

サイクリングの効用

自転車を始めて4年になる。通勤に自転車でも使えば、多少の運動になるかなと言うぐらいの軽い気持ちで始めた。最初はママチャリよりはましな、スポーツタイプの自転車（クロスバイク）だったが、すぐにそれでは飽き足らなくなり、ロードバイク（ハンドル形状が前方に突き出たあとに弧を描いてドロップしている）が欲しくなり、3ヶ月で買い換えてしまった。それから、本格的にサイクリングをするようになり、土、日には1日に70～80km位走るようになった。

自転車を始めて2年（2シーズン目の終わりには）ぐらいしたら、78kgあった体重が63kg位になった。15kgも体重が減ってしまった。なぜ痩せるかという、次のようだ。自転車を長時間こぐ運動は、酸素を取り入れながら行う有酸素運動で、体内に酸素を十分取り込み、体内に蓄えられている脂肪、糖質を燃焼させることができる。また、自転車のペダルを漕ぐと、主に下半身の筋肉を使うが、下半身の筋肉は全身の筋肉の70パーセント程度を占め、その筋肉量を増加させることができる。筋肉量が増えると基礎代謝量が増え、運動をしていない間にもカロリー消費が行われる。その結果、摂取するエネルギーよりも消費するエネルギーのほうが多くなり体重が減るというわけらしい。

また、痩せたことにより、160/100mmHg位だった血圧が120/80mmHg位に下がり、それまで飲んでいた高血圧の薬を飲まなくて良くなった。また、人間ドックの血液検査の数値が正常値に戻った。すこぶる体調が良くなった。決して、痩せようとか、健康になろうとか思って続けていたわけではない。風を切って走るのが、ただ楽しくて自転車に乗っていただけなのだ。

北海道は自転車に適している環境がそろっていると思う。道幅が広く、並走する自動車からの脅威をあまり受けずに安全に走れる。真夏以外は、日中でも涼しく快適にサイクリングを楽しめる。特に峠などでは、木陰が多く快適である。周りの景色が良く、気持ちよく走れるなど沢山挙げることができる。

最近、サイクリングを楽しむ中高年を見かけることが多くなったように思う。同好の士が増えていると言うことか。北海道で自転車に乗れることを感謝しながら、この趣味を続けていきたい。

（寒地技術推進室長 柳沢 雄二）

* * * *

表紙左上記号 ISSN 1881-0497の説明

国際的なコード番号である ISSN (International Standard Serial Number : 国際標準逐次刊行物番号)は、ISSN ネットワークが管理する、逐次刊行物を識別するための固有の番号です。この番号は国立国会図書館 ISSN 日本センターから付与されたものです。