



自転車通勤体験への取り組み

輪の国びわ湖推進協議会

事務局長 佐々木和之

輪の国びわ湖

www.biwako1.jp

輪の国びわ湖とは



ビジョン - めざすもの

自転車をつくる 地域と未来を豊かにする社会

ミッション - 果たすべき使命

1. サイクルツーリズムによる地域づくりの推進

2. 自転車を日常的に楽しむ文化と環境の創造

自転車をつなぐ ひと、まち、じかん

出典

滋賀県土木交通部交通戦略課、一般社団法人
輪の国びわ湖：はじめよう、自転車通勤（2021）
より一部抜粋



はじめよう、自転車通勤！

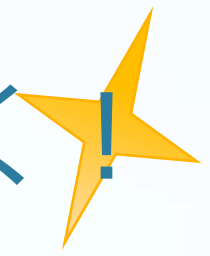
令和3年（2021年）度
滋賀県自転車通勤体験事業
参加事業所を募集します

9/30〆切

滋賀県土木交通部交通戦略課
管理係

一般社団法人 輪の国びわ湖
工口交通事務局

自転車通勤は、職場に効く!



Ecology CO₂や大気汚染物質を出さない

Economy ガソリン代、駐車場料金が不要

Exercise メタボ防止、筋力強化、ストレス解消

スポーツバイクに乗ってみると、「えっ、こんなに快適なの？」と驚きます。スポーツが苦手でも、忙しくても、楽しんで続けられるのが、自転車通勤です。

事業の流れ (任意の1~2カ月間に実施)

- 使用する自転車の貸出
- 第1回講座 ガイダンス、フィッティング、基本学習
自転車通勤 体験開始
- 第2回講座 メンテナンス
- 第3回講座 自転車通勤をより楽しむために
自転車通勤 体験終了

85% 12:17

次第

- ・0) 序章
- ・1) 安全な走り方を学ぼう
- ・2) 自転車通勤ルートの決め方を学ぼう
- ・3) 空気を入れてパンクを防ごう
- ・4) 自転車通勤で気分のバランスが高まる
- ・5) まとめ

滋賀県自転車通勤体験事業 第1回講座

プログラム

17 回視聴 · 3 か月前 ⇄

0 0 共有 オフライン 保存

輪の国びわ湖
チャンネル登録者数 19人

チャンネル登録

85% 12:18

滋賀県自転車通勤体験事業 第2回講座

プログラム

33 回視聴 · 3 か月前 ⇄

0 0 共有 オフライン

輪の国びわ湖
チャンネル登録者数 19人

チャンネル

85% 12:19

五感を使って、目的地までの
ルートを楽しむもの

滋賀県自転車通勤体験事業 第3回講座

プログラム

22 回視聴 · 2 か月前 ⇄

0 0 共有 オフライン 保存

輪の国びわ湖
チャンネル登録者数 19人

チャンネル登録

自転車通勤をすると、 人はどう変わるのか？

令和元（2019）年度の滋賀県自転車通勤モデル事業への参加者の成果と声をまとめました。

参加事業所数：3

参加者数：9

調査ヒアリング協力者：6

使用したのはおしゃれで性能の良い
スポーツバイク



GIOS社製（イタリア）
トレッキングバイク
LIEBE



パナソニック社製 電
動アシストマウンテン
バイク XM1

自転車通勤とそうでない日で 気分はどう変わる？①

毎日、出勤前後と退勤前後
に気分アンケートに回答

- 落ち着いた
- イライラした
- 無気力な
- 活気にあふれた

などの項目から、現在の
気分を数字で評価してい
ただきました

TDMS-ST 二次元気分尺度 for Academic

No. _____

(今)のあなたの気持は、以下の言葉にどれくらい
当てはまりますか。近い数字に○を付けてください。

●下の□内に
(今)の状況を具体的に
記入してください。

	全く そうでない	少し はそう	やや そう	ある 程度 そう	かなり そう	非常 にそう
ア 落ち着いた	0	1	2	3	4	5
イ イライラした	0	1	2	3	4	5
ウ 無気力な	0	1	2	3	4	5
エ 活気にあふれた	0	1	2	3	4	5
オ 集中した	0	1	2	3	4	5
カ ぼんやりした	0	1	2	3	4	5
キ だらけた	0	1	2	3	4	5
ク イキイキした	0	1	2	3	4	5

見本

作成者:坂入 洋右・征矢 英昭・木塚 朝博(筑波大学)

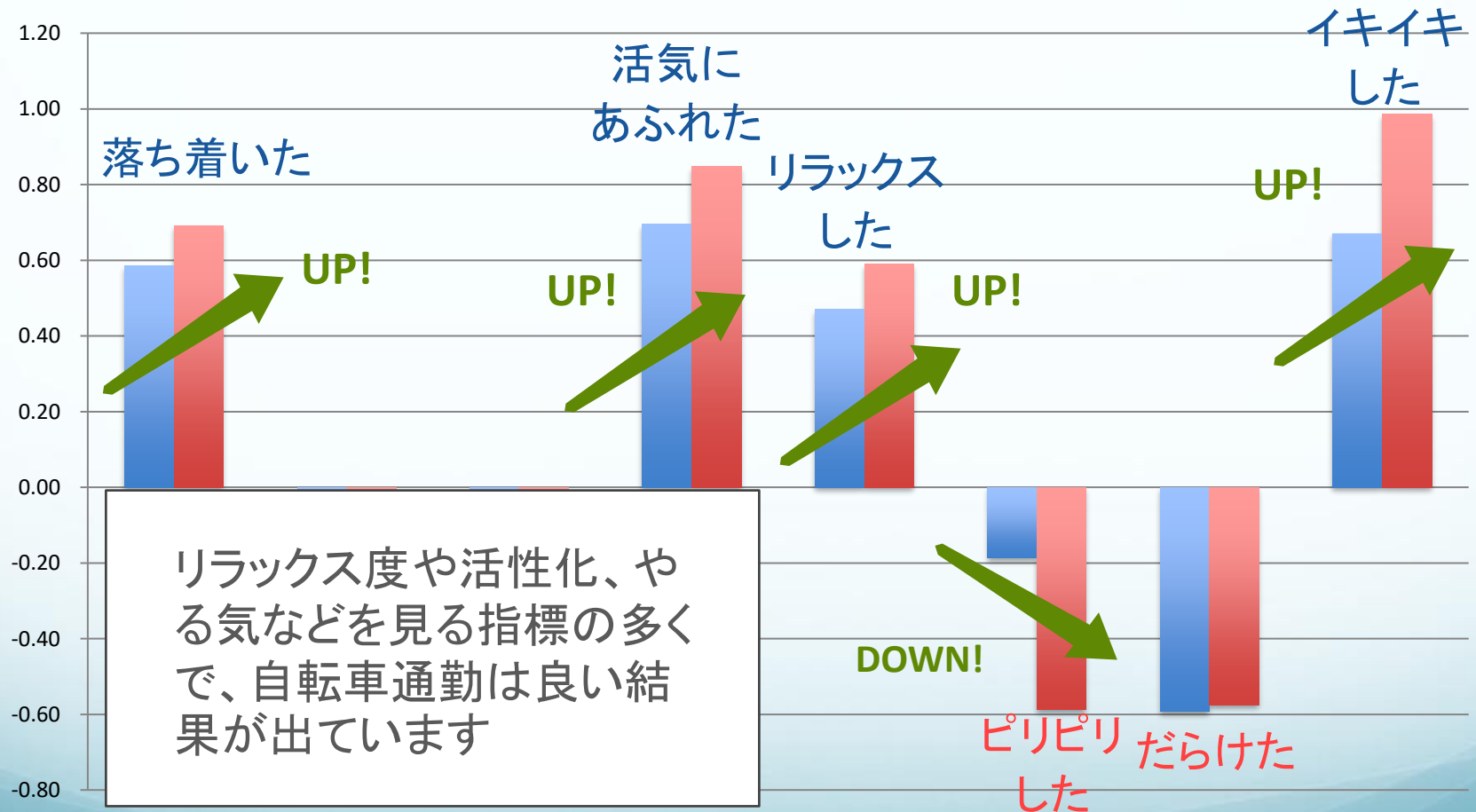
発行所:アイエムエフ株式会社 〒151-0053 東京都渋谷区代々木三丁目24-4 あいおいニッセイ同和損保新宿別館ビル7F
TEL:03-5333-9480 URL:http://www.imfine.co.jp/

本用紙を無断で複製・複写し使用すると、法律により処罰されます。TDMS(二次元気分尺度)は登録商標、特許公開中です。

自転車通勤とそうでない日で気分はどう変わる？②

出勤前後の変化

■マイカー ■自転車

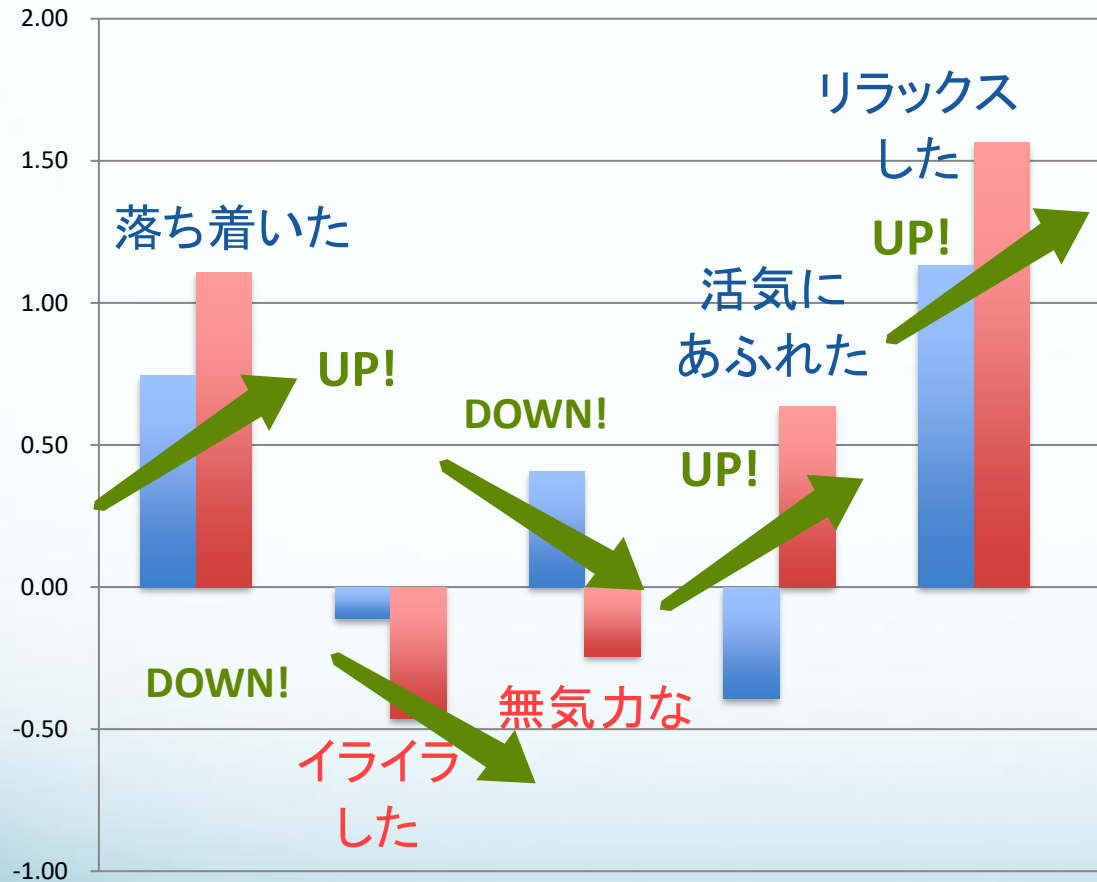


自転車通勤で出勤すると、気分が落ち着き、活性化する！

自転車通勤とそうでない日で気分はどう変わる？③

退勤前後の変化

■マイカー ■自転車通勤



帰りの方が顕著な結果が出ました

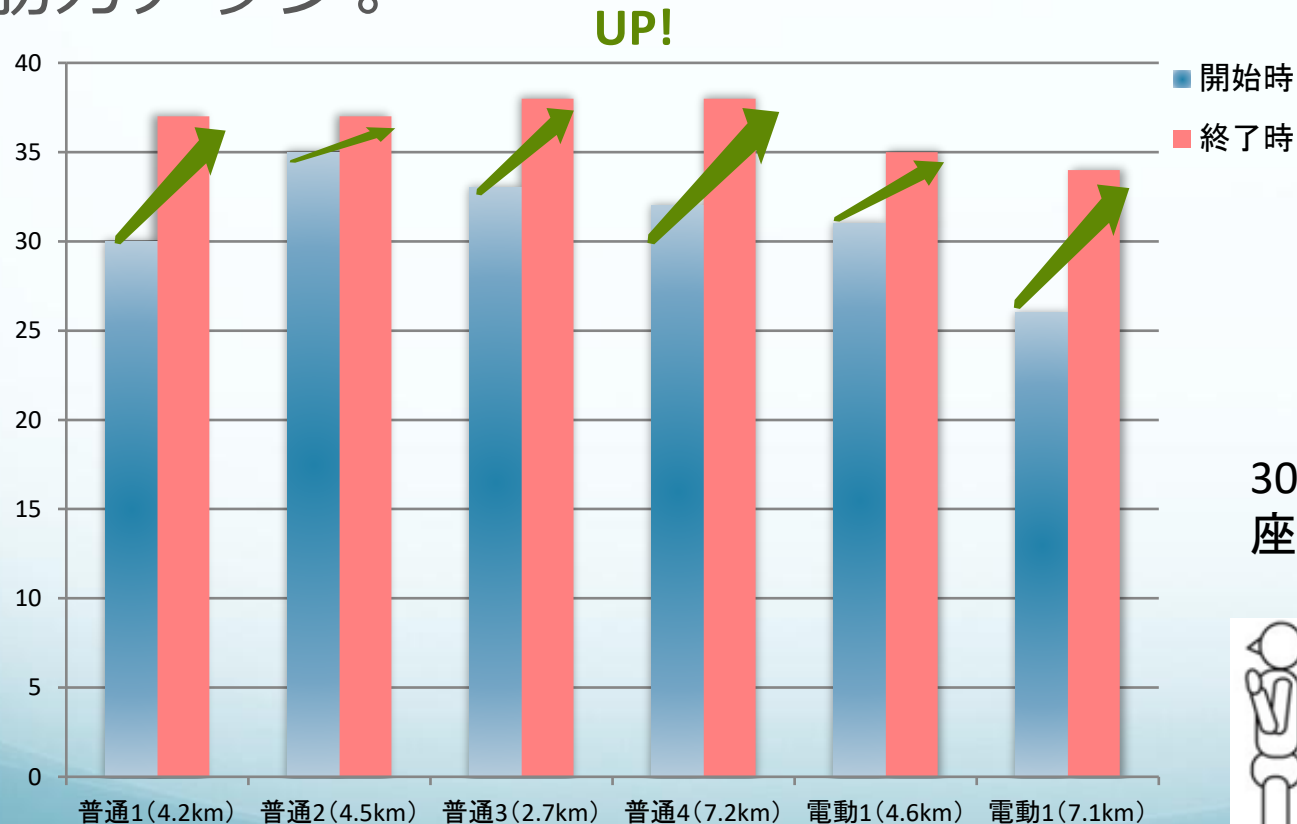
リラックス度や活性化、やる気など、すべて大幅に改善が見られます

ヒアリングでも、「クルマなら帰ったらもう何もする気になれないけど、家族で出かけて楽しかった」という話が聞けました

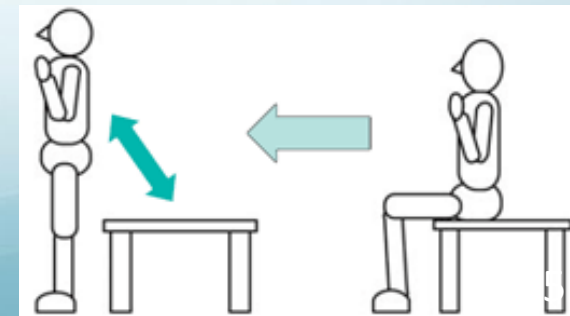
自転車で帰ると、やる気が持続し、アフター5が有意義に！

下肢筋力の向上

「30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30）」を、自転車通勤の開始前と2カ月後の終了時に実施。全員筋力アップ。



30秒間に何回、立ったり座ったりできるかを測る



滋賀県自転車通勤体験事業 3年間の成果

- 2019年度 3事業所 9名 **2台購入**
内6名 総走行距離968km 削減CO2 141.8kg
- 2020年度 6事業所 20名 **6台購入**
総走行距離7195km 削減CO2 645.24kg
- 2021年度 4事業所 19名 **2台購入**
内14名 総走行距離1286km 削減CO2 150.61kg

自転車通勤はHappyになれる

- ✓ 令和元年度、参加された方の全員が、自転車通勤は思ったより良かった、楽しかったと回答されました。
- ✓ 9人のうち2人が、体験で使った自転車を購入されました。
- ✓ 片道5km以上の方が週3日以上、3カ月間の自転車通勤を実践されると、体重や体脂肪、血液検査の結果の改善が出ることが、（株）シマノの研究によりわかっています。

取り組みのスタートには、事業所の事情に合わせ、丁寧なヒアリングとサポートを行います。お気軽にお問い合わせください。