

●参加者インタビュー



河野 寛司さん

実証実験への参加を機に、通勤に自転車を利用するようになりました。時間に余裕があるときには、少し遠回りをしていつもと違う景色を眺め、楽しみながら参加しています。

自転車に乗る機会が増えたのはもちろん、体の使い方や食事についても専門家に教えていただき、健康づくりについて考える時間が増えました。体重や体脂肪にも変化があり、健康になっていることを実感しています。ガソリン代も節約できておススメです。

●教室の様子



乗車前には必ず点検を



運動後はストレッチで体をケア

図1 参加者の運動頻度

※参加者の活動量計データの収集結果

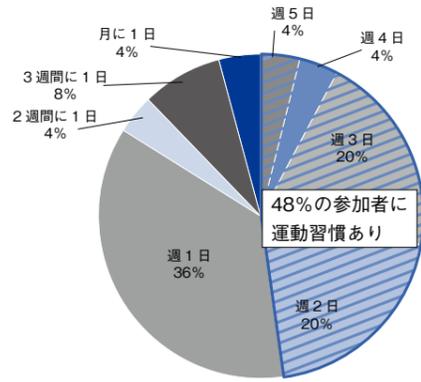


図2 自転車の利用頻度

※平成30年度市政全般に関する市民意識調査

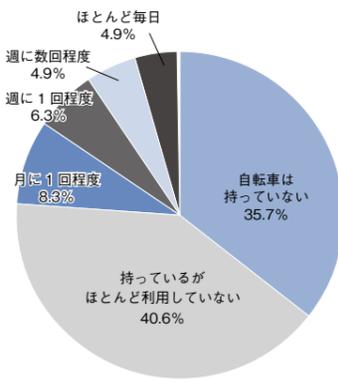
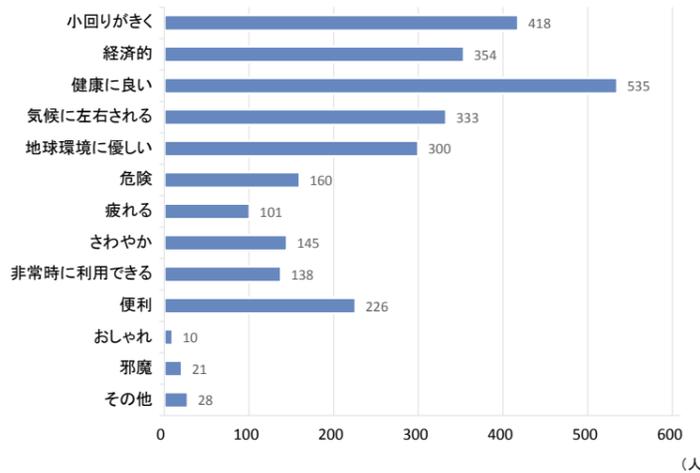


図3 自転車のイメージ

※平成30年度市政全般に関する市民意識調査



**3年計画で結果を検証**  
 生労働省では、「運動習慣あり」の定義を「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者」としています。今回の活動量計データの収集結果からは、約半数の参加者に運動習慣があることが分かりました(図1)。来年度以降は毎月の連絡や個別指導を充実させ、全参加者の運動習慣定着を図ります。来年度は本年度の参加者25人に加え、新たに25人を公募します。内容の詳細は3月25日発行の広報あづみのお知らせし、参加者を募集します。大勢の皆さんのご応募をお待ちしています。

**自転車を活用したまちづくりを目指して**  
 成30年度に行った市民意識調査の結果、「自転車を持っていない」「持っているがほとんど利用していない」が約8割を占めました(図2)。一方で、「自転車の利用に対して「健康にいい」「経済的」など、良い印象を持つ人が多いことが分かりました(図3)。現在、市では小林可奈子さんの協力のもと、市内を巡る魅力的なサイクリングコースの設定を進めています。今後も市民の皆さんが自転車を楽しめるよう、さまざまな取り組みを行い、自転車が安曇野市の新たな文化として定着することを目指し、自転車を活用したまちづくりを進めてまいります。

表1 実証実験前後の体力測定結果

全体における体力測定結果比較						
		初回(平均)	最終(平均)	数値の変化	男性	女性
体重	kg	65.91	65.34	-0.57	○	
BMI※1	kg/m <sup>2</sup>	23.45	23.22	-0.23	○	
体脂肪率	%	20.81	20.82	+0.01		
腹囲	cm	81.53	80.6	-0.93	○	
最高血圧	mmHg	139.29	126.58	-12.71	☆	
最低血圧	mmHg	90.54	84.5	-6.4	◎	
全身筋力	kg	49.33	48.82	-0.51		
握力	kg	38.33	38.83	+0.5		
長座体前屈	cm	34.67	42.71	+8.04	☆	○
最大脚伸展筋力	N・m	197.13	204.92	+7.79		
最大脚屈曲筋力	N・m	73.46	73.83	+0.37		
WBI※2	%	102.13	111.06	+8.93		○
最大酸素摂取量	ml/kg/min	35.15	38.13	+2.98	○	

有意に改善が認められたと判断されたもので

☆…より高い効果が認められた項目

◎…高い効果が認められた項目

○…効果が認められた項目

※1【体重(kg)】÷【身長(m)の2乗】で算出される値。肥満や低体重の判定に用いる。

※2【脚筋力】÷【体重】で算出される値。脚が体重をどの程度支えることができているかを表す。

表2 参加者内訳

年代	男性	女性
30代	2人	1人
40代	9人	3人
50代	6人	2人
60代	2人	0人
合計	19人	6人

※平均年齢47歳

公募市民を対象に検証

**自** 転車を日常生活で活用することで、健康増進につながるか、健康づくりのためにどのような自転車乗り方が効果的なのか等を検証するため、市民を公募して本年度から3年間の予定で実証実験を行っています。

参加者にはGPS付腕時計型活動量計を貸与し、4月から10月までの6カ月間、通勤や買い物など日常生活で自転車を積極的に活用していただき、運動時間・距離・消費カロリー・心拍数・速度等を計測しました。また、運動指導や栄養指導、元MTBオリンピック代表の小林可奈子さんによるサイクリング指導などを行いました。

体重や血圧等の数値が改善

**今** 回は、30代から60代の市民が参加(表2)。4月と10月に行った体力測定の結果、多くの参加者に次のような結果の改善が見られました(表1)。

▽体重・BMIの減少  
 △血圧の低下 △柔軟性の向上  
 △脚筋力の向上  
 これは、有酸素運動による脂肪燃焼効果や脚の筋肉量の増加により、脚筋力やWBIの数値改善に繋がったと考えられます。また、自転車の乗車には太ももの大きな筋肉を使うため、効率良く、高い運動の効果が得られたと考えられます。

サイクリングで健康チャレンジ事業  
**検証結果報告**  
 松本大学との連携により、本年度初めて「自転車を活用した健康づくり実証実験」を実施し、結果報告会を行いました。実験結果から得られた、健康づくりへの効果をお知らせします。

園政策経営課企画担当

TEL 71・2401

FAX 71・5155

