

脱メタボ系
ステキだし爽やか
自転車通勤講座
Vol.1

By ふ

今回のセッションについて

- 自転車通勤概論 ～ ざっくりと

- (1) 自転車通勤のメリット/デメリット
- (2) どこまで自転車通勤が可能か
- (3) どの自転車が通勤向きか
- (4) 自転車通勤に必要なもの
- (5) 自転車通勤で脱メタボ
- (6) 自転車通勤の継続

初めてなので軽く自己紹介

- 名前は【ふ】
- 某特殊な測定器メーカーのソフト開発担当
- 測定器の設置・調整なんかもしています
- 海外の工場しかない所によく拉致されます
- この前は台湾のラブホテルに泊まりました
- マネージドな開発とは縁がありません
- C,C++,WIN32API,MFCあたりが守備範囲
- 自転車道楽

【ふ】が自転車通勤に至るまでの流れ

絵に描いたようなデスマで前向きに倒れる

体力つけなきゃ・・・と自転車に乗る

大ハマリ

自転車通勤可の会社に転職

自転車通勤開始

でも周囲からはなんであんな遠くから・・・
と未だに言われる

← 今ここ

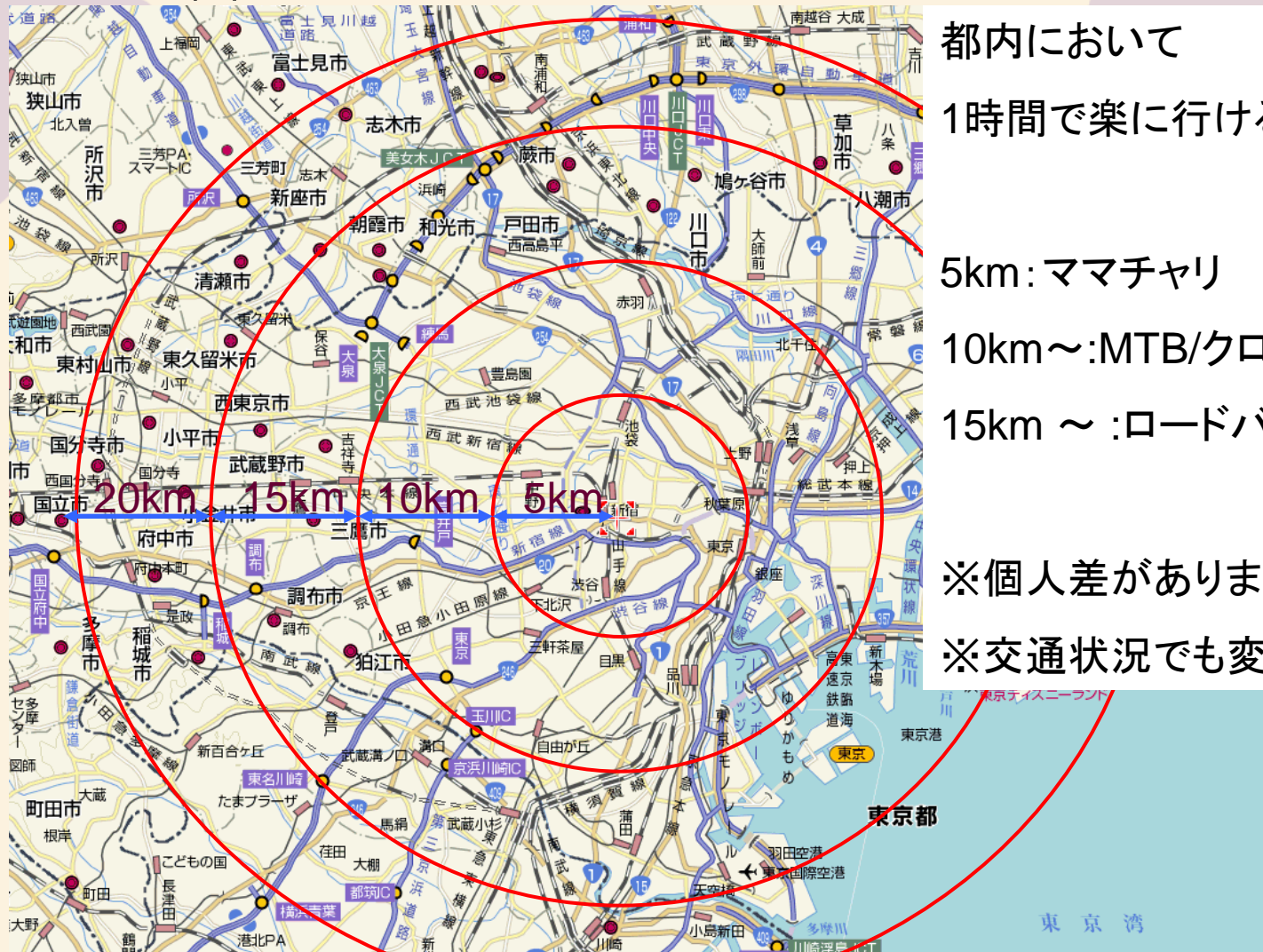
(1)自転車通勤のメリット/デメリット:メリット

- 気持ちがいい！
- 運動不足解消
- (食べ過ぎなければ)体重を落としやすい
- 満員電車に乗らなくていい
- 都内だと電車より早い場合がある
- エコ

(1) 自転車通勤のメリット/デメリット: デメリット

- 暑い/寒い
- 雨に弱い
- 会社が許可してくれない場合がある
- 事故にあわないよう気を使う
- (ときたま) 自動車からひどい扱いを受ける
- スーツだと辛い
- わざわざ自転車通勤なんて変態と思われる

(2)どこまで自転車通勤が可能か：範囲



都内において

1時間で楽に行ける距離

5km: ママチャリ

10km~: MTB/クロス

15km ~ : ロードバイク

※個人差があります

※交通状況でも変わります

(2)どこまで自転車通勤が可能か：電車と対決：【ふ】の場合



(3)どの自転車が通勤向きか

①ママチャリ

メリット

- ・安い

デメリット

- ・重い、進まない



→駅前、ご近所乗り向き

(3)どの自転車が通勤向きか

②(お手軽)小径車

メリット

- ・置き場所が楽

デメリット

- ・重い、進まない



→駅前、ご近所乗り向き

(3)どの自転車が通勤向きか

③マウンテンバイク

メリット

- ・悪い道も平気

デメリット

- ・重め
- ・通勤時に悪路は殆ど無い



→短・中距離通勤向き

(3)どの自転車が通勤向きか？

④ロードバイク

メリット

- ・速い

デメリット

- ・敷居が高い
- ・値段も高い



→中・長距離通勤向き

(3)どの自転車が通勤向きか

⑤クロスバイク

メリット

- ・MTBより重くない
- ・ロードバイクより気を使わない

デメリット

- ・少し中途半端



→短・中距離通勤向き

(3)どの自転車が通勤向きか:で、結局どれがいいの？

個人的にはロードバイクがお勧め！

- ・速い！
- ・市街地はMTBが必要なほど荒れていない
- ・週末にも楽しい
- ・物欲が刺激される

・・・だけど気楽さは欠けますね・・・

やっぱり敷居が高い・・・という方には
クロスバイクでお試しがお勧めかも。

(4)自転車通勤に必要なもの:①必須

①会社の許可

- ・労災は適用されますか？

②保険

- ・自分のケガだけでなく、
事故相手の補償もありますか？

③灯火類

- ・無灯火走行は超危険！



(4) 自転車通勤に必要なもの: ② 必須じゃないけど装備して欲しい

① ヘルメット

- ・これで救われる命もあります



② グローブ

- ・手の保護は大事



③ 反射ベルトの類

- ・夜中の視認性は大事です



(4) 自転車通勤に必要なもの: ③ 必須じゃないけど装備すると楽しい!

① サイクルコンピュータ

- ・ 速度、回転数が解ると一定のペースで走れる
- ・ 走行距離を管理できる



→ 脱メタボを目指すなら速度・距離管理は必須!

(5) 自転車通勤で脱メタボ

$$\text{消費カロリー} = \text{mets} \times \text{体重 (kg)} \times \text{時間 (h)}$$

睡眠		0.9
風呂		2
自転車	11km/h以下	3
	12～14km/h	4
	15～17km/h	5
	18～19km/h	6
	20～22km/h	7
	23～25km/h	8
	26～28km/h	9
	29km/h以上	10
ウォーキング	4km/h	3
	6km/h	4
ランニング	7km/h	7
	10km/h	10
水泳		6

※大体です。正確には心拍数、体重等が必要

(5)自転車通勤で脱メタボ

自転車に乗ると何が食べれる???

品目	カロリー	自転車に乗る時間(700kcal/hと仮定)
カツ丼	950kcal	約1.5時間
おにぎり2個	400kcal	約40分
フライドチキン2個	540kcal	約50分
カレーライス	700kcal	約1時間
ピザ3切れ	750kcal	約1時間
ラーメン(トッピング無し)	700kcal	約1時間
ビール(500ml)	200kcal	約20分

※食べ過ぎれば痩せません!!!

摂取カロリー < (基礎代謝 + 運動) 消費カロリー

(5)自転車通勤で脱メタボ

1kg脂肪を落とすには????

脂肪1kg=7200kCal

7200kCal=(700kCal/hと仮定)約10時間
自転車に乗ればよい

→自転車通勤なら毎日乗れる

(6) 自転車通勤の継続

- **無理しない**

雨の日や体調の良くない日は電車通勤も考える

- **楽しく**

義務感で走ると疲れます

- **食べて走ろう**

痩せようとして無理しない(体を壊します)

- **休日にも自転車をたしなもう**

本質的に自転車は楽しいものです

次回Vol.2があるかも???

次があるならこんなネタ

- ・どんな店で買えば良い？
- ・楽に楽しく走れるポジション／乗り方
- ・「痩せる」をもっと具体的に
- ・安全な通勤ルート探し
- ・休日も～お勧めサイクリングスポット
- ・自転車と法律・道路行政
- ・こうなりゃレースにだって出ますよ！ などなど！