



神奈中情報通信



(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8804 FAX:0463-22-8815

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

◆自転車通勤1年、私の体重は…◆

こんにちは！お世話になっております。神奈中情報システムの米山です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。



さて、社会人になって35年強、私の通勤手段のメインは神奈中バスでした。自宅からバス停まで5分強。神奈中バスに乗って25分程度。終点の平塚駅で降り、会社へ5分とかからない距離です。ドア to ドアで40分程度のバス通勤がずっと続いていました。ただ、ここ1年はバス通勤ではありません。車通勤でもなく、実は自転車通勤をしております。

昨年から続くコロナで、運動不足を感じていました。休日には、自宅から自転車で30分のところにある湘南平という小山でウォーキングをしていましたが、休日だけでなく、平日にできる運動はないか？とずっと考えていました。

ジムに通うことも検討しましたが、着替えなどいろいろ準備するのも億劫で、他に何かできないかと考え、徒歩通勤を思いつきました。ただ、スマホで調べると、自宅から会社までの距離は約7km。徒歩で行こうとすると1時間半と出てきてしまい、さすがにそれは厳しいなと思いました。そこで、歩きが無理なら自転車ではどうだろうか？と思いました。

それが、今年の夏です。ただ、真夏にいきなり始めるのは厳しいだろうと思い、お彼岸が過ぎて気温が下がるタイミングで始めることにしました。とは言え、いきなり本番というのはリスクがあると思い、一度、休日に会社まで試しに自転車で行ってみました。すると、時間は約40分。また、その地形から道が比較的平坦で息も上がっていません。これなら往復も大丈夫だと思いました。



会社が入居しているビルにさっそく駐輪許可証の申請を出し、許可証のシールを受け取り、自転車通勤がスタートしました。それも自宅にあったママチャリでの通勤です。(2枚目へ→)

(続き→) 電動アシストも付いていない普通のママチャリ。この点、妻と娘に「珍しいパターンだね」と言われました。実は私自身、何をやるにも格好と言いますか、道具から入る方で、登山にしてもゴルフにしてもいつもそうでした。妻と娘からそう言われ、自分でも、たしかに珍しいパターンだなと思いました。

自転車通勤を始めたのが去年の9月。そこから雨の日以外はずっと自転車通勤をしています。冬は手袋をして自転車通勤。春は快適でしたが、夏場は Y シャツを靴に入れて T シャツで通勤。会社に早く来て着替え、涼んで始業を待つという形にしていました。そして、また秋が来て冬になろうとしている現在ですが、自分でも意外なほどに続いています。

そして、続けてきた中で最近、少し欲が出てきました。スピードに対しての欲です。始めた当初、片道40分掛かっていたところ、現在は35分くらいです。ただ、それでも通勤の途中、後ろから来た女子高生達にすーっといとも簡単に追い抜かれてしまうのです。別に競争をしているわけではないのですが、ちょっと悔しく、また、通勤時間の短縮にも繋がるのであればと、ギア付きの自転車であれば30分くらいに縮められるのではと思い、現在、ネットでギア付きの自転車がいくらくらいで買えるのか調べているところです。

ちなみに、この1年続けている自転車通勤は、運動不足の解消のためであり、同時に、減量できることも期待していたのですが……。

朝夕と運動をすると、健康的にお腹が空き、そして、ご飯がそれまで以上に美味しく感じられ、ついつい食が進んでしまいます。通勤で脂肪の燃焼はされているの



ですが、プラスマイナスゼロで体重の変化は見受けられません。良かったのは、早寝早起きの習慣がついたことくらいでしょうか。

とりあえず、減量に過度な期待はせず、このまま健康のために自転車通勤を続けていこうと思います。

■この通信がご不要の方は1枚目をそのままFAXしてくださいませようよろしくお願いいたします■

【発行元】

バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート！

株式会社神奈中情報システム

〒254-0034 神奈川県平塚市宝町3番1号

平塚 MNビル11階

TEL: 0463-22-8804 FAX: 0463-22-8815

発行責任者: 神奈中情報システム

株式会社
神奈中情報システム



大森



米山