

大切な家族の元氣をつくろう!

スポーツの秋にぴったり! 健康サイクリング

誰でも気軽にはじめられる運動として人気のサイクリング。

過ごしやすく景色も美しいこの季節にぴったりです。

脚力を鍛える効果だけと考えられがちですが、実はほかにもいいことがたくさんあるんですよ!

サイクリングのメリット

心肺機能の向上

自転車をこぐことで、酸素を体内に取り込む呼吸器の機能が高められます。また、取り込んだ酸素を心臓から遠い脚まで届けるために循環器が鍛えられます。

ストレスを解消

現代人と切っても切り離せないストレス。原因となっている環境から離れることが有効な解消法です。自然の中に身を置くなどして、気分転換しましょう!

脳を活性化、老化防止に役立つ

自転車のペダルをこぐ動作は、大脳からの指令によって行われています。また、大脳は足の回転運動によって逆に刺激を受けて活性化します。

ママチャリで気軽にGO!

初心者の場合、スポーツタイプの自転車がなくても、「ママチャリ」(買い物用自転車)でOK。スピードが出すぎないので安心です。

コース選び

最初は平坦で、自動車あまり通っていないところを選ぶようにしましょう。サイクリングロードなどであれば、安全に楽しむことができます。

走行距離

週2~3回、3~5km程度のコースをくり返し走ることで、大腿四頭筋などを鍛えることができ、転倒予防やメタボ対策に効果が期待できます。

コラム

1 大統領のリハビリで大ブーム!

1970年代、アメリカでは爆発的なサイクリングブームが起こりました。これは、当時の大統領アイゼンハワーが、心筋梗塞の手術後に自転車でのリハビリテーションを行い、現役復帰したことからです。当時は店頭から自転車がなくなってしまうほどだったとか。

コラム

2 あの文豪も自転車でリフレッシュ!

ロンドン留学中に神経衰弱に悩まされていた夏目漱石。下宿屋のおかみさんのすすめでサイクリングをしていた時期は、病状が改善していたと言われています。

走り方

背筋を伸ばして、前方を見ましょう。ペダルは力まかせに踏み込まず、親指の付け根で円を描くように踏むと、効率的にこぐことができます。

サドルの高さ

つま先が地面につく高さに調整すると、膝にかかる負担が減り、走行しやすくなります。



守ろう! 交通ルール・マナー

- 走る場所は基本的に車道の左側。
- 自転車通行可能の標識がある場所では、歩道を走ることができるが、その場合にも歩行者優先。
- 歩道を走る場合は、車道側を走り、歩行者がいる場合にはスピードを落とすこと。