



もっと
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

自転車が持つ幅広い魅力や価値を生かし、生活の様々なシーンでもっと利用されるよう、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としての自転車利用は1割程度と低い割合である中、自転車利用の多様化が進んでいる
- ・自転車の持つ利便性はもとより、環境負荷低減や健康増進といった自転車の利点が再認識されるなど、社会情勢の変化とともに、自転車の果たす役割はより高まっている

課 題

- ・環境負荷低減や健康増進などの面でSDGsの推進に資するといった自転車が持つメリットや効果等、自転車利用についての幅広い世代への理解の促進及び啓発
- ・自転車に対する正しい知識と適切な利用をベースとした、更なる利用の促進

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*19の利用促進
- ・生活利用やスポーツライド等における自転車の正しい知識や適切な利用の普及啓発
- ・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

- ・道内では、効率的な自転車通行環境整備に必要な自転車ネットワーク計画の策定が札幌市、北広島市、帯広市、旭川市、石狩市の5市にとどまっている
- ・車道混在の矢羽根型路面表示を知っている道民は約10%
- ・9路線、約190キロメートルの大規模自転車道等を整備
- ・旭川市自転車ネットワーク計画に基づく矢羽根型の路面表示の整備推進



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
- ・市町村における自転車ネットワーク計画の策定促進
- ・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
- ・安全に安心して利用できる自転車通行空間の整備状況の情報発信

主な取組

- ・自転車と自動車及び歩行者との相互理解の促進に向けたキャンペーンの継続
- ・安全で快適な自転車通行空間の整備を進めるため自転車ネットワーク計画の策定について市町村にはたらきかける
- ・大規模自転車道等を含む自転車通行空間の計画的な整備促進
- ・自転車通行空間の整備状況や駐輪場の位置など、自転車利用環境に関する効果的な情報発信

自転車の正しい知識を「もっと知り」、安全で快適な環境で「もっと使う」ことにより、多くの道民が自転車を楽しく利用するライフスタイルが根付いた北海道を実現

column

◆自転車を適切に利用することで「健康に◎」 身体に優しい有酸素運動を！

「最近、身体動かしていないな〜・・・」と思っている方、自転車に久しぶりに乗ってみませんか？
自転車を持っている方のうち、約24%が「ほとんど使っていない」というデータがあるんですよ！

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されています。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であるため、日頃のストレス解消にも一役買ってくれます。

しかし、いくら筋肉への負担が少ないとはいえ、必要以上に負荷をかけて急な運動をすることは、関節を痛めるなど、逆に健康を害してしまう可能性もありますよね。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58%（平成30年度）となっていて、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。また、自転車利用者は男性よりも女性が少なく、成人以上では20〜30代の自転車利用が少なくなっています。

それぞれのライフスタイルや年齢など、自分の体にあったスタイルで自転車を適切に使えるように、利用方法をもっと知ることは、環境に優しく快適な自転車の利用につながり、心身を健康にしてくれます。

例えば、適度な運動強度を図る方法として心拍数が良く知られています。適切な強度の範囲はカルボーネン法と呼ばれる計算式から求めることができます。

$$\text{目標心拍数} = (\text{最大心拍数}^{\ast 1} - \text{安静時心拍数}) \times \text{目標係数} (\%)^{\ast 2} + \text{安静時心拍数}$$

※1 最大心拍数 = 220 - 年齢

※2 目標係数（中高年） = 50〜60%

例えば、40歳で安静時心拍数が1分間で70拍の方であれば、目標心拍数は125〜136拍/分が目安ということになります。毎日の通勤を自転車に変えて、目標心拍数を意識して自転車に乗るだけでも、効果を得ることが期待できます。

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」は、散歩するように走ることから「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」という新たな動きにより、自転車利用の裾野の広がりが期待されます。

