

B.E.J.



Bike to Work

[バイクツーワーク]

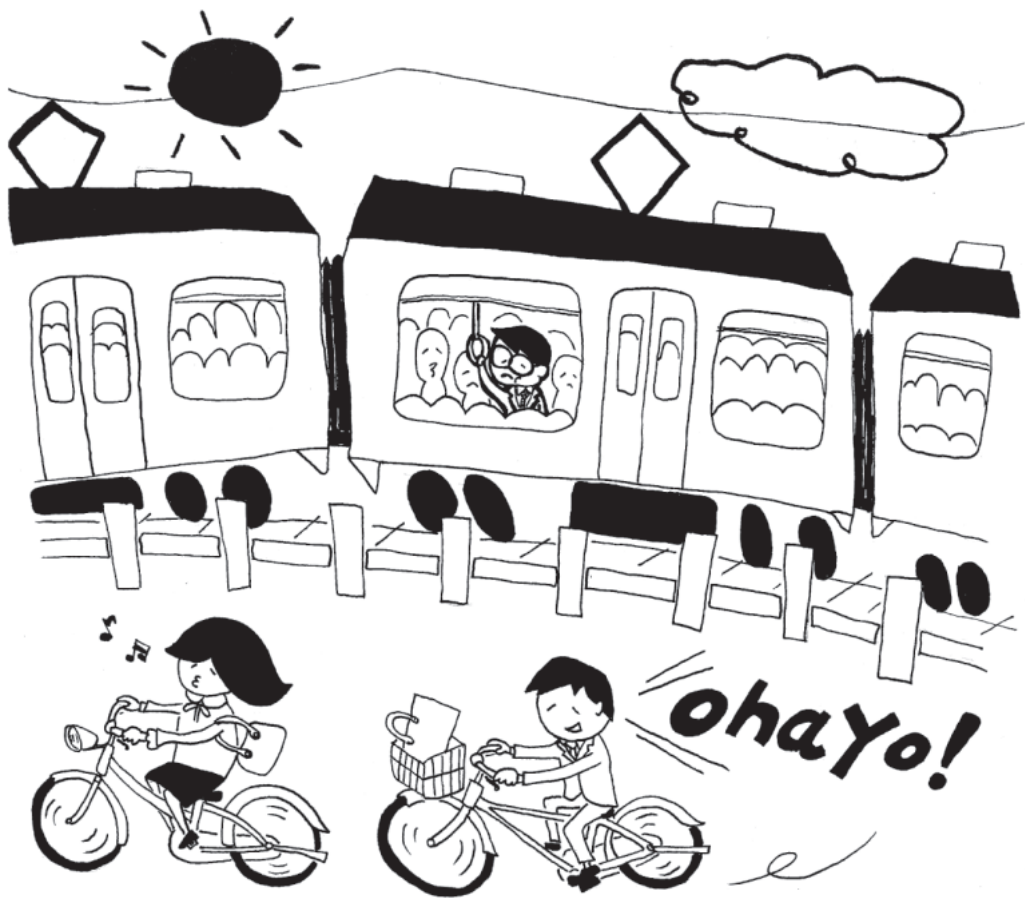
自転車通勤応援アクション

LET'S START BIKE TO WORK!

はじめてみよう！自転車通勤！



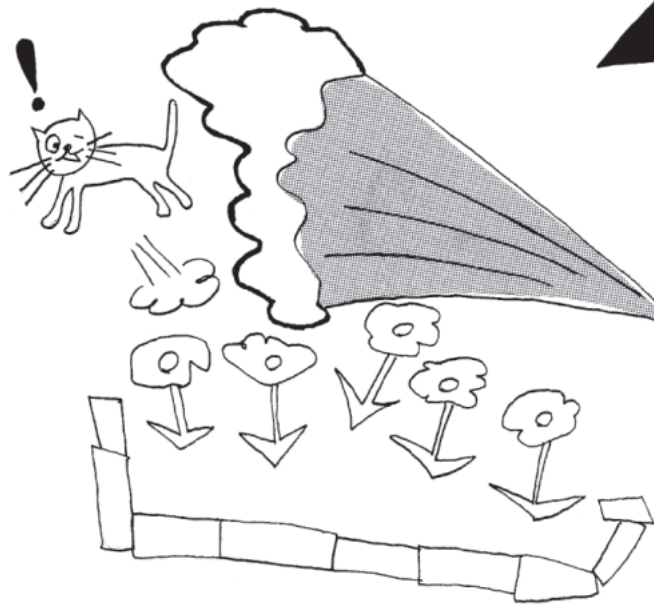
満員電車や交通渋滞。毎日の通勤大変ですね。



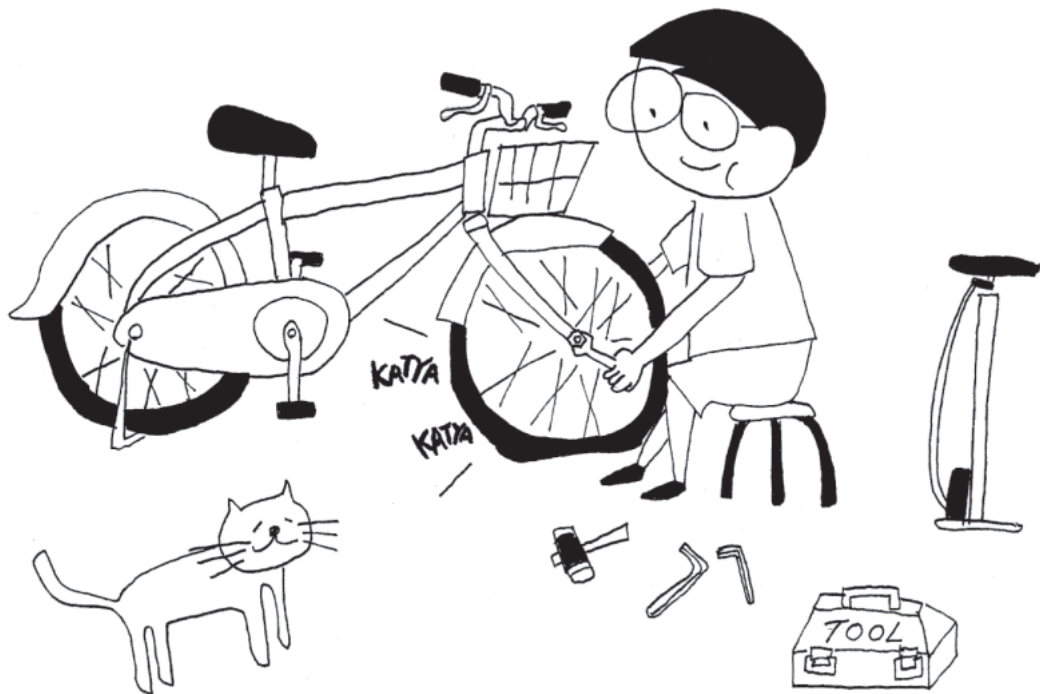
たまにはクルマや電車の
代わりに自転車通勤してみませんか？



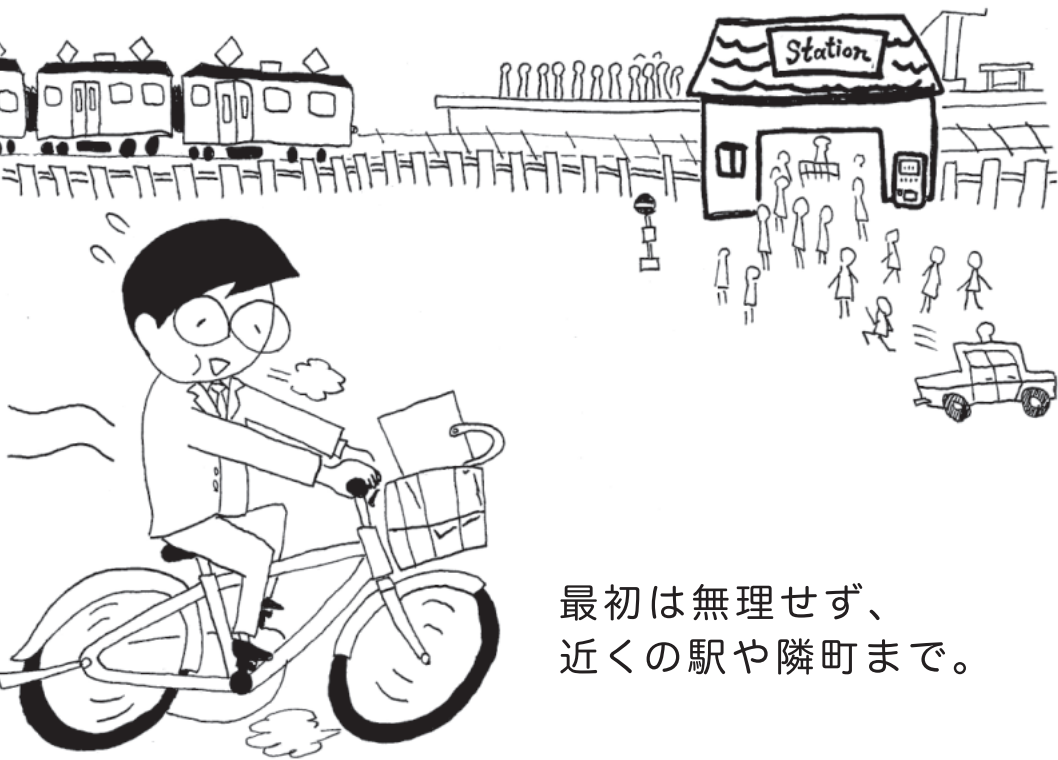
始めるのは簡単です!



まずは自分の自転車を整備してみましょう。



タイヤの空気はパンパンに！
チェーンに油を注したりサドルを上げるのも効果的です。
ブレーキの確認は忘れなく。



最初は無理せず、
近くの駅や隣町まで。

MYHOME → STATION



徒歩=時速3~5km 自転車=時速10~20km
自転車なら10キロの距離を
だいたい1時間以内で移動できます。



➔ OFFICE

走りなれてきたら
思い切って会社まで行ってみましょう。



ohayo!



おととと...
自転車は駐輪場に置きましょうね!



さあ、始めよう！

明日から
バイクツーワーク！



BIKE TO WORK とは？



自転車で通勤することを『Bike to Work / バイク ツー ワーク』と呼びます。

自転車(バイク)で仕事(ワーク)に行こう！という意味です。

バイシクル エコロジー ジャパンでは、2012年までに自転車通勤率を約10%から世界最高水準の35%まで引き上げることを目標にしています。このアクションは、バイシクルカルチャーの1つとして、また、自転車通勤から広がるモビリティ・シフトによる都市デザインと交通の再定義をビジョンとし、2007年11月より自転車通勤を応援する活動「Bike to Work / バイク ツー ワーク」を開催しています。

活動内容は「バイカーズオアシス」と呼ぶブースを設置して、飲料や補給食を配り、空気入れサービス、自転車通勤者の実情を知るためのアンケート調査他のサポートです。

自転車通勤をしている人の応援と、始めるきっかけ作りとして、7都市で年間40回の活動(2008年度)行い、現在も活動を続けています。

BIKE TO WORK で3つの効果！

FITNESS ついでフィットネスに！

通勤をフィットネスに！

- ・仕事前の適度な運動で、朝から頭もスッキリ！
- ・P Cの前で固まりがちな仕事なら尚更！3日続ければ体が慣れます。

無理しないのが長続きのコツ！

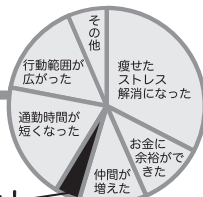
- ・仕事後の飲み会など楽しみもたくさん。
そんなときは無理せず自転車を置いて行きましょう。
- ・雨の日や体調が優れないときは無理せずに。

ECOLOGY 気が付いたらエコロジー！

- ・世界中で環境対策交通として見直されてきています！
- ・大気の状態を変えない移動手段なんです。

ENJOY 自転車を漕ぐ楽しさ！

- ・トータルなコーディネート！
- ・ルート探索して見慣れた街も再発見！
- ・もてるようになった！なんて話も…



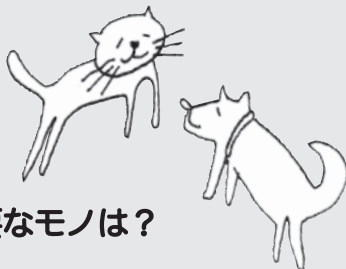
もてるようになった！

アンケート：自転車通勤を始めて、変わったことは？

つまり環境にも健康にもやさしいのです。

BIKE TO WORK

Q & A



Q. 自転車通勤に必要なモノは？

A. まず自転車はどんな車種でもOK！長距離移動や快適さを求めるなら、クロスバイクなど軽量で疲れにくい車種が快適だと思います。荷物は量や大きさを考えてから、自分でバックを背負うか、または車体にカゴやバックを装備するか、自転車やスタイルに合わせるのもいいかも。ウェアはTPOに合わせ快適であればどんな服でも。トータルなスタイリングは最大の楽しみ！いろいろな組合せを楽しんでください。

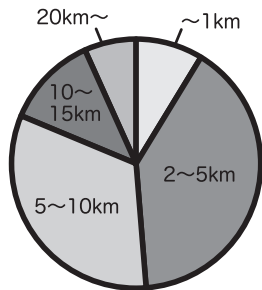
Q. そもそも自転車で会社まで行っていいのかな？

A. 代表者や総務に確認しましょう。OKなら「道順」「時間」「停める場所」をシュミレーションして、車体整備をしましょう。
NGでも、この冊子に紹介している事例をもとに提案してみてもいいかがですか？

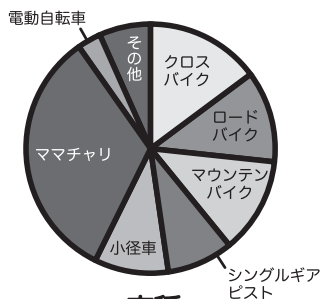
Q. 自転車はどこを走れば？

A. 車と同じ車道の左側走行が基本になります。また、走りやすいルートを開拓し、気分や季節で寄り道してみるのも楽しみの1つ。なによりも自分の安全と歩く人を優先するナイスライダー精神で！

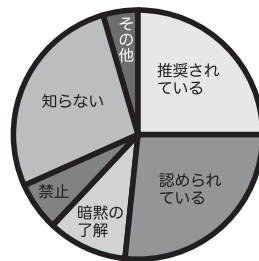
自転車通勤アンケート結果 ※BEJアンケート結果2009年



通勤距離



車種



自転車通勤に関する社内規定

通勤自転車ランキング in 原宿

1



軽快車

ご存知、通称ママチャリ！
カゴと泥よけがついていて
乗車ポジションも楽ちん。

2



クロスバイク

マウンテンバイクとロード
レーサーの中間的存在。
細いタイヤとフラットな
ハンドルが特徴。

3



マウンテンバイク

もともとラフロードを走る
目的に作られているので、
とにかく丈夫なのが特徴。

※このほかミニベロ(小径車)・ロードレーサ・ピストバイクなどがいらっしゃいました。

INTERVIEW^{vol.1}

山手通り／環状六号線の自転車通行帯の整備について

自転車レーンの整備が世界中で進行する中、BEJ では国内の取組みに注目しています。今回は山手通りの自転車通行帯についてお話を伺いました。

BEJ : 現在行っている山手通りの整備について概要をお聞かせください。

東京都建設局 (以下、建設局) : 山手通りの渋谷区松濤二丁目から豊島区要町一丁目までの約 8.8km の区間を、首都高速中央環状線と一体的に整備いたします。車道整備のほか歩道は、用地を取得し、電線類が地中化され、ゆとりのある歩道の幅になります。そこに自転車通行帯がつけられます。地下首都高速の工事に合わせ、この区間の整備完成は平成 23 年度の予定です。

BEJ : 歩道と並列した「自転車通行帯」を選択されることになったのは、こういった過程でしょうか？

建設局 : 整備区間地域の住民の皆さんと意見を交わり、警察のアドバイスもいただきました。山手通りは一日の交通量 5 万～6 万台になりますので、何よりも安全面を最優先しました。

BEJ : 海外の事例などから、歩道内に自転車レーンに反対の意見や問題点はなかったのでしょうか？ また予想される問題点はありますか？

建設局 : やはり安全面の重視と渋滞解消において、車道側に自転車レーンを整備する事は、現状では難しいです。問題点は「山手通り」の名前通りアップダウンが多く速度が出てしまうこと。それと歩道幅が狭くなってしまう首都高出入口付近、交差点やバス停など区別できない個所がどうしてもできてしまうことです。そして利用者の歩道と自転車通行帯の認知ですね。

BEJ : 整備前に実施するそれぞれの対策は？

建設局 : 速度と区別できない場所については、道路の色分けサインボードを整備しています。また道路構造令に基づき自転車通行帯は2m幅を確保しています。

BEJ : この区間の整備以降、山手通り全域に同じように自転車通行帯は整備されるのでしょうか？

建設局 : 道路整備は続きますが、歩道を広げるための用地確保がたいへん難しいため现阶段では一部を除き自転車通行帯の整備は予定されていません。

BEJ : 車道を減らしてでも自転車道を作る、そんな時代が来るかもしれませんね。またそうなる時代をボクたちはイメージしています。最後に、この山手通りの自転車通行帯が完成したら、整備に携わった方々や都知事も含め一緒に自転車で走りましょう。

●山手通り／環状六号線の自転車通行帯の整備範囲 ※東京建設局HPのデータを元に作成を行っています。



お話：東京都建設局 道路建設部 街路課長：藤木さん 東京都建設局 道路建設部 街路課特定街路係：小川さん

取材・文：杉浦邦俊 取材日：2010年5月21日 場所：東京都庁

なお取材全文はBEJのWEBで紹介しています。整備の詳細は、【山手通りの整備のあらまし】で検索

INTERVIEW_{vol.2}

「自転車通勤」を社内制度化／株式会社ゴールドウィン

バイクツーワークの活動を通じて、自転車通勤を認めていない会社がとても多い現状が解ってきました。そんな中、東証一部上場企業の（株）ゴールドウィンが2010年3月より自転車通勤を社内制度化したというニュースを聞き、過程などを伺いました。

BEJ：BEJの活動から、自転車通勤を認めていない企業側の理由として「駐輪場 / 物理的な問題」と「労災 / 社内制度」の2つに集約できると解ってきました。どんな過程で制度化されたのですか？

ゴールドウィン（以下、GW）：「スポーツのある豊かな暮らしを築き上げること」という理念をみずから実践するために自転車を愛好している社員の中から強い要望があり、やっと実現できました。

BEJ：「駐輪場」と「労災」はどのようにクリアしましたか？

GW：対象者は、本社ビルを起点として『走行距離 2km 以上 20km 以内に居住している社員』で、希望者が申請書を提出することで自転車通勤を許可します。『本社ビル地下 1 階の駐車場の一部を駐輪場として提供』し、7つの禁止事項と履行義務（ともに下記詳細）を設けています。

BEJ：任意保険は自己負担だそうです。金額はどのくらいですか？

GW：年間 1500 円程度（関連保険会社）です。自転車通勤中での交通事故では加害者にもなる可能性があるためです。自己負担は他にも駐輪場代 1000 円／月があります。また雨天などで電車など利用する場合も自己負担になります。ただし自転車通勤申請者に対しては、距離に応じて通勤手当も支給されます。

BEJ: 通勤手当の支給額を伺っても？

GW: 2km-9.9km で 4100 円 / 月 : 10km-14.9km は 6500 円 / 月 : 15km-20km は 11,300 円 / 月
です。これは弊社富山工場の自動車通勤手当を基準にして、通勤距離に応じています。

BEJ: 今後の課題や要望、期待する効果はありますか？

GW: 登録しているのが 10 名程度なのでもっと増やしたいですね。支社にも浸透させたいと考えています。要望はシャワールームの設置、これは前向きに検討しています。期待する効果として、社員の健康と、就業前の適度な運動は効率を上げるデータもあると聞きました。また、社会運動のきっかけになればと思っています。

自転車通勤を制度化するにあたっての社内ルール (ゴールドウィン)

■ 運転禁止事項

- ・ 飲酒運転・過労運転・無灯火運転・整備不良状態での運転
- ・ 携帯電話、ヘッドフォンスピーカーを使用しながらの運転
- ・ 天災地変、その他道路事情が安全運転に困難と予想されるとき
- ・ その他、道路交通法令が禁止している事項に該当するとき

■ 履行義務

- ・ ヘルメット、グローブの着用
- ・ 任意保険 (賠償責任 20,000 千円以上) への加入
- ・ 本社地下駐輪場への登録・駐輪
- ・ 事故時の速やかな報告



お話：総合企画本部コーポレートコミュニケーション室長：五十嵐さん ゴールドウィンアクティブ事業部：岡庭さん
取材・文：杉浦邦俊 取材日：2010年5月25日 場所：株式会社ゴールドウィン本社
なお取材全文はBEJのWEBで紹介しています。詳細は【ゴールドウィン自転車通勤社内制度】で検索、
または、<http://www.goldwin.co.jp/corp/pr/2010/05/post-31.html> (ゴールドウィンHP)

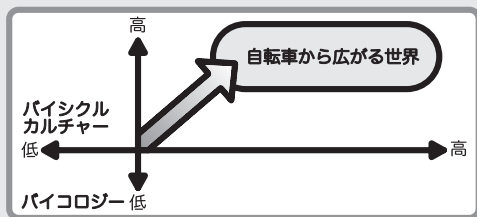
B.E.J. バイシクルエコロジージャパン について

バイシクルエコロジージャパン(以下、B.E.J.)は、バイシクルカルチャーとエコロジーの融合という、新しいムーブメントを興すべく、自転車業界・アパレル業界・デザイン業界などで地球環境に関心の高い仲間たちと共に、2006年に設立した、日本発の自転車をツールとした環境団体です。

設立から一貫したビジョン「自転車をを用いた健康と安心、交通・都市デザイン、平和・地球環境の気づき」として、それぞれにアクションやイベント、企画提案を行ってきています。2007年より開始した「自転車通勤応援活動：バイクツーワーク／Bike to Work」は、自転車通勤から、交通デザインを考えるメッセージを発信しています。

2009年には「駐輪場」というテーマが加わりました。味気のない駐輪場に仕方なく停めるという、ネガティブなイメージから「思わず停めたくなる駐輪場」を目指すアクションです。駐輪場に対するイメージを広げるのをテーマに、誰でも参加できるデザインコンペ「バイシクルデザインフェスティバル」も実施しています。B.E.J.設立から実行委員として参加しているアースデイ東京では「駐輪場に停めるアクションに参加しよう」という呼びかけの活動「Bike to Earth Day！」を実施。2010年には「駐輪ドロ잉」という新たな試みも取り入れ、駐輪革命を続けています。

また、各地域のメンバーは「バイクツーワーク」のほかにも臨時駐輪場サービス「バイクバレイ／Bike Valet」など地域にマッチした活動を積極的に行っています。



バイコロジー &
バイシクルカルチャーの醸成
「自転車から広がる世界」
を目指した活動を行います。

全国のB.E.J.

★B.E.J. 秋田コーディネーター
佐々木泰作/018-836-0687(S arrowakita)

★B.E.J. 金沢コーディネーター
坂上慶太/076-234-0173(AURA)

★B.E.J. 高松コーディネーター
渡辺一矢/087-823-1750(tokyo)

★B.E.J. 名古屋コーディネーター
島崎出/052-231-8010(デিজメッセンジャー)

★B.E.J. 福岡コーディネーター
岩崎正史/092-553-2262(正屋)

★B.E.J. 横浜コーディネーター
藤田宗佑/045-262-1357(クリオシティ)



●B.E.J. お問い合わせ：杉浦邦俊（代表理事）/03-5875-4334（ナチュラルミスティック内）

SPECIAL THANKS

AKI CORPORATION
L I M I T E D

dip
diatechproducts.,ltd

BICYCLETTE
SPACE RESERVED BICYCLES

発行：特定非営利活動法人バイシクルエコロジージャパン <http://www.bejapan.org>

製作：杉浦邦俊 イラスト：ハラペコ

2010/7  Bicycle Ecology Japan



new look® 

自転車王国オランダ生まれのキャリアバック
 お買い求めは全国有名自転車販売店にて
 国内総代理店 アキコーポレーション



自転車通勤応援イベント

BIKE TO WORK DAY 2010

2010年9月16日(木) - 9月22日(水)

協賛企業

AKI CORPORATION
AKI CORPORATION

NOGUCHI
Bicycle & Bike Parts Support

 **Gakuso**

BRIDGESTONE

イベント詳細についてはBIKE TO WORK DAY 2010 ホームページにアクセスしてください。
<http://www.bejapan.org/btwd2010/>