

**春からアクティブに動き出したい人にオススメ**

**シティサイクルの“気軽さ”、スポーツサイクルの“走行性能”が一台に!**  
ヴァンドーム

**次世代型ハイブリッドクロスバイク「VENDOME」**

**2月22日(水)より発売スタート!!**

お客様の快適な自転車ライフを提供する自転車専門店の株式会社あさひ（所在地：大阪市都島区、代表取締役社長：下田佳史）は、2017年2月22日（水）より、全国のサイクルベースあさひ各店にて、クロスバイク「VENDOME（ヴァンドーム）」を順次発売します。

あさひでは健康意識の高まりなどに対する多様なニーズに応えるため、気軽にスポーツに取り入れることのできる自転車を数多く開発してまいりました。この度、新発売となる「VENDOME（ヴァンドーム）」は、シティサイクルの“気軽さ”と、スポーツサイクルの“走行性能”を融合させた次世代のハイブリッドクロスバイクです。ペダリングのパワー伝達に優れたスポーツサイクルのフレーム設計に、シティサイクルの高性能ブレーキと内装7段ギアをセッティングすることで、メンテナンスの煩わしさを解消しつつ高い走行性能を実現した、これまでにない新しい一台となりました。スタンドも標準装備されているので、街中で気軽にシティサイクルの延長として乗ることが可能です。

今後もあさひは、お客様の自転車ライフがより便利で快適なものになるよう、魅力的な商品開発や新サービスの展開に取り組んでまいります。



## 「VENDOME (ヴァンドーム)」 製品情報

シティサイクルの気軽さとスポーツサイクルの走行性能を融合させた次世代のハイブリッドクロスバイクです。ペダリングのパワー伝達にすぐれたスポーツサイクルのフレーム設計に、シティサイクルに使用している高性能ブレーキ「ローラーブレーキ」とメンテナンスフリーの内装7段ギアをセッティングしました。『Urban Smart Style』をテーマに、シティサイクルにはない走行性能と、スポーツサイクル特有のメンテナンスの煩わしさを解消し、外観はシンプルにまとめています。スタンドも標準装備されており、街中で気軽にシティサイクルの延長で乗ることができます。

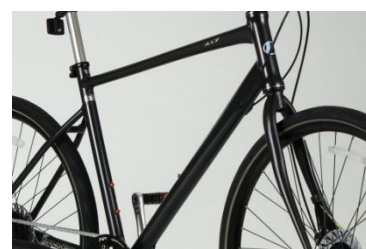


製品名	: VENDOME (ヴァンドーム)
販売開始予定	: 2017年2月22日(水)より順次販売
取扱い店舗	: 全国のサイクルベースあさひ店舗 ※一部店舗ではお取り寄せになります。
価格	: ¥54,980 (税込)
カラー	: マットブラック / ディープアメジスト
適応身長(サイズ)	: 155cm ~ (460) / 175cm ~ (500)
段数/仕様	: 内装7段
フレーム	: 6061 アルミ
タイヤ	: 27.5 × 1.35 (650B × 35B) 仏式バルブリフレクトライン付き

■ 「VENDOME」商品詳細: <http://www.cb-asahi.co.jp/item/34/05/item100000043405.html>

### 【商品 POINT①】

スポーツサイクルのフレーム設計を採用  
スポーツサイクルのフレーム設計と、専用アルミフレームの素材特性を生かし、漕いだ力を効率的に推進力へ変えることができます。



### 【商品 POINT②】

シティサイクルのローラーブレーキと内装ギアを採用  
シティサイクルの高性能ブレーキ「ローラーブレーキ」とメンテナンスフリーの「内装7段ギア」をセッティングすることで、メンテナンスの煩わしさを解消しました。



### 【商品 POINT③】

気軽に駐輪できる、スタンドを標準装備  
街中での走行時に困ることの一つが、駐輪。ちょっとした停車時などにも安心のスタンドを標準装備しています。



## 【参考】名古屋市立大学大学院 高石鉄雄 教授コラム

メタボ予防や運動不足の解消に通勤に自転車を取り入れることを推奨する名古屋市立大学大学院 高石鉄雄 教授に自転車通勤のメリットや運動効果に関して、お話を伺いました。

### 10000 歩の歩行と同等のカロリー消費 毎日片道約 30 分の「自転車通勤」でメタボ対策～初心者にはクロスバイクがおすすめ～

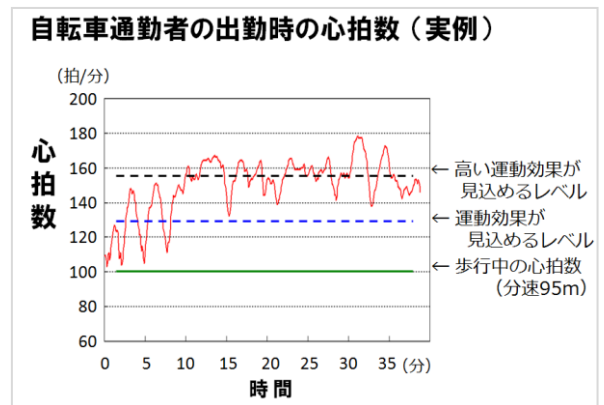
厚生労働省による近年の調査では、40-50 歳代男性の 3 人に一人が身体肥満度（BMI）25 を超える肥満であることが報告されており、肥満はその他の病気の原因ともなることからメタボリックシンドローム（メタボ）の治療・改善が推奨されています。メタボの下地となっているのは、多くの人で働き始めてから慢性的に続く運動不足です。そして運動不足の最大の原因はその時間が取れないことが多いようです。メタボ診断項目に関連する各学会（肥満学会、糖尿病学会など）は、有酸素運動の継続的实施がその症状を改善させることを示しています。自転車運動は一般に歩いている時よりも運動強度が高く、エネルギーの消費が大きくなりますので、同じ時間運動するのであれば減量に有効と言えます。

#### ■ビジネスマンにこそ、「自転車通勤」による運動習慣がおすすめ

自転車通勤のメリットは、**生活の中に運動の時間を組み込める**ことにあります。前述の通り、働き盛りの人では毎日の生活の中に運動時間を作るのは大変です。自転車の長所は、荷物を積んで速く長距離を移動できることです。満員電車のようにストレスもたまず、肥満の解消になるのであれば、やらない手はありません。

#### ■自転車通勤は運動強度の高いインターバルトレーニング

平均 37 歳の自転車通勤男性 10 名に行った調査によれば、自転車通勤を行っている人では動脈硬化の進行と関わりが深いとされるコレステロールの悪玉と善玉との比率（LDL-C/HDL-C 比）が 1.68 と、同年代男性に比べて良好でした。他にも最大酸素摂取量が年齢平均の 1.5 倍を示すなど、「**勾配による負荷**」と「**信号待ちによる停止からの発進**」の繰り返しにより**通勤走行自体が、運動強度の高いインターバルトレーニング**の役割を果たし、メタボ予防と体力づくり両方の効果を持つことが明らかとなりました。



どのぐらいの速度で走ればこういった効果があるのかは体力や自転車によって違うので一概に言えませんが、**中年男性の場合、クロスバイクですと片道 8km を約 30 分（平均時速 18 キロ）、往復で約 300 キロカロリーのエネルギー消費につながり、約 1 万歩を歩くのと同程度のカロリー消費が期待できます。**

※ロードバイクの場合、同じ速度だと約 210～240 キロカロリーの消費が期待できます。

## ■自転車通勤、初心者には「クロスバイク」がおすすめ

ママチャリを低いサドル位置と重いギアとの組み合わせでグイグイこぐと膝に負担がかかり、痛みの原因となります。基本は軽めのギアを速く回すことがよいですので、ギア選択の幅が広いスポーツ車をお勧めします。ロードバイクを乗りこなせる人はそれもいいと思いますが、初心者にとってサスペンションが固く前傾姿勢のきついロードバイクで毎日通勤するのは、おそらく難しいと思います。**ギア選択の幅が広く、乗車ポジションが楽で、さらに走行時の視野が広く取れるクロスバイクがベストです。**

通勤に自転車を取り入れることで、余分に運動時間を取らなくても健康づくりが可能です。自転車で職場に行った場合、次の日の朝を考えれば大抵帰りも乗って帰るはず。「帰りがけに一杯」の機会を減らすと同時にエネルギー消費量を増やすわけですから、結果は必ずついてきます。毎日の自転車通勤で健康的な習慣を取り入れましょう。



### 高石 鉄雄 教授

名古屋市立大学大学院 システム自然科学研究科 教授

[専門分野]

運動生理学、バイオメカニクス、健康科学

[略歴]

1988年 神戸大学大学院 教育学研究科 修了

2000年 名古屋市立大学大学院 システム自然科学研究科 助教授

2012年 名古屋市立大学大学院 システム自然科学研究科 教授

現在、普段着で出来る健康づくり（メタボとロコモの予防改善）、自転車運動の科学（競技パフォーマンス、ペダリング技術、動きづくり）をメインテーマに研究活動をされており、自転車協会での講演活動に加え、メディア出演・執筆も積極的に行われています。

## 会社概要

社 名： 株式会社あさひ（代表取締役：下田佳史）

本社所在地： 〒534-0011 大阪市都島区高倉町三丁目 11 番 4 号

連絡先： TEL 06-6923-2611(代) FAX 06-6922-1798

資本金： 20億6,135万円(2016年2月20日現在)

事業内容： 自転車専門店

株式会社あさひ お客様相談室（平日 10：00～17：00）

E-mail：c-center@cb-asahi.jp TEL：0120-177-319 FAX：06-6922-1798