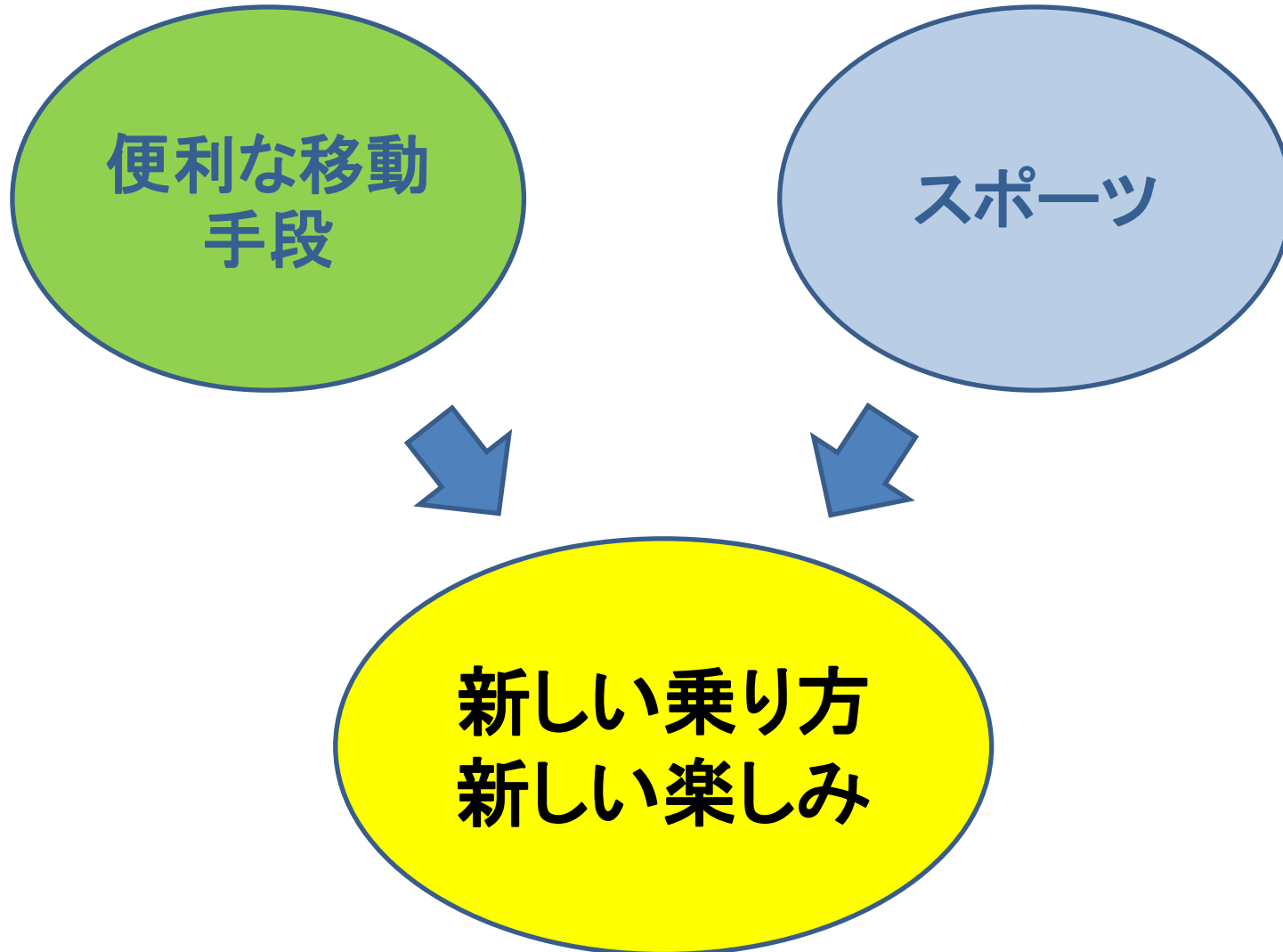


ハードの進化はさらに進む





自転車(に乗ること)の再定義



魅力的な、自転車の楽しみ方を育てていくこと

「散走」 (さんそう)



自転車「で」楽しむ遊びです



自転車で走ることを目的とせず、
コトやモノを愉しむことを目的とした
新たな自転車の愉しみ方



築地散走



下町散走



横浜散走



武蔵野「鍋」散走

散走って

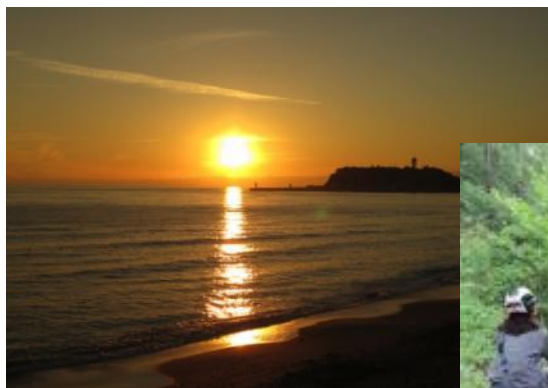
- 散歩をするような感覚で、ゆったりと気持ちよく 自転車で巡ることでの様々な発見や、出逢い
- 新しい「発見」と「経験」を通して生活の価値と連帯感を生み出す
- ありふれた日常を、贅沢に過ごす感性を育む
- 自然の中で感じる風や四季を味わいながら
- 自転車は、移動の余白時間も楽しい「線の旅」



「季節」を感じたり・・・「場所」に逢いに行ったり・・・
「時間」を愉しんだり・・・ゆっくり自転車で巡ることで
様々な発見や、出逢いがあります。



紫陽花散走



鎌倉散走



トワイライト散走

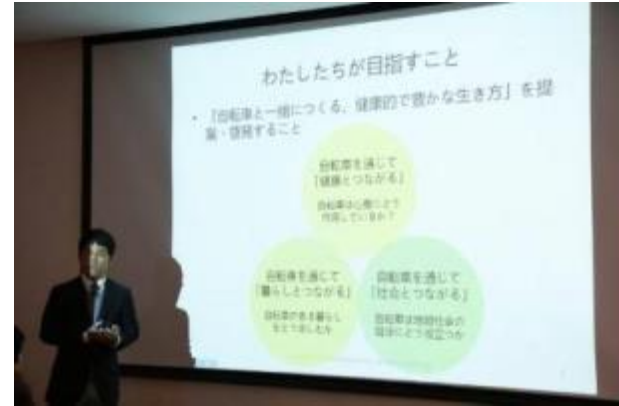
2014年～OVE地域交流会

開催の目的

健康・観光・環境にやさしい「自転車まちづくり」の活性化



「散走」についてのご紹介



「自転車と健康」についてご紹介

＜各地域の活動を紹介・学び合う機会＞



OVE地域交流会

【第1回】 2014年1月24日 東京・南青山
(7エリア9名)

岡山県真庭市、和歌山県、静岡市、高知県、島根県海士町、鳥取県、東京小金井市

【第2回】 2014年5月15日 大阪・中之島
(10エリア22名)

広島県尾道市、岡山県真庭市、三重県多気町、京都市、奈良県大和高田市、大阪府堺市、
大阪府高槻市、和歌山県、鳥取県、高知県高知市

【第3回】 2014年11月5日 東京・南青山
(13エリア21名)

岡山県真庭市、三重県多気町、大阪府堺市、静岡市、神奈川県厚木市、栃木県那須町、
岐阜県飛騨市、宮崎県西都市、長野県飯山市、秋田県、高知県、埼玉県上尾市、鳥取県

【第4回】 2015年6月17日 大阪・中之島
(15エリア26名)

広島県尾道市、岡山県真庭市、三重県多気町、大阪府堺市、大阪府河内長野市、静岡市、
島根県松江市、宮崎県西都市、長野県飯山市、鳥取県、岩手県遠野市、富山県氷見市

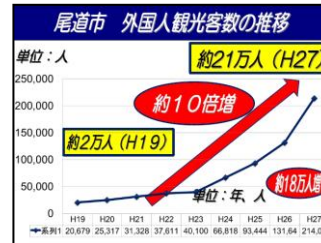
【第5回】 2016年2月17日 東京・南青山
(20エリア31名)

愛媛県、広島県尾道市、岡山県真庭市、三重県多気町、大阪府堺市、静岡県、静岡市、浜松市、
島根県松江市、宮崎県西都市、長野県飯山市、神奈川県茅ヶ崎市、東京都青梅市、東京都港区、
栃木県那須町、岩手県遠野市、大槌町

【第6回】2016年10月21日 inしまなみ（尾道）

15エリア 65名 ※直前地震により退出者あり

愛媛県、愛媛県今治市、広島県広島市、広島県尾道市、岡山県真庭市、島根県松江市、島根県雲南市、宮崎県日南市、長野県飯山市、大阪府河内長野市、大阪府堺市、和歌山県、静岡市、東京都、北海道札幌市



【第7回】2017年6月21日OVE地域交流会

22自治体含む53団体、59名

全国各地で実践している「散走」を事例発表

2017年5月1日施行「自転車活用推進法」計画について

各地域で推進するために必要なアイデア・意見を出し合うワークショップを実施



【第9回】 2018年2月7日OVE地域交流会

16自治体含む36団体、51名

一部の地域、拠点による 「2018年度自転車活用推進計画」発表



SHIBUYA STREAM



2018年8月（予定）に東横線旧渋谷駅ホーム及び高架が撤去された跡地に、「渋谷のオアシス」ともいふべき“SHIBUYA STREAM”が生まれる。

渋谷と代官山、渋谷と恵比寿をつなぐバイパス、結節点としての役割も担い、雨と風の遮りおよび相乗効果をより高めていくこの“SHIBUYA STREAM”

コンセプトを「クリエイティブワーカーの聖地」とし、ITや観光、デザインなど、様々な分野のクリエイティブワーカーたちが集い交流し、様々なチャレンジができる場となる。

「流れ、小川、絶え間なく続く」などの意味を持つ“STREAM”の名前は、緩やかに流れる渋谷川沿いの立地と、ここから世界に向けて新しいモノ・コトを発信し続けていきたい、という想いを込めたもの。

我々は、このSHIBUYA STREAMで、CYCLE CAFE（仮）＆ 多目的広場を運営することにより、渋谷の新しい魅力を発信する拠点を創出する。



【第10回】2018年11月29日-30日 OVE地域交流会 開催（予定）

■2018年11月29日（木）

9:30～12:30 OVE散走体験会

13:00～19:00（受付12:30～）地域交流会

19:30～21:00 懇親会

■2018年11月30日（金）

9:00～12:00

①電動自転車で巡る外国人向け東京ツアー「サイクリングホリデー」体験会

11:00～12:00

②渋谷「ストリーム」サイクルカフェ 見学会&活用相談会

13:30～17:30（受付13:00～）

自転車と健康&自転車教育 学習体験会



渋谷ストリーム サイクルカフェ&多目的広場



◆自転車関連事業ポジショニング

地域振興
観光
イベント

世界レース
イベント

自転車メーカー
量販店

レンタサイクル
ガイド
散走

ハイエンドからノンサイクリストまでの自転車情報を集約

コンセプトは「サイクリストフレンドリー」
様々な自転車好きが集まるコミュニティー



自転車健康的なくらし

- 地域ならではの特質
 - 歴史、文化、くらし
 - コミュニティ
-
- それぞれの地域ごとに描く将来像
 - 市民が文化として作っていくもの

自転車はそれを支える手段

新しい自転車文化の創造

