自転車で動いていきる
～カラダメンテナンスのススメ～

TMO
第17期 片山 英紀

目次

自転車での気づきのはじまり
～移動手段から健康器具への活用～

自転車のこぎ方ひとつでカラダは変わる！

カラダに効く6つの自転車活用術

未来への展望

伝えたいこと

自転車は使い方次第では
最高の健康道具になる

健康寿命の延伸に自転車活用を

本日の目的と届けたい人
～目的「自転車を通して動き出すヒント」～

動きたいけど動けない人へ

デスクワーク中心で身体の疲労が気になる人へ

地域とつながるきっかけが欲しい人へ

＜背景＞

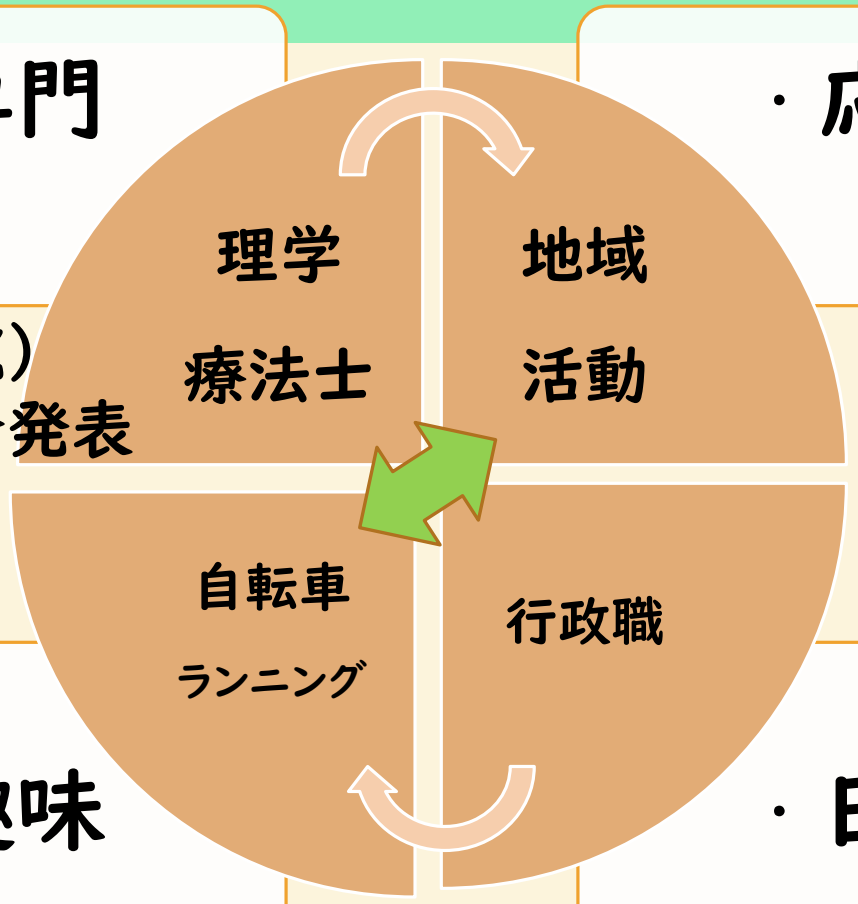
市川市の自転車保有台数約31万台

自転車の活かし方

健康、地域、ココロをつなぐ道具

自己紹介　　地域活動を行う市職員

（自転車エルゴメータの研究）
全国理学療法学術大会で学会発表



地域活動
市川プロギング
市川BBSの会

ランニング、地域活動
（フルマラソンはサブスリー※3時間以内）

自転車を日頃より活用
市川市職員（現在福祉部）

テーマ選定について

地域活動を通じて理学療法士の役割を再認識

過去の自分と未来をつなぐ自転車

- 幼少期・・・病弱で健康ではなかった
- 高校生の時・・・けがをきっかけに→理学療法士を目指す

自転車の活かし方（ヒト・地域・カラダ）

2024年から2025年の活動

※ BBS とは・・
非行少年などの自立支援する
青年ボランティア団体

※ ﾌﾟﾛｷﾞﾝｸﾞとは・・
ごみ拾い×ジョギング

TMOに参加して出会う人が変わりました！

これまでの活動実績

自転車で様々な場所へ移動

私とつながりたい方はこちらへ→

市川市×自転車の現状

市民の67%

約33万人が利用

令和4年eモニター調査

自転車保有台数

313,789台以上

平成16年市川市調査

電動アシスト自転車

じわじわ普及

自転車は生活習慣病予防に活かせるツール

全身運動

筋力向上

心の健康

自転車通勤に変えて17kgの減量に成功しました

自転車の活用とは？

健康づくりのツールへ

一般的活用
（過去の自分）

移動・買い物

荷物の運搬

＋

私的活用
（現在の私）

ストレッチ機器

筋トレ器具

正しい乗り方
漕ぎ方

工夫次第で

健康づくりに

役立つ

移動手段・効率優先

こんな乗り方していませんか？

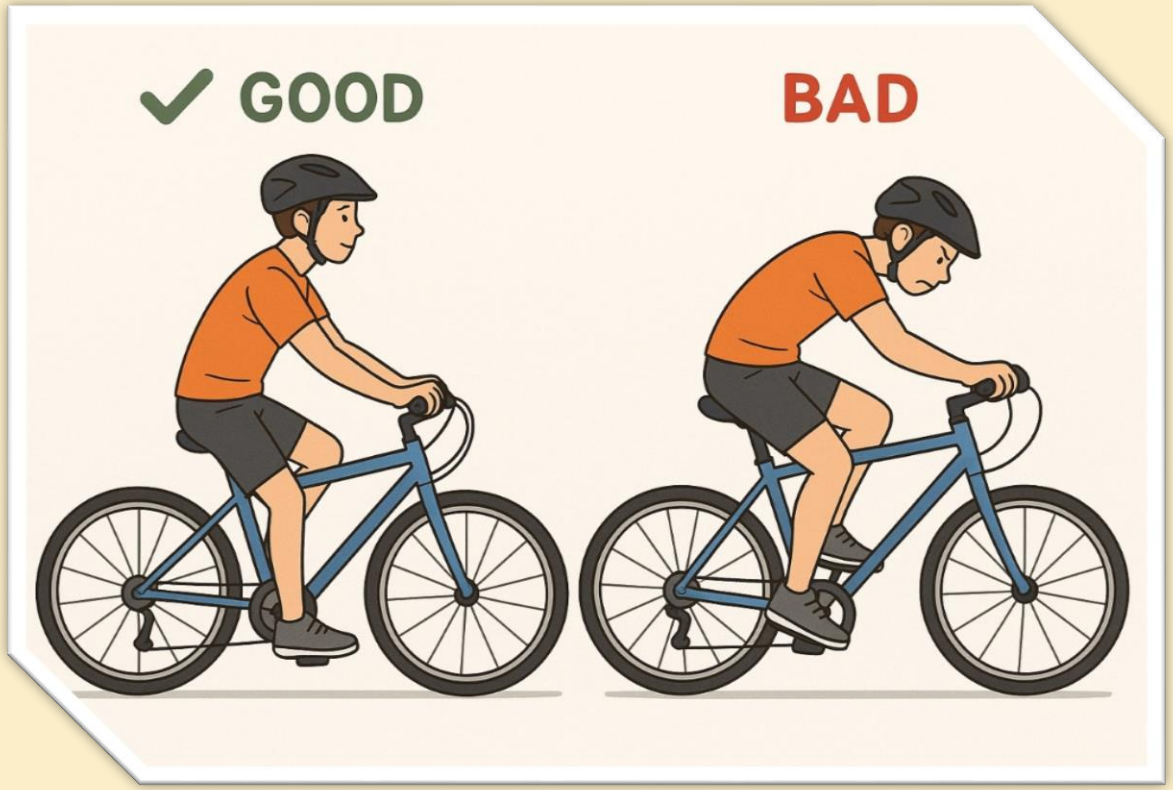
★姿勢の問題　例：猫背、荷物の偏り、
サドルの高さ（高すぎ、低すぎ）

★漕ぎ方の問題　例：　手首、肩、腰へかかる負担

★両方の問題　　例：無理な姿勢と漕ぎ方で痛みを伴う

電動アシスト付き自転車も正しいフォームがポイント

自転車の乗り方



カラダに効く自転車活用術　その１

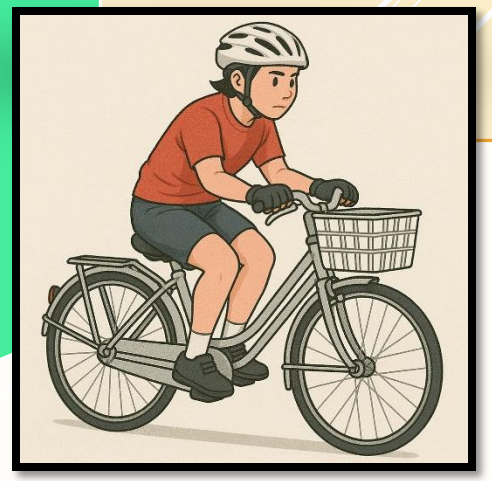
ハンドル・サドルストレッチの提案

ハンドルもしくはサドルを
使用して
腕・体幹・下肢のストレッチ

カラダに効く自転車活用術　その２

股関節の内転筋の筋トレ

姿勢安定＆尿漏れ予防



カラダに効く自転車活用術　その3

こぎ方、座り方のコツ

足首運動、姿勢改善、腰痛予防の座り方

・膝がしっかり伸びる

母指球で
踏み込む

カラダに効く自転車活用術　その4

ハンドルグリップは親指はブレーキ作用

小指はアクセル作用

・親指は伸ばす、小指でしっかり握る

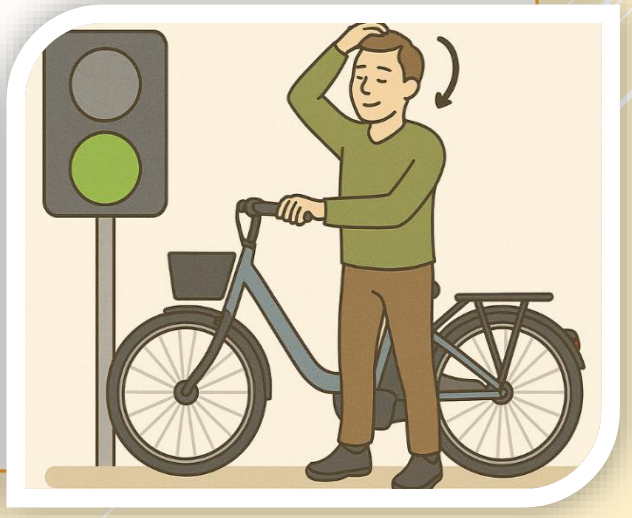
・ブレーキに指を触れておく

※　親指を使い過ぎないように小指を意識して使う

カラダに効く自転車活用術　その５

電動アシストつき自転車に限らず、信号待ちの際にサドルから降りて、立つもしくはカラダを動かす

- 電動アシストの効果的活用
- 回転数を一定にする
- なるべく長く乗る



カラダに効く自転車活用術　その6

上り坂は体幹前傾、腕立て！

足に力をうまく伝える

- 上り坂は身体を前に倒して
- 肘の曲げ伸ばしを繰り返す
- 足は腕立てに合わせてペダリング

自転車活用術　小まとめ（6つの工夫）

ハンドル
サドルストレッチ

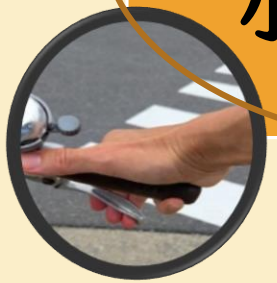
股関節内転筋
筋力強化へ活用

坂道は体幹前傾
と腕立て伏せ

親指ブレーキ
小指アクセル

信号待ちは
サドルから降りる

膝を伸ばす



自転車を活用した漕ぎ方チェック（評価方法）

座り方

握り方

ペダル位置

サドル高さ

膝の位置

【おぐり朝市　ニューボロイチ】

NO.	チェック項目	10点	5点	0点
1.	骨盤安定性	座位 安定	左右差有	座位 不安定
2.	ハンドル の持ち方	適切な握り	ハンドル だけ握る	握り 不適切
3.	ペダルの位置	土踏まず （母指球）	指先	踵
4.	サドルの高さ	適切	不十分	低い
5.	膝の位置 （お皿）	適切 （まっすぐ）	外向き	内向き

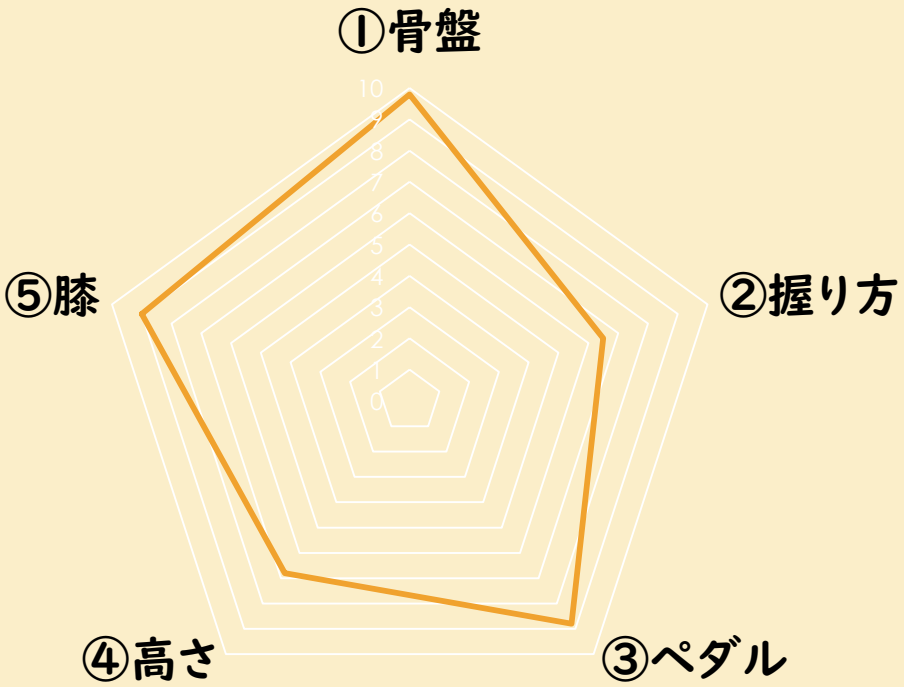
活動の結果　【おぐり朝市　ニューボロイチ】

対象者　20名

平均値を算出

座り方、ペダリング、

膝の向きは高得点



★握り方

（握りすぎ、ブレーキに触れていない）

★膝が十分に伸びていない

①骨盤	②握り方	③ペダル	④高さ	⑤膝
9.8	6.5	8.8	6.8	9.0

未来への展開　～応援と挑戦～

★自転車で日本1周を目標にしている大学生
千葉商科大学　学生の応援サポーターに！
８月１日に出発します（漕ぎ方指導　遠隔支援）

★継続的な地域活動（市川ﾌﾟﾛｷﾞﾝｸﾞ＆市川BBSの会）

★地域と人をつなぐ動くサポーターの役割を！
プロギング×自転車＝プライキング

サイクリングコース清掃ライド

プライキングの実際

メリット

移動と運動が同時にできる
活動の幅、移動距離の増大
多世代の参加可能
走る、歩くが苦手な人も可
ごみの運搬はかごへ積める

デメリット（課題）

街で行うのは危険
交通安全の確保
参加者の制限
コース設定
ごみの積載量は限界がある
積んだごみの視認性

意識を変えるきっかけ（まとめ）

★身体への気づきは動き出す原動力になる

★身体→行動→意識の好循環を目指して
（私のゴールは、プライキングで
健康増進、地域課題解決へ）

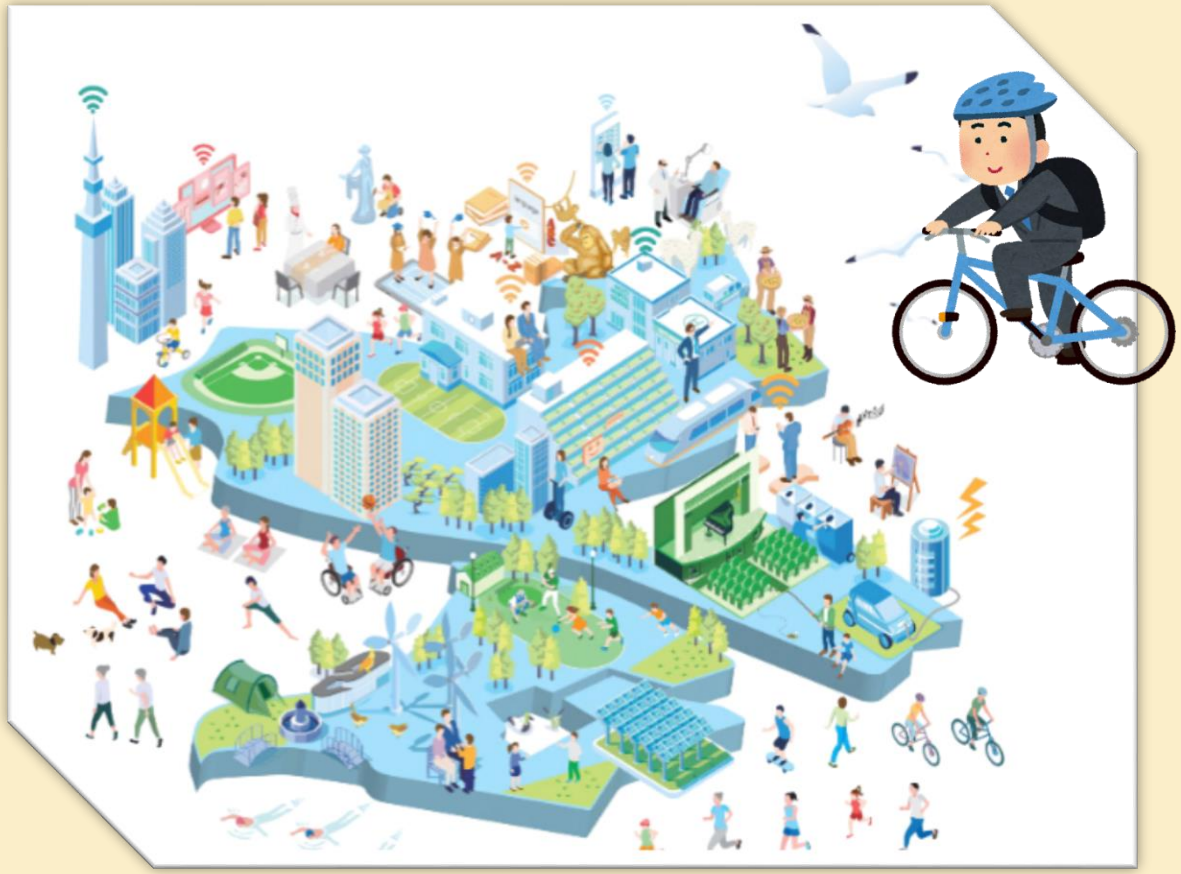
★姿勢と動作のプロの視点を活かす自転車の漕ぎ方

★新しい自転車の活かし方（プライキング）を計画予定

おわりに
動いていきるということ
私が変わる、まちがつながる

今日からできるちょっとした
動きをまずは自転車から・・

サドルは高め、親指ブレーキ
小指アクセルでかっこよく



ご清聴ありがとうございました