

4 自転車を活用したまちづくりの目標

4-1 自転車の有効性

(1) 移動手段としての機能・効率性

- ・機動性が高く、移動距離が5km程度では最も所要時間が短い交通手段とされています。
- ・自動車と比べると占有スペースが少なく、駐車に必要なスペースの削減が可能となります。
- ・自転車はエネルギー効率が高く、CO2排出量の大幅な抑制に寄与します。

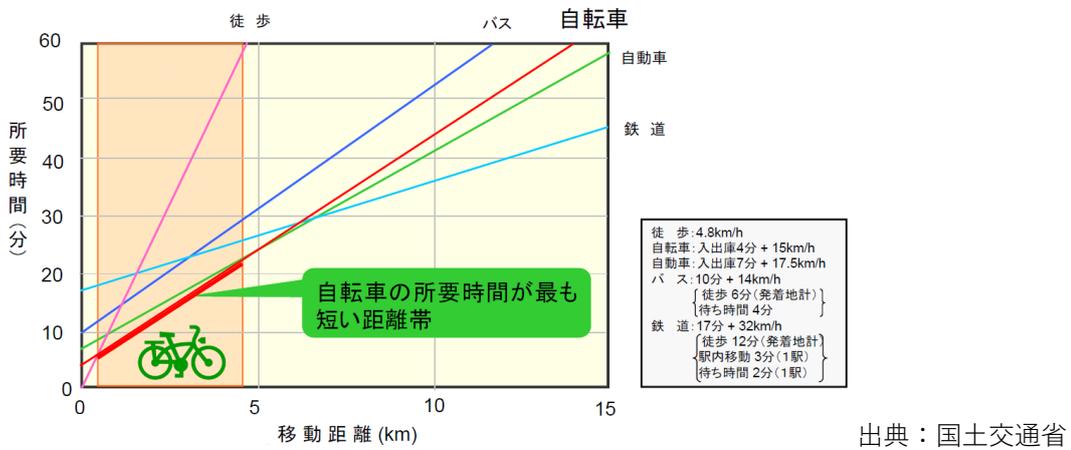
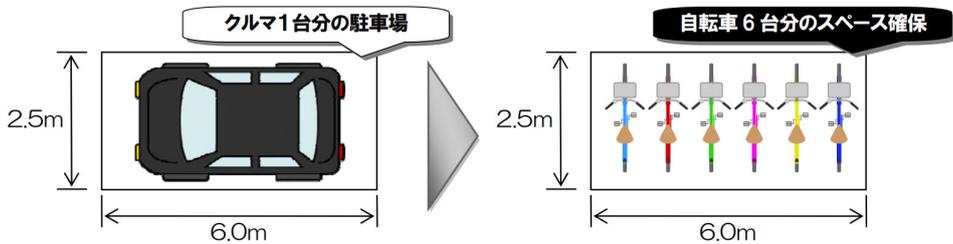
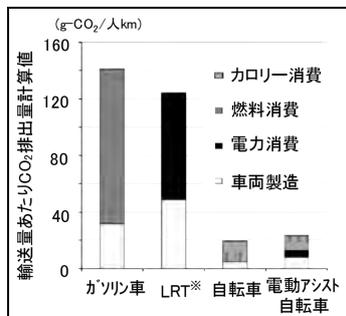


図 4-1 各移動手段における移動距離と所要時間の関係性



出典：宇都宮市における自転車通勤のススメ

図 4-2 駐車に必要な空間の比較



出典：一般社団法人廃棄物資源循環学会

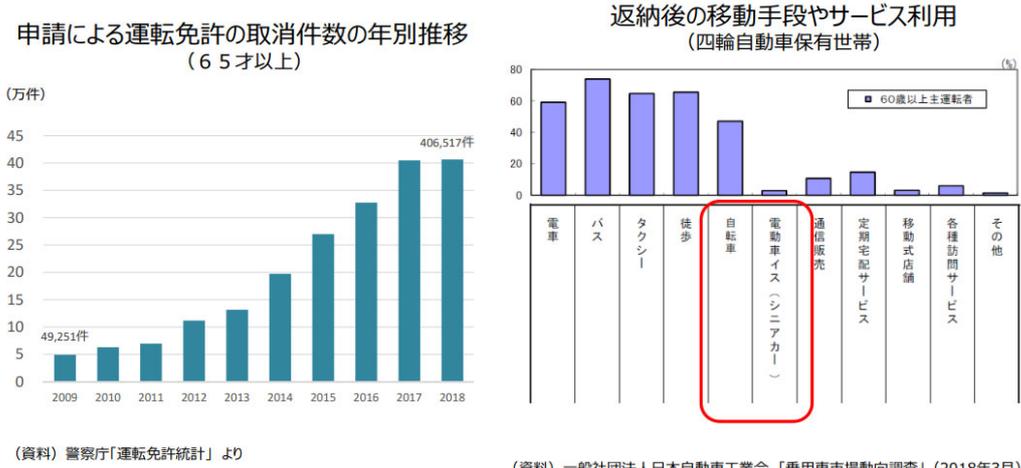
(「循環と暮らし」第3号「循環型社会への追い風『自転車』」)

図 4-3 輸送機関別の CO₂ 排出量

（2）高齢者の移動手段としての可能性

- ・近年では、高齢者の免許返納後の交通手段としても注目されています。
- ・高齢者に使いやすい自転車の開発も盛んに行われています。

- 高齢者（65才以上）の免許の自主返納は2018年は40万件超となり、ここ10年で約8倍。
- 免許返納後の移動手段として、公共交通機関・徒歩の次点に、自転車が挙げられている。一方、電動車いすを選択する者は少なく認知度の向上が課題。



出典：経済産業省

図 4-4 高齢者の運転免許返納後の移動手段



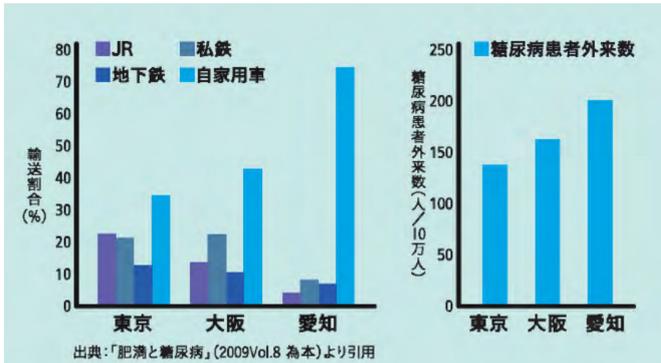
出典：株式会社 サギサカ、株式会社 協栄製作所 提供：株式会社 T-TRIKE

図 4-5 高齢者に使いやすい自転車

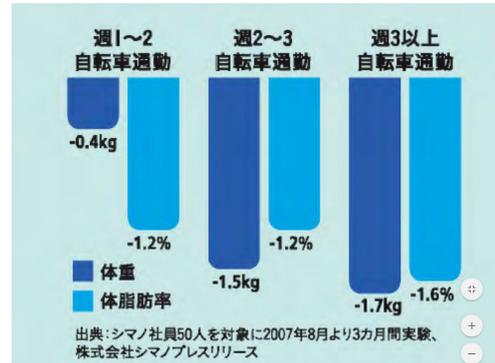
(3) 健康増進効果

- ・ 自転車を日常的に利用するほど体脂肪が減少することが確認されており、自転車を利用することで糖尿病などの抑制が可能であると期待されています。
- ・ また自転車に乗ることで、40歳を過ぎたころから衰える腸腰筋等の改善に効果的であることが確認されており、活動的な体を維持することにも効果的と考えられます。

【自動車利用と糖尿病の関係性】



【自転車利用量による体脂肪の変化】



出典：国土交通省

図 4-6 自転車利用と健康の関係性

自転車健康学教室 002

自転車でロコモ対策をはじめよう！ 骨や筋肉は40歳を過ぎたころから衰え始める



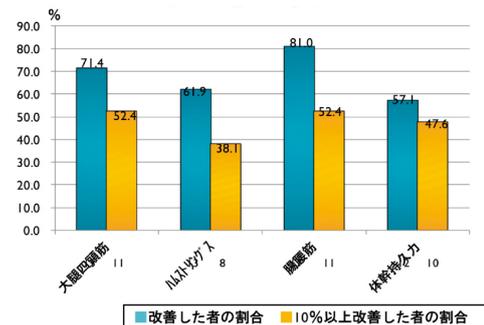
実際、しまなみアウトドアフィットネスプロジェクト「自転車に乗って健康になろう！」の参加者の約8割に、サイクリングによる筋力アップ効果が見られました(グラフ1参照)。

また、新体力テストの急歩(男子1500m、女子1000m)を急いで歩いて何分かかるかを測定し、約9割の人が参加前より参加後のほうがよい記録となりました(グラフ2参照)。立ち幅跳びでも効果が表れているのは、太もも(大腿四頭筋、ハムストリング)や腸腰筋が鍛えられたおかげでしょう。

また、グリップを握ることで、握力がアップした人も7割以上になりました。

でも、自転車を漕ぐと足が太くなりそう？
その心配は無用です。通常のサイクリングや日常で乗る程度では、筋力アップはしても競輪選手のような太ももになることはありません。どんどんペダルを漕いで、太ももの筋肉や腸腰筋をしっかりと鍛えましょう。

グラフ1 7~8割の人が大腿四頭筋、腸腰筋に効果あり！



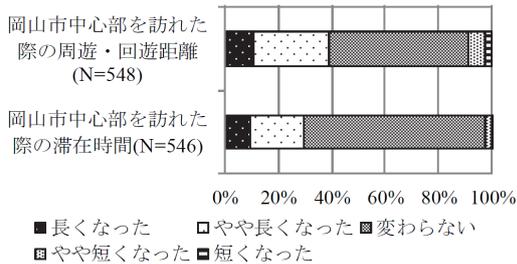
[データ]
しまなみアウトドアフィットネスプロジェクト「自転車に乗って健康になろう！」参加者の測定結果より

出典：シクロツーリズムしまなみ

図 4-7 自転車利用による健康維持の効果

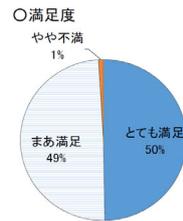
(4) 周遊促進・活性化効果

- ・ 自転車で複数のポート間を移動できるシェアサイクルを導入した地域では、まちなかを訪れた際の回遊行動や範囲、滞在時間が拡大した効果が確認されています。
- ・ 岐阜県飛騨市では、地元では当たり前の農村風景を、自転車を活用して地元の住民や生活とのふれあいを創出することで、外国人にとって魅力ある資源に変え、誘客に成功しています。



出典：公益社団法人日本都市計画学会
(都市計画論文集 Vol.52 No.2)

「コミュニティサイクルの導入がまちの魅力に与える効果に関する研究」



○利用してよかったこと(主なもの)	
まちなかでの行動範囲が広がった	59%
他の交通手段より安く移動できた	40%
他の交通手段にない楽しみを味わえた	35%
他の交通手段より早く移動できた	26%
○不満に思ったこと(主なもの)	
ポートの場所がわかりにくい	28%
自転車の台数が少ない	27%
30分という時間が短い	26%
ポート数が少ない	23%

出典：金沢市

図 4-8 シェアサイクルによる行動変化

図 4-9 シェアサイクルによる効果

がんばる Chubu 観光地域づくり

「なんもない」里山に可能性を見出し、クールな田舎をプロデュース

日本人には当たり前の光景が、外国人を虜にする観光資源になった

「星山の日常を自転車で巡るツアー」
高山の奥座敷と称され、飛騨のもう一つの古い町並みとして知られる「飛騨古川」。周囲は北アルプスの交差の山々に囲まれ、緑豊かな自然とともに歴史の景観や伝統文化が脈々と受け継がれている町でもある。その飛騨古川に、世界80か国から毎年数千人の外国人旅行者を輩出する人気のサイクリングツアーがある。自転車で観光地を巡るようなものではなく、地元の人たちが暮らす「なにげない」星山の日常にお邪魔するというもの。農村に行くと田舎、田んぼのあぜ道、小学生のランドセル姿など、日本人には見慣れた光景が、

「アドバイザー」で、コメントを寄せる参加者の99%が絶賛するこのツアーは、(株)美ら地球が実施する星山型ツアー事業「SATOYAMA EXPERIENCE」の1つで、「飛騨星山サイクリング」という。

「コンサル会社と世界放浪を経て飛騨古川へ」
妻と地球の代表取締役を務める山田拓さんは、異色の経歴の持ち主だ。奈良県出身で、大学を修了後、外資系コンサルティング会社に就職し、ニューヨークで勤務。その後、米国以外の文化にも関心を持ち、2010年、海外移住をきっかけに、

出典：一般社団法人中部経済連合会
(機関誌「中経連」2018年10月号
「特集 がんばる chubu 観光地域づくり編」)

図 4-10 外国人観光客を対象としたサイクリングツアー（飛騨里山サイクリング）

「暮らしを旅する」とは...



地域住民が「なんにもない...」という地方部の農村景観、原風景はこの上ない価値の源泉となり得る。



地域住民との、ふとした触れ合いは、リアリティを求める旅行者にとっては、現地訪問ならではの、ひと時となる。



何気ない外国人との触れ合いは、ゲストの満足に加え、住民への刺激、国際教育など多面的な側面での貢献が期待される



超人気キャラ、アオガエル。世界中の異文化の視点から、衰退著しい地方部を見つめなおすと、様々な角度から豊かな価値を再認識できる。

出典：(株)美ら地球

（5）自転車の有効性のまとめ

自転車の有効性として、「接続性」、「幅広い移動手段に」、「健康効果」、「魅力創出」が挙げられます。

自転車の機能や特性を上手く活かしながら、泉南市が掲げる目指すべきまちの姿を実現していくことが望まれます。



接続性

高い機動性や省スペース性を活かして、きめ細かくまちや交通を結ぶことが可能です。

幅広い移動手段に

高齢者にも使いやすい工夫により、幅広い層に対応した手段の確保が可能です。

健康効果

自転車に日常的に乗って移動する習慣をつけることで、成人病予防や健康維持が可能です。

魅力創出

自転車の回遊性により、地域の魅力創出が可能です。

4-2 自転車を活用したまちづくりの目標

2章～4章で整理した、泉南市の現状、目指すべきまちの姿、自転車の有効性を踏まえ、泉南市の自転車を活用したまちづくりの目標を以下のとおり整理しました。

自転車を活用したまちづくりの目標として、「自転車で、便利で快適な移動・生活を創出する」、「特に、高齢者が安全・上手に使えるツールとする」、「自転車により健康を増進する」、「自転車を活かして周遊・地域活性化を促進する」を掲げ、自転車の機能や特性を活かしながら、泉南市が目指すべきまちの姿を実現していくこととします。

