



自転車社会の環境改善を目指して No.7

「スポーツバイクの楽しみ」とは

文

特定非営利法人 自転車活用推進研究会 理事
(財)日本自転車普及協会 事業評価委員

瀬戸 圭祐

事務局：〒166-0011 東京都杉並区梅里 2-6-3
TEL 080-3918-2932 FAX 03-6316-9170
URL <http://www.cyclists.jp/>

いまや、空前のブームとなっているスポーツバイク。このスポーツバイクについて少し理解をして頂き、「自転車社会の環境改善を目指す」ための一助として頂ければと願う。

2年前の東日本大震災以降、自転車の利用者は急増しているが、特に増えているのはクロスバイクやロードバイクといったスポーツタイプの自転車である。

これらの自転車は単なる移動手段ではなく、スポーツとして、趣味として、さらには文化としてとても深い楽しみがある。しかしスポーツバイクの所有者の多くは、自転車の“奥深い楽しみ”の一部しか味わえていないのではないだろうか。

「より快適に、健康に、気持ち良く乗る術を徐々に極めて行く」「さまざまなライディング・テクニクを身に付けて行く」「自転車を所有し、自分仕様により良く作り上げていく」「距離や高度を稼いだり、スピードを楽しむ」「ツーリングで新しい発見をしていく」「自転車を通じた仲間が増えていく」など数え上げればキリが無い“自転車の楽しみ”は、自らどんどんと創造していけるものである。言うなれば、自転車にはある意味人生に潤いをもたらす、豊かに「シアワセ」にしてくれる素晴らしいものがあるのだ。

自転車は「人間の本能にマッチした乗り物」

「自転車は創造のスポーツ」である。外に出れば、家の前の道はどこまでも続いている。歩ける場所ならどこでも楽しめるのが自転車。一人でも二人でも十人でも、さらには何百何千という人々とも一緒に楽しめるスポーツだ。

その原点は「好奇心を持って楽しむ」こと。そこには年齢も性別も関係ない。ビギナーだろうが、ベテランだろうが、「要は楽しんだ者の勝ち」なのである。

人間には『この先には何があるのだろうか』といった好奇心や探究心がある。自転車はそういう本能にマッチした乗り物である。

屋外だけではない。自転車は「家の中でも楽しめる」。パーツを交換し、自分仕様の自転車に改造する。それを飾って楽しむ。関連書を読んだりテレビでレースを観戦する。こうしたことも「自転車の楽しみ」だ。

自転車のメリットは数え上げたらキリがない。経済性もそうだし、健康にも良い。化石燃料を使わないから環境にも良い。先の東日本大震災は不幸な出来事であったが、一方で帰宅困難な状況に陥った都市部の人々が自転車の利便性を再発見するきっかけにもなった。



通勤、スポーツ、レジャーにと楽しみ方は多彩

いまや「ジテツウ＝自転車通勤」を始める人はあとを絶たない状況だ。都内の渋谷や新宿、青山などにはそうした人たち向けのバイクステーションがオープンしている。地方でも町おこしを兼ねたヒルクライムやロードレースが次々に開催されている。販売も好調で、人気モデルは発売されて数か月で売り切れが当たり前。スポーツバイクを扱う専門店も続々とオープンしている。

こうした動きは日本だけではなく海外も同様。CO₂削減にもつながるということで政府が後押しをしている国も多い。

フォールドは無量大

では実際に乗る時に、どんな種類の自転車を選べばいいのか。車体だけでミニмум5万円をボトムラインとするべきだろう。なぜかと言えば、自転車には買ったあとのカスタマイズの楽しみがあるからだ。そのためには、ある程度の良いフレームを備えた自転車が望ましい。安価なものではグレードアップやパーツ交換という楽しみが上手くできなくなる。



その最低ラインが「5万円」という数字なのだ。

もちろん、いわゆる「ママチャリ」でも自分仕様にカスタマイズは可能である。サドルを高くするだけでもペダリングが楽になるし、タイヤの空気圧を上げるだけでも驚くほど軽快になる。このような、ちょっとしたカスタマイズでも『自転車っていいな』と感じるはずだ。

自転車の種類は多い。クロスバイクにマウンテンバイク、ロードバイク、小径車、折りたたみ自転車などなど。さらに各ジャンル毎に違うタイプが存在していたりもする。その中でビギナーにお奨めしたいのがクロスバイクだ。



ドロップ型のロードバイクとは違い、フラット型のハンドルバーがクロスバイクの特徴

これは、マウンテンバイクとロードバイクの「いいとこどり」をしたもの。誰でも簡単に扱えるし、ツーリングでも速く走れる。つまり、なんでもござれのオールラウンダーだ。事実、巷でもっとも売れているのもこのタイプ。ボリュームゾーンだけに各メーカーも力を入れている。

ちなみに、購入先となるショップはやはり、ディスカウントストアではなく、スポーツバイクを多く扱っている専門店をお勧めしたい。こうした専門店を買う時も親身になってくれるし、購入後の面倒見も良いからだ。目安としては、「雑誌に広告を出しているような店なら、だいたい良いショップ」だと考えておけばいい。

次に、自転車の3つの特徴について考えてみよう。1つは「何歳でも、

誰でも楽しめる」ということ。つまり「生涯スポーツ」であるという点。そして2つめは「自由」であること。交通ルールとマナーを守れば、自分の気の向くまま好きなように走りを楽しむことができる。体調や気分に合わせて無限大であるフィールドを自由に行動することができるのだ。3つめは「随意性」。燃料切れの心配がなく、乗るだけでなく押したり担いで運んだりが可能。「輪行」という旅の方法もあるほどだ。

大きな旅は無論のこと、ちょっとしたサイクリングでも自転車は「シアワセ」を与えてくれる。自分が住んでいる街を走るだけでも「こんなところがあったのか」という発見や気づきを与えてくれるのが自転車だ。私の周りには「ラーメン屋さんをまわるのが好き」というサイクリスト仲間もたくさんいる。何かを食べに行く、観に行く、そうしたテーマをもって走るのもまた「シアワセ」だ。

日本各地には総延長3,600kmにも及ぶ大規模自転車道もあるし、観光地にはレンタサイクルがある。まずは気軽に走ることから始めてみると良いだろう。

健康にも老化防止にも

ライディングのコツは「無理をしない」「頑張らない」こと。ペダルは踏むものでも漕ぐものでもない。クルクル回すものだ。なるべく身体に負荷をかけずに1分間に60～90回転の一定の回転数でペダリングする

のがポイント。そのためにはアップダウンだけではなく、刻々と変わる路面状況、風の方向や停止と発進、カーブをスムーズに回るためなどギアチェンジを頻繁に行い、どんな状況下でも一定の軽い踏力で一定の回転数をキープすることが求められる。

回転運動は、筋肉運動ではなくエアロビクス運動(有酸素運動)であり、これが心肺機能の強化につながる。ほどよく軽い運動なので一定の血流量を保ち、毛細血管まで新鮮な血液が巡りやすくなる。また、循環機能も健全になり、脳卒中や心臓病の予防にもつながる。ダイエットにも生活習慣病予防にも、自転車は最適な乗り物なのだ。

さらには老化防止にも効果が期待できる。なぜなら、いくつになっても乗り続け、楽しむことができるのが自転車の特異性でもあるからだ。

老化は足からと言うが、自転車ですそれを予防できる。加えて、バランス感覚も必要なうえ、周りの状況判断や的確で安全な走行のために常に神経が刺激され、脳が活性化しやすくなる。これも老化防止に効果があると言われる理由である。

* * *

すでにスポーツバイクを所有している人も、これから始めようという人も、自転車の楽しみを無限大に創造して行ってほしい。いつまでも末永く、多くの仲間たちと一緒に楽しんでいただけたなら、自転車を愛するひとりとしてシアワセである。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。