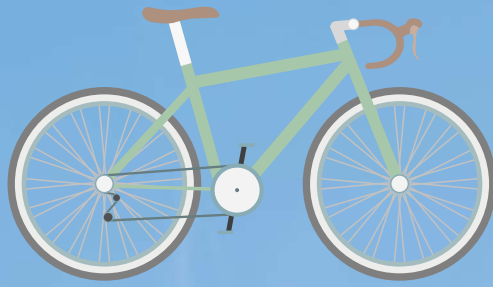


おすすめ  
サイクリング  
コースMAP付  
保存版



しもきた  
**チャリ**  
**navi**

サイクリングで健康アッス!!



しもきたチャリナビ

検索

下北郡内の無料レンタサイクル情報も掲載!

しもきた**チャリ** **navi** 公式サイト  
<http://shimokita-cycle.com>

## 運動で改善できる生活習慣



しもきた **チャリnavi** がオススメする、軽い運動で改善できる生活習慣

青森県の短命が大きく話題になっている昨今。多くの機関が生活習慣の改善を呼びかけています。ではまず手始めに何かからしよう？負荷が強くなる運動は効果がありそう！でも長く続かない…。そんな時に手軽な運動、自転車はいかがですか？ロードバイク等の流行もあり、レンタサイクルやサイクリングコース等も充実してきています。このしもきた **チャリnavi** では自転車初心者の方へのガイドとして購入にあたっての自転車や必要な用品の紹介もしています。自転車に乗って風を感じてみませんか？いつもの道を違う目線で見ると新たな発見もあるかもしれませんよ。

## 青森県の現状



### 平均寿命

ワースト 1 位

青森県の平均寿命は男女ともに数年連続で全国最下位となっています。そこで、青森県では生活習慣の改善を呼びかけています。  
※1

青森県は全国で最も平均寿命が短い県です。

### がん死亡率

ワースト 1 位

がん全体の死亡率は全国最下位で、特に大腸がん、胆のうがん、すい臓がん、肺がん、卵巣がんの順に多くなっています。  
※2

### 糖尿病患者数

ワースト 2 位

がんと同じく、生活習慣の乱れが大きな原因とされる糖尿病も、人口1万人あたりの患者数で島根県に次いで、ワースト 2 位。  
※3

### 高血圧患者数

ワースト 9 位

高血圧から起こる病気の患者数も多く、特に脳こうそく患者数は、男性が全国でワースト 6 位と、高くなっています。  
※4

平均寿命：2010年、がん死亡率：2012年、糖尿病患者数：2008年

塩消費量：2008年、喫煙率：2007年、アルコール消費量：2013年、スポーツ活動率：2006年、スポーツ人口2011年

出典 ※1 厚生労働省都道府県別生命表 ※2 国立がん研究センターがん対策情報センター ※3 厚生労働省患者調査 ※4 厚生労働省患者調査

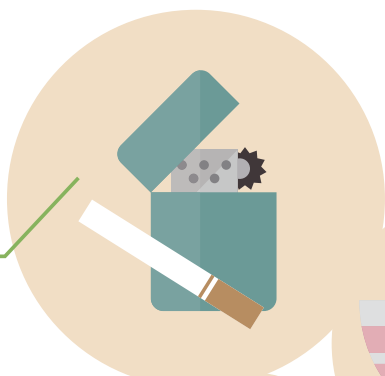
## 運動で改善できる生活習慣



平均寿命に加え、ガンの死亡率や糖尿病患者数も全国で最も高く、  
高血圧患者や脳梗塞患者数も他県と比べ高い傾向があります。  
これらの原因として、食習慣や運動習慣などの生活習慣の乱れが  
挙げられますが、それらの項目でも他県と比べ意識が低いことが  
分かります。

喫煙率（男性）

ワースト 1 位<sup>※1</sup>  
（女性：3 位）



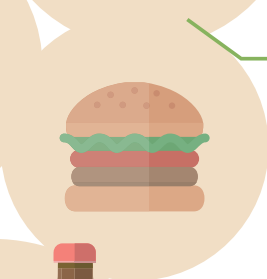
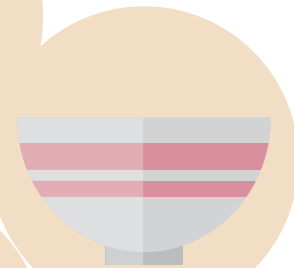
スポーツ人口&活動率  
（25歳以上）

ワースト 1 位<sup>※3</sup>



食塩消費量

ワースト 1 位<sup>※2</sup>



アルコール消費量

ワースト 5 位<sup>※4</sup>



### 生活習慣において…

タバコを吸い、塩辛いものを好み、アルコールをよく飲み、  
運動をあまりしない、というのが現在の青森県の特徴です。

出典 ※1 厚生労働省国民生活基礎調査 ※2 総務省家計調査 ※3 総務省社会生活基本調査 ※4 国税庁統計情報

## 運動で改善できる生活習慣



### 血糖値を 下げて 糖尿病予防

食事などで上がった血糖値は、膵臓から分泌される「インシュリン」によって正常な値まで戻されますが、何らかの原因でインシュリンがうまく分泌されずに、血糖値が高いままの状態が続き、糖尿病の原因になる場合があります。適度な運動によってインシュリンが正常に分泌されることがわかっています。

大量の空気が肺に送られる有酸素運動では、心臓などの循環器系の働きが活発になります。そして、有酸素運動を定期的に行うことで、日常生活で息切れをしなくなったり、疲れにくくなったりすることがわかっています。

### 心肺機能の 向上

### 動脈硬化を 予防

動脈硬化の原因の一つが悪玉コレステロール（LDLコレステロール）です。適度な運動を定期的に行うことで、悪玉コレステロールの働きを抑える、善玉コレステロール（HDLコレステロール）の働きが活発になり、ドロドロ血液をサラサラ血液にしてくれます。それにより、動脈硬化や、心筋梗塞などの予防につながります。

適度な運動によって、ウイルスや細菌などから体を守るリンパ球が増加して、病気に強い体を作ることができます。また、様々な病気の原因となる活性酸素の働きを抑制する酵素も多く生成され、抗酸化能力も高まります。

### 免疫力を アップ

### 余分な 脂肪を 落とす

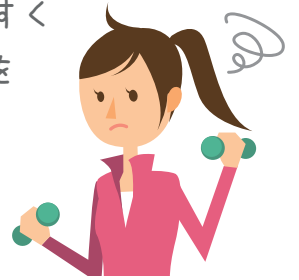
筋肉で燃焼されずに残ってしまった脂肪は、体内に残り体脂肪となります。一度ついてしまった脂肪を燃焼させるためには、体内に十分な酸素を取り込みながら筋肉を動かす有酸素運動が効果的です。サイクリングやウォーキング、ランニング、水泳、エアロビクスなどの有酸素運動を行うことで、余分な脂肪を燃焼させ理想の体型維持と、様々な病気の予防に効果があります。

# 自転車のメリット



## ①筋肉の負荷が少ない

筋肉の疲労は、筋肉を「縮める」運動より「伸ばす」運動の方が筋肉の繊維が破壊されるため高くなります。また、筋肉痛にもなりやすくなります。たとえば、バーベルを持ち上げる運動より、バーベルを降ろす運動の方が、筋肉痛になりやすくなります。自転車での運動の場合、筋肉を伸ばす動きが少ないため、筋肉への負担が少なく、ケガも少なくなり、健康維持の運動には適しています。



## ②長時間続けやすい

ランニングと比べ、着地に掛かる衝撃が少なく、運動の強度も低いため、長時間続けることができます。

また、同じ時間で遠くまで移動できる為、風景を見ながら風を切って走る爽快感から、ストレス解消効果や、精神的健康度が良好になり、抑うつ症状に効果があることが最近の研究でわかっています。



## ③脂肪が燃焼しやすい

運動するときのエネルギーは主に糖質と脂質ですが、運動強度が高く、短い時間の運動の場合、糖質を分解してエネルギーとして使用します。一方、運動強度が低く、長時間行う運動の場合脂質を分解してエネルギーとして使用します。

したがって、少ない負担で長時間の運動ができる自転車は脂肪燃焼に効果的な運動と言えます。





## 他のスポーツとの比較



### ① 膝の負担が少ない

普段から運動していない方は、足や腰の筋肉が弱っている状態です。

この状態で、ランニングやウォーキングなどの立って行うスポーツを行うと、膝や腰に大きな負担をかけることになり、ケガや痛みの原因となります。

自転車や水泳など、体重を足で支えないスポーツは効率よく全身を使って行うため、体への負担がかかりにくいスポーツと言われます。

### ② 長時間続けられる

脂肪を燃焼するためには、20分以上の有酸素運動が必要と言われています。

低負荷で長い時間続けることができる自転車は、脂肪燃焼にもってこいのスポーツです。変わる風景を楽しみながら乗ることができるので、飽きずに続けられることも特徴です。

### ③ カロリーの消費効率が高い

国立健康・栄養学研究所のメッツ法で計算すると、他のスポーツに比べ消費カロリーが高いことが分かります。1時間泳ぎ続けたり、走り続けるのは大変ですが、自転車であれば変わる景色を楽しみながら、気軽に続けることができます。

#### 体重70kgの成人男性の場合

ウォーキング(4km/h) 1時間	210kcal
サイクリング(20km/h) 1時間	560kcal
ランニング(8km/h) 1時間	581kcal
スイミング(クロール) 1時間	581kcal



### 市内のサイクリスト

自転車はライフワークです。

数年前、私は膝の靭帯を断裂し、治療後のリハビリとして自転車に乗り始めました。最初は治療の一環でしたが、自転車の魅力に気が付き、通勤でも使用するようになりました。

今では休日に、仲間と100km近いサイクリングを楽しんでいます。

長距離を走っても次の日に疲れが残りにくいので、休日の運動にはもってこいです！

高めだった血糖値も、正常範囲内に治まっており、すっかりライフワークになっています。



### 市内の整骨院

自転車は、ひざの負担が少ない有酸素運動

健康のためには、適度な運動は非常に大切です。しかし、健康のために運動をして、かえって体を痛めてしまうことはよくありますが、特に症状が出やすいのが膝です。当院にいらっしゃる患者さんも、4割が膝に関するお悩みです。膝は、年齢とともに軟骨や筋肉が減少しO脚やX脚を悪化させてしまう変形性膝関節炎の症状が起きやすくなります。普段から特別な運動をしていない方は、膝や腰が弱っている可能性が高く、立って行うスポーツは、膝に体重の何倍もの力がかかるため、ケガや痛みの原因となります。ランニングやウォーキングに比べ、水泳や自転車は体重を足で支えないため、膝をはじめ体への負担が少ない有酸素運動で、健康維持にはお勧めできるスポーツです。



おかもと鍼灸整骨院 院長 岡本賢二

# 無料レンタサイクル



サイクリングに興味はあるが、自転車を持っていない方や、スポーツタイプの自転車に乗ってみたい方、または観光地を手軽にまわりたい方の為に、自転車のレンタルを行っている施設が下北郡内に数か所あります。

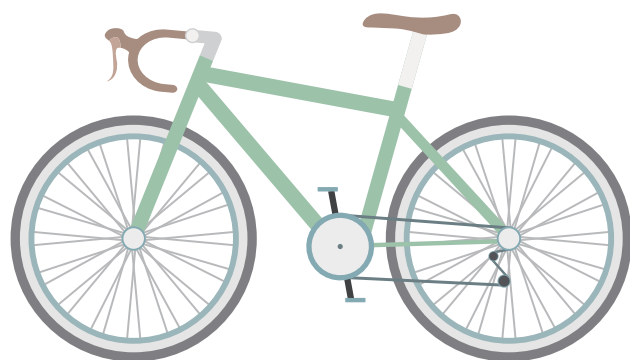
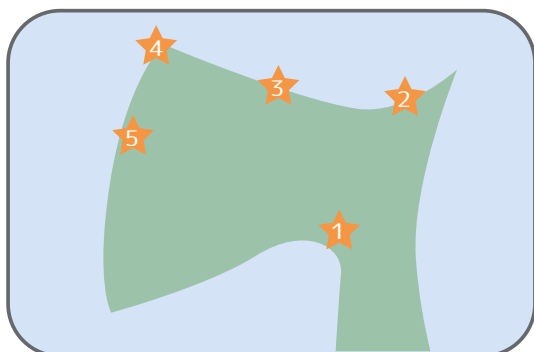
基本的に無料で、どなたでも利用ができ、有料で乗り捨ても可能です。

## 無料レンタルできる場所

①	むつ市	むつ来さまい館 TEL: 0175-33-8191	スポーツタイプ	5台
②	東通村	野牛川レストハウス TEL: 0175-47-2115	スポーツタイプ	5台
③	風間浦村	(株)下風呂観光ホテル 三浦屋 TEL: 0175-36-2311	スポーツタイプ	3台
		ホテルニュー下風呂 TEL: 0175-36-2021	スポーツタイプ	2台
④	大間町	大間町役場生活整備課 TEL: 0175-37-2111	スポーツタイプ	2台
		津軽海峡フェリー 大間ターミナル TEL: 0175-37-3111	スポーツタイプ	3台
⑤	佐井村	津軽海峡文化館 アルサス TEL: 0175-38-4515	スポーツタイプ	5台

※ 平成 29 年 4 月から順次利用可能

## レンタル MAP



最新情報は

**チャリnavi** 公式サイト

<http://shimokita-cycle.com> をご覧ください。

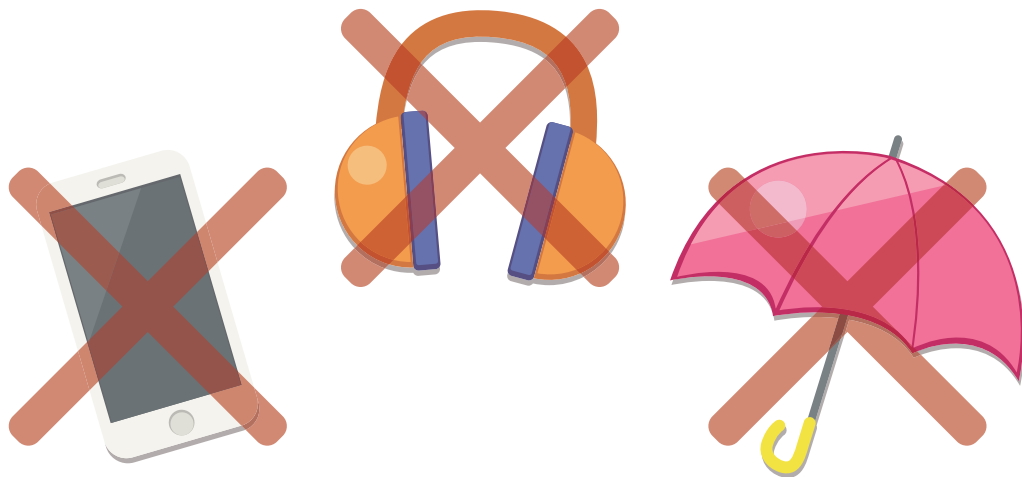


# 違反行為



自転車の交通違反による事故が多発し、社会問題にもなっていることから、道路交通法が改訂され、違反の適用範囲拡大や罰則の厳罰化が進んでいます。交通ルールを守って、正しく自転車ライフを楽しみましょう。

- ①信号無視 ②通行禁止違反 ③歩行者用道路における車両の義務違反（徐行違反） ④通行区分違反 ⑤路側帯通行時の歩行者の通行妨害 ⑥遮断踏切立ち入り ⑦交差点安全進行義務違反等 ⑧交差点優先安全進行義務違反等 ⑨環状交差点安全進行義務違反等 ⑩指定場所一時不停止等 ⑪歩道通行時の通行方法違反 ⑫制動装置（ブレーキ）不良自転車運転 ⑬酒酔い運転 ⑭安全運転義務違反



⑭安全運転義務違反の中には、傘をさしての運転、イヤホンやヘッドフォンで音楽を聴きながらの運転、携帯電話を使用しながらの運転などが含まれます。

また、2台以上での並列走行や、2人乗りも違反行為となりますので、注意が必要です。

## 上記の違反行為をした場合

2回以上摘発された  
悪質自転車運転者

公安委員会が自転車運転者に  
講習の受講を命じる

自転車運転者講習を受講

公安委員会による受講命令に  
従わなかった場合

5万円以下の  
罰金

## 用意したいもの



### ●変速ができるスポーツタイプの自転車

自転車といっても、学生にも身近ないわゆるママチャリから、スポーツタイプまで様々です。ここではサイクリングにオススメな自転車を紹介します。

マウンテンバイク



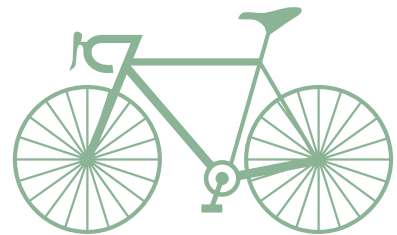
オフロード向け  
耐久性抜群

クロスバイク



初心者・街乗り向け  
オールラウンダー

ロードバイク



ロングライド向け  
高速性能が魅力

購入の際は目的・用途に応じ、自分の体にあったものを選びください。可能であれば実際に試乗してみましょ。購入後もサドルやハンドルを最適な位置にセッティングすることでより快適に乗ることができるでしょう。

### ●持っていきたい物

楽しいサイクリング、できるだけ身軽に出発したいものです。しかし、出先で困らないためにも必要最低限の装備を準備しておきましょう。



ヘルメット



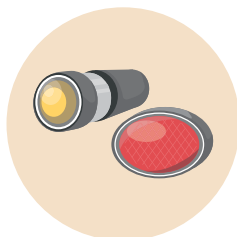
グローブ



サングラス



ウォーターボトル



ライト各種



修理キット



サイクルコンピュータ



補給食

※万が一の場合を考慮して、身分証明書のコピーや携帯電話、小銭などの携帯も忘れずに。



## Q. サイクリングを始めたいけどいくら位かかるの？

変速ができるスポーツタイプの自転車は、3万円程度から数十万まで様々なタイプがありますが、初めは3～5万円程度の自転車から始めることをお勧めします。これに、前頁のヘルメット、グローブ、サングラス、ライト、などで、2～3万円程度があれば、快適に楽しむことができると思います。またスポーツタイプの自転車は、各パーツの交換が容易なものが多く、後で好みに合わせて交換することもできます。

## Q. 足が太くならない？

自転車というと、競輪選手の立派な太ももを想像してしまいがちですが、健康維持を目的に行うサイクリングでは筋肉が付いて足が太くなることはまずありません。100mの短距離選手とマラソン選手を想像してもらえば分かりますが、同じ走る競技でも筋肉の付き方が全く違うと思います。筋肉は強い負荷がかかる運動をすることで隆起した筋肉になりますが、軽い負荷で長時間行うスポーツでは、余分な脂肪が燃焼し引き締まった体を作ることができます。

## Q. 疲れが次の日まで残らない？

前項でも述べた通り、筋肉の疲労は筋肉を「縮める」運動より「伸ばす」運動の方が筋肉の繊維が破壊され、筋肉痛にもなりやすくなります。伸ばす運動が少ない自転車では、乗り方やスピードにもよりますが、筋肉への負担が少なく筋肉痛にもなりにくくなります。乗る際は、スピードよりもペダルの回転数（ケイデンス）を上げて、軽い力でこぐようにすることで筋肉への負担を減らすことができます。

## Q. どこで買えばいいの？

近所の自転車店で購入可能です。購入後のメンテナンスの事を考えると、気軽に相談でき、持込もしやすい近所の自転車店がお勧めです。最近では、大型のスポーツ用品店やインターネットでも購入可能ですが、初めての場合、サイズやフィッティング（体型に合わせた各種調整）を相談しながら購入することをお勧めします。

## 下北半島サイクリング情報サイト



- ・ オススメのコース紹介
- ・ 自転車対応施設紹介
- ・ 健康アップ情報
- ・ 無料レンタサイクル情報

<http://shimokita-cycle.com>

しもきたチャリナビ

検索

初心者から本格的なサイクリストまで  
下北で自転車を満喫するための情報がいっぱい



スマホからもご覧いただけます

