

コラム

自転車と有酸素運動

伊豆保健医療センター保健師

堀間 静奈

静奈

自転車に乗ることが健康によいことは、簡単に想像できると思います。ではなぜ健康によいのでしょうか。自転車をこぐことは有酸素運動だからです。

有酸素運動とは身体に中程度の負荷をかけながら、ある程度長い時間継続して行う運動のことです。必要なエネルギーは体内の糖質や脂質が酸素とともに消費されます。反対に無酸素運動は短時間で身体に負荷をかけ、酸素を使用せず糖質をエネルギーに変える運動です。

有酸素運動では体脂肪の燃焼が期待できます。体脂肪の中でもお腹の周りにつく内臓脂肪は、高血

圧・糖尿病・脂質異常症をはじめとした生活習慣病の原因となるため、体脂肪の燃焼が期待できる有酸素運動は生活習慣病予防に大変効果があるといえます。また、不安感や抑うつ感を軽減させ健全感を高める、脳細胞の増加を促し脳の記憶機能を活性化させる働きもあります。

健康のための有酸素運動は、個人の体力に合わせた負荷をかけることが大切です。推奨は少し辛いと感じる程度の運動負荷を20分程度、3〜5日実施することです。いつもより少し遠くまで、自転車に乗って出向いてみてはいかがでしょうか。

⑪ 農の駅グリーンプラザ伊豆の国



JA 伊豆の国

JA 伊豆の国の農産物直売所。周辺が平地なので自転車でも気軽に立ち寄れます。広い売り場には特産のミニトマトやわさび、シイタケをはじめ、旬の野菜がずらり。毎朝新鮮な野菜を生産者の手で並べています。商品には生産者の名前が表示されていて安全・安心。地元の農畜産物を使った手作りのお総菜や加工品、パンや菓子など品ぞろえも豊富。

住所：伊豆の国市菰山山木 54-3

営業時間：9時～17時

問合せ先：055-949-0055

富士山が見える絶好のロケーションでいちご狩りを満喫できます。甘みと酸味が調和した濃厚な味が特徴の「紅ほっぺ」が30分食べ放題。摘みたて新鮮なあま〜いイチゴはサイクリングで疲れた体にもぴったりです。売店に並ぶ手作りジャムはお土産におすすめ。開園期間は5月6日まで。他にも、江間、伊豆長岡いちご狩りもあります。

住所：伊豆の国市菰山山木 69-1

受付時間：9時～16時

問合せ先：055-949-8215（期間中のみ）



⑩ 菰山いちご狩りセンター



JA 伊豆の国

東京 2020 大会自転車競技伊豆開催日程

- オリンピック ○トラック・レース 8月 3日(月)～8月 9日(日)
- マウンテンバイク 7月 27日(月)～7月 28日(火)
- パラリンピック ○トラック・レース 8月 26日(水)～8月 29日(土)



東京2020大会

間近にせまる東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会。伊豆市で行われる自転車競技の準備も着々と進められています。身近な乗り物「自転車」は世界トップレベルのアスリートにより最大時速70kmを超える乗り物に変わります。そのスピードや競技の迫力を体験してはいかがでしょうか。

自転車は、すぐに始められて健康増進や気持ちのフレッシュなど健康的な心身を手に入れられる趣味の1つです。しかしルールを守らなければ危険が伴い、被害者にも加害者にもなりうる乗り物です。交通ルールを守ることはもちろん、家族や友達と乗り方やルールについて話し合うことも大切です。

安心・安全なサイクリングライフで「ちよつとそこまで」を満喫してみませんか。



▲各市町の表紙
(左から函南町、伊豆市、伊豆の国市)

知っていますか？

自転車の保険加入とヘルメットの着用が義務化

義務化される内容

- 1 自転車の安全適正利用
小・中学生の自転車通学時、乗車用ヘルメットの着用が義務化されました。
- 2 自転車損害賠償保険の加入
自転車事故の備えと被害者の救済を図るため、自転車利用者（未成年の場合は保護者）は、自転車保険に加入しなければなりません。
自転車事故で相手を保証する保険の種類はさまざまです。まずは加入している保険、共済などの契約内容を確認し、ルールとマナーを守って上手に利用しましょう。

問合せ先：静岡県交通安全課
054-221-2549
平成31年4月1日に「静岡県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行。令和元年10月1日から主に2点が義務化されました。

