

# チャレンジキャンペーン～2018春～ アンケート結果

えひめツーキニストクラブ事務局

# 1 会社の優遇制度

- ・ 優遇制度ではないですが、社員駐車場が無いので通勤費用と時間を節約できる
- ・ 社内にECOポイント制度があり、自転車通勤の距離に応じてECOポイントが獲得できる。他のECO活動のポイント合算して年間の獲得総合ポイントのランク別に商品券がもらえ、1万円程度の商品券がゲットできる。



## 2 車道を走っていますか？

- ・ 歩道が狭い場所のみ車道を走行
- ・ 対向自転車が危険
- ・ 松山市の中心街では歩道を走行
- ・ 交通量が激しく、路側帯の狭い危険を感じる道は歩道走行
- ・ 歩道が広い場合は歩道を走る場合が多い
- ・ 歩道は歩行者との接触が危険
- ・ 通勤ラッシュ時は車道走行が多い。車道の状態が悪い
- ・ 低速時やタクシーが駐車している時は低速で歩道走行
- ・ マークの上でなく白線の外側の路肩を走行することが多い
- ・ 広い道は車道、狭い道や交通量が多い道は歩道
- ・ 「交通の方法に関する教則」などで例をあげられている自転車走行が危険と思われる場所は走行可能な歩道を走行
- ・ 半々
- ・ 車道を走行
- ・ 歩道を走行



### 3 靴やバック等工夫していること①

靴

- ・ スニーカーで通勤、職場で履き替え
- ・ 雨の日でもペダルから足が滑らないような靴
- ・ 走りやすいのでビンディングシューズ
- ・ 通勤用、ツーリング用、ヒルクライム用、防水用、防寒用と使い分けている
- ・ ジョギングシューズ
- ・ 安全靴
- ・ 仕事でも大丈夫そうなゴム底の靴
- ・ 雨天時は靴の中が濡れるのを防ぐためレインブーツカバーを使用
- ・ 反射材有のシューズを使用



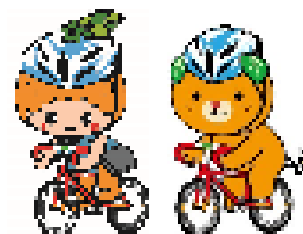
### 3 靴やバック等工夫していること②

- バック
- ・リュックサックが最適だが荷物が少ない時はヒップバックを使用
  - ・独自のオリジナルバックを作成
  - ・ロードバイクですがリヤバックを取付け、ショルダーバックと雨具や工具を入れて通勤している
  - ・通気性の良いバックパックを使用
  - ・通勤時は前に回すことができるワンショルダーのリュックを使用
  - ・体の前でひもで固定できるタイプを使用
  - ・大きめのポリ袋の中へいつも入れている
  - ・サドルバック・ボディバックを使用
  - ・雨天時は靴の中が濡れるのを防ぐためレインブーツカバーを使用



## 4 背中が蒸れない方法①

- ・背中に密着しない通気性の良い構造・素材のものを使用
- ・背中とリュックの間に汗濡れ対策グッズを挟む
- ・大きめの自転車かごをつける
- ・肩掛けタイプのバックを使用
- ・背中にタオルを入れる
- ・夏場は職場で着替える
- ・どんなによくできたリュックでも蒸れた。首巻きタオルや着替えは必須
- ・腰部の発汗が多いので腰にタオルを当てている
- ・リュックの下の方にタオルを取付けて背中に密着しないようにしている



## 4 背中が蒸れない方法②

- ・ 真夏は速乾性のTシャツを着て通勤後は着替える
- ・ ゆるめに調整して背中とリュックの隙間をあける
- ・ リュックの下側に袋を縫いつけて500ccのペットボトルを入れて隙間を作ると少し改善
- ・ 荷物の詰め方を工夫して重量バランスを重視
- ・ ボディバックをハンドルに装着して何も背負わない
- ・ 一時停車した時に背中との間に空間を作り風を通してしている
- ・ リュックを腹側に背負って対応。気になるへそ回りもやせられるかも。
- ・ 登山用バックパックは通気性が良い



# 5 風が強い日にスカートで乗る

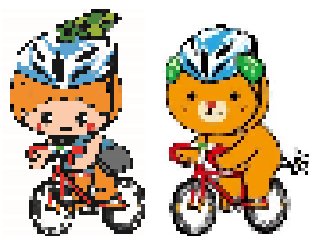
- ・ロードバイクの場合はスカートは危険
- ・タイトスカートを選ぶ
- ・パンツスタイルで乗る
- ・ひたすら前傾姿勢
- ・舞い上がらないよう裾をクリップなどで留める
- ・信号などで止まる時は自転車から降りて止まる
- ・急に吹いてきた場合はスカートをサドルの下に敷き込みマリリンモンロー状態で防ぐ





## 6 安全性を高める方法①

- ・ 通勤中はあまりスピードを出さないようにしている
- ・ 夜間は特に目立つ色のウェア
- ・ 色が派手、反射材がついているリュックを使用
- ・ ストラップなど軽量で動くものを装着
- ・ こけた時のことも考えてグローブは常時着用。長距離の場合は振動による疲労の軽減にもなる。
- ・ ブレーキの補助ブレーキは初心者には有効
- ・ 服に付ける反射材・キーホルダーの反射材を使う。できるだけ白い服を着る
- ・ ヘルメットへのライト装着
- ・ 光る小物を使用
- ・ 手信号を取得



## 6 安全性を高める方法②

- バックミラー
- ・見える範囲が限られること、振動ではっきり見え難いことなどから結局目視して確認する必要があり使わなくなった
  - ・バックミラーは必要不可欠。ドロップハンドルのバーエンドに差し込み式の超小型バックミラーを左右とも装着している
  - ・安全性は向上するが駐輪場にとめにくい
  - ・自分の右腕にサイドミラーをつけている。少し手を動かすと後方確認が確実にできるし、足に当たることもない。便利
  - ・通勤用に必須。ハンドルのバーエンドに付けるタイプがスマートで良い



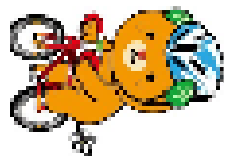
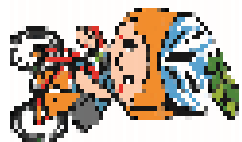
## 6 安全性を高める方法③

- バック ・ 大会によっては装着禁止のところもある
- ミラー ・ 凸レンズなので後方車両との車間が分かりにくい
  - ・ ドロップハンドルにミラーをつけると膝に当たる
  - ・ ハンドルから出たタイプが見やすい
  - ・ ハンドルの端に固定できるミニミラーを取り付けている。  
後方確認におおいに役立っている
  - ・ 鏡面部分に液晶保護フィルムを張ると鏡面メッキが長持ち



# 7 花粉症対策

- ・ マスクとゴーグル、薬の服用
- ・ 外出先で鼻や顔を洗って症状がひどくならないようにする
- ・ 体質改善（運動を継続すると効果があった）
- ・ その季節は避ける
- ・ マスクを用意。濡れたら交換するようにして5枚程常備
- ・ 花粉オフコートを着る
- ・ 魔法頭巾（伸縮性のある筒状の布）も便利





## 8 自転車のカギは何個つけている？



- ・ 1 個（3 5 回答）
- ・ 2 個（2 回答）
- ・ なし（1 回答） 愛媛県は平和？
- ・ 2 m程度のケーブルロック（径4mm）を使用。前後輪とフレーム全体をロックしている
- ・ 長いものを使用し、タイヤと支柱、自分のタイヤと知り合いのタイヤをロックするようにしている

