

自転車に乗って 健康になるう



RING!RING!
プロジェクト

このパンフレットは、競輪の補助金により制作しました。
<http://ringring-keirin.jp>





1 サイクリングにはどんな効果があるのか？

1 血糖値を下げ、糖尿病の予防に



健康診断などで「血糖値が高いので気を付けて下さい。」と言われたことはありませんか。

血糖値が高いと糖尿病にかかりやすくなります。食事をすると糖質が吸収されて血糖値が高くなりますが、健康な人の場合、すい臓からインシュリンというホルモンが分泌され、血糖値を正常な状態に戻してくれます。しかし、何らかの原因でインシュリンがうまく分泌されない場合、血糖値は高いまま下がらず、糖尿病の原因となります。

サイクリングによってインシュリンが正しく働き、糖尿病の予防になることがわかっています。また普段から日常的に自転車に乗ることで、少ない量のインシュリンで効率良く血糖値が下がることがわかっています。

2 コレステロールを下げ、動脈硬化の予防に

コレステロールには*LDL コレステロールと呼ばれる悪玉コレステロールと、*HDL コレステロールと呼ばれる善玉コレステロールがあります。

日常的に自転車に乗ることで、善玉コレステロールが増加して血液の流れが良くなり、動脈硬化・心筋梗塞などの生活習慣病の予防になります。



*LDLコレステロール:

俗に言うドロドロの血液状態で、コレステロールが血管壁にへばりついたり、血管の細胞に入ることによって、血液の流れが悪くなったり、詰まったりします。動脈硬化・心筋梗塞・狭心症の原因となります。

*HDLコレステロール:

善玉コレステロールが血管細胞に入るのを防いだり、血管にへばりついた悪玉コレステロールを取り除く働きがあります。血液をサラサラにしてくれます。



3 体の免疫力 UP で強い体に



人にはウィルスや細菌などから体を守る免疫力が備わっています。免疫力が弱いといろいろな病気にかかりやすくなります。普段から自転車に乗ることで、体内のリンパ球が増加して免疫力を高め、病気に強い健康的な体を作ることができます。

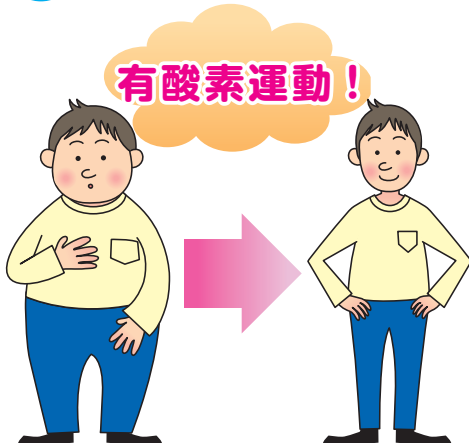
4 抗酸化作用を高めていつまでも健康な体に



私たちは酸素がなければ生きていけません、体内では酸素がある一部の分子と結びつき、老化の原因と考えられる活性酸素という物質に変わります。若い時には活性酸素の働きを阻止する抗酸化作用というものがありますが、40代を過ぎた頃からその力は衰えていきます。

日常的に自転車に乗っている人は、一般の人に比べて高い抗酸化能力を持っていることが研究でわかっています。自転車に乗って抗酸化能力を高め、いつまでも若々しい健康な体を目指しましょう。

5 体の余計な脂肪を落としてすっきりとした体に



私たちが食事でとった脂肪は血液の中に運ばれ、筋肉で燃焼されます。しかし燃焼しきれなかった脂肪は、お腹周りや背中などに蓄えられて体脂肪となったり、血液の中でさまよい、血管をつまらせる原因になります。脂肪を燃焼させるためには、体内に十分な酸素を取り入れながら体の大きな筋肉を動かし続ける有酸素運動がおススメです。自転車のほかに水泳、エアロビクス、ウォーキング、ジョギングなどが有酸素運動の代表です。有酸素運動をすることにより、余計な脂肪を燃焼させてすっきりとした体にすることができますが、運動をしたからといって逆に食べ過ぎることがないように気をつけましょう。



6 有酸素運動で心肺機能を高めよう

有酸素運動をすると大量の空気が肺へ送られ、心臓のポンプ作用により全身の隅々まで血液が送られます。このような運動を続けていくと心肺機能が上がり、運動をする前と比べて呼吸の乱れがなくなったり、長い時間運動することができるようになります。これは呼吸・循環器系が発達して**最大酸素摂取量**が増加したからです。



*最大酸素摂取量:

体重1kg当たり1分間で摂取できる酸素の最大値のこと。持久力やスタミナの指標として使われ、運動を持続すると増加していく。この値が高いほど運動時の全身持久力に優れ、健康面では生活習慣病の発生率が低いと言われている。

7 自転車に乗ってストレス解消

周りの景色を見ながら風を切って走るのは気持ちがいいものです。ストレス社会と言われる現代で、仕事や人間関係など悩みも様々です。

サイクリングをすると精神的健康度が良好な状態になり、特に抑うつ症状に効果があると最近の研究でわかっています。

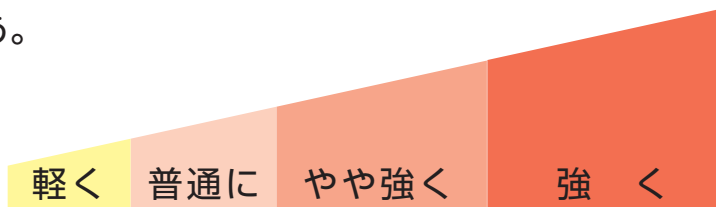
体だけではなく、心の健康のためにも、サイクリングをしてはいかがでしょうか。





2 効率良く自転車に乗るには？

健康のために自転車に乗るには、自転車に乗る時間によって、運動の強度を変えることが効果的です。人それぞれ体力に違いがありますが、乗る人の感覚で運動の強度を「軽く」「普通に」「やや強く」「強く」の4段階に分けてみましょう。



1 30分乗る場合



- ・「やや強く」の感覚で走りましょう。
- ・体力のない人や初めて乗る人は「普通に」から始めましょう。
- ・体力に自信のある人やトレーニングを積んできた人は「やや強く」～「強く」で走りましょう。

2 1時間以上乗る場合



- ・時間が長いので「普通に」の感覚で走りましょう。
- ・体力のない人や初めて乗る人は「軽く」で走りましょう。
- ・体力に自信のある人やトレーニングを積んできた人は「普通に」～「やや強く」で走りましょう。

道は平坦なところばかりではありません。登り坂もあれば、下り坂もあります。行きは快適に追い風でも、帰りは向かい風を受けてペダルを漕ぐのが大変な時もあります。楽しくサイクリングをするためには、変速ギアを変えることによって負荷を調整できる、マウンテンバイク・クロスバイク・ロードバイクなどのスポーツ自転車がおすすめです。





3 他にもいろいろサイクリングの特徴

1 長時間の運動が可能

体重がサドルで支えられている自転車では、ランニングとは異なり着地に伴う衝撃がなく、また同じ距離を走ったときの消費カロリーもランニングの約 1/3 と少ないため、長時間の有酸素運動が可能になります。

激しい運動をしてすぐバッテリーではなく、長時間のほどよい運動ができます。

2 筋肉への負担が少ない

同じ有酸素運動でも、例えばランニングでは、キック時は筋肉は縮み、着地の時は筋肉が引き伸ばされながら力を発揮しています。一方、自転車では筋肉が縮むことだけでペダルが漕がれます。筋肉が伸ばされる運動を行うと、筋肉の線維が破壊されて筋肉痛が起きやすいことも分かっています。例えば、階段を降りる方（筋肉が伸ばされる）が、階段を登る（筋肉が縮む）よりも、筋肉痛になりやすいのです。自転車では筋肉が引き伸ばされながら力を出すことがないので、筋肉への負担も小さく、ケガも少ないことから健康増進のために有効です。



3 サルコペニア（加齢に伴う筋量の低下）予防に

年齢を重ねると、下半身の筋力が落ちてきます。体全体の 2/3 の筋肉量が下半身にあると言われています。足腰の衰えを感じる前に、次のような自転車の練習をしてはいかがでしょうか。

週に 3 回、5 分間だけ最大に近い運動量で自転車を漕いでみましょう。

3 ヶ月もすると、ふとももの筋力がアップし、歩くことが楽しくなるかもしれません。

4 脂肪の代謝に効果的

自転車に乗ることに慣れてきたら、休日を利用して遠出を試みてはいかがでしょうか。運動のエネルギーは、主に糖質と脂肪が分解することによって供給されます。

運動の強度が高く時間が短いほど糖質が分解され、逆に運動の強度が低く時間が長いほど脂肪の分解が盛んになります。したがって、長時間運動を行うことができる自転車は、筋肉の中で脂肪を燃焼させるのに効果的な運動であることが分かります。



■ 監修

順天堂大学名誉教授 日本健康体力栄養学会会長 博士（医学） 形本静夫

1970年3月 東京教育大学体育学部卒業後、同大学院体育学研究科修士課程を経て順天堂大学体育学部（現スポーツ健康科学部）助手。

2002年4月 同教授（大学院スポーツ健康科学研究科教授併任）。

2004年3月 大学院医学研究科教授併任。

2009年4月 大学院スポーツ健康科学研究科研究科長。

2013年4月 順天堂大学名誉教授。

このパンフレットは、本会が順天堂大学に委託した3年間の調査研究補助事業「自転車による健康増進のための自然科学的研究」の成果をもとに制作しました。



自転車を安全に乗るために

自転車は健康によいことがお分かりいただけと思いますが、楽しく安全に乗るためには、注意しなければならないことがあります。自転車は車の仲間です。ルール・マナーを守って正しく乗りましょう。

次に掲げる「自転車安全利用五則」をきちんと守り、自転車に乗って健康になりましょう。

① 自転車は、車道が原則、歩道は例外

② 車道は左側を通行

③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

④ 安全ルールを守る

- ・ 飲酒運転、2人乗り、並進の禁止
- ・ 夜間はライトを点灯
- ・ 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

⑤ 子どもはヘルメットを着用



自転車は健康に良いだけでなく、CO₂を出さない、環境に優しい乗り物です。こうした自転車の優れた点と、正しく安全な利用の促進を呼びかけ、その活用を推進しているのがバイコロジー運動です。

そしてこのバイコロジー運動を全国で広めるために活動されている方たちが、「バイコロジーをすすめる会」という組織を作り、様々な自転車の活動を行っています。

Bike + Ecology = Bikecology

(バイク：自転車)

(エコロジー：生態学)

(バイコロジー)



Bikecology
バイコロジー