

「安曇野市自転車活用推進計画」を策定

活用推進計画」を策定

自転車と暮らすまちを目指して

身近な乗り物「自転車」は、私たちが抱えるさまざまな社会問題を解決するための交通手段として期待が高まっています。例えば、温室効果ガス排出量の削減、2050年カーボンニュートラルの実現（※1）に向けた新たなアプローチとして注目されています。

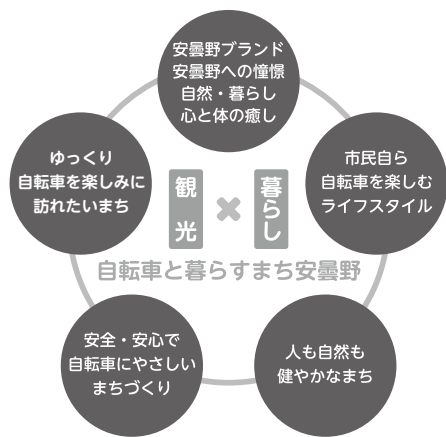
市は、本年3月、自転車の特性と安曇野の特徴を結び付けた「安曇野市自転車活用推進計画」を策定し、具体的な施策や取り組みを掲げました。この計画により、市民の健康づくりと青少年の健全育成、観光による地域の活性化、環境負荷の低減といった課題の解決を目指します。

また、併せて「安曇野市自転車ネットワーク計画」を定め、自転車で安全かつ快適に利用できる道路整備を推進していきます。

安曇野サイクルブランドの確立

「安曇野サイクルブランド」は、市の魅力と自転車を結び付けた多くの事業を実施することにより、他の

観光地にはない価値を生み出すための取り組みです。



サイクルロゲイニング（※2）やフォトラリーのような自転車を楽しんでもらう事業や、シェアサイクルやサイクルオアシス（※3）などを設置することで、自転車に親しむ人の利便性を高め「自転車にやさしいまち、自転車を楽しみに訪れたいまち」を目指します。

注釈（※1）脱炭素社会に向け、2050年二酸化炭素実質排出量ゼロに取り組むこと。（※2）時間内にチェックポイントで自転車周りを競うスポーツ。（※3）駐輪スペースの設置、トイレの貸出など自転車利用の拠点となる場所。

自転車のまちづくりを進めるために

『そこに自転車があるまち 安曇野』

岡スポーツ推進課
TEL71・2467
ID 88968



目標1 自転車を活用したスポーツによる健康づくりの推進と青少年の健全育成

目標2 自転車を活用した周遊・滞在型観光振興による地域の活性化

目標3 自転車利用促進による環境負荷の低減

目標4 自転車通行空間の整備と利用環境の向上

目標5 自転車事故のない安全・安心な社会の実現

自転車活用のねらい

<p>Point1 市民の健康</p> <p>サイクリングは日常的に行うことができ、1回あたりの時間も比較的長く続けることが可能なスポーツです。市では、自転車を健康寿命延伸のための理想的なスポーツの一つに位置付け、メタボリックシンドロームなど生活習慣病のリスク低減を図ります。</p>	<p>Point2 教育・健全育成</p> <p>本市の子どもたちは、「走る力」と「運動時間の短さ」が課題となっています。自転車に乗ることは、足の力を鍛えることにもつながり、サイクリングやサイクルスポーツの推進は、子どもの体力向上に最適と考えられます。</p>
<p>Point3 観光</p> <p>安曇野を訪れる目的の第1位は、自然・風景を楽しむための「保養・休養」となっています。「ポタリング」*による自転車での観光は、途中にある飲食店で休憩したり、あるいはガイドブックには載ってないポイントを発見したりと、新たなアクティビティとして期待されています。*ポタリング=目的を定めず、散歩するようにゆったり回るサイクリング</p>	<p>Point4 環境負荷</p> <p>市の地理的状況や公共交通体系から考えれば、移動の全てを自転車に置き換えるというのは難しい状況です。しかし、例えば通勤や買い物など【10分、約3kmの移動】を自動車から自転車へ切り替えるだけで、確実に温室効果ガスの削減につながります。</p>

自転車での健康づくり
実証実験
令和3年度活動レポート

3年間の実証実験が終了

市では令和元年度から、日ごろのサイクリングや筋トレなどが健康に与える影響を検証する「安曇野市自転車での健康づくり実証実験」を行ってきました。最終年度となる令和3年度は、8回の運動指導、動画サイトを利用した栄養指導、6回のサイクリング指導を行いました。

開始時と比べ数値が改善

運動習慣がなかった64歳の男性参加者は、教室を通して筋トレとストレッチが習慣となり、令和3年には自転車を利用した109回のワークアウト（※）を実施しました。その結果、実験開始時と比べ、体重・体脂肪率・腹囲がいずれも減り、握力・長座体前屈の数値が増えました。（下図参照）

また、他の参加者からも「天気の良いときは爽快」、「気分転換になる」といった声が聞かれ、教室をきっかけに買い物や通勤などの

■実験開始時と終了時の比較

	開始時	終了時
体重	88.75kg	83.05kg (-5.7kg)
体脂肪率	25.6%	22.0% (-3.6%)
腹囲	98.5cm	93.0cm (-5.5cm)
握力	40.5kg	43.7kg (+3.2kg)
長座体前屈	40.5cm	53.0cm (+12.5cm)

※ ワークアウト=自らの意志で運動不足解消・ダイエット・健康のためなどに運動をすること

日常生活に自転車を取り入れるようになった人がいました。

健康・仲間づくり効果を実感

教室で自転車に乗ったことがきっかけとなり、自転車利用が身近になったことに加え、人間関係が広がったという声も多く聞かれました。また、参加者から「最後のサイクリング教室は、みんなで有明山神社まで行こう」という提案があり、そのために習った運動を日常生活に取り入れて体力づくりをしているという人もいました。

自転車は、基礎体力の向上が見込めることのほかに、自転車をきっかけとした仲間づくりや運動の習慣化への動機付けになります。自転車のもたらす効果は、市が進める自転車のまちづくりの基礎的な資料となります。

