

サイクリングは楽しい

17年12月

和田 宏

サイクリングは素晴らしい、暖かいそよ風の中眺めが良くて静かな道を選んでペダルをこげば時のたつのを忘れてしまう、体を動かした後の食事は美味しいし、適度に疲れて床に就けば直ぐに眠り姫がお迎えに来てくれる、明日のボランティア活動も、週末の社交ダンスもきっと気持ちよく出来る。

今サイクリングを取り巻く環境は年と共に良くなっている、アルミニウムフレーム、ポジティブストップ24速、700Cタイヤのスポーツ車が6万円から手に入る、両輪はワンタッチで着脱出来るから車載は三分で完了する、トランク、ヘッドギヤも手軽な価格です、舗装率が向上して砂ホコリ、古釘によるパンクは無いに等しい、飲食物トイレは随所にあるコンビニエンスストアが正に“便利”。

筆者の主なサイクリングコースは浜名湖サイクリンロードです、自転車で走ると上り坂の多いこと、重いペダルをヘロヘロとこいでいる横を抜いていく人、よく見ると電力補助自転車だ、これは仕方が無い、又、若いサイクリストの集団は速い、感覚的にも実際にも3倍位の速さです、気にしていたら走れません、

気にするのは、否、楽しむのは路傍の眺めにしましょう、小さいものでは春のスマレ、夏はバッタ、夏は玉虫(道端に落ちている感じなので草むらへ戻してやる)、秋は水カマキリ、カマキリ、ドライブでは決して発見できないものばかりです、横丁のお地藏さんのエプロンが新しくなった、軍鶏の鳴き声、養豚場の匂いも、車庫に大切に納められている櫛歯グリルのトヨペットクラウン、ピカピカのDSK250、BenlyJC125のギヤ音、が聞けるのもサイクリンならでは、です。

実用性も捨てたものではありません、荷台や籠は無くともリュックサックが便利、買い物、公民館活動も片道数キロメートルなら楽チン、しかし残念ながら盗難防止には充分気を付けなければならない、ホイールがワンタッチ脱着ですから長いワイヤーロックで前後輪とフレームを通して立ち木かガードレールに係留しなければ安心は出来ない。

デメリットが出たついでに気になる事を挙げて見ると、ディーゼルエンジンの排気ガス、上り坂では息を深く吸い込みたいのに併走するバスやトラックの黒煙は恨めしい、輸出しているトラック、バスは同じエンジンなのでしょうか?又ワンボックス車及びバスの左側排気も一層恨めしい、右側通行国へ輸出する車を日本国民に押し付けているので無ければ良いが、石原東京都政を見倣ってクリーンなディーゼルトラックにして欲しい又バスやワンボックス車の排気管は歩道から遠い右側にして欲しい。

とは言えアイドリングストップを実行するドライバーが増えた事は嬉しい。

もう一つ地域クリーン作戦のごみを燃やさなくなったことにも感謝しています。

筆者のサイクリンは体重と体力の維持が目標で毎週末に浜名湖一周約60km又は同等の距離を消化しますから月に200km位でしょうか、自転車はBS Anchor 24

速、以前はBS Ridge runnerのslick tire、その前はBS Raidackでした。こう書き進めると腿の太いそれらしい恵まれた体格のシニアを想像されそうですが、さに非ず、ひよろひよろふらふらの70歳です。

振り返ってみると、体調を崩した四十代はじめ、運動で体力を回復できた四十代後半から五十代、遂に歩くことも不自由になって整形外科の門を叩いた四年前、これから人並みで有り続けたい“祈りのサイクリン”を始めたのです。

40歳の頃胃潰瘍、三叉神経痛、顔面麻痺等を患い、悩んでいる筆者に医者は「唯大人しくしている」と言うだけ、何とかしなければとはじめたBMXサイクリング、ジョギング、50代半ばにはフルマラソン、が出来るようになった、ジョギングは日課で月に200km近く走っていた、海外出張にも必ずシューズを持参、初冬のデトロイト、秋のヨハネスバーク、熱風のニューデリー、熱砂のタール砂漠も走った、しかし五十代半ばに変調が訪れた、それは今にして言える事で体験したときは単なる偶発事故だと感じていた、変調は、極小さい段差に躓いて激しく転倒する、飛び石を踏み外して池に落ちる、等でした。

65歳を迎えて遂にランニングばかりかウォーキングが出来なくなったがあまり深刻には受け止めなかった、ところが4年前整形外科の診断を聞いて驚いた脊柱管狭窄症である、医者のコメントは今回もまともには聞いておられない内容であった、「これ以上傷めたら大変だから唯大人しくしていなさい(四十代に聞いたコメントと同じじゃないですか)」、「昔はこうなる前にお亡くなりになったものです」、「手術をお奨めします」。

八輪生活(自動車、バイク、自転車のある生活)は続けたい、本当に幸いなことに足のコントロールは効かないが痛みは無い、こんな老体に夢を与えてくれたのが自転車です、お気付きの通り自転車は足の不自由さを助けてくれるのです、

サイクリンの効果は数え切れないほどあります、食事が美味しい、ビールの旨さも感動的に、床に着けば直ぐ眠れる、体重体形を維持すればお気に入りの背広も永く使える、但し時間当たりのエネルギー消費量がウォーキングの四分の一(服部先輩の「自転車の科学p114、講談社)ですから同じ効果を得るには四倍の時間が必要になります、然し目的を持てばそんな事は問題では有りません、やってみれば効果は実感できます、姿勢が良くなる、ダンシングパーティーで疲れを感じない、バイクツーリングも集中力が維持できる、カラオケでは息が続く。

生きている限りは元気でありたいとは誰しも願う事です、そしてその為には適度な運動が欠かせない事は皆様ご存知のはず、ウォーキング、プールウォーキング、サイクリングなんでも良いです、そして“継続は力なり”、靴や帽子手袋を揃えて自分を励ます、たくさんの仲間がいる公園に出かける、良いですねー。自転車にwaxを掛けてやる、一時間ペダルをこいでみると気分は爽快、チェーンがピカピカ本来の輝きを取り戻して嬉しそうに見える、明日もやってみるかと思う事でしょう、きっと続けられますよ、一段と元気になっている来年の今頃が楽しみです、楽な電力補助自転車でも良いと思います。

最近の写真を、一枚目は大変お元気な服部先輩とお宅の前で、奥様にシャッターをお願

いしました、17年6月6日撮影。二枚目は豊橋市葦毛湿原「イモウシツゲン」の案内標識の前で、17年7月撮影。三枚目は今年の干支、名前は「社長」。
では何所かでお目にかかりましょう。良いお年をお迎えください。

