

## 第2章

### 通勤・通学における自転車利用編

お仕事や学校には何で通われていますか？  
ご自宅から駅までの移動に『自転車』を利用してみると  
もしかしたら  
あなたの生活が変わるかもしれません！！

#### このような『悩み』ありませんか？

悩み その1



朝夕、家族に駅まで送迎してもらっている・・・  
少しでも負担を減らせれば・・・

悩み その2



交通費を少しでも節約したい・・・

悩み その3



忙しくてスポーツできない・・・  
土日は用事があるし平日効率よく運動不足を解消したい

そんな『悩み』をまとめて解決してくれるのが



# 自転車

---

## 通勤・通学に**自転車**を利用するとどうなるの？

### その効果は！！

#### 【効果検証 事例1】

北竜台・龍ヶ岡地区から路線バスを利用してJR佐貫駅まで移動している方が自転車を利用した場合の効果！

居住地区 (計測地点)	距離 佐貫駅まで (片道)	自転車での 移動時間 (片道)	経済効果(円) (1月当たり)		消費カロリー (kcal) (20日間)
			通勤	通学	
松葉地区 (松葉小)	約 2.5 km	約 10 分	6,510	5,540	1,680
長山地区 (長山小)	約 4.1 km	約 16 分	8,670	7,390	2,688
平台・小柴地区 (小柴4丁目交差点)	約 3.2 km	約 13 分	6,510	5,540	2,184
久保台地区 (久保台小)	約 5.1 km	約 20 分	10,830	9,240	3,360
龍ヶ岡地区 (竜ヶ岡中央交差点)	約 7.5 km	約 30 分	14,720	12,570	5,040
城ノ内地区 (城ノ内中)	約 8.6 km	約 34 分	19,040	16,270	5,712
白羽地区 (白羽3丁目)	約 9.1 km	約 36 分	19,040	16,270	6,048

※距離：主に幹線道路等を利用した場合

※時間：時速約15kmで自転車走行した場合（信号機等の待ち時間は含めず）

※経済効果：路線バス利用者（定期券利用）が自転車で通勤・通学した場合における1月当たりの経済効果額。

駐輪場は佐貫駅東駐輪場（屋外）を利用したと仮定（一般：1,700円 学生：1,500円）

料金は平成28年1月現在。

※消費カロリー：体重60kgの方が時速約15kmで20日間往復移動したと仮定した場合の消費カロリー

※参考：1kg痩せるのに必要な消費カロリー 7,200kcal

## 【効果検証 事例2】

川原代・龍ヶ崎・大宮地区から関東鉄道竜ヶ崎線を利用してJR佐貫駅まで移動している方が自転車を利用した場合の効果！

居住地区 (計測地点)	距離 佐貫駅まで (片道)	自転車での 移動時間 (片道)	経済効果(円) (1月当たり)		消費カロリー (20日間)
			通勤	通学	
川原代地区 (川原代小)	約 2.5 km	約 10 分	4,580	3,580	1,680
龍ヶ崎地区 (龍ヶ崎小)	約 5.8 km	約 23 分	6,970	5,570	3,864
大宮地区 (大宮小)	約 8.3 km	約 33 分	6,970	5,570	5,544

※距離：主に幹線道路等を利用した場合

※時間：時速約15kmで自転車走行した場合（信号機等の待ち時間は含めず）

※経済効果：関東鉄道竜ヶ崎線利用者（定期券利用）が自転車で通勤・通学した場合における1月当たりの経済効果額。駐輪場は佐貫駅東駐輪場（屋外）を利用したと仮定（一般：1,700円 学生：1,500円）料金は平成28年1月現在。

※消費カロリー：体重60kgの方が時速約15kmで20日間往復移動したと仮定した場合の消費カロリー

※参考：1kg痩せるのに必要な消費カロリー 7,200kcal

効果検証で

**確 認**

できたこと！

二つの事例はあくまで“仮定”での検証結果ですが、自転車を利用して通勤・通学することは、「送迎」や「交通費」、「運動不足」といったお悩みを抱えた方にとって『効果がある』のではないでしょか！

## 自転車で通勤・通学する方へ



### 【ご案内】

### J R 佐貫駅の市営駐輪場

NO	駐輪場名称	位置, 電話番号	1カ月の利用料金 (円)			
			一般		学生	
①	佐貫駅東駐輪場	佐貫3丁目4番地2 0297-65-1590	屋内	屋外	屋内	屋外
			2,200	1,700	2,000	1,500
			一般		学生	
②	佐貫中央 第1駐輪場	佐貫1丁目10番地1 0297-60-8134	一般		学生	
			2,000		1,800	
③	佐貫中央 第2駐輪場	佐貫3丁目14番地 0297-60-8134	一般		学生	
			2,000		1,800	

### 〈参考地図〉

