特集

もりおか 自転車ライフのススメ

環境とお財布にやさしく、健康にも良いとされる自転車。東日本大震災でクルマの燃料が思うように手に入らなかったあのとき、自転車の良さにあらためて気付いた人も多いのではないでしょうか。陽光ううらかな日も増え、春の足音に心が躍る今日この頃。新年度の一歩は、ペダルで踏み出してみませんか。

ジテンシャ生活、イイこと いっぱい！

◎カラダにイイ

有酸素運動である自転車は、体力向上・健康維持に役立ちます。市職員有志を対象とした取り組み「自転車通勤で脱メタボ」でも、通勤手段を自転車に替えたところ、体重は平均3.8㌔減少、正常値を超えていた血圧も全員が改善するなど、メタボ対策の効果がみられました。運動時間の確保が難しい人でも、通勤や用足しの「ついで」にできるところが魅力です。

［自転車通勤で脱メタボ］
・挑戦者７人
・通勤距離平均6.4㌔
・約４カ月間、各自のペースで自転車通勤
（平成20年実施）

自転車による消費カロリー
体重㌔×時間×３メッツ（運動強度）×1.05

【体重70㌔の人が自転車で１時間走った場合】
70×１×３×1.05＝220.5㌔カロリーを消費し、ご飯１杯分（約130㌘）に相当※自転車の時速は約16㌔（参考：厚生労働省　健康づくりのための身体活動基準2013）

◎エコ×エコ

自転車は自然環境に負荷をかけないエコロジーな移動手段です。移動手段をクルマから自転車に替えた場合、地球温暖化に影響を与える二酸化炭素の排出を抑えることができる上、渋滞緩和につながります。もちろん、燃料費もそれだけ節約でき、エコノミーでもあります。

クルマに乗らないことによる二酸化炭素削減量
｛走行抑制距離（㌔）÷実燃費（㌔/ℓ）｝
×2.32㌔㌘/ℓ（二酸化炭素排出係数）

【10㌔を自転車に切り替えた場合※燃費は10㌔/ℓと仮定】
（10÷10）×2.32＝2.32㌔㌘の二酸化炭素を削減し、エアコン冷房24時間分に相当※機器や使用方法、季節にもよります
（参考：東北電力ホームページ内、省エネチェックシート）

ガソリン車の場合

インタビュー あなたのジテンシャ生活、教えてください！

運動と時間管理が効率的に

ジェイムズ ホップス
James Hobbsさん
大学教員　＝高松＝

自転車通勤を始めたのは、仕事で忙しい日々の中に運動する時間を取り入れたかったからです。ジョギングやジムに出掛けるにはそれなりのモチベーションが必要ですが、毎日の通勤なら生活に組み込みやすいです。街なかでは、駐車場を探すよりも駐輪できる場所を見つける方が簡単。また、バスや電車を待ったり、クルマで渋滞に巻き込まれたりする時間を考えなくてよいので時間の管理も楽です。環境に良いのはもちろん、風を切って走るとストレスも飛んでしまいますよ。

乗るだけでなく観る楽しさも与えてくれる

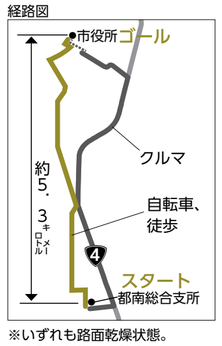
相良紅子（さがらこうこ）さん
会社員　＝紺屋町＝

主に通勤で自転車を使いますが、天気の良い休日にはサイクリングで遠出することもあります。仕事では近隣を回ることが多く、小回りが利くので用事を足すには便利ですし、徒歩と違い、濡れた道路で足元が濡れないのも隠れたメリット。盛岡の市街地は坂が少ないので、自転車生活に向いていると思います。これから暖かくなり、自転車で走るのが楽しみ。景色の素敵な中津川沿いの道が特にお気に入りです。自転車は、乗る楽しさだけでなく、観（み）る楽しさも与えてくれますね。

比べてみました。ジテンシャはオトク？

都南総合支所から市役所本庁舎まで直線距離で約5.3㌔、移動手段で時間と費用を比べてみました。自転車とクルマでは、わずかですが自転車の方が早く到着。ただ、自転車では大きな荷物などが運べない、行きは良くても、帰りには雨に降られてしまうかもというデメリットもありました。
皆さんには、どれが「オトク」に感じられますか？

経路図



※いずれも路面乾燥状態。出発時間帯は７時半

自転車	23分	（費用０円）※車道通行
クルマ	25分	（駐車代500円/12時間＋ガソリン代）※有町のコインパーキングから徒歩
徒歩	70分	（費用０円）

ジテンシャは乗ったら「軽車両」

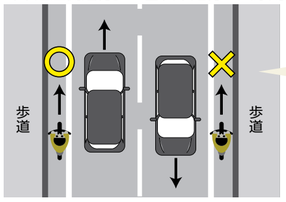
交差点での出会い頭や、道路外の施設や駐車場などから出てくるクルマとの衝突事故が市内でも多く発生しています。原因として、自転車の右側通行や歩道通行などのルール違反が挙げられます。自転車は「車道左側通行」が大原則。また、自転車は乗れば「軽車両」であることを自覚し、車両用信号や一時停止に従うのはもちろん、イヤホン・スマホ利用や傘差し運転などの「ながら運転」も危険なので止めましょう。自転車もクルマも歩行者も、互いにルールやマナーを守って、みんなで安全に気持ちよく生活しましょう。詳しくは、くらしの安全課☎603-8008へどうぞ。

市内の自転車事故の状況（発生件数263件）

「出会い頭」が 60.1％（158件）	「車道左側通行」のルールを守っていなかった人 63.9％（168件）
事故相手はクルマが 92.1％（242件）	

県警への聞き取り調査：平成21～25年の７時～９時に発生した自転車事故

「車道左側通行」が自転車走行の大原則

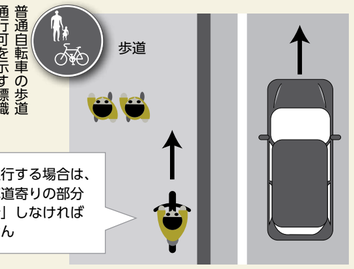


例外として

◎自転車が歩道を通行できる場合

①標識や標示によって、自転車の歩道通行が認められているとき
②自転車の運転者が、13歳未満か70歳以上か、車両通行に支障がある身体障がい者であるとき
③道路工事や駐車車両などにより、自転車が車道を安全に通行できないとき

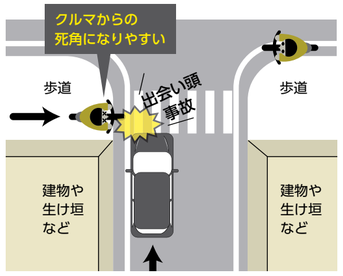
普通自転車の歩道通行可を示す標識



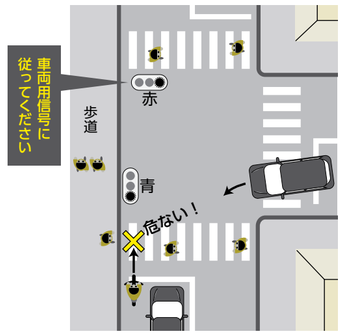
歩道を通行する場合は、原則、車道寄りの部分を「徐行」しなければいけません

こんなジテンシャはキケン！

①歩道や車道の右側を通行する自転車は、クルマからの死角になりやすく危険です。また、クルマが駐車場や施設から道路に出る際に、ルール違反の自転車が事故に遭うことが非常に多くなっています。



②丁字路を直進する際、自転車は車両用信号に従ってください。



◎自転車の賠償責任

自転車による事故で、自転車運転者が高額の賠償を命じられる判決が全国で相次いでいます。相手にけがを負わせれば子どもでも責任を問われることに。事故に備え、自転車利用者向け保険に加入しておきましょう。詳しくは、保険会社へお問い合わせください。また、自転車の点検整備（有料）を受けると、自身の傷害保険のほか、相手方にも対処できる賠償責任保険がセットで付く保険もあります。詳しくは、自転車販売店へお問い合わせください。

【加害事故による賠償例】
自転車で走行中の小学生が歩行中の62歳女性と正面衝突。女性は意識が戻らない状態となった。賠償額約9500万円

ジテンシャ生活を、もっと安全、快適に「盛岡市自転車ネットワーク計画」

市が行った調査によると、市に住む人の移動手段のうち、クルマを利用する人の割合が最も高く、次いで徒歩。自転車を使う人は14.5％にとどまります。特に通勤では65.0％がクルマを使っている状況です。
市はこれまでも、クルマから自転車への転換を目指し、自転車走行空間の整備を進めてきましたが、まだまだ十分とは言えず、自転車事故も後を絶ちません。
そこで、自転車を取り巻く現状・課題をもう一度整理し、自転車が安全で快適に走れる空間を整備する「盛岡市自転車ネットワーク計画」を27年度に策定しました。自転車利用による多くの利点をハード面からサポートして安全を確保し、自転車利用者を増やすことが狙いです。
現在は、大通商店街や盛岡城跡公園周辺などに自転車走行空間を設けています。今後、市中心部の自転車利用の多い路線から整備を進めていきます。詳しくは、交通政策課☎613-8538へどうぞ。

市の自転車利用の状況

通勤の交通手段	自転車利用が高いのは
自転車は 13.4％	通学目的 23.4％

資料：平成18年盛岡市街路交通調査

26年度、大通りに整備した自転車走行レーン「ブルーゾーン」。自転車の歩道走行と逆走が減り、車の路肩走行も約10分の１にまで減少