

「自転車」に期待される多面的活用

ぶぎん地域経済研究所 調査事業部 主任研究員 谷口 正孝

埼玉県は「自転車王国」

埼玉県は自転車普及率が県民100人あたり76.9台で、全国1位となっている。県内は、勾配が緩やかな地形の面積割合が58%と全国1位で、地形的に自転車の利用がしやすいこと、鉄道網の発達で鉄道との乗継で通勤・通学の手段として自転車を利用する人が多いことが普及率を高めているようだ。

また、さいたま市では、昨年に引続き世界の三大スポーツのひとつ「ツール・ド・フランス」の日本版「2014ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」を10月25日に開催し、自転車王国埼玉をアピールすることとしている。

自転車の多面的活用

自転車は、クルマほど速くはないが徒歩よりは速く、時間を気にせず自由に移動ができる交通手段で、移動距離も長くはないが徒歩よりは遠くに行くことができるという高い利便性を持っている。しかも、維持費がほとんどかからないサイフにも優しい交通手段なのだ。このような特性がある自転車は、通勤、通学、買物、ビジネスのほか、レクリエーションなどにも幅広く活用されている。

観光事業に活用すれば、そのメリットは、お仕着せの観光ルートではなく、観光客が自分で選んだルートで観光スポットなどを見て回れる。また、市街地内にある観光スポットや移動ルートで自転車を使えば、駐車場や道路渋滞の問題は起きない。

毎日一定の負荷がかかる継続的な運動は、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、肥満等の発症の大幅な軽減など、生活習慣病の予防に効

果がある。この生活習慣病を予防する手段として自転車は適している。第一に、自転車による通勤・通学、買物は日常生活に不可欠な移動行動なので、継続性がある。第二に、一定の負荷はかかるが、体力的に激しい運動ではないので、息切れがせず、我慢することなく長時間続けられる。第三に、サドルが体重を支えてくれるため、膝に負担がかからないことである。膝の悪い高齢者も運動ができる。第四に、テニス、ゴルフ、水泳などのように有料の施設が必要でなく場所的制約がないことも大きなメリットである。

また、自転車を活用した運動は、日常生活の中で気軽にでき、特別の施設や金銭面の負担も少ない。高齢社会を迎えるなか、多くの人が取り入れれば、医療費削減、歳出削減等の効果も期待できよう。

さらに、環境面への活用も期待できる。他の交通手段は化石燃料由来のエネルギーに依存しているが、自転車はCO₂を一切排出しない環境に優しい交通手段である。

自転車活用の取り組み

埼玉県は地域活性化、自転車の交通安全、県民の健康増進を目的に「ぐるっと埼玉サイクルネットワーク構想」を策定し、荒川や利根川といった川沿いのサイクリングロードなど「自転車みどころスポットを巡るルート100」を整備している。

筆者は自転車マニアではないが、毎日片道4km程の通勤に愛用しており、多面的な活用ができる自転車をまちづくりに是非とも活かしてもらいたいと考えている。