

# つくば市 自転車活用推進計画

令和7年(2025年)3月

〔対象期間〕

令和7年度(2025年度)から  
令和12年度(2030年度)まで



## はじめに

つくばから始まる、新しい自転車の未来へ

風を切る爽快感、街を駆け抜ける解放感。つくば市は「自転車のまち」を掲げ、誰もが安全で快適に自転車を楽しめる環境づくりを目指しています。



近年、環境負荷の低減や健康増進の観点から、自転車の価値がますます高まっています。国や県でも自転車活用を推進し、つくば霞ヶ浦りんりんロードはナショナルサイクルルートに選ばれました。そんな流れの中、つくば市は「Pedaling Our Green Tomorrow グリーンなあしたへ漕ぎ出そう」を掲げ、グリーンシフトの一環として自転車を軸とした持続可能な都市づくりを進めています。

グリーンシフトとは、単にCO<sub>2</sub>削減を目指すだけでなく、より快適で暮らしやすいまちを実現することでもあります。環境負荷の低い移動手段としての自転車を活用することで、都市の渋滞を減らし、空気をきれいにし、健康的なライフスタイルを促進することができます。自転車は、個人の移動をより自由にしながら、社会全体の持続可能性を高める鍵となる存在です。

自転車は移動手段にとどまらず、街を知り、景色を楽しみ、心と体を整える魅力的なツールです。一人ひとりの小さな選択が、未来の環境をつくる大きな一歩になります。さあ、自転車に乗って、一緒にグリーンな未来へ漕ぎ出しましょう。

令和7年(2025年)3月

つくば市長 五十嵐 立青



# 目 次

<b>第1章</b>	<b>はじめに</b> .....	<b>1</b>
1.	計画策定の背景・目的 .....	1
2.	計画の位置づけ .....	2
3.	計画対象区域・計画期間 .....	2
<b>第2章</b>	<b>現状及び課題</b> .....	<b>4</b>
1.	地勢 .....	4
2.	人口 .....	5
3.	交通基盤 .....	6
4.	交通特性 .....	14
5.	交通安全 .....	19
6.	駐輪環境、放置自転車 .....	24
7.	施設立地状況 .....	28
8.	レンタサイクル・シェアサイクル .....	30
9.	観光 .....	35
10.	環境 .....	40
11.	健康 .....	42
12.	現状のまとめ .....	44
13.	つくば市の自転車を取り巻く課題 .....	46
<b>第3章</b>	<b>目指す将来像と計画目標</b> .....	<b>47</b>
1.	目指す将来像 .....	47
2.	計画目標 .....	48
<b>第4章</b>	<b>実施する施策</b> .....	<b>49</b>
1.	実施する施策 .....	49
2.	施策内容 .....	50
<b>第5章</b>	<b>自転車ネットワークに関する計画</b> .....	<b>71</b>
1.	自転車ネットワーク計画の方針 .....	71
2.	自転車ネットワーク路線の選定方針 .....	74
3.	自転車ネットワーク路線の選定 .....	75
4.	自転車ネットワーク路線の整備形態 .....	88
5.	整備優先度の設定 .....	90
<b>第6章</b>	<b>計画の推進体制、計画のフォローアップ及び 見直し方法</b> .....	<b>95</b>
1.	計画の推進体制 .....	95
2.	計画のフォローアップ及び見直し方法 .....	95



# 第1章 はじめに

## 1. 計画策定の背景・目的

### (1) 計画の背景

わが国では、自転車の活用による環境負荷の低減、災害時における交通機能の維持、国民の健康増進等を図ることなど新たな課題に対応するため、交通の安全の確保を図りつつ、自転車の利用を増進し、交通における自動車への依存の程度を低減することによって、公共の利益の増進に資すること等を基本理念とする自転車活用推進法（平成28年（2016年）法律第113号。以下「法」という。）が平成29年（2017年）5月1日に施行されました。

この法に基づき、平成30年（2018年）に策定された第1次自転車活用推進計画により、「自転車の活用の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図る」ことが定められました。

その後、令和3年（2021年）5月には第2次自転車活用推進計画が策定され、社会情勢の変化や今後の動向を踏まえつつ、「持続可能な社会の実現に向けた自転車活用の一層の推進を図る」ことが定められています。

茨城県は平成31年（2019年）に「いばらき自転車活用推進計画」を策定し、目指すべき将来像を「誰もが安全で安心・快適に自転車を楽しく活用することができる地域社会の実現」として各種取組を進め、その後、令和6年（2024年）3月に、ポストコロナを見据えた新しい日常への対応を加えた改定がなされました。

つくば市では、平成27年（2015年）に策定した「つくば市自転車安全利用促進計画」等に基づき、都市計画マスタープラン等の各種計画との連動を図りながら、市街地のペDESTリアンデッキの整備など、様々な取組が進められており、「自転車のまちつくば推進委員会」によるフォローアップも毎年行われています。

市域の多くが平坦なだけでなく、高低の変化に富む筑波山やナショナルサイクルルート（以下、NCR）に指定された「つくば霞ヶ浦りんりんロード」や、「小貝・鬼怒ツインリバールート」等のサイクリング環境、国内屈指のプロチーム「弱虫ペダルサイクリングチーム」の拠点を有する等、つくば市は日常・嗜好の両面において自転車利用の高いポテンシャルや先進性を有しています。

一方で、令和4年（2022年）における市の自転車関連事故件数は県内ワースト2位であることや高い自家用車依存の状態であることなどの課題が顕在化している状況です。

### (2) 計画の目的

前述の背景に鑑み、自転車を誰でも安心・安全に楽しく利用できる環境を形成し、自転車の適切な活用を促進することで、環境負荷の低減や市民の健康・快活の実現、地域の魅力向上や賑わい創出を図るとともに、市が目指すまちの姿の実現に寄与する持続可能な『自転車のまち「つくば」』の実現を目指し、つくば市自転車活用推進計画を策定します。

## 2. 計画の位置づけ

### (1) 計画の位置づけ

本計画は自転車活用推進法第十一条に基づき、国や茨城県の計画を勘案して、つくば市の実情に応じた自転車の活用の推進に関する施策を定めるものです。なお、つくば市自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例に基づく自転車安全利用促進計画を包含します。

その推進にあたっては、市の上位計画や関連計画と適切に連携を図るものとします。

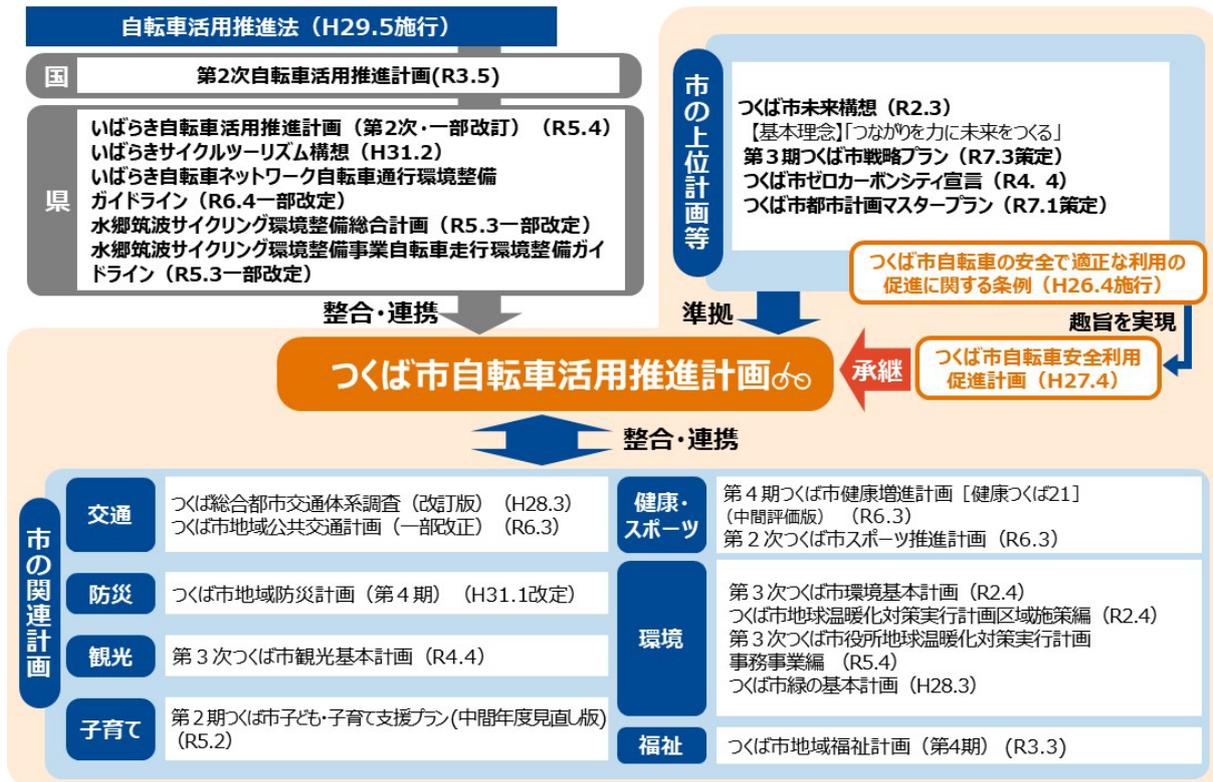


図 1.1 計画の位置づけ

## 3. 計画対象区域・計画期間

### (1) 計画対象区域

本計画の対象区域は、つくば市全域とします。

### (2) 計画期間

国・県の計画に合わせ5か年を基本としますが、「つくば市未来構想・戦略プラン」を踏まえた改定を見据え、本計画は6か年(2025～2030年度)とします。

コラム 自転車のメリット

自転車は、誰でも手軽に利用できる交通手段であるとともに、二酸化炭素を排出しないことから地球環境に優しく、さらに日常の生活に自転車を取り入れることにより、身体、健康、精神面の健康、経済性等の面でのメリットが期待できます。

また、企業等の事業者にとっても従業員の健康の維持・増進やストレス解消等による生産性の向上が期待でき、健康経営につながるほか、地域においては環境負荷の低減、公共交通の利便性や移動の包摂性の向上、周遊の促進による交流人口や消費の拡大等のメリットが期待できます。

個人のメリット

■ 移動時間の短縮 ■

自転車は約500m～5km弱の都市移動において、他のどの交通手段よりも所要時間が短い。

■ 移動の利便性の向上 ■

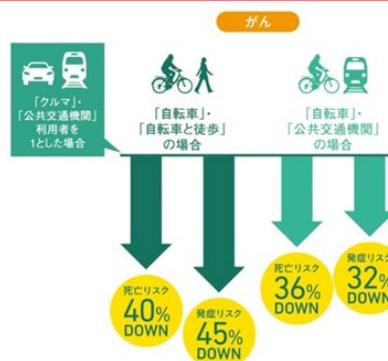
公共交通機関までが遠く不便なエリアや公共交通の路線が無いエリア等において、短中距離帯の移動の利便性の向上につながる。

■ 健康の維持・増進 ■

自転車を利用することで、運動習慣の確保や、体重や体脂肪、中性脂肪や悪玉コレステロール等の改善、血糖値の改善、ロコモ、心臓疾患、がんの発症・死亡リスクの低下などにつながる。

■ 楽しい移動に寄与 ■

自転車は五感刺激が多く、疾走感や開放感があり、気持ち良く楽しい乗り物。自転車を適切に活用することで、楽しみながら移動することができる。



被験者：イギリス 22 カ所から抽出した 263,540 人  
 主な測定内容：心疾患（致死性でないものも含む）、がんの発症  
 ・心疾患とがん、全原因による死亡

出典：株式会社シマノ Health Data File

図 ガンの発症・死亡リスクの低下

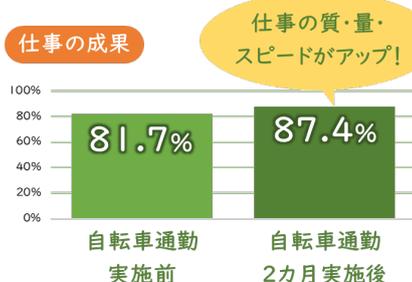
事業者のメリット

■ 従業員の生産性の向上 ■

自転車通勤により、従業員の仕事の質や量・スピードの向上につながる。

■ 事業者のイメージアップ ■

社会的評価、健康経営企業への認定につながる。



出典：株式会社シマノ Health Data File を 被験者：男性19名

加工して作成

実験方法：自己回答型のテストを自転車通勤実施前と実施後に行い、「時間管理」「身体活動」「集中力・対人関係」「仕事の成果」について100%を最大としたときの数値を自転車通勤の前後で比較。

図 従業員の生産性の向上の効果

地域のメリット

■ 公共交通の利便性や移動の包摂性の向上 ■

自転車の活用によって、公共交通の端末交通※の補完、公共交通の路線がないエリアなどの移動が補完される。  
 ※端末交通とは、出発地から駅やバス停、または駅やバス停から目的地までの交通手段のこと

■ 渋滞の緩和 ■

自転車を積極的に利用し、クルマの利用量を減らすことで、渋滞緩和につながる。

■ 環境負荷の低減 ■

自転車のCO<sub>2</sub>排出量はゼロで、他の乗り物よりも地球環境にやさしい。

■ 交流人口や消費の拡大 ■

サイクルツーリズムにより、国内外からの誘客や地域での消費の拡大につながる。



出典：松本市自転車活用推進計画

図 人を運ぶのに必要なスペースの比較 (左がクルマ、右が自転車)