



自転車社会の環境改善を目指して No.21

自活研に入会してからの 第二の人生

文

特定非営利活動法人 自転車活用推進研究会 会員 島方 則正

事務局：〒 141-0021 東京都品川区上大崎 3-3-1 自転車総合ビル 4 階
TEL 080-3918-2932
URL <http://www.cyclists.jp/>



還暦をきっかけに 自活研に入会

平成20年に還暦を迎えたのをきっかけに自転車活用推進研究会に入会した。還暦を機会に今までお世話になった社会に何か恩返しができるればいいかなと、何となく思っていた時に出合ったのが自活研だ。

地球温暖化、CO₂削減、京都議定書、排出権取引等の言葉が新聞紙上を賑わせていた頃である。世の中では地球温暖化対策のために具体的にどんな活動をしているのか興味を持ち、東京ビッグサイトで開催されていた『エコプロダクト展』へ足を運んでみた。ふらっと立ち寄ったのが自活研のブース。案内パンフレットをもらい、読んでみたところ、好きな自転車に乗ることでCO₂を削減し、地球温暖化防止に役立つことが出来る旨が書かれていた。

これならば自分でも多少なりとも社会に恩返しができると考え、早速その年の4月に入会。翌年にはエコサイクルマイレージにも登録した。

トライアスロン熱が高じての ロードレーサーとの出会い

社会人になって自宅、会社、居酒屋の三角行動パターンが定例化する

ようになると、だんだん体重が増加してくる。学生時代は合気道部に所属していて、かなり体を動かしていた。同じように食べて飲んでいのに、運動しなければ太るのは当たり前。これではいけない、何か運動でもしなくてはと思い、30代半ばに一発奮起してジョギングを始めた。

悲しいかな当初は2kmで足がばんばんになり動かなかったが、それでも徐々に距離を延ばし5kmくらいは走れるようになった。しばらくして近所の駒沢公園ジョギングクラブに入会し、仲間と刺激しあって走るようになった。その結果、体重は落ちる、タイムは速くなるはで、どんどんジョギングにはまり、フルマラソンも完走できるようになった。

さらにエスカレートして富士登山競走も完走した。標高差3,000m、気温差30度、制限時間4時間半である。サラリーマンをしていると練習時間を作り出すのが大変だが、『ランナーズ』という雑誌で紹介されていた通勤ランを取り入れてみた。これならば週に2～3回は実行できる。要は通勤を練習時間に充てるわけだ。

会社にスーツ等の着替えを置いておき、入社時には片道10kmを走り、帰りは時間に余裕があるので少し遠回りをして20kmほど走る。休日は近郊のハイキングコースをザックを



GREAT EARTH
富良野ライド

背負って走るマラニックに仲間と出かけた。最近ではトレイルランと呼ばれる人気が出てきたようだ。同様にトライアスロン競技が各地で開催されるようになったこともあり、仲間と「やってみよう」とロードレーサーを購入した。

これが自転車との本格的な出会いである。子供の頃、親に買ってもらったサイクリング車以来の自転車だ。何年かトライアスロンに参加していたら徐々にランニングから自転車に興味に移っていった。会社の自転車好き仲間を集めて、毎年春と秋に1泊2日のツーリングを企画して郊外へ出かけるようになり、ヒルクライムもやってみようと『ツール・ド・美ヶ原』、『全日本マウンテンサイクリングin乗鞍』にも参加した。そのうちにロングライド・ツーリング大会にも出てみようかとなり、『ツール・ド・のと400』、『佐渡ロングライド210』にも参加した。東京から仙台まで2泊3日のツーリングも楽しんだり、自転車熱はどんどんエスカレートしていった。しかしながら親の介



護にかなり時間を取られるようになり、ランニング、自転車からはいつしか遠ざかるようになってしまった。

第二の人生を自転車とともに楽しむ日々

親の介護にあまり時間を取られなくなったこともあり再度自転車に乗り始めようと、還暦を迎えた自分へのお祝いに折りたたみ小径車を購入した。小径車を購入したのはジテツウ(自転車通勤)のためである。再雇用制度で、しばらく週4日勤務のサラリーマン生活を続けることになったのだ。

勤務場所が東京の中央区から横浜の港北事業所に変わり、世田谷区に住んでいる私にとってはラッシュとは反対方向になるのでジテツウにはぴったりである。片道15kmの毎日がサイクリングの“わくわくサラリーマン生活”が始まった。陽が長い時期の帰りは遠回りをして30kmくらい走ることもあった。

現在は、前期高齢者の仲間入りをして年金生活。毎日が日曜日、Sunday毎日である。環境問題に関する知識をもう少し得たいと思いエコ検定も受験しエコピープルにもなった。自活研のセミナーへの出席も楽しみである。理事長、理事の方々は人脈が豊富なのでいろいろな話が聞ける。道路・交通に関する話、海外の自転車事情、様々な自転車の楽しみ方等、自転車に関する事ならなんでもありだ。

ヒルクライム、ロングライド等に関連した話に関しては特に楽しみである。『Mt.富士ヒルクライム』のエント

リーに出遅れて締め切られてしまった時に『ヒルクライマー』の著者である高千穂遥さんの話を聞いて刺激を受け、高千穂さんも毎年参加しているという『つがいけサイクルクラシック』ヒルクライムレースに参加した。『銀輪の巨人』の著者である朝日新聞社の野嶋剛さんの話を聞いてジャイアントのオールカーボンのフレームにシマノの電動ディレイラーを載せた自転車をサラリーマン生活終了のご褒美で購入してしまった。自転車も軽くなりヒルクライムの記録も良くなった。トライアスロンの第一人者である株式会社アスロニア代表の白戸太朗さんの話を聞いて以来、水泳、ジョギング練習も復活させた。人の話に影響されやすいタイプだ。

自活研のメンバーは自動的にJCA(公益財団法人日本サイクリング協会)の会員に加盟するので、いろいろな特典が受けられる。おかげでJCA主催のヒルクライムシリーズには優先枠で申し込みができるので、大人気の『全日本マウンテンサイクリングin乗鞍』も抽選漏れになることもなくエントリー可能だ。

環境改善に寄与する自転車政策への期待

自活研の小林成基理事長は自転車活用推進の交通政策がなかなかスピードアップしないと言っていたが、私が自活研に参加した当時と比べればかなり進んできた気がする。



日本の蔵王
ヒルクライム・エコ

最初の頃は警察官が二列走行、一時停止違反をしているのが日常的だったため、警察官がお手本となるような自転車走行をするべきであるという議論があった。私の住まいは世田谷区の玉川警察署の管内であるが、警察署と交番を行き来する警察官は皆、道路の左側一列走行で一時的停止を守っている。大きな進歩である。警察官に加えて学校の先生や公務員が正しい自転車走行でお手本を示せば、さらに自転車交通ルールを広められるのではないだろうか。

一方、自転車駐輪場の整備、シェアサイクルの充実に関しては、各自治体がなかなか予算が取れなくて大変らしい。温室効果ガスの排出量取引と同じようにCO₂を排出する自動車関連予算から、CO₂を排出しない自転車関連へ予算を回せないものだろうか。2020年には東京オリンピックが開催される。自転車走行空間を含む、地球環境にやさしいインフラの整備もこれから本格化する。自転車関連法案が自転車社会の環境改善に大きく寄与する。自転車活用推進議員連盟の活動も活発になってきて大いに期待するところである。私も微力ながら自転車を通して社会に恩返しをしていきたいと思っている。PP

「自転車検定」を始めました



インターネットで、いつでも受験できる「自転車検定」サイトを設けました。無料のお試し検定も行っています。自転車活用推進研究会のホームページ<<http://www.cyclists.jp/>>からどうぞ。