

知る
使う

[展開方向Ⅰ]

自転車の魅力を生かした多様なサイクルスタイルの実現

自転車を持つ幅広い魅力や価値を生かし、生活の様々なシーンで利用されるよう、自転車を活用した多様なライフスタイルなどについて、普及啓発を図ります。



自転車利用促進に関する普及啓発・活用の推進

現 状

- ・日常生活における交通手段は、自転車を利用した移動は1割程度で、自動車利用が大半を占める状況
- ・自転車を利用する理由は、自転車の持つ利便性のほか、健康志向や環境意識の高まりを受け変化
- ・スポーツ車の販売が増加するなど、自転車の利用目的が多様化

課 題

- ・自転車を持つ幅広いメリットや効果等、自転車に対する正しい知識の啓発
- ・日常生活における身近な交通手段や健康増進のための取組など、自転車の更なる利用促進

主な取組

- ・自転車活用を促進する企業、自治体、大学、団体等の連携強化
- ・自転車の利用促進に向けたイベント、フォーラム等の開催
- ・SNS等を活用した自転車愛好者のネットワーク拡大
- ・シェアサイクル^{*18}の利用促進
- ・タンDEM自転車の公道走行に関する検討
- ・道内市町村における自転車活用推進計画の策定の促進



自転車利用環境の整備の推進

現 状

- ・自転車と歩行者が分離された安全で快適な自転車通行空間の整備を効果的、効率的に展開するため、自転車ネットワーク計画の策定を推進

課 題

- ・歩行者、自転車利用者、自動車等運転者の相互理解の促進
- ・新たな自転車利用者の拡大に向けた、安全に安心して利用できる身近な通行空間の整備



主な取組

- ・自転車と自動車の相互理解の促進に向けたキャンペーンの実施
- ・自転車専用道路等の整備促進
- ・自転車通行空間の整備状況や駐輪場の位置などを整備したマップの作成

自転車を正しく「知り」、安全で快適な環境で「使う」ことにより、多くの道民が楽しく自転車を利用できる北海道を実現

column

◆自転車は身体に優しい有酸素運動

最近、身体動かしていますか？

何か健康のために始めたい……でも何を始めたらいいかわからない……という方は多いと思います。北海道の成人で、週に1回以上スポーツを実施する割合は、59%（平成28年度）となっていて、全国に比べるとやや高い状況にありますが、男女ともに30代から50代の働き盛り世代の運動習慣が少ない状況にあります。

実は自転車は、一人で気軽に始めることができ、体内に酸素を取り入れながら、体の大きな筋肉を動かす有酸素運動に適した運動と言われています。さらに、筋肉への負担が少ないため、長時間の有酸素運動が可能であり、得られる効果は、心肺機能の増加、糖尿病や動脈硬化など生活習慣病の予防、体の余計な脂肪を落とすだけではなく、周りの景色、風や音を感じながらの運動のため、日頃のストレス解消にも一役買ってくれます。

「スポーツとして自転車を楽しむには、色鮮やかなサイクルジャージを着て、ロードバイクと呼ばれる自転車で長距離を走らなくては…」というイメージを持たれている方は多いかもしれませんが、例えば、毎日の通勤を自転車に変えるだけでも、その効果を得ることができます。

また、長距離を走ることを目的とせず、散歩感覚で自転車をのんびり走らせながら、街中への食べ歩きや名所巡りなどを楽しむ「ポタリング」というサイクリングもあり、札幌でもイベントが開催されています。散歩するように走ることから、最近では「散走」と呼ばれることもあります。

こうした「自転車を楽しむ」という新たな動きが、自転車利用の裾野を広げていってくれればと期待しています。

◆タンデム自転車を知っていますか



タンデム自転車

タンデム自転車とは、複数の座席を持ち、複数の乗員が前後一列に乗って同時に駆動できる2輪の特殊自転車のことです。

公道での走行の可否は、各都道府県の道路交通法施行細則で定められています。北海道では、安全性の面から、一般道路での走行はできませんが、近年、視覚に障がいのある方など、一人では自転車を利用することができない人の行動範囲の拡大やサイクルツーリズムへの活用などのニーズもあり、他府県では公道走行を認める動きが出てきています（平成30年11月現在：23府県）。



さっぽろサイクルラボが主催するピクニックライド