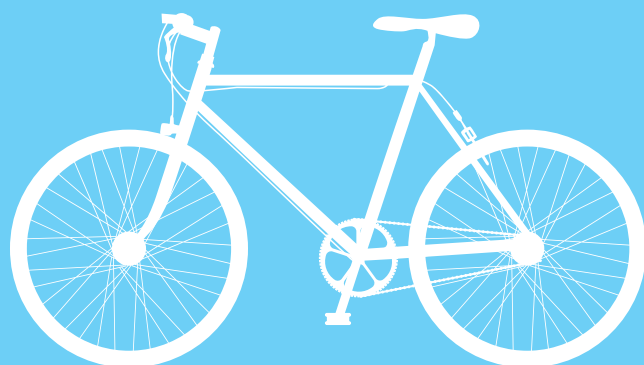




## 第2章

# 自転車利用の特性

- 1 藤沢市の移動距離と交通手段別の利用状況
- 2 自転車の車種別販売台数
- 3 自転車の環境面での特性
- 4 自転車利用による運動効果



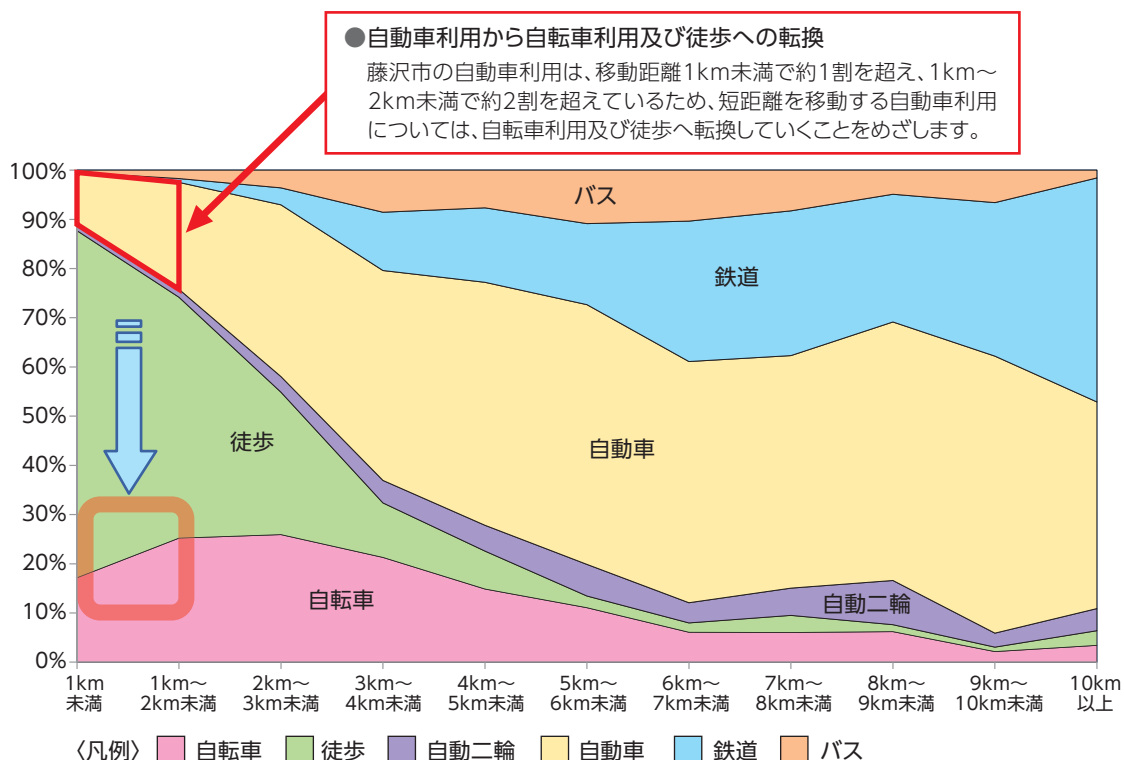


## 1 藤沢市の移動距離と交通手段別の利用状況

藤沢市の自転車の利用状況を見ると、自転車利用の多くは10km程度までの移動距離で利用されていますが、特に、1kmから3km未満までの移動距離における利用が2割を超え、最も多くなっています。

他の交通手段別の利用状況を見ると、以下のようになっています。

- 徒歩 → 徒歩での移動は、1km未満で約7割、1km～2km未満で約5割と高い割合となっていますが、5km程度までで収束しています。
- 自動二輪 → 自動二輪での移動は、4km未満での利用割合が低くなっていますが、4kmを超える距離帯から利用割合が増えており、8km～9km未満の距離帯の利用割合が最も高くなっています。
- 自動車 → 1km未満からの距離帯でも約1割の利用割合となっています。1km～2km未満で2割を超え、2km～3km未満で約4割の利用割合となっています。4km～10kmの距離帯で5割を超える利用割合となっています。
- バス → 2km～3km未満の距離帯から利用割合が増えており、3km～8km未満までの距離帯での利用割合が1割程度で高くなっています。
- 鉄道 → 3km～4km未満の距離帯から利用割合が増えており、移動距離が増えるに従い割合が高くなる傾向が見られます。10km以上の距離帯では、4割を超える利用割合となっています。



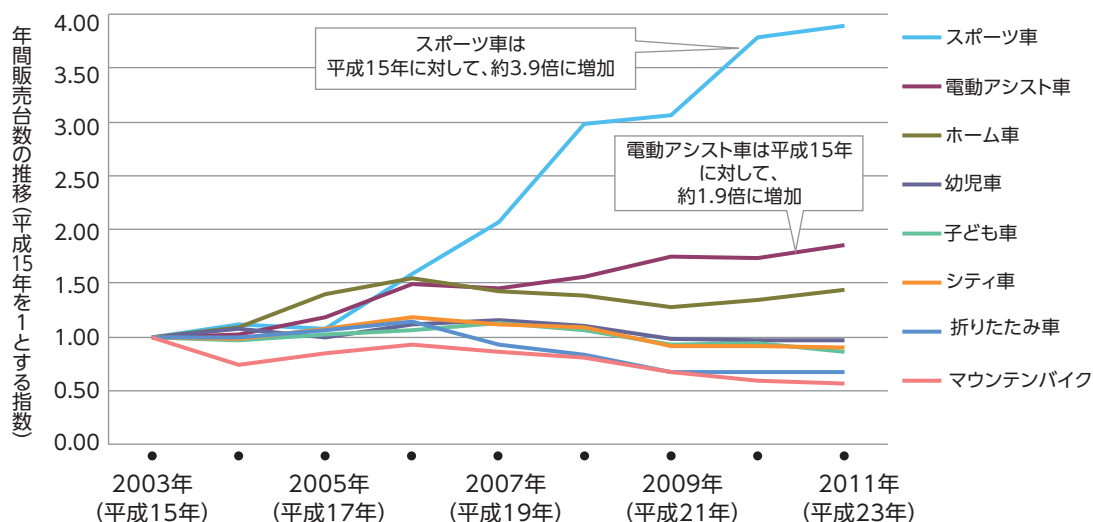
移動距離と交通手段別の利用割合 (藤沢市)

【資料:東京都市圏パーソントリップ調査(H20)】

## 2 自転車の車種別販売台数

国内自転車の2003年(平成15年)から2011年(平成23年)の車種別販売台数の推移を見ると、スポーツ車が約3.9倍に、電動アシスト車が約1.9倍と大きく増加しています。その次に、主に主婦用に設計されたホーム車が約1.4倍の増加となっています。

この他の子ども車、シティ車、マウンテンバイクなどの車種では、販売台数が横ばいか減少傾向となっています。



国内における自転車販売台数の推移

【資料:東京都市圏パーソントリップ調査(H20)】

図の自転車車種の区分は、以下のように分類しています。

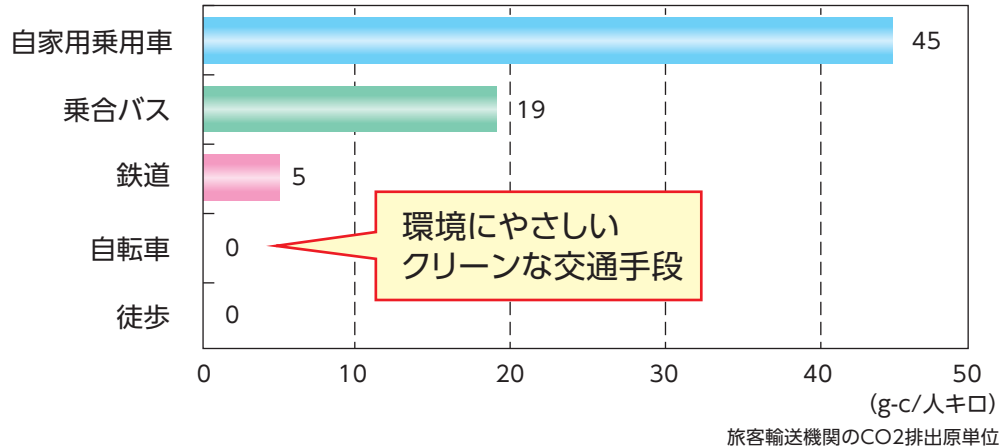
- **スポーツ車**：各種サイクルスポーツ、レジャーに用いる自転車。ただし、ジュニアスポーツ車は含まない。
- **電動アシスト車**：充電用バッテリーを補助動力として設計された自転車。
- **ホーム車**：主に主婦用に設計された自転車。
- **幼児車**：主に学齢前の幼児が日常の遊戯に用いる自転車。車輪は18インチ以下のもの。
- **子ども車**：主に児童が日常の遊戯及び交通手段に用いる自転車。車輪は24インチ以下のもの。また、子どもスポーツ車(ジュニアスポーツ、ジュニア用マウンテンバイク)を含む。
- **シティ車**：日常の交通手段(通勤・通学・買い物)に用いる自転車。
- **折りたたみ車**：折りたためる機能を持つ自転車。
- **マウンテンバイク**：荒野、山岳地帯などでの乗用に対応した構造の自転車。ただし、車輪が24インチ以下のジュニア用マウンテンバイクは含まない。



### 3 自転車の環境面での特性

自転車、徒歩は、利用による二酸化炭素排出量はゼロであり、鉄道、乗合バスなど他の交通手段と比べてもその優位性は特出しています。

鉄道、乗合バスなどの二酸化炭素排出量を比べると鉄道が最も少なく、次に乗合バスとなっています。



交通手段別の二酸化炭素排出量の比較

【資料:安全で快適な自転車利用環境創出ガイドライン(H24.11)】

### 4 自転車利用による運動効果

軽い負荷をかけた20分の自転車利用は、速歩や、水泳の10分の運動と同じ程度の運動効果が見込まれます。移動の際の徒歩や、自転車利用でも、水泳、ゴルフ、ランニングなどの運動と同じような運動効果が見込まれます。



	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度(メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量(Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
<b>体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量</b>							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重×時間(h)×1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。

運動で消費するエネルギー量

【資料:健康づくりのための運動指針2006(厚生労働省)】