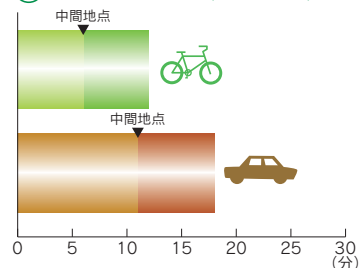


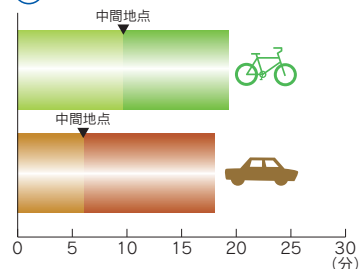


元気21までの所要時間

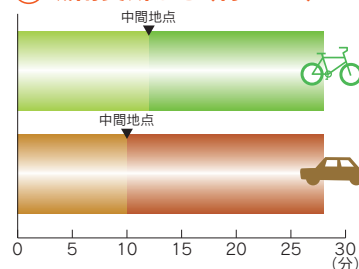
① 新前橋駅から(約3km)



② 上毛大橋から(約6km)



③ 城南支所から(約8km)



通勤時間を計ってみました

自転車通勤にして、今までよりも大幅に通勤時間がかかってしまうようでは、効率的ではありません。

では、自転車と自動車で、通勤にかかる時間にどのくらいの差があるのでしょうか。左の図は、11月17日の朝、前橋プラザ元気21に到着点に市内3方向からの所要時間を実際に計ってみたものです。結果を見ると、比較的道路がすいている郊外では、スピードが出せる自動車有利ですが、渋滞や信号機のある交差点が多い市街地では、逆に自転車の方が早く走れる結果になりました。

自動車と自転車では、渋滞を考えると、通勤時間にほとんど差がありません。また、駐車場に自動車を止めて目的地まで歩くことを考えると、

自転車通勤は、仕事の前に適度に体を動かし、心も体もリフレッシュできるお薦めの通勤手段。通勤ラッシュや渋滞に巻き込まれることなく、自分のペースで通勤できます。また、自然豊かな本市では、通勤途中で美しい風景に出会うことも。四季の移り変わりを肌で感じてみませんか。

自転車通勤は、道路交通法上の車両。左側通行や信号を守り、交差点での一時停止など、車両としての交通ルールを守りましょう。自転車は、車道通行が基本。自転車が通行できる歩道上では、歩行者優先を厳守しましょう。また、夕暮れ時や夜間には、早めのライト点灯や反射材などにより、周りの自分の存在を知らせることが大切。通行の妨げとなる迷惑駐輪や放置は絶対にやめましょう。

自転車も歩行者も自動車も、同じ道路を共有するもの同士。マナーを守って、みんなで楽しく快適な自転車ライフを送りましょう。

マナーを守って

バイシクルのサポートグッズ!

スポーツサイクルイチカワ・店長 小野さんに聞いてみました

— 暗い夜の自転車運転は危険。どのような物がありますか。

今のライトは車の明るさ並みのある物など種類が豊富にあります。また、反射板などは、自転車に貼り付ける物やタスキ状の物まで多数あります。車に自転車の存在をアピールすることができます。危険な夜のために装備してほしいですね。

— どんな自転車メーターがありますか。

今はサイクルコンピューターが主流です。健康や体力づくりを気にしながら自転車に乗る人が多いでしょうね。心拍数、消費カロリーなどが計測できる物やナビゲーション付きも。今は1人1台のパソコンを持つ時代となりましたので、ダイエット成果を管理できるものもいいですね。

— 雨の日の自転車通勤や買物物はつらいです。良い対策はありますか。

今は、昔と違って機能性に優れて、おしゃれな物がたくさんあります。カラフルなレインコートは憂うつな雨の日でも楽しくなりますね。

— 自転車の盗難について良い方法はありますか。

いつも同じ場所、同じ方向へ自転車を止めない。場所を変えることです。また、鍵を掛けること。勤務先や自宅でも鍵は必要ですね。1カ所ではなく、複数付けてもらえばより安心だと思います。



自転車通勤

~Why don't you ride your bike to office?~

しませんか?

自転車通勤は、仕事の前に適度に体を動かし、心も体もリフレッシュできるお薦めの通勤手段。通勤ラッシュや渋滞に巻き込まれることなく、自分のペースで通勤できます。また、自然豊かな本市では、通勤途中で美しい風景に出会うことも。四季の移り変わりを肌で感じてみませんか。



通勤可能な距離とは?

趣味のサイクリングとは異なり、自転車通勤はあくまでも通勤の手段です。職場に着いたときに息切れをしてしまうようでは、仕事に支障を来すことに。無理をせず、少しずつ取り入れることが大切です。

では、自転車での通勤可能距離とは、一般的にどのくらいなのでしょう。上の地図は、前橋プラザ元気21を中心とした範囲を表したものです。例えば、自転車の時速を信号で止まることも考えて平均15km/hとすると、30分で7・5kmを走ることが出来ます。もちろん、個人の体力により通勤可能距離は異なります。体力に自信のない人や初めて自転車通勤をする人は、慣れてきたら回数を増やす、距離を伸ばしていくなど、少しずつ取り入れてみては。電車やバスなどの公共交通機関を併用するのも良いでしょう。

また、気軽に寄り道ができるのも、自転車通勤の魅力です。ちょっと遠回りでも、お気に入りのお店や美しい景観など、寄り道を楽しむことができます。自転車通勤がより豊かなものになるでしょう。