

1 はじめに

「自転車」は、子どもから大人まで誰もが手軽に活用することのできる移動手段として、私たちの生活に根ざしている乗り物です。

用途やライフスタイルに応じた様々な種類の自転車が日常的に利用されていますが、地球温暖化や大気汚染等が重要な社会的課題として注目されるにつれ、二酸化炭素や有害物質を排出しないクリーンな交通手段であることが改めて評価されるようになりました。

これに伴い、鳥取県においても環境にやさしい社会づくりを目指す観点から「鳥取県バイシクルタウン構想」(平成25年)を策定し、自転車と自動車が対等な交通手段として活用される「自転車先進県」に向けた取組を推進してきました。

そして近年、自転車は日常の移動手段であるほかにも、「健康」、「スポーツ」、「観光」、「まちづくり」など、様々な側面から、その多様な価値に注目が集まっています。

平成29年5月には自転車の活用を総合的・計画的に推進することを目的とする「自転車活用推進法」が施行され、平成30年6月には、この法律に基づく国の施策の基本計画として「自転車活用推進計画」が策定されました。

鳥取県においても、このような自転車の活用機運の高まりを背景として「鳥取県バイシクルタウン構想」の理念をさらに発展させ、様々な社会環境の変化を織り込みつつ、これまでよりも広い視点から、自転車を通じた豊かな地域づくりを進めていくこととしました。

多くの人の暮らしに寄り添い、愛されてきた自転車は今、

- ・環境と調和した健やかなライフスタイルを広げていくこと
- ・年齢に関わらず誰もがスポーツに親しむ文化を育むこと
- ・障がいのある人もない人も共に喜びを分かち合う社会を作ること
- ・地方の個性や魅力を活かして地域を活性化していくこと
- ・子どもから高齢者まで誰もが安心して暮らすことのできるまちづくりを行うこと

など、私たちが目指す次世代の社会づくりのパートナーとして、様々な力を発揮することが期待されています。

私たちが健康で心豊かな生活を送り、たくさんの人と交流しながら活力に満ちた社会を形成していく上で、自転車は大きな可能性を秘めた存在であり、その多面的な活用を図ることは、私たちのよりよい未来を考えることにも繋がっていくといえるでしょう。

この「鳥取県自転車活用推進アクションプログラム」は、自転車の様々な価値や魅力に着目し、県民の皆さんと一緒に地域の発展に繋げていくための行動指針として策定するものです。

環境と調和した健康的なライフスタイルを推進すると共に、自転車を通じて障がい者や外国人を含む様々な人々が繋がりあい、私たちの地域の魅力が世界に拓かれていく社会を目指して、県民みんなで自転車の活用を推進していきましょう。

2 計画の位置づけ

このプログラムは、自転車活用推進法(平成28年法律第113号)第10条に基づく、都道府県自転車活用推進計画として位置付けています。

3 計画期間

プログラムの計画期間は、2020年度(令和2年度)から2024年度(令和6年度)までの5年間とします。

4 計画の構成

このプログラムでは、自転車の利用促進について、「活用の推進」と「環境の整備」の両面から構成しています。

「活用の推進」では、「くらしの移動手段」、「スポーツ・レジャー」、「観光資源」の3つの場面における自転車の魅力や価値について考えます。

「環境の整備」では、自転車を安全に楽しく利用するために守るべきルールや、自転車がより利用しやすい街づくり等について考えていきます。



5 計画内容

I 自転車ではじめる新しいライフスタイル

自転車は、便利に素早く移動することのできる身近な交通手段でもあり、また自転車に乗ることそのものをスポーツやレジャーとして楽しむという面もあります。

ここでは、様々な魅力を持つ自転車の活用を社会全体で推進していくために、まずは多くの人にとって最も身近な、『暮らしの移動手段としての自転車』について考えてみましょう。

1 自転車のよさを知ろう

自転車は多くの人にとって、子どもの頃から慣れ親しんでいる乗り物ですが、皆さんは自転車のどんなところが優れていると思いますか？

特別な免許は不要で、子どもからお年寄りまで思い立ったときに気軽に乗ることができる自転車。歩くよりずっと早く、楽に移動することができ、狭い道でもスイスイ自由自在。自動車のように燃料や大きな駐車場も必要ありません。

ここでは、私たちの生活だけでなく、社会全体や地球環境のことまで視点を広げながら、改めて自転車という交通手段のメリットについて考えてみましょう。

また、自転車は用途に合わせていろいろな種類・タイプを選ぶことができます。

あなたのライフスタイルにぴったりの自転車を見つけて、快適な自転車ライフを送りましょう。

1 – (1) 暮らしにも地球にもやさしい自転車

自転車のよいところを私たちの暮らしの中から考えてみましょう

【経済的】動力となる燃料費が不要なだけでなく、維持費の負担も少ない

【利便性】誰もが気軽に利用することができ、機動力や小回りのよさは徒歩と同レベル

【健康効果】適度な負荷で運動不足を解消し、心身の健康維持に効果的

それでは、私たちの社会全体を考えたとき、自転車の価値はどういったところにあるでしょうか。

【良好な都市環境】渋滞や混雑、騒音や大気汚染等を引き起こさず、災害等の不測の事態にも強い

【地球温暖化対策】二酸化炭素を発生せず、動力として貴重な資源を消費しない

自転車は私たちの身近な問題だけでなく、地球規模の課題に対しても解決のヒントを与えてくれる乗り物です。自転車の良いところを知って、積極的な活用を推進していきましょう。

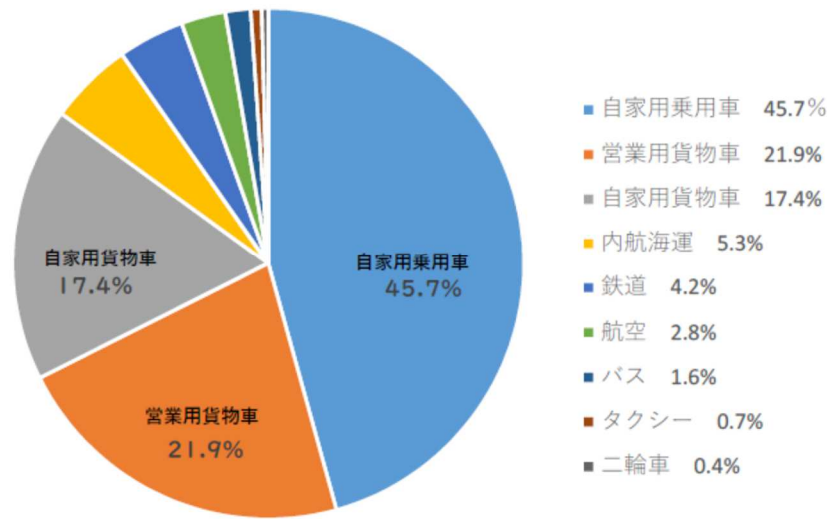
【県の取組】

自転車の活用等を通じた環境にやさしいライフスタイルについて、情報提供や啓発を行います。

† 運輸部門における二酸化炭素排出量(出典:国土交通省ホームページより作成)

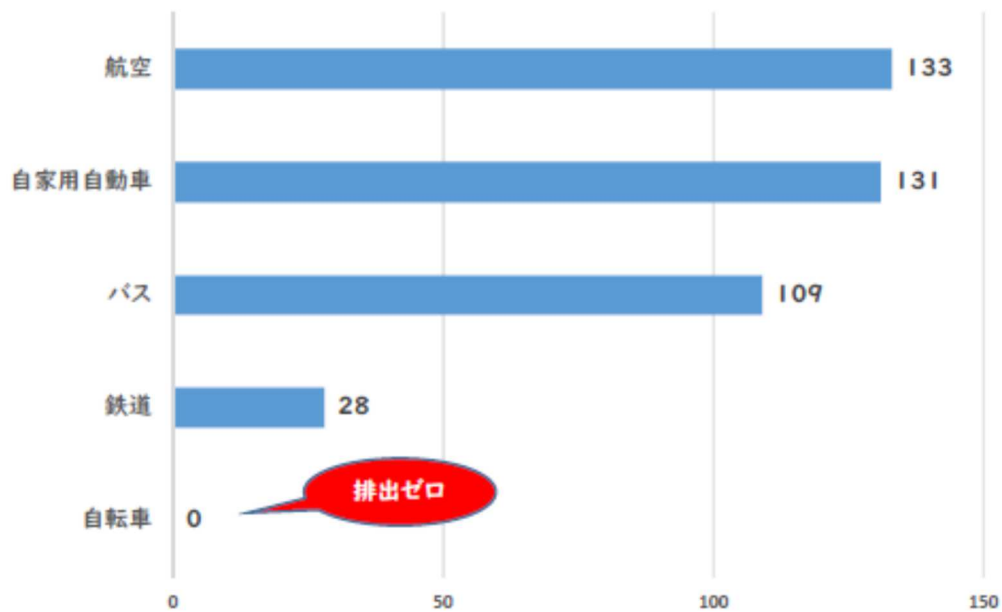
(1) 運輸部門における二酸化炭素排出量の内訳(2020年度)

運輸部門における排出量全体のうち、およそ半分近くが自家用乗用車から排出されています。



(2) 1km移動する場合における1人あたりの二酸化炭素排出量

同じ距離を移動する場合でも、交通手段によって二酸化炭素の排出量は大きく異なります。



1 - (2) ライフスタイルにあわせた自転車選び

一言で「自転車」と言っても、様々な種類があることを知っていますか？

自転車を使うシーンや距離、乗る人の体格等に合わせて最適の1台を選ぶことにより、もっと快適に、安全に自転車を楽しむことができます。

自転車を購入する時は、どのような使い方をしたいかをお店の方へ伝え、実際に乗り比べながら選ぶとよいでしょう。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。

ライフスタイルにあわせた自転車を選びましょう

短距離の通勤・通学や買い物等の日常利用

手軽なシティサイクル・軽快車(いわゆるママチャリ)がよく利用されています。フレームの素材や形状、ライト、変速機能の違いなどにも注意しながら選びましょう。



長距離ライド

軽快な走行性のロードバイク、悪路でも安定走行できるマウンテンバイク、その両方の特性を備えたクロスバイクがあります。走行姿勢を長時間保つ必要があるため、体格にあったものを選ぶことが重要です。



坂道を走る

日常利用であっても、登り坂の多い道を走る場合は、車体の軽いものや変速機能付きの自転車を選ぶと便利です。また、電動アシスト機能のついた自転車であれば、重い荷物を載せて走る場合も快適にサポートしてくれます。



子どもを乗せる

保育園の送り迎えなどに利用する場合は、子どもを乗せて走ることを前提として設計された専用車があります。一般的な自転車よりも重心が低く安定しているため、安心して走行することができます。



シニア世代の自転車

筋力の衰えにより、体力や足腰に自信のない高齢者の方であっても、電動アシスト自転車であれば安定して走行をすることができます。自転車本体の動かしやすさや乗り降りのしやすさ等も含め、販売店で試乗しながら、自分にあった1台を選ぶことが大切です。



(参考:一般社団法人自転車協会ホームページ)

1 - (3) 家族の絆を育む自転車ライフ

子どもの頃を振り返ってみると、皆さんは自転車についてどのような思い出がありますか？

補助輪付きの自転車からスタートし、お父さんやお母さんに後ろを支えてもらいながら、補助輪を外す練習をした覚えのある方は多いのではないのでしょうか。

家族で一緒にサイクリングに出かけた経験をお持ちの方も多いと思います。

親子が触れ合いながら共に楽しむことのできる自転車は、子どもたちの成長に寄り添い、喜びや苦勞、感動や達成感を共有しながら、家族の絆を深めていくツールになります。

休みの日は、車をおいて、ぜひ子どもたちと一緒に自転車で出かけてみませんか？

美しい自然の景色や季節の風を感じながら、家族でたくさんの思い出を積み重ねていきましょう。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。(再掲)

参考事例

北欧の国 デンマークは、人口あたりの自転車保有台数が、オランダ、イギリスに次ぐ世界第3位であり、道路には自転車専用レーンが整備され、5割近くの子どもたちが自転車で通学を行っている自転車大国として知られています。

このためデンマークでは、幼いころから自転車の正しい乗り方を遊びながら身に付ける教育が盛んに行われており、自転車は子どもたちが自主性や社会性を育むツールとして捉えられています。

日本においても、近年普及しているペダルのない子ども向け自転車「キックバイク」を使ったデンマーク式の自転車教育が注目を浴び、数多く活用されるようになりました。

NPO 法人自転車活用研究会のホームページでは、デンマークサイクリスト連盟が発行しているゲームを使った自転車教育のマニュアル「20 CYKELLEGE」の和訳版が掲載されていますが、その狙いは①自転車に乗ることの楽しさを感じる、②楽しく効果的に自転車での公道デビュー時に必要な技能を段階的に習得すること、③子どもの多面的な自己開発を促すと共に、ぶつからないよう他者を思いやるなどの社会性を育むこと、とされ、未就学児への自転車安全教育は人間教育の第一歩であると解説されています。

(出展:NPO 法人自転車活用研究会ホームページ)



【自転車コラム】 自転車をゆるく楽しむ ポタリング

みなさんは「ポタリング」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

「ポタリング」とは、一人で、又は家族や気の合う仲間と一緒に、近郊を散歩するように軽くサイクリングすることをいいます。

英語で「のんびりする」「ぶらつく」といった意味の「potter」を語源とする和製英語であり、一般に「気ままな自転車散歩」といった意味で使われています。

いろいろなところへ立ち寄りながら、気の向くままにゆっくりと進むポタリングは、子どもたちの体力に合わせ、親子で気軽に自転車を楽しむのにぴったりです。

心にゆとりを持ち、いつもとは違う速度で見つめることで住み慣れた街の中にも、思わぬ発見があるかもしれません。子どもたちとの会話はずみ、新しい一面や成長を感じる機会になるかもしれません。

2 自転車ファーストのライフスタイルに変えよう

毎日の通勤や買い物、ちょっとそこまでの出かけ…。皆さんは普段どうやって移動していますか？

すぐ近くのお店でも、つつい自動車キーを手にとっていませんか？

たくさん人や荷物を乗せることができ、雨の日も風の日も遠くまで快適に移動できる自動車は、とても便利な乗り物ですが、いつでもどこでもマイカーを使う生活は運動不足になりがちであり、市街地の交通渋滞や環境悪化を生む原因にもなってしまいます。

環境にやさしい乗り物である自転車は、徒歩と同様に適度な運動効果が健康維持に役立つだけでなく、風を切って進む爽快感や美しい自然環境に触れることのできる感動が、私たちの心を豊かにしてくれます。

目的や距離、天候などに合わせて自転車と自動車を適切に使い分け、「自転車で行ける場合はまず自転車を選ぶ」という「自転車ファースト」のライフスタイルに変えていきましょう。

自動車では通り過ぎてしまっていた景色の中にも、新しい発見があるかもしれません。

2- (1) 自転車でもっとアクティブに ずっと健康に

鳥取県民は、全国的にみると残念ながら「運動不足」の県民であると言えます。

平成 28 年国民健康・栄養調査では、鳥取県民の1日あたりの歩数は男女ともに全国最低レベル。平成 30 年度県民の運動・スポーツに関する意識実態調査においても、75%以上の県民が日頃の運動不足や体力の衰えを感じています。

しかし、一方で、国民健康・栄養調査において習慣的に運動を行っているという回答した人の数は3割にも満たず、多くの人が運動不足を自覚しながらも、その解消を図る行動には移せていないという状況が見られます。

全国トップの軽自動車普及率(平成30年12月末時点)が示すマイカー偏重のライフスタイルは、運動不足の大きな要因のひとつ。

誰でも気軽に取り組むことのできる運動習慣として、毎日の生活に積極的に自転車を取り入れましょう。

生活習慣病の予防や運動機能の維持、認知症などのリスク軽減のためには、若い時から日常的に一定量の身体活動を行うことが推奨されています。

日頃の継続的な運動習慣が、人生を生き活きと楽しむことのできる健康長寿社会へと繋がります。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。(再掲)

📖 関連資料

†鳥取県民の運動に関する状況

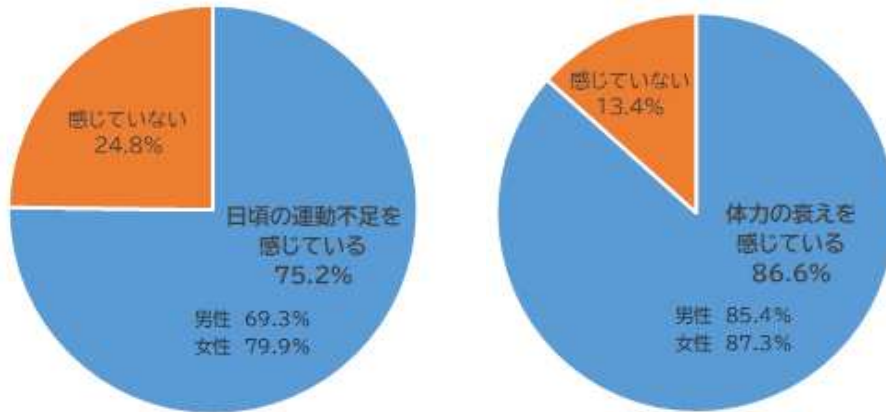
(1)1日あたりの平均歩数(出典:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より作成)

鳥取県は全国で最も「歩かない」県民の1つであることがわかります。

男性 (20~64歳)			女性 (20~64歳)		
第1位	大阪府	8,762歩	第1位	神奈川県	7,795歩
⋮		⋮	⋮		⋮
第43位	鳥取県	6,698歩	第45位	鳥取県	5,857歩
第46位	高知県	5,647歩	第46位	高知県	5,840歩
全国平均		7,779歩	全国平均		6,776歩

※熊本県を除く統計

(2)運動不足等を感じている人の割合(出典:鳥取県「平成30年度県民の運動・スポーツに関する意識・実態調査」より作成)
 多くの人が運動不足や体力の衰えを感じており、女性の方がややその割合が高い傾向にあります。



(3)習慣的に運動をしている人の割合(出典:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より作成)
 多くの人が運動習慣はないと回答しており、若い世代ほどその割合が高い傾向にあります。

運動習慣がない人の割合 (健康上の理由を除く)	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	全体
	86.7%	100.0%	85.2%	83.6%	68.4%	61.9%	65.2%	74.6%

【自転車コラム】 自転車に乗って健康になろう

自転車は健康に良さそうだ、と感じている方は多いと思いますが、では具体的にどんな良いことがあるのでしょうか？
 一般財団法人日本自転車普及協会が大学に委託した研究事業の成果では、次のような効果があるとされています。
 日常生活に積極的に自転車を取り入れることで、心身の健康維持に役立てましょう。

①血糖値を下げ、糖尿病の予防に

サイクリングによってインシュリンが正しく働き、糖尿病の予防になる
 日常的に自転車に乗ることで、少ない量のインシュリンで効率良く血糖値が下がる

②コレステロールを下げ、動脈硬化の予防に

日常的に自転車に乗ることで、善玉コレステロールが増加して血液の流れが良くなり、
 動脈硬化・心筋梗塞などの生活習慣病の予防になる

③体の免疫力アップで強い体に

普段から自転車に乗ることで、体内のリンパ球が増加して免疫力を高め、病気に強い
 健康的な体を作る

④抗酸化作用を高めていつまでも健康な体に

日常的に自転車に乗っている人は、一般の人に比べて、老化の原因と考えられる活性
 酸素の働きを阻止する高い抗酸化能力を持っている

⑤体の余計な脂肪を落としてすっきりとした体に

体内に充分な酸素を取り入れながら体の大きな筋肉を動かし続ける有酸素運動によって、余計な脂肪を燃焼させてすっきりと
 した体にする事ができる

⑥有酸素運動で心肺機能を高めよう

有酸素運動によって心肺機能が上がり、呼吸・循環器系が発達して最大酸素摂取量が増加する

⑦自転車に乗ってストレス解消

サイクリングをすると精神的健康度が良好な状態になり、特に抑うつ症状に効果がある



(出典:一般財団法人日本自転車普及協会「自転車に乗って健康になろう」パンフレットより)

2-(2) 2km 以内の移動は自転車

自転車と自動車、どちらが早く目的地にたどり着けるかと聞かれたら、多くの方は、圧倒的にスピードの出る自動車の方が早いと答えるでしょう。

たしかに何の障害もない一本道をただ進むだけであれば、自転車と自動車では勝負になりませんが、信号も交差点も渋滞もある市街地を進む場合であればどうでしょうか？

平成 30 年度に県の「とっとり創生若手タスクフォース」が行った実証実験では、「市街地における2km以内の移動は、自転車の方が早い」という結果が出ました。

混み合いがちな街なかでは、機動性に優る自転車の方が、素早く快適に移動できると言えそうです。

また、車の場合は駐車場の空きスペース探しや駐車操作に一定の時間を要することを考えると、自転車の方がさらにスムーズに行動できると考えられますね。

習慣的にマイカーを使っている方は、「天気の良い日の2km以内」を合い言葉に、無理なく自転車ライフにチャレンジしてみましょう。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。(再掲)

平成30年度とっとり創生若手タスクフォースの取組結果

日常生活の移動における「車から自転車への無理のない転換」を図るため、自転車が車より早く目的地に着くことができる距離を把握する実証実験を行いました。

【日時】

平成30年10月1～3日、17日、19日
日中:10時～16時、夕方:17時～18時

【方法】

鳥取県庁～鳥取市内 11 ポイント間で、日中・夕方別に、自転車と車のそれぞれが電子地図を用いた最適ルートで移動した時間を比較



**概ね2km未満であれば
自転車の方が車より早く到着！**

	日中	夕方
1km未満		
1～2km		
2～3km		
3～4km		

「天気の良い日の2km以内」を合い言葉に、無理なく気軽な利用を広げていきましょう！

2 - (3) 電動アシスト自転車の活用

自転車に乗りたい気持ちがあるけれど、

「子ども乗せる時や重い荷物がある時が辛い」という子育て中の方

「車の免許を返納した後も、なるべく行動範囲を狭めたくない」という高齢者の方

「長い距離や坂道が体力的に厳しい」という方

など、一般的な自転車の使用に不安がある方は、電動アシスト自転車の活用を検討してみてもいいでしょうか。

電動アシスト自転車はモーターが自転車を漕ぐ力をサポートしてくれるので、軽い力で楽に進むことができるのが特徴であり、足腰に自信のない方や小さな子どもを乗せている場合などでも安心して使うことができます。

また、自転車事故の多くは出会い頭に発生していますが、電動アシスト自転車はふらつきがちな漕ぎ出しが安定しているためハンドル操作ミス等の防止に貢献するほか、少ない力で簡単に発進できることから、一旦停止・信号待ちなど、交通ルールを遵守しやすい環境が作りやすいと言えるでしょう。

近年は高齢ドライバーによる自動車事故が社会問題となっていますが、疲れずに長距離を移動することができ、行動範囲を広げてくれる電動アシスト自転車は、自動車に代わって高齢者の社会生活を支える代替手段としても期待されているところです。

電動アシスト自転車を安全かつ効果的に利用するためには、その特性をよく理解することが重要です。

一般的な自転車より高額であり、使用方法も異なりますので、機能や使い勝手を十分に比較検討し、きちんと試乗して選びましょう。

【県の取組】

自転車の様々な活用や効果等について、情報発信を行います。(再掲)

電動自転車の正しい乗り方

電動アシスト自転車は、時速10km未満で人力の2倍ほどの電動アシスト力で補助しますが、速度が上がると徐々にアシスト力が弱まり、時速24km以上では補助がなくなる仕組みとなっています。

運転者が意図せずにアシスト力が働いてしまったことによって、転倒事故や飛び出し事故の原因となる場合がありますので、電動アシスト自転車の特性を理解し、正しい乗り方をするよう心がけましょう。

発進時の電源ONは両足を地面に着けた状態で行いましょう

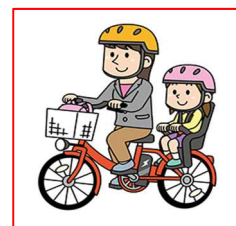
ペダルに足を乗せたまま電源を入れると、ペダルの踏み込みを感知してアシスト機能が働き、急に発進することがあります。

自転車にまたがらず片足ケンケンで地面を蹴る乗り方は、不安定な状態で加速することとなり大変危険です。

立ちこぎはやめましょう

立ち上がって片方のペダルに荷重がかかると、バランスを崩しやすくなります。

電動アシスト自転車は速度が上がるほどアシスト力が弱まるため、登り坂はペダルを踏むように、座ってゆっくり走りましょう。

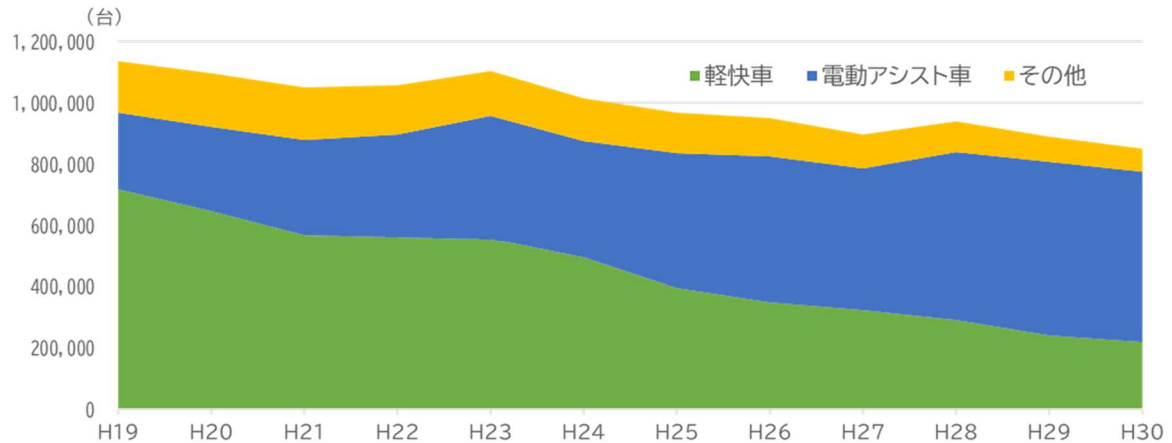


取扱説明書をよく読み、事前に練習しましょう

注意事項や禁止事項をよく理解し、安全な場所で練習して感覚を身につけましょう。

†自転車の車種別国内生産台数の推移(出典:自転車産業振興協会統計資料より作成)

自転車の生産台数全体は減少傾向にありますが、電動アシスト自転車の生産台数は、年々拡大しています。



【自転車コラム】 これからの自転車は水素で動く！？

2019年2月に東京ビッグサイトで開催された「第15回国際水素・燃料電池展」では、水素による燃料電池を搭載した電動アシスト自転車が展示されました。

フランスの水素燃料電池デベロッパーであるプラグマ・インダストリー社が生産する「Alpha Bike(アルファ・バイク)」は、水素を燃料に発電した電気を利用する電動アシスト自転車。2017年に販売を開始し、ヨーロッパの品質基準や安全認証を取得、量産された世界で初めての水素自転車です。

これまでの電動アシスト自転車と大きく異なるのが充電時間。「Alpha Bike」に備えられた高圧水素タンクは、2分以内で水素の充填が完了し、約100kmの連続走行が可能であることから、使いたい時にすぐに利用できる利便性の高さが特徴とされています。

化石燃料に代わる次世代のクリーンエネルギーとして注目されている「水素」と「自転車」のコラボレーションは、私たちの社会が目指す、持続可能で豊かな未来を象徴するような存在とも感じられますね。

2-(4) はじめよう！続けよう！自転車通勤

最も身近で習慣的な自転車利用といえば、やはり通勤・通学時の利用です。

環境にやさしく、経済的で、体力の維持向上にも効果的な自転車を積極的に利用しましょう。

また、自転車通勤によって、生き生きと健康的に働く人が増えることは、企業や社会全体にとっても大きなメリットがあり、経済産業省が推進している「健康経営」（従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること）の観点からも有効であると考えられます。

事業所の皆さんは、マイカー通勤者に自転車の利便性や運動効果などを体感してもらうきっかけ作りや、通勤手当・駐輪場の整備など、自転車で通勤しやすい環境づくりを進めていきましょう。

(※「健康経営」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。)

【県の取組】

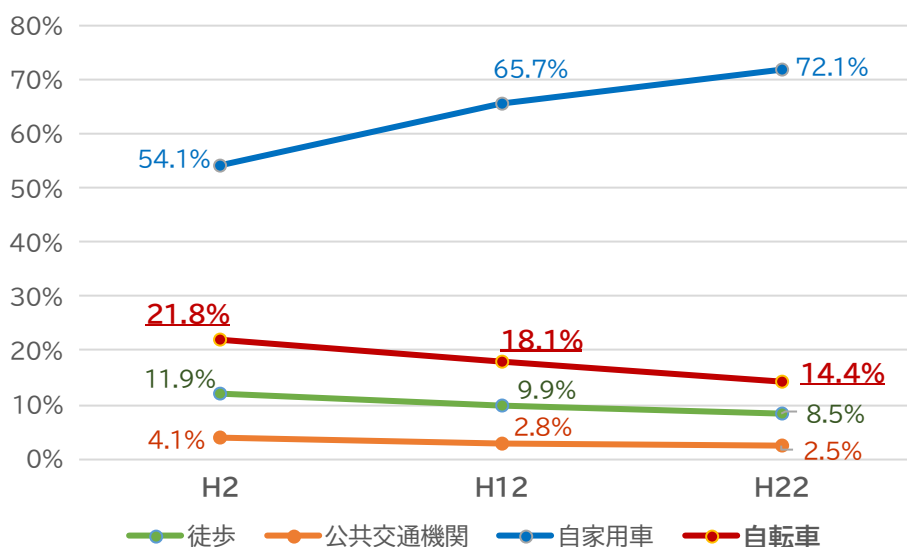
- ・従業員の自転車通勤を促進する事業所への支援や先進的な取組の情報発信等を行います
- ・自転車通勤の奨励など従業員の健康づくりに取り組む企業を表彰します

📄 関連資料

↑通勤・通学に利用している主な交通手段の推移(出典:平成2年、12年、22年国勢調査資料より作成)

居住している市町村の中で、1種類だけの交通手段を用いて通勤・通学を行っている方を対象として、主な利用手段の割合を集計したものです。

自動車の割合が年々増加している一方で、自転車利用者の割合は減少し続けています。



📄 参考事例

名古屋市役所では職員のマイカー通勤を抑制するため、2001年に自転車通勤手当を増額する一方で短距離(5km以内)の自動車通勤手当を半額にするという見直しを行いました。

その結果マイカー通勤は25%減少し、自転車通勤者が約50%増えたという成果がでています。

距離	自動車	自転車
～5km	2000円 → 1000円	2000円 → 4000円
5～10km	4100円	4100円 → 8200円
10～15km	6500円	6500円 → 8200円
15km～	8900円～ (自動車・自転車同額)	

参考事例

自転車部品や釣りのメーカーである(株)シマノでは、社員の健康管理対策の一環として、自転車通勤をサポートするための様々な設備を導入しました。

- ・従業員のための管理人付き駐輪場 300 台分
- ・電動空気入れや自転車工具を配備
- ・個人用ロッカー
- ・男女別の更衣室・浴場を駐輪場の上に整備

同社では従業員の3割が自転車で通勤しており、2008年の社内実験では、週3回以上自転車通勤した人の体重が平均で1.7kg・体脂肪は1.6%減少したという結果が出ています。



【自転車コラム】 自転車通勤で生産性アップ！

少子化に伴う労働人口の減少や働き方の多様化等を背景として、限られた時間内で効率的に成果をあげる「生産性の向上」が求められる社会となっていますが、労働者に自転車通勤を推奨することは、この「生産性の向上」を後押ししてくれるかもしれません。

3ヶ月の自転車通勤によってもたらされる労働生産性の変化を、WLQ-J(SOMPO リスクマネジメント株式会社による労働生産性測定プログラム)という手法によって調査した結果によると、労働生産性を示す指標である「身体活動」、「時間管理」、「集中力・対人関係」、「仕事の成果」の全ての数値が改善したというデータが得られ、自転車通勤によって労働生産性が向上することが明らかとなりました。

注目は、運動量の増加に直接影響する「身体活動」以外の項目についても軒並み良い変化が現れていること。

渋滞等のストレスなく、爽やかに通勤できることによって、精神面にも良い影響が現れ、それがやる気や集中力の向上に繋がっているのかもしれないね。

(出典:自転車活用推進官民連携協議会「自転車通勤導入に関する手引き」より作成)

Ⅱ 誰もがサイクルスポーツを楽しむ共生社会

世界の頂点を争うサイクルスポーツには、ロードやトラック競技場で行われるもの、自然の地形の中で行われるもの、スピードやタイムを競うもの、技の完成度や難易度を評価するものなど多種多様な競技がありますが、自転車は、趣味や健康づくりを目的に楽しむ生涯スポーツとしても多くの人に親しまれています。

ここでは、誰もが気軽に始めることのできる『レジャー・スポーツとしての自転車』について考えてみましょう。

1 サイクルスポーツに親しもう

サイクルスポーツとして多くの方がまず思い浮かべるのは、世界最高峰の自転車レースとして有名な「ツール・ド・フランス」でしょうか。

自転車競技にはロードレースの他にも個性あふれる様々な種目があり、アスリートたちがそれぞれの頂点を目指して自らの限界に挑む姿は、私たちに大きな感動と興奮を与えてくれます。

しかし、サイクルスポーツはトップレベルの競技の面白さだけではなく、サイクリングなど、子どもから大人まで誰もが気軽に楽しむことのできるスポーツであることも大きな魅力です。

スポーツを通じて得られるものは、体力や技術の向上だけではなくありません。

新たな世界に触れる刺激や、人と人とのふれあいから生まれる心の豊かさは、私たちの人生に鮮やかな彩りを与え、社会に明るさと活力をもたらしてくれます。

サイクルスポーツの楽しさを知り、自転車の様々な魅力を体感してみましょう。

1- (1) 気軽に楽しむ サイクリングの魅力

身近に楽しむサイクルスポーツといえば、やはりサイクリングですね。

単なる移動手段ではなく、自転車で走ることをそのものを目的とするサイクリングを趣味として楽しむ人は多く、華やかな専用ウェアやシューズを身につけて走っている人も、近年多く見かけるようになりました。

サイクリングの魅力とは、どのようなところにあるのでしょうか？

体を動かす心地よさ、風をきって走る爽快感やスピード感、流れる景色の美しさ、体いっぱい味わう自然の空気、長い距離やきつい坂道を走りきる達成感など、サイクリングの楽しみ方は人それぞれです。

一人で走ることも、誰かと一緒に走ることも、また違った喜びがあるでしょう。

また、自動車などのようにエンジンの力を使わず自分の力だけで進むことができる、走ったり立ち止まったり、スピードを楽しんだりゆっくりと景色を楽しんだり、気持ちのおもむくままに楽しむことができる自由さも、サイクリングが愛されている大きな理由の一つです。

日常の煩わしさから少し離れて、心を解放するサイクリングの魅力を気軽に楽しんでみましょう。

【県の取組】

・サイクルスポーツの様々な魅力等について、情報発信を行います



1 - (2) 楽しもう 続けよう 生涯スポーツ

生涯スポーツとは、健康の保持増進やレクリエーションを目的として、いつでも、誰でも、どこでも、気軽に参加できるスポーツのことをいいます。

競技スポーツが技術や記録の向上を目指した人間の極限への挑戦であるのに対して、生涯スポーツはスポーツを行うこと自体を目的としており、個人のライフスタイルや興味関心に応じて無理なく取り組むことによって、健康維持や日々の充実に繋げることを目指すものです。

体力に合わせて誰でも気軽に楽しめる自転車は、生涯スポーツとして最適と言えるでしょう。

我が国では、人生 100 年時代と言われていますが、60 歳以上の高齢者が参加するスポーツと文化の祭典「ねんりんピック」の鳥取大会（ねんりんピックはばたけ鳥取 2024）が、2024 年 10 月に開催されます。中国地方最高峰・大山の麓、大山町でサイクリング交流大会が開催されます。

また、競技スポーツの最高峰を「オリンピック」とすると、生涯スポーツ最高峰の国際大会は、同様に4年に1度開催される「ワールドマスターズゲームズ」です。

2027 年、この「ワールドマスターズゲームズ」の第 11 回大会が鳥取県を含む関西一円で開催されることになりました。（新型コロナの影響により当初予定の 2021 年から延期）

そして鳥取県倉吉市は自転車競技（トラック・ロードレース）の開催会場となっています。

ねんりんピックはばたけ鳥取 2024、ワールドマスターズゲームズ 2027 関西の開催を盛り上げ、参加者・関係者全てにとって実りある大会とすると共に、これを機会として県全体に生涯スポーツの輪を広げていきましょう。

【県の取組】

- ・関係機関と連携し、ねんりんピックはばたけ鳥取 2024、ワールドマスターズゲームズ 2027 に向けた取組を推進します
- ・県民スポーツ・レクリエーション祭等により、生涯スポーツの振興を図ります

ねんりんピックはばたけ鳥取 2024



2027年 世界最大級の生涯スポーツの国際総合競技大会「ワールドマスターズゲームズ」が関西にやってきます。

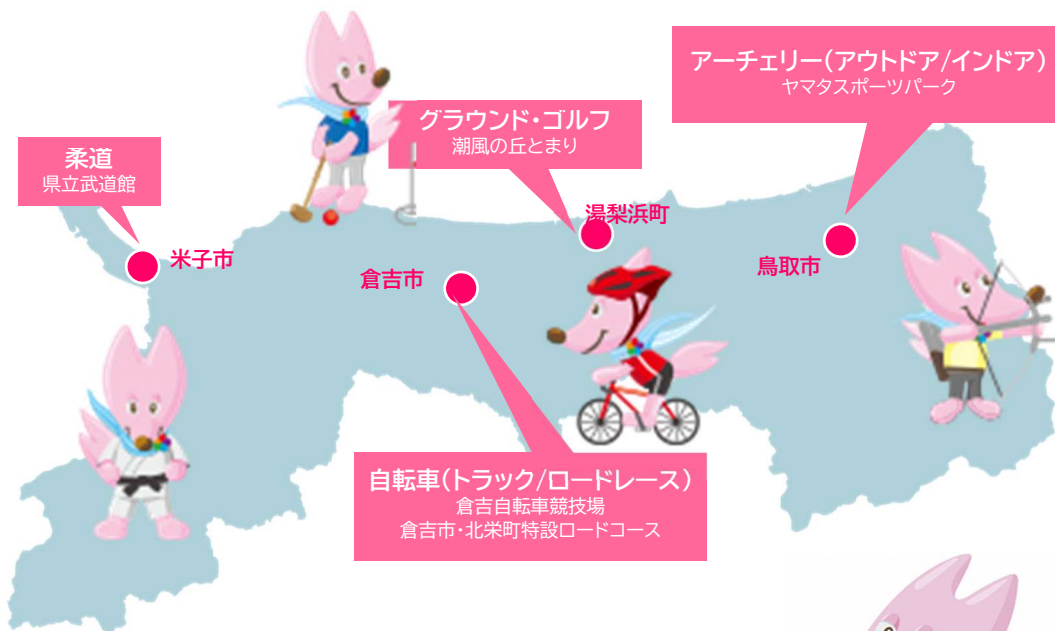
ワールドマスターズゲームズの第1回大会が開催されたのは1985年、カナダのトロントでした。

その後4年ごとにデンマーク、オーストラリア、アメリカなど各地で開催され、これまで延べ17万人のスポーツ愛好家が参加しています。

そして2027年、ワールドマスターズゲームズが日本で開催されます。

2027年5月14日～30日までの17日間、鳥取県を含む関西各地域で繰り広げられる35競技・59種目の熱戦は、絶対に見逃せませんね。

鳥取県が舞台となるのは、自転車競技を含む次の4競技6種目です。



ワールドマスターズゲームズの開催理念は、

「スポーツ・フォー・ライフ(人生を豊かにするスポーツ)」

大会のマスコット名「スフラ」も、この頭文字をとって名付けられています。

世界中から約5万人のスポーツ愛好家をお迎えし、盛大に開催される生涯スポーツの祭典を県民みんなで盛り上げ、スポーツの素晴らしさ、楽しさをたくさんの人と分かち合いましょう。



大会マスコット「スフラ」

【自転車コラム】自転車で体にやさしく効率的に運動を！

運動はしたいけれど、年齢を重ねてくると腰や関節の痛みが気になるという方も多いのではないのでしょうか？

ウォーキングやランニングなどは手軽に始められる一方、膝痛や腰痛などの症状のある人は、長時間続けると痛みが出やすいことも……。

この点、自転車はサドルにお尻を乗せていますので、膝や腰への負担が軽くなり、誰でも安心して健康的に行うことができるというメリットがあります。

また全身の70%の筋肉が集中する下半身の筋肉を主に使うため、効率よく運動できること、長くこぎ続けることができ、有酸素運動による心肺機能の向上等が期待できることもうれしいですね。

自転車の運動強度は、どのような乗り方をするかによって様々です。

ゆったりとした趣味から本格的なスポーツまで、自分の目的や体力に合わせたペースで無理なく楽しみましょう。

運動強度 (メッツ)	内 容
4.0	レジャー・娯楽・通勤等で走る(時速16.1km未満)
5.8	舗装されていない道や農道を走る、ほどほどの速さで走る
7.5	自転車に乗る(全般)
8.5	モトクロス用自転車で走る、山道全般
14.0	上り坂を走る、きつい労力で走る
16.0	競技、レース

※メッツ:安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。

(出典:国立健康・栄養研究所「改訂版身体活動のメッツ(METS)表」より作成)

1 - (3) 地域の施設を活用しよう

自転車は、自宅の近くで誰もが手軽に取り組むことのできるスポーツであることが大きな魅力です。

いつもの道を少し遠回りしてみたり、知らない道を走ってみたりするだけでも、心地よい爽快感を楽しむことができますが、県内には様々な自転車歩行者専用道路やスポーツ施設が整備されていることをご存じですか？

時には、いつもとは違う景色の中で、新しい自転車の魅力に触れてみてはどうでしょうか。

県内に住んでいる私たちが、地元の施設を知り、有効に活用し、またその魅力を発信していくことが、自転車を楽しむ機運を高め、地域を元気にすることにも繋がっていきます。

また、県内では様々なサイクリスポートのイベントが開催されています。

同じ趣味を持つ多くの人との出会いは、自転車で走る喜びや地域の魅力を再発見する機会になるかもしれません。

【県の取組】

- ・自転車歩行者専用道路の適切な維持管理を行います。
- ・関係機関と連携し、倉吉自転車競技場の有効活用等を推進します
- ・スポーツイベントなどに関する情報発信に関する情報発信を行います。
- ・地域振興につながるサイクルイベントへの支援を行います。

自転車歩行者専用道路

自転車歩行者専用道路は自動車との接触の恐れもなく、子どもも安心して走ることができます。自然の景色や地域の街並みを感じながら、ゆっくり楽しんでみてはどうでしょうか。

因幡自転車道(延長 20.3km うち供用延長 20.3km)

鳥取砂丘から、上流の鳥取市河原町まで、千代川に沿って走ります。

伯耆自転車道(延長 24.3km うち供用延長 24.3km)

小鴨川から天神川を下り、東郷池西岸を走ります。

鳥取県中部海岸自転車道(延長 33.3km うち供用延長 8.9km)

琴浦町から海岸線を走り、湯梨浜町で伯耆自転車道に接続します。

弓ヶ浜自転車道(延長 25.2km うち供用延長 19.8km)

米子市から境港市まで弓ヶ浜半島を走ります。

白砂青松の弓ヶ浜サイクリングルート(延長 15.8km うち供用延長 15.8km)

夢みなと公園から皆生温泉まで海岸沿いを走ります。



トラック競技場

倉吉市には、公益財団法人日本自転車競技連盟公認の競技場である「倉吉自転車競技場」があります。

自転車競技の魅力を多くの人に体験してもらうことを目的として、一般利用者にバンクを無料開放する、「走行体験会」も開催されています。



その他の施設

森の中に整備されたマウンテンバイクコースや、スケートボード等と合わせてフリースタイルの BMX を楽しむことができるスケートパークなどがあります。

「森の国」マウンテンバイクコース

大山町のレジャー施設「森の国」にあるマウンテンバイクコースです。

大山ますみず高原ダウンヒルコース

大山ますみず高原スキー場の林間コースを下るダウンヒルのコースです。

大山林間マウンテンバイクトレイルコース

大山のクロスカントリーコースを使った起伏に富んだ変化のあるコースです。MTB初心者から上級者まで楽しむことができます。



(出典:森の国ホームページ)

氷ノ山周遊コース

氷ノ山の雄大な自然を E-MTB で巡るコースです。

BMXパーク「BIG MOUNTAIN ROOMS」

江府町にある、閉校した小学校の体育館を活用した屋内 BMX コース。



(写真提供:大山観光局)

安徳の里・姫路公園 BMX コース

安徳の里・姫路公園内のキャンプ場に併設された大自然の中を走る BMX コースです。

東郷湖はわいスケートパーク

東郷湖羽合臨海公園に 2013 年に完成したスケートパークです。



(出典:東郷湖羽合臨海公園ホームページ)

弓ヶ浜公園スケートパーク

弓ヶ浜公園内のスケートパークです。

八東川水辺プラザ河川公園スケートパーク

八頭町八東川の河川敷にある、中国地方最大級のスケートパークです。

県内で開催されているサイクリングイベントの例

県内では、県外のサイクリストも多数参加する大規模なものから、地域で定期的に行われている小規模なものまで、さまざまなサイクリングイベントが開催されています。

自分のレベルやスタイルに合わせて参加することで、また新しい出会いや楽しみが広がるかもしれませんね。

鳥取県サイクルマラソン ほか

鳥取県サイクリング協会では、毎年主催・主管による様々なサイクリングイベントが開催されています。

約140kmと長い距離を走る「鳥取県サイクルマラソン」、大山一周のハードな山岳コースに挑む「ツール・ド・大山」、スタンプラリー形式で米子市内 14 箇所の神社を巡る「春詣 Bike or Run」、海岸沿いの海拔 0m から大山のスキー場を目指す「ヒルクライム in 大山」など、レベルに合わせて楽しむことができます。



(出典:鳥取県サイクリング協会ホームページ)

YONAGOサイクルカーニバル inYODOE

鳥取県西部地区で1992年から開催されている、地域を代表するサイクリングイベントです。

家族や気の合う仲間と名所を周遊する約30kmのコースと、本格的な山越えやダウンヒルを楽しむ約65kmのコースが設定され、それぞれに地域の魅力や自転車の楽しさを体感することができます。

おいしい郷土料理や楽しい企画も用意され、たくさんの人に親しまれているイベントです。



(出典:美水の郷 米子・日吉津サイクル NAVI ホームページ)

おはよーサイクリング

鳥取県東部地区で活動している「とっとりサイクルツーリズムの会」が、毎月第2・第4土曜日に実施している早朝サイクリングイベントです。

ゆっくり走る自転車散歩コース(ショートコース)は、ママチャリなどのシティサイクルで走れるため、誰でも気軽に参加することができます。

GREAT EARTH 鳥取すごい！ライド

鳥取の景観と絶品グルメが堪能できる大規模サイクリングイベントです。

2019年10月開催の第3回大会では、鳥取市・八頭町・岩美町にまたがり、100kmを超えるロングコースと、半分程度の距離のショートコースが設定されています。

エイドポイントで提供される地元グルメも楽しみの一つです。

グランfond倉吉

鳥取県中部地区で令和4年に新たに発足した「鳥取中部ツーリズム協議会」が、県中部地域においてサイクルツーリズムをはじめとした各種ツーリズムの推進を図り、観光復興・商工業復興等につなげる目的で、令和4年10月に初開催。

鳥取県中部を中心に県東部や蒜山を巡り、獲得標高3,000mを超す全長164キロのロングコースをはじめ、83キロのミドルコース、5.5キロのショートコースで実施。

鳥取うみなみライド

鳥取うみなみロードを活用したライドイベントとして、県主催により、令和5年3月に初めて実施。

白砂青松の弓ヶ浜海岸をはじめ、鳥取砂丘や浦富海岸など風光明媚な景色とともに、古代ロマン薫る淀江地区や神話の舞台で知られる白兔海岸等の観光地を巡り、エイドステーションで提供される各地の地元グルメも楽しみながら県内を東西に走るイベント。

1-(4) もっと知りたい サイクルスポーツ

記録に残っている最古の自転車競技は、1868年にパリ郊外で開催された1200mのレースとされています。

自転車の進化と合わせて自転車レースも徐々に発展を遂げ、1890年代には現在のような形態のレースが開催されるようになりました。以来、自転車の機材や走路の改良等によって、サイクルスポーツはよりスリリングで戦略的、かつバラエティに富んだ競技へと進化を続けています。

ヨーロッパではサッカーと同等の人気スポーツとして定着しているサイクルスポーツは、その多種多様な競技の中に、人と自転車が織りなす様々な魅力や面白さ、驚きや可能性を見いだすことができます。

サイクルスポーツを通じて、自転車の奥深い魅力や社会的な価値をたくさんの人と楽しみながら共有し、自転車文化の発展に繋げていきましょう。

【県の取組】

- ・サイクルスポーツの様々な魅力等について、情報発信を行います(再掲)

さまざまな自転車競技の種類

ロードレース

一般公道で行われるレース。大集団でスタートして順位を競います。
長いレースでは1日に300km近い走行距離に達することもあります。



トラックレース

自転車競技場や競輪場で行われるレース。
コーナー部に傾斜のついたトラックが特徴であり、選手同士の
駆け引きも見どころです。

マウンテンバイク

自然環境の中で行われるオフロードレース。
1970年代にアメリカで生まれた比較的新しい競技です。
パワーと共にテクニックが求められます。



BMX

1970年代にアメリカで発祥。専用バイクでオフロードやスケートパークで行われ、早さを競うレースと
技を競うフリースタイルがあります。



シクロクロス

激しい坂や林間、砂場など変化に富んだコースを走行するクロスカン트리レース。自転車を担いで走る
箇所もあるほどの過酷さが特徴です。

トライアル

順位やタイムではなく、自然の地形や人工構造物で作られたコースを、いかに足を着いたり転倒せずに
走行出来るかを競う競技です。

インドア（室内競技）

2人1チームで自転車に乗ってプレーするサイクルサッカーと、演技の美しさや難易度を競うサイクル
フィギュアがあります。

パラサイクリング

障がい者の自転車競技。障がいの種類と使用する自転車によって4つのクラスに分けられ、ロードレース
とトラックレースが行われます。

(出典:公益財団法人日本自転車競技連盟ホームページより作成)

【自転車コラム】 自転車は蒸気機関車よりも新しい？

自転車は、1813年にドイツのカール・フォン・ドライス男爵が発明した、「ドライジーネ」と
呼ばれる足蹴り式の二輪車がはじまりと言われています。

当時の記録では、ドライジーネは37kmを2時間30分で走ったとされています。

これは時速15kmに相当し、かなりのスピードと言えますね。

足蹴り方式からペダル方式へ進化したのは1839年。

その後改良が進められ、19世紀末頃には現在とほぼ同じ形状の自転車となり、利便性・安
全性の向上や量産化によって、広く社会に普及するようになりました。

イギリスで蒸気自動車が製作されたのが1801年、蒸気機関車が発明されたのが1804年であることを考えると、意
外にも自転車はそれより新しい乗り物であることが分かります。



(出展:日本自転車文化協会ホームページ)

2 障がいのある人も一緒にサイクルスポーツを楽しもう

自転車は障がいのある方も楽しめるスポーツであることを知っていますか？

競技スポーツは「パラサイクリング」と呼ばれ、障がいの種類・程度や使用する自転車に応じたクラス分けにより、ロードレースとトラックレースで競われています。

また、日常生活におけるリハビリや移動、レクリエーションなどを目的とする障がい者向けの自転車も、近年活用が広がってきています。

鳥取県では、障がい者が地域の中で自分らしく安心して生活できる、暮らしやすい社会の実現を目指して平成29年に「鳥取県民みんなで進める障がい者が暮らしやすい社会づくり条例」（愛称：あいサポート条例）を制定し、障がい者スポーツを積極的に推進していくことを決めました。

障がいのある人もない人も同じように、スポーツは人の心を繋ぎ、人生に輝きをもたらしてくれます。

サイクルスポーツの喜びや感動を誰もが共に分かち合える社会を、県民みんなで推進していきましょう。

2-（1）スポーツでつくる共生社会

障がいの有無等にかかわらず、全ての人がお互いの人格や個性を尊重し、支え合い、誰もがいきいきとした人生を送ることができる社会を「共生社会」といいます。

暮らしの移動手段やスポーツとして私たちの日常生活に溶け込んでいる自転車は、タイヤやハンドル、サドル、ペダル等のアレンジによって、様々な障がいに対応できる柔軟性を持っており、手で自転車を漕ぐ「ハンドサイクル」、手漕ぎと足漕ぎが連動する三輪車「エイムトライク」、体幹補助とペダリング補助機能がついた三輪車「リハトライク」といった障がい者向けの自転車も活用が広がってきています。

日常生活の自立を助け、行動範囲を広げるツールとしてはもちろん、自分の力でどこまでも進むことができる喜びや全身で風を感じる心地よさといった自転車ならではの魅力は、障がいを持つ人の心を豊かにし、日々の生活に輝きや活力を生み出す一助となってくれるのではないのでしょうか。

鳥取県では平成31年3月に「鳥取県障がい者スポーツ振興指針」を策定し、スポーツによる共生社会実現を目指して、様々な取組を行っていくこととしました。

障がい者スポーツの振興は、県や市町村のほか、様々な関係機関が連携を図り、協力して取り組んでいくことが必要ですが、最も大切なことは、私たち一人一人が社会の多様性への理解を深めていくことです。

スポーツを通じて、あらゆる立場の人が様々な社会参加の機会を得ることの重要性を理解し、よりインクルーシブな世界を目指す意識をみんなで共有していきましょう。

【県の取組】

・障がい者スポーツの拠点施設の整備や、アスリート・指導者の育成、障がい者スポーツの普及啓発など、スポーツを通じた共生社会実現のための取組を進めます

鳥取県障がい者スポーツ振興指針

鳥取県では、障がいのある人が生涯にわたって自主的かつ積極的にスポーツを行うことができるよう、年少期から高齢期を通じ、障がいの特性や程度に応じたスポーツ機会の確保や必要な環境の整備などに取り組むこととされています。

「鳥取県障がい者スポーツ振興指針」は、障がい者スポーツの振興やスポーツを通じた共生社会実現を、県民の皆さんと一緒に推進していくために策定されたものです。

今後、鳥取県では次の方策によって、取組を進めていきます。

- 1 幼児・児童・生徒の運動・スポーツの基礎づくり
- 2 地域における運動・スポーツ活動の推進
- 3 障がい者スポーツを支える人材の育成、環境の整備
- 4 障がいのある人もない人も一緒に楽しむスポーツ環境の充実
- 5 障がい者アスリートの育成
- 6 障がい者スポーツの普及に向けた啓発
- 7 障がい者スポーツの推進体制の整備

また、鳥取市にある布勢総合運動公園を、スポーツを通じた共生社会実現のための拠点として位置づけ、県民体育館に隣接した新たな施設「ノバリア」を整備し、バリアフリー化が進む公園内の各施設と連動させながら運用しています。

ノバリアでは、障がいの有無に関わらずスポーツに取り組み、続けていくための環境づくりに向けて「誰もがスポーツを気軽に体験できる機能」や「障がい者スポーツを支える人材の育成を行う機能」を充実させており、2020年度から運用しています。



鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア

【自転車コラム】アスリートの不屈の輝き パラサイクリング

障がい者の自転車競技としてロードレースとトラックレースが行われる「パラサイクリング」では、選手は障がいの種類と使用する自転車によって4つのクラスに分けられ、さらに障がいの度合いにより分類されます。

参加する選手の障がいの種類は、大まかに四肢障害(切断、機能障害)、脳性麻痺、視覚障害、下半身不随がありますが、パラサイクリングのアスリートには、他の競技から転向し、活躍する選手も多くいるのを知っていますか？

アレックス・ザナルディ選手(イタリア)は、元F1ドライバー。

レース中の事故で両足切断の大怪我を負い、誰もが彼のレーシングドライバー生命は絶たれたと考えましたが、その後両足のペダル操作が不要なハンドドライブ仕様のツーリングカーでレースへ復帰。事故から僅か4年後の世界選手権で見事優勝を遂げます。そして2009年のレーサー引退後は、手で自転車をこぐ「ハンドサイクリング」に転向。2012年のロンドンパラリンピックで金メダル2個、銀メダル1個を獲得すると、続く2016年のリオ大会でも金メダル2個、銀メダル1個の栄誉に輝き、その不屈の精神は、世界中に驚きと感動を与えました。

また、同じくパラサイクリング界を代表するアスリートの一人であるサラ・ストーリー選手(イギリス)。

左手先の発育不全という先天性障害のある彼女は、水泳選手として1992年のバルセロナから4大会連続でパラリンピックに出場し、金メダル5個、銀メダル8個、銅メダル3個を獲得する活躍を見せました。2005年に患った感染症の影響でパラサイクリングに転向すると、2006年の世界選手権から現在まで、トラック・ロードともに数々の種目で優勝。同時に健常者の自転車競技の選手としても活躍し、出産を経てなおトップアスリートとして輝き続ける彼女は、スポーツキャリアと家庭を両立するアスリートマザーの先駆者のひとりとしても注目を集める存在です。

様々な困難に直面しながらも決して諦めることなく、強い信念とたゆまぬ努力で道を切り拓いたパラアスリートたちの姿は、不屈の心がもたらす無限の可能性と、それを引き出すスポーツの素晴らしさを改めて感じさせてくれますね。



(出展:一般社団法人日本パラサイクリング連盟ホームページ)

2-(2) タンデム自転車の普及

みなさんは「タンデム自転車」を知っていますか？

「タンデム自転車」とは、複数のサドル・ペダルが縦に並んで設置され、複数の人で同時に漕いで進むことのできる自転車です。通常は2人乗りですが、3人以上で使用できるものもあり、観光地のアクティビティ等で活用されているところもあります。

この「タンデム自転車」は今、視覚障がい者が楽しむことのできる自転車として注目されています。

ハンドルとブレーキ操作は前方の「パイロット」「キャプテン」と呼ばれる運転手が行うため、視覚障がいのある方は後方に乗車し、運転手に声掛けをしてもらいながら安心して漕ぐことができます。

タンデム自転車は道路交通法上、一般的な「普通自転車」とは異なる取り扱いとなり、地域の規制によって公道走行が制限されていましたが、近年は規制緩和が進み、鳥取県でも令和3年から県内一般道路における走行が可能になりました。

視覚障がい者と健常者が同じ自転車に乗り、お互いに協力しながら爽快感や達成感を共有することのできるタンデム自転車は、共生社会への理解を広げるきっかけとしても期待されます。

タンデム自転車の普及を推進し、多くの人が自転車を楽しめる環境づくりを進めて行きましょう。

【県の取組】

- ・タンデム自転車の走行体験会や安全運転講習会の開催等により、タンデム自転車の普及や利用人口の拡大を図ります

タンデム自転車に乗ろう！

視覚障がいがあり、自転車に乗ったことがない方でも利用できるタンデム自転車は、

- ・車体が長いため、小回りは利きにくい、スピードがやすい
- ・2人で乗るためバランスをくずしやすい

といった特性があります。

タンデム自転車に乗る際は、注意点を守って安全に楽しみましょう！



道路を走る前に練習しましょう！

一般的な普通自転車とは運転感覚が異なります。

道路以外の、広く安全な場所で十分に練習したうえで、走行してください。

ヘルメットを着用するなど安全対策をしましょう！

タンデム自転車は、一般的な普通自転車より速度が出ます。

ヘルメットをかぶり、手袋をするなど、安全対策をしっかりと行ってください。

運転手と同乗者のコミュニケーションが重要です！

発進や停止、右左折の際は、運転者が同乗者に「発進します」、「ブレーキをかけます」といった声かけを行うなど、意思疎通を図るようにしてください。

お互いを信頼し、息を合わせることが最も大切です。

自転車歩行者専用道路では、歩行者が優先です！

歩行者の妨げになりそうな場合は、一時停止しなければなりません。

一般社団法人鳥取県障がい者スポーツ協会では、鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア(東部)、サイクルセンターヨネザワ倉吉店(中部)、夢みなとレンタサイクル(西部)の3カ所でタンデム自転車の無料貸出を行っていますので、事前に問い合わせの上、ご利用ください。

Ⅲ 地域の魅力を拓くサイクルツーリズム

四季折々の美しい自然や街並みを五感で感じ、その土地の暮らしや文化に触れながら地域を巡ることのできるサイクリングは、旅先で楽しむアクティビティとしても近年人気が高まっており、自転車を通じた観光事業である「サイクルツーリズム」は、地域活性化の手段として大きな注目を集めています。

ここでは、外国人観光客の増加も背景に、『観光資源としての自転車』について考えてみましょう。

1 サイクルツーリズムを推進しよう

鳥取県には、日本最大級の砂丘「鳥取砂丘」、ユネスコ世界ジオパーク認定の「浦富海岸」、山陰八景の「東郷湖」、西日本最大級のブナ林を有する「大山」、ラムサール条約登録の「中海」など、国内外に誇る自然があふれています。

さらに、全国の都道府県で人口が最も少なく、開発の進行も緩やかであったことから、何気ない景色の中に、日本の原風景が数多く残されていることも特徴です。

サイクルツーリズムは、これらの鳥取が誇る自然や景色に、観光資源としての新たな価値を加えてくれます。

また、その盛り上がりは、サイクルツーリズムとしての観光需要の喚起に加えて、地域全体のブランド価値を高めることにも繋がっていきます。

地方を元気にする力を秘めているサイクルツーリズムを、県民みんなで盛り上げていきましょう。

1- (1) 魅力ひろがるサイクリングルート

鳥取県内には、鳥取の様々な魅力を感じることでできるサイクリングルートが県や市町村等によって設定されており、県では次の8ルートを設定しています。

- ・岩美町から境港市まで主に日本海沿いに県を横断する「鳥取うみなみロード」
- ・鳥取県と島根県にまたがるラムサール条約登録の中海を一周する「中海周遊ルート」
- ・海辺のまち境港市や皆生温泉と中国地方最高峰大山をつなぐ「シートゥーサミットルート」
- ・西日本最大級のブナ林を有する大山を一周する「ツール・ド・大山ルート」
- ・日本海のすぐそばを、秀峰大山を眺めながら走る自転車道「白砂青松の弓ヶ浜サイクリングルート」
- ・清流千代川、佐治川沿いに鳥取と岡山をつなぐ「鳥取岡山接続サイクリングルート」
- ・皆生大橋から伯耆橋まで日野川沿いを左回りに周回する「日野川周回サイクリングルート」
- ・ツール・ド・大山ルートとシートゥーサミットルートをつなぐ「だいせん山の手サイクリングルート」

さらに、「鳥取うみなみロード」と「鳥取岡山接続サイクリングルート」は、隣県のサイクリングルートと接続し、中国地方知事会でルート設定を目指している、中国地方5県の県境をまたぐ広域サイクリングルートの一部となっています。

国内外から鳥取県を訪れるサイクリストは、自転車というとても環境に優しい乗り物を使い、地元で様々な消費をしてくれるので、その多くは、とてもありがたいお客様といえます。

このような方々が、鳥取県への親しみを感じ、この地に何度も訪れたいくなるよう、私たち一人一人がサイクリストに対して温かく接するように心がけましょう。

そして、大人になるにつれて自転車に乗ることが少なくなってしまったみなさんの中にも、子どもの頃は自転車でいろいろなところを走り回った覚えのある方は多いのではないのでしょうか。

地元の事には詳しいつもりでも、意外と知らない道も多いものです。

サイクリングルートは路面上にルートが表示され、安心して走っていただけるように整備されています。

ぜひ県内のサイクリングルートを走ってみてください。地域の新たな一面、魅力を発見できるかもしれません。

【県の取組】

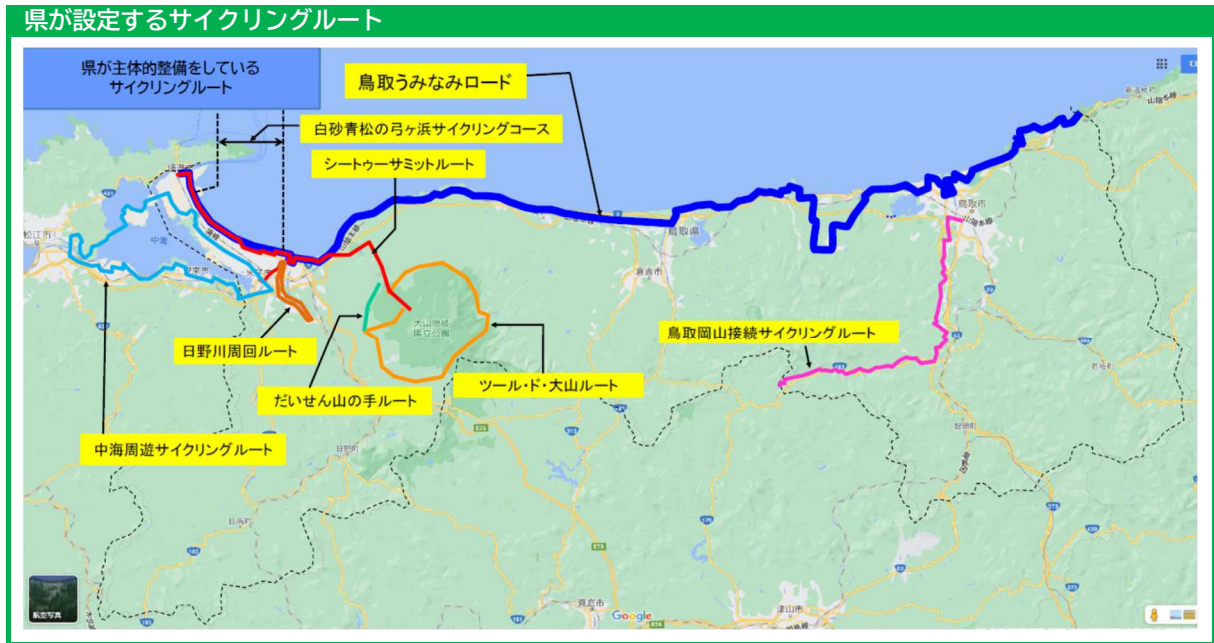
- ・サイクリングルートの整備や利用促進を図ると共に、新たなルートの開発を進めます。
- ・サイクリングの拠点づくりとして、市町村と連携してレンタサイクル環境整備を推進します。



大山のサイクリングルート



米子鬼太郎空港・大山を臨む美保湾の駐輪場



1 - (2) サイクリングで地域の魅力を発信

鳥取県に暮らす私たちとしては、様々な土地から訪れてくださる方々に、鳥取県の豊かな自然の中で爽快なサイクリングを満喫してもらい、「鳥取にまた来たい」と思ってもらえるだけでも、大変誇らしいものです。

しかし、それだけではなく、観光スポットや「食のみやこ」が味わえる店に立ち寄りたり温泉地に宿泊するなど、鳥取の様々な魅力も合わせて体感いただくことができれば、訪れてくださる方々の満足度も更に上がるでしょうし、私たちとしても、地域経済に貢献してもらえて嬉しいですね。

誰しも、土地勘のない場所への旅行に際しては、いろいろな情報がほしくなります。インターネット上の情報に加え、観光マップや旅行雑誌を活用して観光やグルメ等を楽しんだ方は多いのではないのでしょうか。

サイクリストも同じように、行ったことがない場所へのサイクリングに挑戦してみたいが、どういう景色が見られるのか、どういう食があるのか、どういう立ち寄り観光スポットがあるのか、温泉はあるのか等といった旅先の情報を望んでいます。また、サイクリストならではの情報、例えば、ルート上、坂が多いのか、平坦なのか、時間はどの程度かかるのか、トイレはどこにあるのかなどがわかると、とても助かるものです。

鳥取県では、ルートを示すだけでなく、絶景ポイント、近隣の観光情報、休憩スポットなども紹介し、自転車を通じて鳥取の旅を楽しんでもらえるようなサイクリングマップを作り、広く発信しています。

さらに、民間事業者においても、まだまだ数は少ないですが、鳥取ならではの自然や地形を活かしたサイクリングツアーが開発、実施され、人気を博しています。

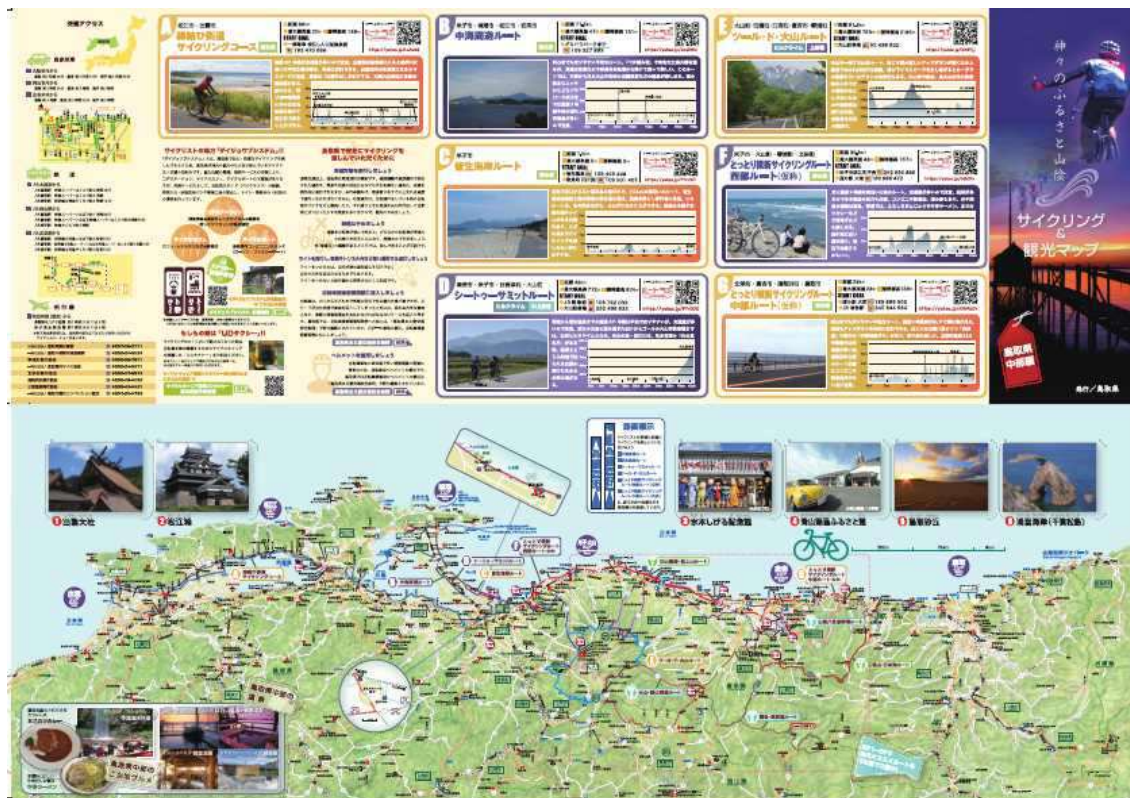
サイクリングを切り口に、鳥取の魅力が多くの方に伝わり、訪れる方の「また来たい」と、地元の「また来てほしい」の好循環が生まれることが期待されます。

【県の取組】

- ・基本的なルート情報に加え、サイクリストのニーズに沿った情報を掲載したサイクリングマップを作成します。
- ・SNS を活用した魅力発信や、ホームページやマップの多言語化等により外国人等へ情報発信します。
- ・サイクリングを活用した観光メニューの開発やプロモーション等の取組を支援します。

サイクリングマップの例

(おもて面)



(うら面)



大山ダウンヒルサイクリングツアー

標高1,709mと中国地方最高峰の高さを誇り、その美しい姿から「伯耆富士」とも呼ばれる名峰「大山」。その雄大な大山で、ダウンヒルライドを楽しむサイクリングツアーが人気を博しています。

鳥取県のサイクリング拠点施設の一つである「森の国/コグステーション 大山」では、絶景のワインディングロードや田舎道をゆったりと下るコース、大山のスキー場から眼下に広がる日本海まで下るコース、マウンテンバイクで広葉樹のオフロードや田舎道を走るコースなどを提案しており、多彩なサイクリングが専任ガイドの案内と共に楽しめます。

自転車を降りてブナ森の散策を楽しんだり、地元の農家に立ち寄りたりするのもツアーの魅力の一つ。自転車やヘルメットは全てレンタルできるので、誰でも気軽に参加することができますね。

四季折々の美しい姿に彩られ、私たちに豊かな恵みを与えてくれる大山。その素晴らしさをぜひ、ダウンヒルサイクリングで体験してみてください。



(写真出典:森の国ホームページ)

【自転車コラム】自然を満喫する新しい旅のかたち「ジャパンエコトラック」

みなさんは「ジャパンエコトラック」を知っていますか？

「ジャパンエコトラック」は、トレッキング・カヤック・自転車といった人力による移動手段で、日本各地の豊かで多様な自然を体感し、地域の歴史や文化、人々との交流を楽しむ新しい旅のスタイル。

2015年に、このジャパンエコトラックの認定エリア第1号として登録されたのが、「SEA TO SUMMIT ルート」や「ツール・ド・大山ルート」を含む、鳥取県の境港・皆生・大山エリアでした。

各界で活躍する有識者や民間企業等で構成する「ジャパンエコトラック推進協議会」は、地域と連携し、それぞれの特性を活かした旅のルートを広く発信することで、地域活性化と自然環境保全に貢献していくものとしています。

現在の認定エリアは北海道から沖縄まで拡大。アウトドアやアクティビティを通じて地域の自然や文化を楽しむ旅が、日本中に広がっています。

(出典:ジャパンエコトラック公式サイト)



1 - (3) サイクリストへの安心サポート

鳥取県にサイクリングに行きたいけど、自転車は現地で借りることができるのか、休憩スポットはどこにあるのか、もし途中でタイヤがパンクしたり、自転車が壊れて走れなくなったりしたときはどうすればいいのか…。

鳥取県内に土地勘のない方にも安心してサイクリングを楽しんでもらうためには、ルートの整備だけでなく、サイクリストのニーズに合った情報提供や万が一の場合に備えたサポート体制も重要です。

鳥取県では、地域の施設・飲食店、交通事業者等と連携し、サイクリスト支援体制「ダイジョウブシステム」を構築しています。

「コグステーション(拠点施設)」、「サイクルカフェ(飲食店)」、「サイクルポート(コンビニエンスストア)」では、バイクラック(自転車スタンド)の設置や、空気入れ・自転車用パンク修理工具の貸出し、トイレの提供、飲料水の提供を行っているほか、サイクルキャリアを搭載したUD タクシーを使えば、万一途中で走行できなくなった場合にも、拠点施設や宿泊箇所等へ安全に移動することができます。

また、「サイクリストに優しい宿」では、客室や屋内で自転車を安全に保管できるなど、サイクリストが安心、快適に旅の疲れを癒すことができます。

サイクリストの様々な不安やトラブルをしっかりサポートし、安心快適にサイクリングを楽しめる環境をみんなで作っていきましょう。

【県の取組】

・地域の事業者等と連携した「ダイジョウブシステム」の整備、啓発を進めます。

鳥取県の「ダイジョウブシステム」

当初西部地域を中心にスタートした「ダイジョウブシステム」は、県内を横断する「鳥取うみなみロード」の整備も契機として全县に拡大し、コグステーション:11ヶ所、サイクルカフェ:151ヶ所、サイクルポート:119ヶ所、サイクリストに優しい宿:24施設となりました。

コンビニエンスストアとの提携によりサイクルポートが全县各地に展開されるなど地域の協力体制が広がり続けています。

サイクルポートやサイクルカフェには、バイクラック、空気入れ、修理機材(パンク修理キット、ドライバー、六角レンチ)を県が無償で貸与し、サイクリストへのサポートを支援しています。

鳥取県では、これからも地域の事業者の皆さんと一緒に「ダイジョウブシステム」の輪を広げ、サイクリストの「安心」を支えていきます。

コグステーション

サイクリングに関する情報提供の機能を持ったサイクリングの拠点となる施設であり、レンタサイクルの貸出や自転車ツアーを実施している施設もあります。

コグステーションという名前には、自転車を漕ぐ(こぐ)＝自転車を愛する人たちのステーションとなって欲しいという想いが込められています。

また、英語でCOG(コグ)は自転車の歯車の「歯」の意味があります。



サイクルカフェ



バイクラックが設置され、サイクリストが快適に食事をしたり、休憩したりすることができる飲食店です。「Cycle Café」のステッカーや看板が目印です。

サイクルポート



バイクラックが設置され、サイクリストが快適に買い物や休憩をすることができるコンビニエンスストアです。

鳥取県と包括業務提携を行っている(株)ローソン、(株)ファミリーマート、(株)ポプラ(ローソンポプラ)のほか、(株)セブン-イレブン・ジャパンの店舗(一部)で展開しています。

「Cycle Port」のステッカーや看板が目印です。

サイクリストに優しい宿



客室や屋内の安全な場所に自転車を保管ができるほか、荷物保管やランドリーサービスなど、サイクリストが安心快適に過ごせるお宿です。もちろん、バイクラックが設置されており、空気入れや工具類の貸出もあります。「CYCLIST FRIENDLY INN」のステッカーや看板が目印です。

サイクルキャリア搭載 UD タクシー

UD(ユニバーサルデザイン)タクシーは、大きなスライドドアや手すり・ステップなどで乗り降りがしやすく、障がい者や高齢者、妊婦の方など、誰でも快適に利用できるタクシーです。

サイクルキャリアを搭載した UD タクシーには、車内に自転車1台を積載することができ、通常の乗車料金と同じ料金で利用することができます。

※利用に際しては、タクシー会社に電話等で申し込んでいただく必要があります。



1 - (4) 公共交通機関との連携

旅先でサイクリングを楽しむ際に、現地でレンタサイクルを利用することも良いですが、愛用の自転車だと思う方も多いのではないのでしょうか。

自転車をマイカーに載せ、現地スタート地点まで移動することは、時間や行動範囲の自由度が高いというメリットがありますが、必ず自動車のある場所に戻ってこなければならぬという点が制約になります。

自転車は、解体又は折り畳んで専用の「輪行袋」に入れることにより、鉄道の列車内に無料で持ち込むことができますので、片道はサイクリングを楽しみ、もう片道は列車で移動という「片道サイクリング」ができれば、初心者の方や体力に自信のない方、いろいろな観光を楽しみたい方でも時間を有効に使ってサイクリングを楽しむことができます。

また、輪行袋に入れなくてそのままの状態を持ち込むことのできるサービスを「サイクルトレイン」といいますが、地域によって、一定の曜日に限り実施されている場合や、サイクリングイベント等に合わせて臨時的に運行される場合などがあります。

同様に、バスについても、輪行袋に入れてトランクに積み込んだり、自転車をそのままの状態ですべてに固定するなどして運ぶ「サイクルバス」が運行されている事例があります。

自転車と公共交通機関を組み合わせることで、また新しい旅の楽しさが広がるかもしれません。

より多くの方がサイクリングを楽しみやすい環境を工夫することで、鳥取県を訪れる方を増やしていきたいですね。

【県の取組】

- ・民間団体等が行うサイクルトレインやサイクルバスを活用したイベントに対して助成を行い、開催を支援します。
- ・片道サイクリングを手軽にできる環境を整備するため、鉄道主要駅等における輪行袋の貸出等の実施について検討します。
- ・サイクリストの利便性の向上のため、サイクルトレイン導入に向けて関係機関と検討します。

参考事例

JR東日本千葉支社では、千葉県房総エリアでのサイクリングをより気軽に楽しめるよう、自転車を折りたたまずにそのまま乗車することのできるサイクリスト専用列車「B.B.BASE」が運行されています。

「B.B.BASE」とは、「BOSO BICYCLE BASE」(房総バイシクルベース)の略称。

都心から近く、豊かな自然と温暖な気候に恵まれた地域の特性を活かして、スポーツツーリズムによる新しい人の流れの創出と地域の活性化を目指そうとするものです。

2019年には、サイクルツーリズムの振興への貢献が評価され、同社は国土交通省の自転車活用推進功績者表彰を受賞されました。

地域と連携した様々なツアーやイベント企画、多彩なモデルコースの提案など、サイクルトレインを通じてサイクリングの様々な楽しみが広がっています。



出典：国土交通省ホームページ



出典：JR東日本千葉支社ホームページ

2 鳥取の魅力の世界に向けて発信しよう

近年、日本を訪れる外国人観光客の数は増え続けている傾向にあります。

外国人観光客の数は2013年に1000万人を突破し、2015年には1900万人を超えて、ついに海外旅行をする日本人の数を逆転。2018年には3100万人以上の外国人の方が日本を訪れました。

その理由としては、近隣のアジア諸国の経済成長や円安・LCCの増加等による旅行費の低減、訪日を促す官民連携のプロモーション効果等が考えられますが、日本の歴史や伝統文化に加え、アニメやゲーム等のエンターテインメントをはじめとする様々なコンテンツの魅力が外国人の方を惹き付けてやまず、それらがSNSを通じて広く共有・共感されやすくなっていることも大きな要因といえるでしょう。

そして今、日本を複数回訪れているリピーターの外国人観光客を中心に、観光ニーズは「見る」「買う」といったものから自分で実際に何かを体験する、行動するといった「体験型観光」に移ってきています。

サイクリングは、自転車という乗り物を使って自分の力で地域を巡るアクティビティであり、車での移動とは違い、ゆっくりと流れる時間の中で、土地の起伏、におい、風など、五感をフルに使って地域を感じることでできる「体験型観光」の1つです。

サイクリングを切り口に、鳥取県魅力を世界に発信していきましょう。

2- (1) 地域から 心つながるおもてなし

外国人観光客の方が日本を訪れる目的はそれぞれ異なりますが、近年は、その土地でしかできない体験を通して、驚きや感動、喜びや癒やしを得ることを求めている方が多いと言われています。

このため、国内では、外国人観光客向けのサイクリングツアーを実施し、地域活性化につなげている地域もあります。

現在鳥取県を訪れる外国人観光客の数は、東京や大阪といった著名な都市には遠く及びませんが、メジャーな観光地にはない地域性を磨き、しっかりと情報発信することで、外国人観光客の来訪数を増やしていくことは可能であり、サイクリングの分野では、その可能性が十分にあります。

外国人の方に鳥取県でのサイクリングを楽しんでいただくためには、外国語対応などの環境整備も大切ですが、鳥取らしさに磨きをかけ、鳥取でしか味わえない魅力を感じることでできる体験を、わかりやすく提供することがポイントです。

私たちにとっては日常的な風景であっても、異なる文化を持つ外国人にとっては新鮮に映るものがあるかもしれません。地域の暮らしや文化に直接触れることや、地元の人々との飾り気のない交流が、旅先での一番の思い出になることもあります。

令和元年には、一定の水準を満たした世界に誇りうるルートを国が指定し、サイクルツーリズムを強力に推進する「ナショナルサイクルルート」制度が創設され、現在、全国で6箇所ルートのルートが指定されています。日本が観光立国となるための要素として、自転車を活用した観光地域づくりは今、大きな注目を集めています。

外国人観光客の増加は、地域の消費拡大にとって大きなチャンスです。

観光産業に直接関わっている人もそうでない人も含め、地域全体でこのことにしっかりと目を向けましょう。

そして、私たちの地域が持つ貴重な資源を改めて見つめ、守り、磨きをかけて、外国人観光客に提供することで、地域の活性化に繋がっていきましょう。

【県の取組】

- ・鳥取県のサイクルツーリズム推進のため、「鳥取うみなみロード」を基軸に、別に定める「鳥取うみなみロード整備計画」に基づき市町村やサイクリング関係者と連携した環境整備等を進め、ナショナルサイクルルートの指定を目指します。
- ・サイクリングルートの標識や路面標示、観光案内看板等の多言語対応を進めます。

世界に誇るサイクリングルート 「ナショナルサイクルルート」

「ナショナルサイクルルート」制度は、インバウンドにも対応した質の高いサイクリング環境を整備し、安全安心な魅力あるルートとして国内外のサイクリストの誘客を図ること、そしてサイクルツーリズムを通して日本における新たな観光価値を創造し、地域の創生を推進することを目的として、2019年9月に新しく創設されました。

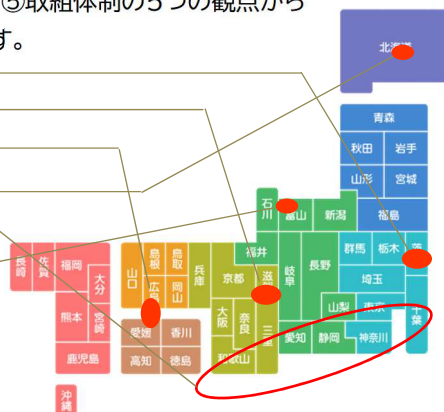
指定要件は、①ルート設定、②走行環境、③受入環境、④情報発信、⑤取組体制の5つの観点から設定されており、令和5年3月時点で6つのルートが指定されています。

- ・つくば霞ヶ浦りんりんロード(茨城県)
- ・ピワイチ(滋賀県)
- ・しまなみ海道サイクリングロード(広島県、愛媛県)
- ・トカプチ 400(北海道)
- ・太平洋岸自転車道(千葉県、神奈川県、静岡県、愛知県、三重県、和歌山県)
- ・富山湾岸サイクリングコース(富山県)

この制度を通じて、世界中の方にサイクリングの楽しさや日本の自然・景観の美しさ、豊かな文化の素晴らしさを知っていただくと同時に、サイクルツーリズムに取り組む地域それぞれの魅力がより磨かれ、発展していくことが期待されています。

新しいルートの指定等は、国の「自転車活用推進計画」の期間内に1回行われる予定です。

鳥取県もナショナルサイクルルート指定を目指し、サイクリング環境の整備を進めていきます。



関連資料

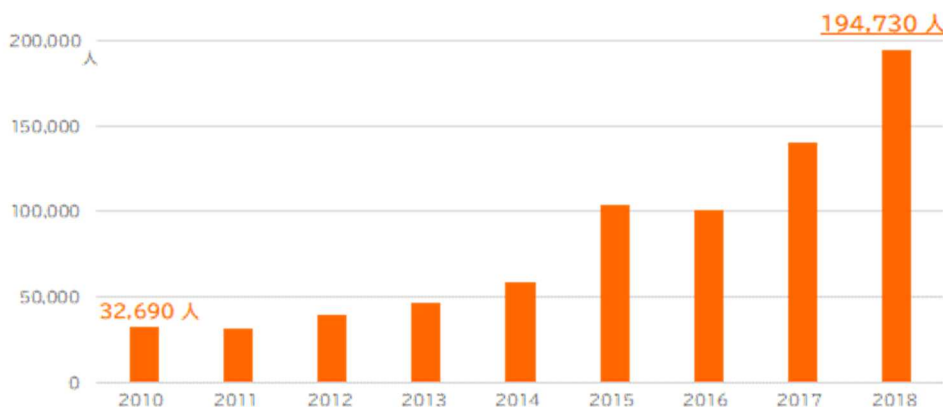
†日本を訪れる外国人数の推移(出典:日本政府観光局 訪日外客数年表より作成)

訪日外国人の数は過去15年でおよそ6倍に増加し、近年は出国する日本人の数を大きく上回っています。



†鳥取県における外国人延べ宿泊者数の推移(出典:鳥取県観光戦略課「平成30年観光客入込動態調査結果」より作成)

鳥取県に宿泊する外国人の数も、近年大幅に増加しています。



参考事例

岐阜県飛騨市に、毎年世界中から数千人の外国人観光客を集めているサイクリングツアーがあります。

(株)美ら地球(ちゅらぼし)が運営する着地型のツアー「SATOYAMA EXPERIENCE」の一つである「飛騨里山サイクリング」は、飛騨の暮らしを旅するガイドツアー。日本の原風景ともいえる、農村の美しさをスローペースのサイクリングでゆっくりと感じながら、英語に堪能なガイドが里山に広がる文化・歴史を丁寧に案内することにより、地域の魅力を十分に体感することができます。

また、地元の人とのふれあいもツアーの魅力の一つ。地域が協力してゲストの満足度を高める工夫を行っています。

ガイドブックにはない日常の風景の美しさや、人々の暮らしの中に息づく豊かな感性に触れることのできる体験は、日本を訪れた外国人の方にとって、かけがえのない思い出となるでしょう。



(出展: SATOYAMA EXPERIENCE ホームページ)

2 - (2) 世界から観光客を鳥取へ

鳥取県には、自然や歴史、文化、食、温泉、多様なアクティビティなど、多くの外国人の心を惹き付けるコンテンツがあり、決してほかの都道府県に引けを取りません。

SNS の普及によって誰もが世界に向けて情報を発信し、影響を与え合うことができる社会の中では、地元の方々や実際に鳥取を訪れた方の体験や感想が大きな説得力をもって広がっていきます。

世界中から多くの方に関心をもってもらえるよう、鳥取県ならではの素晴らしさを守り、積極的に発信していきましょう。

また、一人一人の観光客におもてなしの心をもって丁寧に接し、来訪者の満足度を高めていくことで、将来の観光誘客に繋げていきましょう。

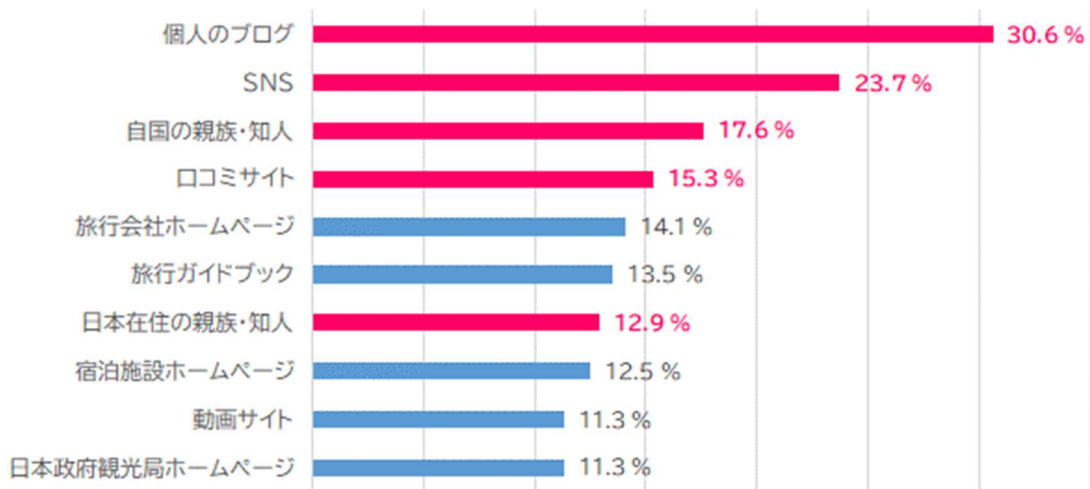
【県の取組】

- ・関係団体と連携した情報発信等により、幅広く国際的な観光誘客を推進します。

関連資料

†外国人観光客が活用している情報源(出典:観光庁「2018年訪日外国人消費動向調査」より作成)

多くの外国人観光客が、ブログやSNSを中心とした、個人から発信される情報を重視していることが分かります。



【自転車コラム】外国人が訪れるべき観光地 第1位は……鳥取県！

外国人向けに日本の観光地や生活についての情報を英語で紹介し、国内最大級の外国人向け日本情報サイトとして広く活用されている「ガイジンポット(GaijinPot)」。

そのガイジンポットが選ぶ、2019年に外国人が訪れるべき日本の観光地ランキング「Top 10 Japan Travel Destinations for 2019」において、なんと鳥取県は第2位の福岡市、第3位の代官山(東京)を押さえ、堂々の第1位に輝きました！

日本人にも大人気の東京や福岡ではなく、なぜ鳥取なのでしょう？

それは、名探偵コナンなどのポップカルチャーに触れられる観光地や、大山・鳥取砂丘など大自然の中での素晴らしいアクティビティの豊富さが高く評価されたから。

「何もない」と思っているのは地元の人だけなのかもしれません。

世界が認める「アニメと冒険の地」の魅力を、もっともっと磨き上げ、たくさんの方に訪れていただきたいですね。



1

Tottori Prefecture

ADVENTURERS AND THE ANIME CROWD ALIKE ARE NOTICING THIS BUZZWORTHY DESTINATION.

(出典:GaijinPot ホームページ)

2- (3) 自転車がつなぐ 地域の交流

日本と諸外国の間には、様々な繋がりがあります。

国同士の関係はもちろん、民間企業の事業活動や、教育機関・研究機関同士の連携、文化・スポーツ面での関わり、個人同士の交友関係や旅行による訪問など様々な形がありますが、「姉妹都市提携」などの地方自治体間の交流も重要な繋がりの一つです。

地域レベルの交流は、異文化理解等を通じて私たちの豊かな国際感覚を養うと共に、それぞれの地域のアイデンティティーを明確にし、地域の魅力や活力を高めていく手助けともなります。

鳥取県においても世界の様々な都市と活発な国際交流が行われていますが、2018年には、1997年の梨穂木の輸出以降20年以上の交流の歴史がある、台湾 台中市との間で友好交流協定を締結しました。

この台中市には、世界有数の自転車メーカーである「GIANT」の本社があり、台中市政府も自転車ツーリズムを積極的に推進していることから、それぞれで開催されている自転車イベントに相互に参加するなど、自転車を通じた交流が行われています。

国や人種が違って、自転車を愛し、楽しむ心は世界共通。自転車で走る喜びや素晴らしさを共に味わうことにより、両地域の交流の絆がますます深まっていくことが期待されます。

【県の取組】

- ・イベントへの参加など、自転車を活用した国際交流を行っていきます。

自転車を通じた台湾 台中市との交流



2018年に台中市で開催されたサイクリングイベントに鳥取県から参加するなど、自転車を通じた交流が行われています。



2019年には、鳥取市で開催されたサイクリングイベントに、台中市をはじめ台湾から約170名の交流団が参加されました。

サイクリングをきっかけに鳥取の様々な魅力を体感していただくことで、文化や観光など、様々な分野における交流が拡大・活性化していくことが期待されます。



IV 命と未来を守る 安全安心な自転車ライフ

自転車は道路交通法上「軽車両」として車の一部に位置づけられており、道路を走行するときは、「車両」として、子どもも大人も安全運転に気を配らなくてはなりません。万一事故が発生した場合は、自ら負傷する危険があることはもちろん、相手方に取り返しのつかない怪我を負わせる可能性もあるのです。

ここでは、自転車に乗る上で最も大切な『走行の安全・安心』について考えてみましょう。

1 交通ルールやマナーを守ろう

皆さんは普段、自転車は「車両」であるという意識をもって運転できているでしょうか？

歩いているときと同じような意識のまま、自分本位の走行や無謀な運転をしてしまっていないですか？

もし自転車事故で被害者になってしまったら、あなた自身の心や体に大きな傷を負うこととなり、あなたの家族を深く悲しませることになるでしょう。

もしあなたが加害者となり、事故の相手方に深刻な被害や損害を生じさせてしまった時は、あなたや家族に多大な賠償責任が発生するだけでなく、一生その責めを負って生きていかなければならない可能性もあります。

みんなが交通ルールやマナーを遵守していれば、事故のリスクや万一発生した場合の被害を最小限に抑えることができます。

自動車も自転車も歩行者も、誰もが安全に道路を通行できるよう、交通ルール・マナーを徹底しましょう。

1- (1) 確認しよう 自転車の交通ルール

皆さんは自転車の正しい交通ルールをきちんと知っていますか？

歩道の無秩序な走行や、一時停止を守らない運転など、交通ルールを無視した走行によって、自転車が主な原因となる交通事故が発生しています。

事故には至らないまでも、ヒヤリとした経験を持つ方は多いのではないのでしょうか。

自転車を利用するときは「自転車安全利用五則」を必ず守るようにしましょう。

また、歩行者や自動車ドライバーも自転車の交通ルールを知り、お互いの安全に気を配りながら通行するように心がけましょう。

【県の取組】

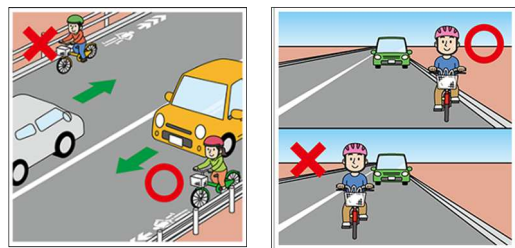
- ・交通安全運動等において、交通ルールや自転車安全利用五則の遵守を呼びかけます。
- ・地域や関係機関、ボランティア等と連携し、街頭における指導啓発活動を行います。
- ・無灯火や信号無視、一時不停止等の危険な違反行為について指導取締りを行うとともに、危険な違反行為を繰り返す運転者に対して自転車運転者講習制度により、交通ルールの徹底を図ります。

自転車安全利用五則（令和4年11月1日中央交通安全対策会議 交通対策本部決定より）

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は車両と位置付けられます。
したがって、歩道と車道の区別のあるところは「車道通行」が原則です。

自転車は車道の左側を通行しなければいけません。
自転車道を通行する場合も左側を走行しましょう。

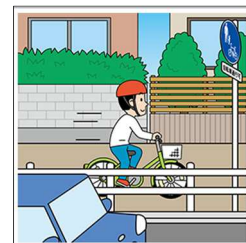


違反による罰則

3か月以下の懲役又は5万円以下の罰金

普通自転車も例外的に歩道を通ることができる場合があります。しかし、歩道上は歩行者優先です。歩道を通るときは、歩道の車道寄りまたは指定された部分をすぐに停止できる速度で通り、歩行者の通行の妨げとなる場合は一時停止をしなければなりません。

違反による罰則
2万円以下の罰金又は科料

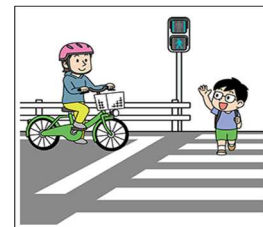


2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車は、対面する車両用信号に従うのが原則です。

歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示のある場合は、歩行者用信号機に従わなければなりません。

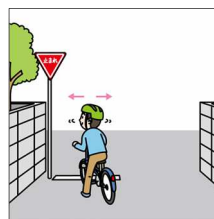
一時停止標識のある場所、踏切などでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。



違反による罰則
3ヵ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

3 夜間はライトを点灯

無灯火は他から自転車が見えにくくなるので非常に危険です。夜間は必ずライトを点灯しましょう。



違反による罰則
5万円以下の罰金



4 飲酒運転は禁止

お酒を飲んで運転することは、非常に危険です。自動車の場合と同じく禁止されています。

違反による罰則
5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
(酒に酔った状態で運転した場合)



5 ヘルメットを着用

自転車乗車中の事故による被害を軽減させるため、自転車に乗車する際は、ヘルメットを着用しましょう。

※鳥取県支え愛交通安全条例では、自転車利用者は乗車用ヘルメットを着用するよう努めることとされています。



【自転車コラム】気をつけよう！雨の日の自転車

みなさんは雨の日に自転車に乗るとき、どうしていますか？

「少しの距離だから」「ゆっくり走れば大丈夫」と、つつい傘をさしながら運転をしていないでしょうか？

傘さし運転は、道路交通法及び鳥取県道路交通法施行細則により禁止されている危険な行為です。

運転者本人とみんなの安全のために、雨の日は傘ではなく、レインウェアでしっかりと雨対策をしましょう。

また、雨の中はどうしても視界が悪くなりがちであり、濡れた路面でスリップする可能性もありますので、天候の悪い日は公共交通機関の利用に切り替えるのも一つの方法ですね。

なお、携帯電話やスマートフォン等を使いながらの運転や、ヘッドホン等で音楽を聴くなど、安全運転に必要な音・声が聞こえないような状態で運転することも、同様に禁止されています。

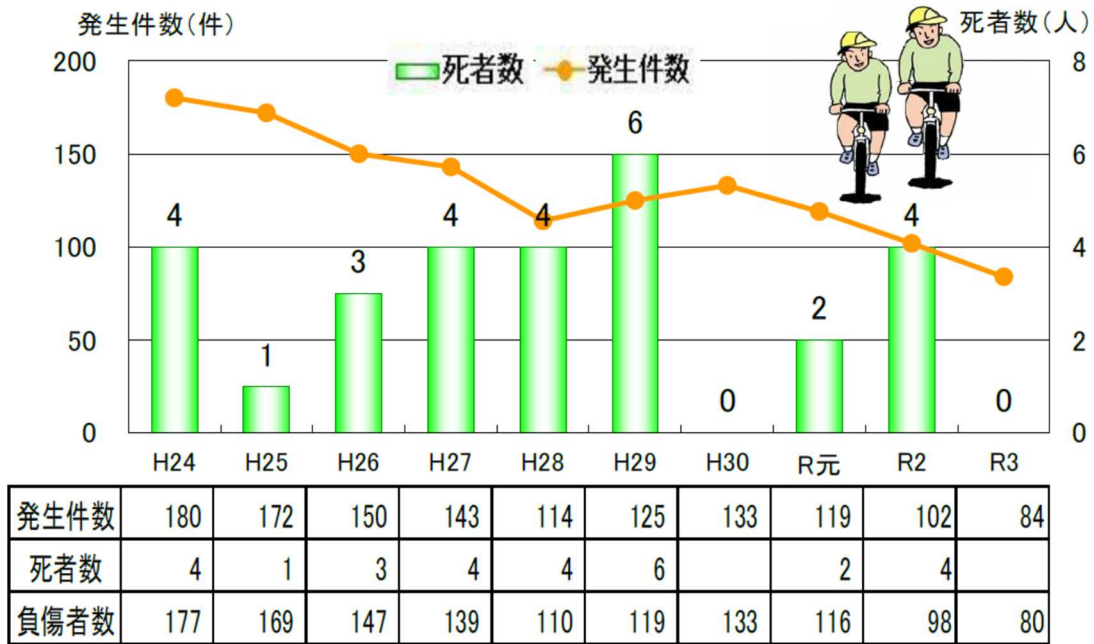
自転車は「車両」であるとの意識を忘れず、常に安全利用を心がけることが大切です。



†鳥取県における自転車の交通事故件数の推移(出典:鳥取県警察本部「令和3年版交通年鑑」)

(1)自転車の交通事故発生件数・死者数の推移

令和3年の事故件数は84件でした。発生件数は前年から減少し、死亡事故の発生はありませんでした。



※ 発生件数は自転車当事者となった交通事故の件数

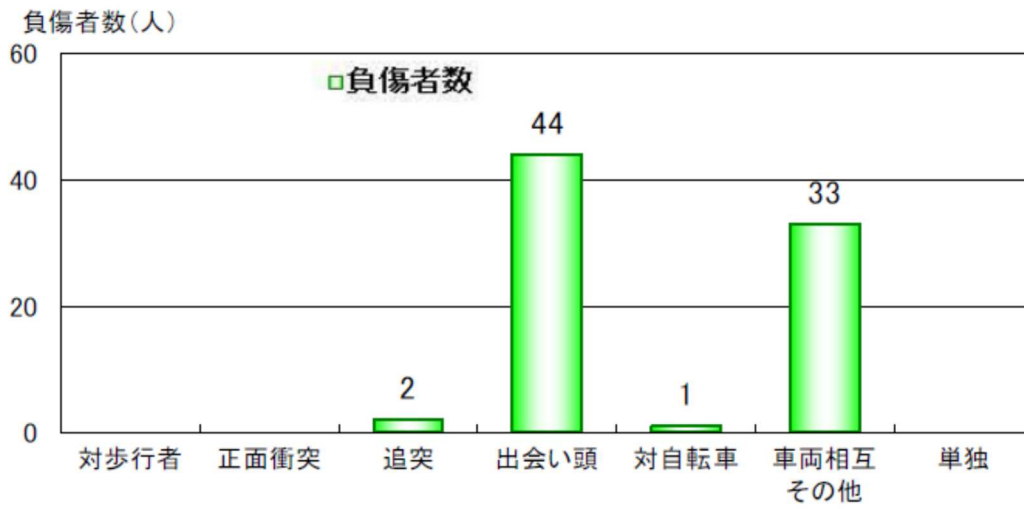
※ 死者数、負傷者数は自転車乗用中の人数

(2)令和3年に発生した事故における年齢層別の死傷者数

負傷者は高齢者が最も多く、割合では高校生が突出して多くなっています。



(3)令和3年に発生した事故における類型別発生件数・死傷者数
 自転車事故の5割近くは、出会い頭に発生しています。



	対歩行者	対車両事故					単独	合計	うち 同乗中
		正面衝突	追突	出会い頭	対自転車	その他			
発生件数	4		2	44	1	33		84	
死者数									
負傷者数			2	44	1	33		80	

1 - (2) みんなで高める安全意識

誰もが安全に道路を通行するためには、私たち一人一人が交通ルールを理解し、常にルールに則った行動をとらなければいけません。

交通事故の当事者となる危険性が高い子どもや高齢者には、特に交通安全への意識を高めてもらうことが必要です。

【子ども】

交通ルールの知識や経験の少ない子どもたちには、発達段階に応じて、自分の安全を確保することや、交通ルールを守る必要性・重要性を伝えていきましょう。

特に、乗車中のスマートフォン使用、友達と話しながらの並進、無理な追い越しや飛び出し等、マナーが問題視されがちなか・高校生には、ルールやマナーを守る大切さに加えて事故が発生した場合のリスクや影響を伝え、危機意識を高めてもらいましょう。

【高齢者】

事故の当事者となる場合が多い高齢者には、道路通行時のルールや注意点を改めて確認し、高齢者の身体的・心理的特性をふまえて事故を未然に防ぐ安全行動に繋げてもらいましょう。

家庭や学校、地域や職場など、様々な学習機会を活用して、正しい知識を身につけ、交通安全の大切さについて学びましょう。

誰もが被害者にも加害者にもなることのない社会を目指して、みんなの安全意識を高めていきましょう。

【県の取組】

- ・児童・生徒等の年齢に応じて、道路の通行方法や自転車の正しい乗り方に関する参加・体験・実践型の交通安全教育を行います。特に中・高校生に対して安全運転に関する立哨指導や体験型・リスク周知型の交通安全教育を行います。
- ・高齢者向けの交通安全教育を行います。



交通安全教室の様子①



交通安全教室の様子②



交通安全教育車「ことばき号」

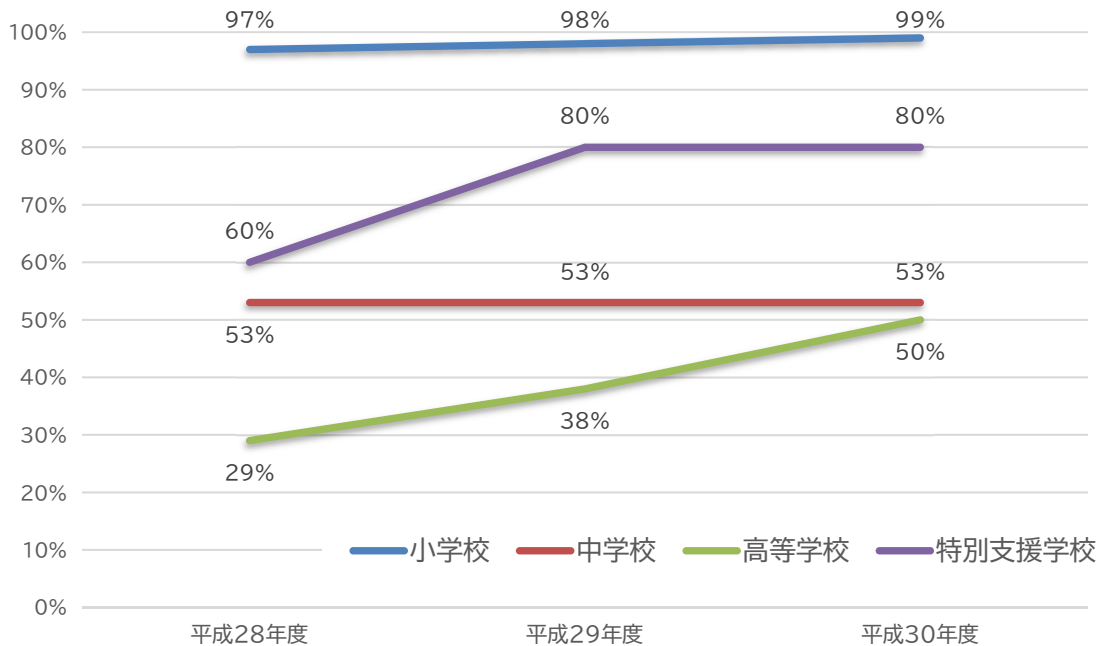


自転車運転シミュレーター

関連資料

†各学校における交通安全教室の開催率(出典:鳥取県「学校の保健・安全・食育の取組状況調査」)

交通安全教室を開催している学校の割合は、年々増加している傾向にあります。



参考事例

福岡県北九州市では、平成26年から中学2年生を対象に、自転車ルール検定「チャレンジ！チャリマスター」が実施されています。

これは、自転車ルールの基本である「自転車安全利用五則」を分かりやすくまとめたテキスト編を学び、○×形式になった30問の問題集を解くことで、正しいルールやマナーを習得しようというもの。

クイズ形式で子どもたちが交通ルールを楽しく学べるよう工夫されています。

北九州市のホームページには、テキスト編、問題編と解答・解説が掲載されていますので、皆さんも挑戦してみてくださいでしょうか？



【自転車コラム】 スケアード・ストレート技法とは？

皆さんは、「スケアード・ストレート」という言葉を聞いたことはありますか？

「scared」には「怖がる・怯える」という意味があり、スケアード・ストレート技法は、恐怖を体感させることによって、それに繋がる危険行為を未然に防ごうとする教育手法のことを言います。

交通安全教室においても、プロのスタントマンが交通事故の現場をリアルに再現することにより、事故の原因や衝撃、そして交通ルールを遵守することの大切さを強く心に刻みつけることを目的として、数多く活用されている手法です。

どれだけ言葉や理屈で理解しているつもりでも、テレビの中で悲惨な映像が繰り返されていても、どこか実感がわかず、交通事故を他人事を感じてしまっている人も多いのではないのでしょうか？

スケアード・ストレート技法の交通安全教室は、そんな私たちの目を覚まし、心の中の安全意識を改めて呼び起こしてくれるかもしれません。



【自転車コラム】 全国大会で実力発揮！交通安全子ども自転車大会

一般財団法人鳥取県交通安全協会では、毎年鳥取県警察本部との共催により、「交通安全子ども自転車大会」を開催しています。

交通ルールに則った安全な乗り方や、S字走行、ジグザグ走行などの運転技能を4名1組のチームで競うこの大会は、競技を通じて子どもたちに安全走行の知識と技能を身につけてもらい、交通安全への意識向上や習慣化を図ることによって交通事故の防止に繋げることを目的としています。

令和元年度に鳥取県大会で優勝し、県代表として全国大会に出場した「八頭町立八東小学校チーム」は見事、団体4位入賞の好成績を収められました！

八東小学校は平成29年から3年連続で全国大会に出場しており、平成30年度も鳥取県チームとしては当時過去最高成績の6位入賞を果たしていますが、翌年にはさらにそれを上回る成績に輝かれたこととなります。

選手のみなさんは、県大会優勝後、全国大会に向けて夏休み中も根気よく練習を積まれたとのこと。

緊張やプレッシャーをはねのけ、指導者の方も含めた日々の努力の積み重ねで、見事に掴み取った成果と言えますね。

交通安全の正しい知識や技能を身に付けることはもちろん、チームの仲間と協力し、目標に向かって励まし合いながら挑戦した経験は、きっと子どもたちを大きく成長させてくれたことでしょう。

選手のみなさんは、小学校の自転車教室における模範演技の披露なども行っており、その知識や技術、交通安全への高い意識等が、他の子どもたちや地域の中に大きく広がっていくことが期待されます。



また、高齢者が3名1組のチームで競う「交通安全高齢者自転車大会」も開催されています。仲間と一緒に競い合いながら、皆で楽しくレベルアップしていけるといいですね。

1 - (3) 地域で取り組む 交通安全活動

交通安全は、地域における住民生活に密着した課題であり、地域ぐるみで取り組んでいく必要があります。

皆さんは、交通ボランティア、交通安全指導員及び地域交通安全活動推進委員などの多くの方が、街頭活動を始めとして、地域における様々な交通安全活動に携わっていることを知っていますか？

【交通安全指導員】

児童・生徒等への交通安全教育や交通指導等を行い、地域における交通安全を推進します。

【地域交通安全活動推進委員】

地域の交通モラルを向上させ、交通安全の理解を深める諸活動のリーダーとして活動します。

このような活動への理解を深め、私たち一人一人が安全安心な社会づくりのために、自分にできることを考えていきましょう。

地域や職場、学校などの様々な場面で、交通安全に対する正しい理解が広がり、自分や周囲の人の安全を守る行動に繋がっていくことが期待されます。

【県の取組】

- ・交通安全啓発に関するボランティア等を対象とした講習会等を開催し、指導技術の向上を図ります。
- ・各学校の安全担当教職員を対象とした研修会を開催し、安全管理・安全指導を推進します。

2 安全への備えを大切にしよう

自転車に乗っている以上、事故や怪我等のリスクを完全にゼロにすることはできません。

どれだけ交通ルールやマナーを守って運転していても、思わぬ事態や避けられない事故が発生する場合があります。あなたの不注意が原因で、誰かに怪我を負わせてしまう可能性もあります。

そのようなとき、ヘルメットをかぶっていたかどうか、適切な保険に加入していたかどうか、あなたの人生を大きく左右することになるかもしれません。

また、自転車の故障や不具合が危険な事故に繋がる場合もあり、常に正しく機能するよう、点検整備を行っておくことも重要です。

自分自身の安全を守るために、日頃から必要な備えを行っておきましょう。

2- (1) ヘルメットで命を守る

交通事故による衝突や転倒の際、最も深刻なダメージを受ける恐れがあるのは、やはり頭部への衝撃です。

統計によると、自転車乗車中の死亡事故のうち約6割は頭部へ損傷を負っており、ヘルメットを着用していなかった場合の死亡者の率は、着用していた場合と比較して2.2倍の高さとなっています。

命が助かった場合でも、脳を損傷すると深刻な後遺症が残る可能性があるため、ヘルメットで正しく頭部を保護することが重要です。

平成28年10月に制定された「鳥取県支え愛交通安全条例」では、自転車の安全利用に関する規定が整備され、自転車利用者は乗車時にヘルメットを着用するなど、安全対策に努めることとされ、令和5年4月1日からは、道路交通法でもヘルメット着用は努力義務となります。

交通事故は誰の身にもふりかかる可能性があります。

あなたやあなたの大切な人の命を守るために、日頃からヘルメットの着用を習慣づけましょう。

【県の取組】

- ・交通安全教室等の機会を活用して、ヘルメット着用の啓発を行います。
- ・学校を通じて児童生徒のヘルメット着用を推進するとともに、レンタルサイクル業者等にヘルメット購入支援を行います。
- ・高校生のヘルメット着用促進のため、普及策について生徒が自ら考え、実践する取組の推進や、率先的な取組の普及拡大等を図ります。

交通安全川柳（テーマ：自転車ヘルメット）入賞作品（令和3年度鳥取県交通対策協議会実施）

○最優秀（1点）



○優秀（1点）

身を守る タスキとライトと ヘルメット

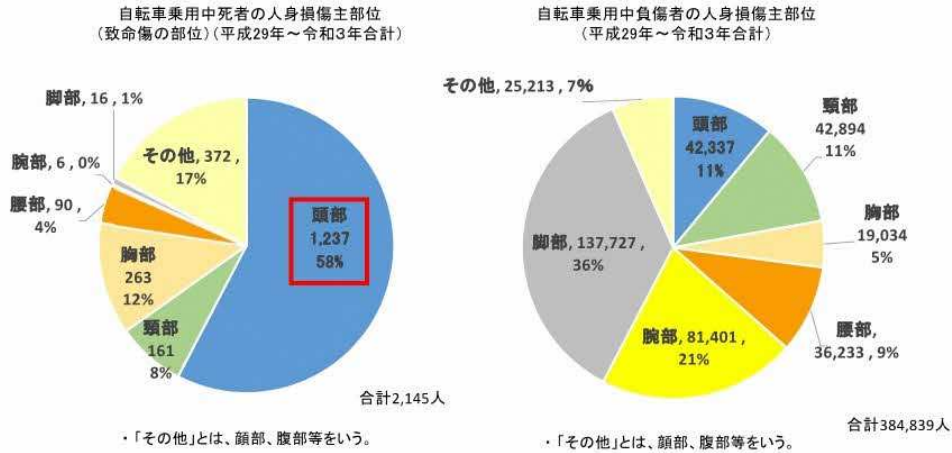
○佳作（3点）

ママもだね 僕と一緒に ヘルメット
ヘルメット みんなの笑顔 守ってる
ヘルメット 悲しい涙が へるきっと

†自転車乗車中の事故における身体の損傷等の状況(出典:警察庁交通局「自転車関連事故に係る分析」)

(1)自転車事故の死亡者・負傷者の身体の主な損傷部位の比較(平成29年～令和3年合計)

負傷者の最も多い損傷部位が足であるのに対し、死亡者の多くは頭部を損傷しています。



(2)自転車事故におけるヘルメット着用状況別の致死率の比較(平成29年～令和3年合計)

ヘルメットを着用していない場合の致死率(死傷者のうち死者の占める割合)は着用時の2.2倍となっています。



2-(2) リスクに備える保険

全国の自転車関連事故の統計データによると、全体の件数は年々減少している一方、自転車対歩行者の事故件数は横ばい状態にあります。

自転車事故は未成年が当事者となることも多くありますが、歩行者との事故の場合は自転車側の過失が重く問われることとなり、高額な賠償責任を課されるケースも散見されるようになりました。

加害者の経済的負担を軽減するため、そして被害者となってしまった方を保護するためにも、損害賠償保険が広く社会に普及することが望まれます。

「鳥取県支え愛交通安全条例」では、ヘルメット着用と同様に、自転車損害賠償保険等への加入についても努力義務として規定されました。

自転車事故は決して他人事ではありません。

「自分は大丈夫」と考えるのではなく、リスクを正しく捉え、もしもの事態に備えておきましょう。

【県の取組】

- ・小中高校生への総合保障制度の引受保険会社と連携し、子どもや保護者への条例周知・保険加入促進を図ります
- ・鳥取県損害保険代理業協会と連携し、保険更新時の条例の周知を行います。

自転車の損害賠償保険の種類

個人向けの自転車損害賠償保険には、他の保険に特約として付帯する方法が一般的です。既に加入している保険により補償されている、という場合が少なくありません。まずは自分の加入状況をよく確認してみましょう。

保険の種類		保険の概要
個人賠償責任保険	自転車利用者向け保険	自転車事故に備えた保険
	自動車保険の特約	自動車保険の特約で付帯した保険
	火災保険の特約	火災保険の特約で付帯した保険
	傷害保険等の特約	傷害保険等の特約で付帯した保険
団体保険	会社等の団体保険	団体の構成員向けの保険
	PTAの保険	PTAや学校が窓口となる保険
共 済		全労済、市民共済など
TSマーク付帯保険		自転車の車体に付帯した保険

(出典:国土交通省資料より作成)

† 自転車事故で高額な損害賠償の支払いが命じられた事例(出典:一般社団法人日本損害保険協会ホームページより作成)

賠償額	加害者	被害者	事故の概要
9,521万円	男子小学生	62歳女性 意識不明	夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性と正面衝突。(平成25年判決)
9,330万円	男子高校生	25歳男性 死亡	イヤホンで音楽を聞きながら無灯火で自転車を運転中に、パトカーの追跡を受けて逃走し、職務質問中の警察官(25歳)と衝突。警察官は、頭蓋骨骨折等で約2か月後に死亡した。
9,266万円	男子高校生	24歳男性 重大な後遺障害	昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員と衝突。(平成20年判決)
6,779万円	男性	38歳女性 死亡	夕方、ペットボトルを片手に下り坂をスピードを落とさず走行し交差点に進入、横断歩道を横断中の女性と衝突。(平成15年判決)
5,438万円	男性	55歳女性 死亡	昼間、信号表示を無視して高速度で交差点に進入、青信号で横断歩道を横断中の女性と衝突。(平成19年判決)

【自転車コラム】 保険加入率の全国ナンバー1は？

au 損害保険株式会社が、全国の男女 16,565 人を対象として自転車保険加入状況のアンケート調査を行った結果では、全国で最も自転車事故に備える保険の加入率が高かった都道府県は、京都府でした。

加入率上位の都道府県には、滋賀県、兵庫県、大阪府など、条例で保険の加入が義務化されている自治体が続いています。

また、令和3年5月に閣議決定された第2次自転車活用推進計画では、政府が初めて保険加入率の数値目標を打ち出しました。コロナ禍により、自転車の有用性が見直され、自転車保険の加入者は増加傾向が続きます。

鳥取県の加入率は、2人に1人という状況。

もしもの事態に備える大切さについて、より多くの人へ理解が広がっていくことが望めます。

全国の保険加入率		
第1位	京都府	77.9%
	⋮	⋮
第27位	鳥取県	53.8%
第47位	沖縄県	31.8%

2 - (3) 安全点検・防犯登録の推進

自転車を安全安心に利用するには、定期的な安全点検が欠かせません。

メンテナンスの基本は、きちんと観察することです。乗車前の自己点検を習慣にしましょう。

なお、自転車の点検・整備には専門の工具や知識を必要とするものもあり、自転車の組立・検査・整備を行う専門技術者である「自転車整備士」や自転車を点検・整備し、安全性を確認した自転車に「TSマーク(傷害保険・賠償責任保険付)」を添付して交通安全指導を行う「自転車安全整備士」といった専門資格があります。

自己点検で異常を感じた時はもちろん、自転車販売店等で定期的にプロの点検整備を受けておくと安心です。

汚れや錆、ワイヤーのほつれといった細かな異常でも、放置しておくことで消耗を早めるだけでなく、事故に繋がるトラブルを引き起こす可能性があります。

大切な自転車を長く、安全に乗り続けるために、日頃からの適切なメンテナンスを心がけましょう。

また、法律に基づいて、自転車を利用する人は防犯登録を受けるよう義務づけられています。

盗難を防ぐため、また盗難に遭った時に発見する手がかりとするため、必ず防犯登録を行いましょう。

【県の取組】

・交通安全教育等の機会に、自転車の安全点検等に関する啓発を行います

自転車防犯登録カード
平成30年4月10日記入の場合 自転車防犯登録 記入例

登録年月日
住所
フリガナ
氏名
連絡先

登録年月日
種類
車体番号
車体色
製造メーカー
防犯登録番号
登録店名

お客様が記入
住所
フリガナ
氏名
連絡先

自転車販売店が記入
登録年月日
種類
車体番号
車体色
製造メーカー
防犯登録番号
登録店名

公設社団法人 鳥取県防犯協会 鳥取県警察本部

自転車防犯登録カード



自転車防犯登録ステッカー

【自転車コラム】 自己点検の合い言葉『ぶ た は しゃ べる』

自転車を安全に利用するために、毎日の点検を心がけましょう。

『ぶ た は しゃ べる』は、チェックポイントをまとめた合い言葉。

安全安心な自転車で、今日も楽しく出かけましょう！

- ぶ** ブレーキはきちんと作動しますか？
- た** タイヤは空気が入っていますか？すり減っていませんか？
- は** 反射材は正常に取り付けられていますか？
- しゃ** 車体やハンドル・サドル・チェーンに異常はありませんか？
- べる** ベルやブザーはよく鳴りますか？



V みんなが暮らしやすい自転車のまち

みんなが安全・快適に自転車を利用するためには、まちや道路において自転車が走行しやすい環境が整っていることが重要です。自転車は多くの道路において歩行者又は自動車と混在して通行しており、それぞれの安全を確保する仕組みや公共交通機関との連携など、まちづくりの視点からの検討が求められます。

ここでは、自転車の『安心・快適な走行環境』について考えてみましょう。

1 自転車を利用しやすい街づくりに取り組もう

これまで考えてきたように、自転車は環境にやさしく、健康維持に役立つ乗り物であるほか、渋滞を生まず都市環境の向上にも寄与する重要な交通手段であり、スポーツ文化の醸成や地域活性化等にも大きな役割を果たすことが期待されています。

たくさんの可能性をもつ自転車を、みんなが安全・快適に利用できるようにするためには、自転車が走りやすい街であり、自転車を使って暮らしやすい街であることが重要です。

それは、自動車中心の社会ではなく、車を持たない子どもたちや高齢者が住みやすい街づくりを考えていくことにも繋がるかもしれません。

自転車が利用しやすく、歩行者や自動車と安全に共存できる街づくりを進めていきましょう。

1- (1) 自転車の走行空間の確保

交通ルールにおいては、自転車は原則として車道の左側を走行することとされていますが、接触事故等のリスクを避け、自転車も自動車もお互いに安心して走行できるようにするためには、なるべく自転車のための走行空間が確保されていることが望ましいと考えられます。

鳥取県では、平成 25 年に「鳥取県県道の構造の技術的基準等に関する条例」を制定し、自転車走行の安全性向上のため、自転車歩行者道を設けない場合には、1メートルの路肩幅員を確保できる旨を規定しました。

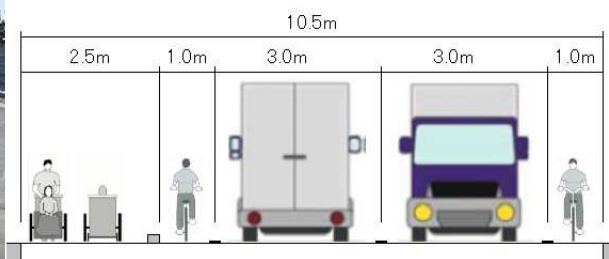
また、令和元年度末には、自動車や自転車の交通量が多い道路には車道の一部に「自転車通行帯」を設置できるとする条例改正を行っています。

県では、道路の整備計画等も踏まえながら、可能な路線については路肩の拡幅や自転車通行帯の設置、自転車サインの路面標示、カラー舗装を行うなど、自転車がより安全に走行できる環境整備を進めています。

【県の取組】

- ・道路の路肩拡幅や自転車通行帯の設置、自転車サイン・カラー舗装等について、関係機関と協議しながら取り組んでいきます
- ・市町村に対して、国のガイドラインに基づく自転車ネットワーク計画の策定と、市町村道における自転車走行区間の確保や自転車サイン・カラー舗装等の整備を働きかけます

道路の路肩拡幅の事例



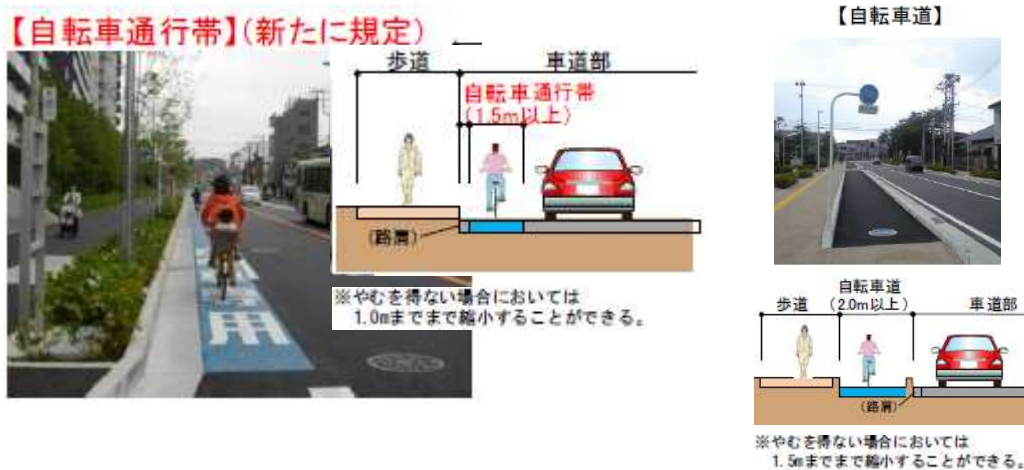
自転車通行帯とは？

「自転車通行帯」は、平成31年4月に施行された道路構造令の改正により、「自転車を安全かつ円滑に通行させるために設けられる帯状の車道部分」として新たに規定された通行帯です。

歩行者・自転車・自動車が適切に分離された安全な通行空間の必要性が高まる一方で、縁石等で車道・歩道と完全に区切られた幅員2メートルの「自転車道」の整備は、用地確保などの制約も多く、全国的に進んでいないという課題がありました。

一方、近年では、道路交通法に基づいて車道の左端に設ける、幅員1.5メートルの「普通自転車専用通行帯」の設置が進んでおり、安全性の向上に一定の効果が認められていることから、これを道路構造令に新たに「自転車通行帯」として位置付け、自転車通行空間の整備を推進することとされたものです。

地域の実情等に応じ、歩行者・自転車・自動車が安全に走行できる環境整備が進むことが期待されます。



1 - (2) 自動車の安全走行

交通安全は、歩行者、自転車、自動車がお互いに意識し合うことによって成り立っています。

特に自動車ドライバーは、万一步行者や自転車を巻き込む事故を起こした場合、重大な被害が生じる可能性が高いことから、特に安全走行に注意を払わねばなりません。

また、路上の違法駐車についても、他の自動車や歩行者・自転車の通行を阻害するほか、見通しを悪化させ、交通事故を引き起こす危険性があります。「少しだけなら・・・」といった軽い気持ちが多大な迷惑や深刻な結果をもたらす場合があることを、ドライバーは常に心に留めるようにしましょう。

様々な人が訪れる店舗や施設等においても、利用者が路上駐車をすることのないよう、適切な規模の駐車場を整備する等の対応が望まれますが、一方で、電子商取引の拡大による宅配便取扱数の増加を受け、貨物集配車による短時間の駐車需要が高まっているといった実態もあり、安全規制と柔軟な利活用のバランスを図っていくことも重要です。

自動車を運転する際や駐停車を行う際は、ルールやマナーを遵守し、自転車や歩行者の通行を意識した安全配慮に努めましょう。

【県の取組】

- ・自動車ドライバーに対し、自転車の安全な車道走行について啓発を行います。
- ・ニーズを踏まえて、路外駐車場や荷捌き停車帯の整備の検討や市町村への働きかけを行います。
- ・悪質性、危険性、迷惑性の高いものに重点をおき、違法駐車取締りを推進します。

鳥取県の普通自転車専用通行帯

自転車は車道通行が原則ですが、車道に「普通自転車専用通行帯」が整備されている場合は、その場所を通行しなければならないとされています。自動車は専用通行帯を走行することはできません。

この「普通自転車専用通行帯」は県内に2区間整備されています。

鳥取市道（鳥取市今町1丁目～行徳1丁目）
長さ：650m

米子市道（米子市西福原～博労町4丁目）
長さ：400m



参考事例

愛媛県では、平成27年から「思いやり1.5m運動」が行われています。

「思いやり1.5m運動」とは、自動車等のドライバーに対し、「自転車の横を通過する際には、1.5m以上の安全な間隔を保つこと」、「道路事情からそれができないときは徐行すること」を呼びかける運動です。

愛媛県では自転車安全利用促進条例において、自動車等のドライバーに対し、自転車との安全な間隔の保持又は徐行を促す規定を設けていますが、安全な間隔を「1.5m」という具体的な数字で表すことによって、より一層安全走行への意識を高めることを目的としています。

交通安全は誰かが一方的に努力するものではなく、みんなで協力し合いながら実現していくもの。自動車も自転車もお互いに相手の立場を思いやり、安全・快適に道路を共有しようとする「シェア・ザ・ロード」の精神を大切にしたい取組です。



1 - (3) 生活道路の安全対策

交通事故によって死亡した歩行者・自転車利用者のうち、約半数は自宅から 500m 以内の場所で発生した事故によって亡くなっていることをご存じですか？

全国における平成 30 年の交通事故死者数は、昭和 23 年以降の統計で最も少ない人数となりましたが、実は幹線道路に比べると住宅地周辺の「生活道路」における死傷事故の減少割合は低いというデータがあり、事故の危険は私たちの身の回りの道路の中にごそ潜んでいることが分かります。

主に住民の日常生活に使用されている「生活道路」は、自動車の通行よりも歩行者や自転車の安全確保が優先されるべき道路とされていますが、地域によっては幹線道路が渋滞しているときの抜け道や近道として多くの車に利用されるなど、住民の生活を脅かしてしまっているケースもあります。

このような生活道路の安全対策として、時速 30 キロの速度規制を行う区域(ゾーン)を定め、スピードを出した走行や抜け道利用を抑制する「ゾーン 30」という制度があり、鳥取県内でも26箇所の区域が指定されています。

また、各小学校・中学校の通学路においても、子どもたちが安心して通学できるよう、歩行者や自転車の視点に立った安全点検が行われています。

地域における歩行者や自転車の死傷事故を防ぎ、みんなが安心・安全に通行できる環境づくりを行っていきましょう。

【県の取組】

- ・関係機関が連携した通学路の安全点検により、必要な安全対策を行います。
- ・地域の意向をふまえながら、「ゾーン 30」などの生活道路の安全対策を推進します。

鳥取県のゾーン30

鳥取県では26か所の「ゾーン30」エリアが整備されています。(令和4年3月末時点)

市町村	整備数	エリア
鳥取市	11	日進小学校エリア、醇風小学校エリア、修立小学校エリア、久松小学校エリア、若葉台小学校エリア、遷喬小学校エリア、むつみ保育園エリア、富桑小学校エリア、湖山西小学校エリア、浜村小学校エリア、用瀬駅周辺エリア
八頭町	1	八東小学校エリア
智頭町	1	智頭小学校エリア
倉吉市	2	白壁土蔵群エリア、上北条保育園エリア
北栄町	1	みどり団地エリア
湯梨浜町	1	羽合小学校エリア
琴浦町	2	赤碓小学校エリア、八橋小学校エリア
米子市	4	就将小学校エリア、啓成小学校エリア、福米西小学校エリア、福米東小学校エリア
境港市	1	誠道小学校エリア
伯耆町	1	岸本小学校エリア
日野町	1	黒坂小学校エリア

【中央線の抹消】



【ゾーン入口の明示】



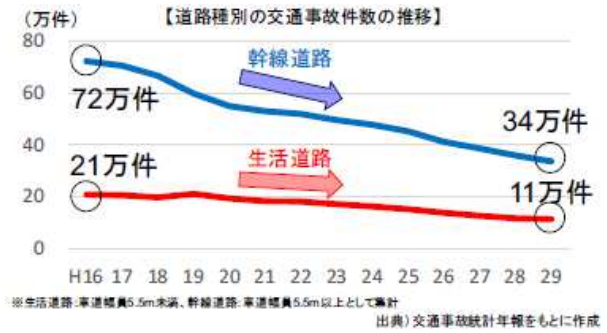
【車道幅員の縮小】



生活道路における交通事故の発生状況(出典:国土交通省ホームページ「交通事故の現状」)

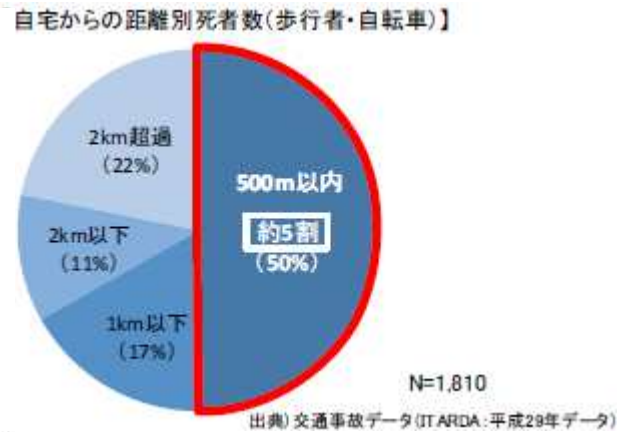
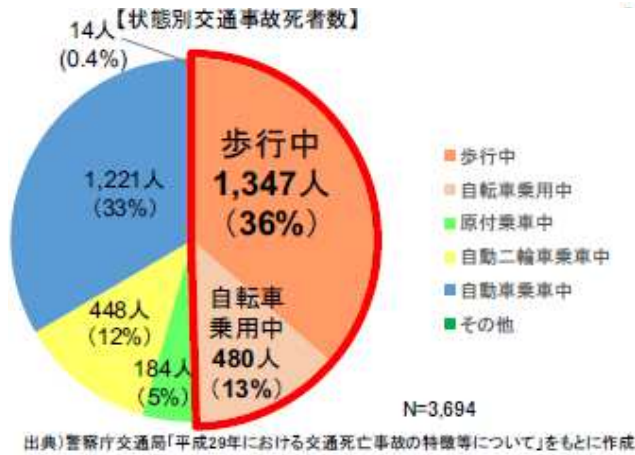
(1)交通事故死者数の推移・道路種別の交通事故件数の推移

交通事故の死者数は減少していますが、幹線道路と比較して生活道路の死傷事故発生件数の減少割合は低い状況です。



(2)状態別交通事故死者数・自宅からの距離別死者数

死者の約半数は歩行者・自転車であり、それらの約5割が自宅から500m以内で発生した事故により亡くなっています。



鳥取県における生活道路の交通事故発生状況

過去10年間で事故件数・死傷者数も大きく減少したものの、近年は依然として100件を超える事故が発生しています。

	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
事故件数(件)	220	194	215	133	131	95	107	107	108	106
死者数(人)	5	2	3	1	1	3	3	3	2	2
負傷者数(人)	253	227	244	149	145	101	119	123	118	119

※生活道路:市町村道で幅員5.5m未満の道路

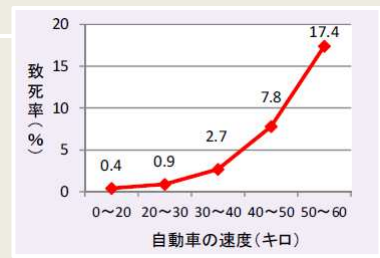
【自転車コラム】 時速30kmは命の分かれ道

「ゾーン30」の速度規制は、なぜ「30km」なのでしょう？

それは、自動車と歩行者が衝突した場合、自動車の速度が時速 30km を超えると、歩行者の致死率が急激に上昇するというデータがあるためです。



※平成 17 年から 21 年中に幅員 5.5m 未満の
単路で発生した人対車両事故の分析
致死率: 死傷者数に対する死者数の割合



平成 28 年度までに全国で整備された「ゾーン 30」(3,105 か所) において、整備前の1年間と整備後の1年間のデータを比較したところ、事故全体の件数も、歩行者・自転車事故の件数も、およそ2割の減少が見られました。速度規制が事故防止に有効であることが分かりますね。

(出典: 警察庁交通局「ゾーン30の概要」)

1 - (4) 利便性の向上

自転車を利用しやすい街づくりとしては、安全快適な走行環境と合わせて、駐輪場の整備や公共交通機関と組み合わせた利用のしやすさ等といった、利便性の向上も重要なポイントとなります。

鳥取駅、倉吉駅、米子駅といった主要駅の周辺には市営駐輪場が設置されており、駐輪場に自転車をおいて目的の店舗や施設等に行く、又はバスや列車に乗り換えるといった利用がしやすい環境が整備されています。

過去には、中山間地から市街地へ通学する高校生のために、バス車内に自転車を積み込む取組が行われた事例もあります。

また、主要駅で貸し出されているレンタサイクルは、観光客の方はもちろん、地域に住む私たちがビジネスや買い物等で活用することも可能です。

さらに、県ではコンビニエンスストアと連携して、店舗に空気入れや自転車修理工具を配備する「サイクルポート」を全県的に整備しており、サイクルツーリズムに訪れた観光客はもちろん、通勤や通学などの日常生活で自転車を利用する人も含めて、全ての自転車利用者をサポートする体制を整えています。

自転車で暮らしやすい環境を考えることは、車を持たない人も含めて誰もが移動しやすい社会を考えることであり、市街地の活性化や、子ども・高齢者にやさしい街づくりを行うことにも繋がっていきます。

これからの社会にふさわしい街づくりについて、みんなで考えていきましょう。

【県の取組】

- ・街中の利便性の高い場所への駐輪場設置について市町村と検討し、必要に応じて鉄道事業者等への働きかけを行います。
- ・ニーズに応じて、通勤・通学に利用できる自転車運搬バスの導入を市町村・交通事業者と検討します。
- ・レンタサイクルの利便性向上など、事業者と連携して検討していきます。

参考事例

近年、人口が集積した都会地等を中心として、多くの人が共同で自転車を使う「シェアサイクル」(コミュニティサイクル)に注目が集まっており、平成30年3月末時点では、全国135都市で導入されています。(国土交通省調査結果より)

昔からある「レンタサイクル」が特定の窓口で貸し借りをを行うのに対して、「シェアサイクル」は街に設置された複数の「サイクルポート」で自由に乗り降りができることが特徴です。

公共交通の機能補完だけでなく、観光誘客の推進や地域活性化など、地域のさまざまな課題に応じて活用されているシェアサイクルは、短時間・短距離を快適に移動するための新たな都市交通の担い手となることが期待されています。



岡山市コミュニティサイクル「ももちゃり」

【自転車コラム】ひとりひとりのマナーアップでみんなが暮らしやすい街に

自転車は、まちなかを移動するのにとても便利な乗り物ですが、何気ない行動が他の様々な人の安全な通行を妨げてしまう場合もあります。

例えば道路沿いの店を利用するとき、駐輪場に停めるのが面倒だからと、ついつい歩道に自転車を停めてしまうことはないでしょうか？

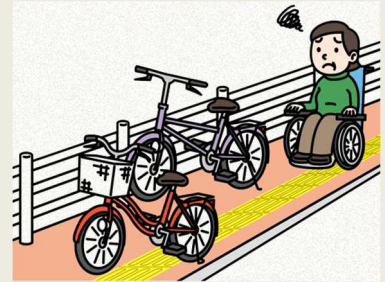
歩道に自転車が止められていると通行できるスペースが狭まります。

自転車や歩行者にはすり抜けることができる空間であっても、車いすの方やベビーカーを押している方には通ることができない場合があり、やむを得ず車道を通ることによって、車との接触事故等の危険性が高まってしまいます。

また、歩道には目の不自由な方が安全に歩けるよう、点字ブロックが設置されている箇所も多くありますが、点字ブロックの上に障害物のように自転車を置くことは、転倒などの事故に繋がる大変危険な行為です。

自転車は多くの方が気軽に使える便利な乗り物だからこそ、利用時のマナーには注意が必要です。

みんなが暮らしやすく、移動しやすい街であるために、高齢者や障がい者の方、赤ちゃんを連れた方など、様々な立場の方に対する思いやりの心を大切にしたいですね。



2 災害時の自転車活用を考えよう

地球の表面はプレートと呼ばれる複数の巨大な岩盤で覆われており、4つのプレートが集まる場所に存在している日本は、地形的に地震の被害が避けられない国であるといえます。

このため、生活を支えるインフラや様々な構造物は震動に耐える設計がなされ、発災時には速やかな避難誘導や救助・救援活動が行われるなど、可能な限り被害を抑えるシステムが整備されてきました。

過去に発生した地震においては、被災者の移動手段等として自転車が有効に活用されたという事例があります。

災害時に自分の命を守るためにどう行動すべきか、多くの人の安全を守るためにどのような方法がとれるか、私たちは常に経験や新しい知見から学び続ける必要があります。

万が一の事態において、自転車がどのように活用できるか、みんなで考えてみましょう。

2- (1) 災害時の自転車活用

災害時における自転車の有用性は、2011年に発生した東日本大震災において注目を集めました。

災害発生時には公共交通機関は機能しないことが想定されるため、自力での帰宅・避難手段を考えなくてはなりません。

自動車を使う場合、普段その時間帯には動いていないような車が一斉に道路に出てきてしまうことによって、予想もつかない激しい渋滞に巻き込まれ、身動きのとれない状態になる可能性や緊急車両の通行を妨げる恐れ等が懸念されます。かと言って、徒歩では体力を消耗し、長距離の移動は困難であることが容易に想像されるでしょう。

このような時に自転車は、迅速・確実に長距離を移動することができることに加え、荷物等を乗せて運ぶこともできるというメリットがあります。

また、機動力の高さも自転車の強みであるといえます。

災害時には地面の陥没や倒壊した建物・工作物のがれき等により、道路が十分に通行できる状態にあるとは限りませんが、自転車は人が担いで移動することができるため、通常走行ができる箇所は自転車で、悪路は徒歩で、といった柔軟な使い方が可能です。

なお、東日本大震災では、被災地にガソリンが行き届かず、道路は利用できるにもかかわらず自動車を動かすことができないという事態が発生したことから、支援物資の配布や医療拠点への移動などに自転車が活用されたという事例もありました。

万一の場合に冷静で的確な行動がとれるよう、日頃から災害時の移動手段について家族で話し合うなど、私たち一人一人が災害への意識を高めておきましょう。

そして、いざというときに円滑に自転車を利用するためにも、日頃から自転車の利用を習慣づけておきましょう。

【県の取組】

・住民の避難・移動や被災状況の把握など、災害時における自転車の活用について検討を行います。

【自転車コラム】被災地で活躍！ノーパンク自転車

「ノーパンク自転車」とは、パンクしないタイヤがついた自転車のことをいいます。

通常の自転車のタイヤは、ゴムタイヤの中に空気が入ったゴムチューブが入っていますが、ノーパンクタイヤは中に樹脂を詰めたり、堅い素材で筒状の中空にすること等によって、タイヤがパンクしない構造になっています。

災害発生時の道路は、ガラスや金属の破片が散乱していたり、アスファルトのひび割れ、隆起等も想定されることを考えると、自転車の機動力を活用する上で、パンクのリスクを無くすことは重要なポイントと言えるでしょう。

鳥取県では防災物資として、折りたたみ式のノーパンク自転車を備蓄しています。

実際に東日本大震災の発生時に石巻市へ派遣された職員によると、被災地で大変役立ち、多くの人から重宝されていたとのことでした。

過去の災害から得られた経験や教訓を、今後の災害対策の充実に活かしていきたいですね。

