

2021年4月7日(水)

『 自転車のススメ 』

卓話者 湖山 浩行 会員

皆様、こんにちは。本日卓話を担当させていただきます湖山です。よろしくお願いいたします。

本日のテーマは「ゴルフ 90 切りまでの軌跡」でいきなかったのですが、直近のスコアも130で90には程遠いので、次の次あたりの卓話でご披露させていただきます。

本日は私の趣味でもあります「自転車のススメ」で

す。テレビなどでも取り上げられている最近では自転車ユーザーが増加しております。自転車といえば「ロードバイク」をイメージされる方も多いと思います。タイヤも細く、軽くてスピードが出て、疾走する感じが魅力的です。

私が乗っている自転車は「マウンテンバイク」です。専ら山の中の自然を感じながら走っています。今回はママチャリでもどんな種類の自転車でも得られる効果の凄さを科学的見地・医学的見地・そして私の実体験の3つの視点からご紹介します。

少し話は逸れますが、私自身、マウンテンバイクでただ何となく走っている訳ではなく「レースで完走する」という目標があり、そのトレーニングを兼ねています。「SDA」では山の中のジープロードを100km制限時間内に走るという過酷なレースです。

さて、ここから本題に入ります。

- 自転車のススメ① ウィルスに負けない体作り
- 自転車のススメ② ダイエット効果
- 自転車のススメ③ 睡眠の質の向上
- 自転車のススメ④ ロケーションの良さ
- 自転車のススメ⑤ どこにでも行ける
- 自転車のススメ⑥ ごはんが美味しい
- 自転車のススメ⑦ 電車にも乗れる
- 自転車のススメ⑧ バスにも乗れる
- 自転車のススメ⑨ 仲間が増える
- 自転車のススメ⑩ 幸せになれる

怪我のリスクも少なく、安眠・健康な体を得たい方は是非とも自転車がお勧めです。一日少しでも効果が出るとされています。

本日はご清聴ありがとうございました。

