

【たかお会会員活動報告】

IDN 第130回 ふれあい充電講演会記録

2014年10月27日 たかお会会員、小松誠一氏のふれあい充電講演会がありました。ここに講演内容の要旨をまとめましたので報告いたします。講演は、プロジェクターで静止画や動画を上映しながらの講演でしたが、ここでは画像は割愛させていただきました。 (たかお会総務幹事)

小松誠一氏 略歴

土木コンサルタント歴35年、主に河川の流出解析。デスクワークしか知らないスポーツ音痴。平成24年1月 IDNのアドバイザー資格の認定取得(90期)

演 題：二輪で自立、バイシクルライフ



IDNふれあい充電講演会

<要旨>

みなさまこんにちは、私はIDN(シニア情報生活)アドバイザー講座90期の小松と申します、どうぞよろしくお願い致します。

1. スポーツバイク

今日は、スポーツバイクと呼ばれる自転車で、こんなにも楽しい経験ができますよって言う、私の体験を通した話をお話しします。スポーツバイクにはこんな種類があります。

- ① ロードバイク 舗装道路用、軽量でスピード出る
- ② マウンテンバイク オフロード用、頑丈でサスペンション付き
- ③ クロスバイク ①②の中間的、ハンドルはフラットでサスは無い
- ④ フォールディングバイク 折り畳んで持ち歩く自転車

2. 自転車はどこを走る

自転車は歩道か車道かと言うことは、道路交通法改正などもありまして、最近特に取沙汰されています。それも、自転車による事故が多発していて、一向に減る兆しが無いゆえです。道交法では、自転車は車道左端走行と言うことになっていて、歩道はやむを得ない場合と、年齢が13歳未満、70歳以上の方の走行が許されています、また自転車走行可の表示の場所も走れます。しばらくスポーツバイクからは離れて「安全走行」の話を少しさせて下さい。

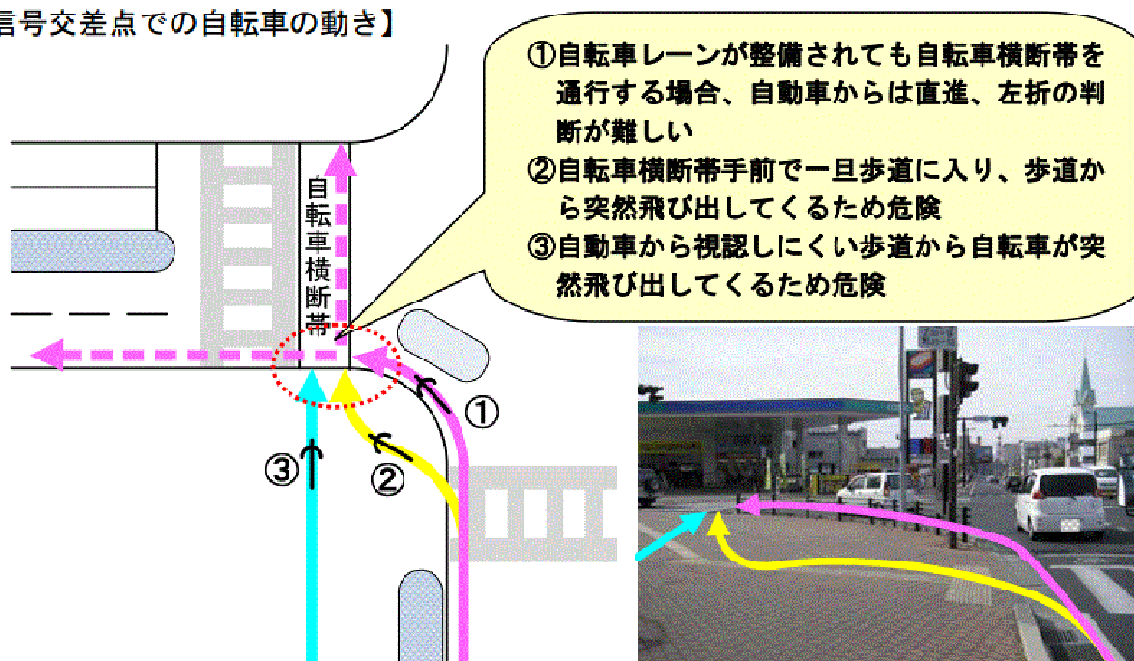
スポーツバイクから離れるの、その1 **歩道での事故が多い**

実は、自転車事故は歩道上の方が、車道より圧倒的に多いのです。自転車と歩行者、自転車同士もあります。歩道上には、子供、高齢者、車いす、さらに白い杖をついた視覚障害者だっているんです。そこをママチャリとは言え、15kmのスピードで走ったら、それこそ命に及ぶ事故になります。事実、自転車と歩行者の事故の判決で1億円近い賠償命令が出ています。

歩道を走る時は、「すいません、通してください」くらいの控えめが必要なんです。道交法の、自転車は軽車両すなわち車両の仲間、ゆえに車道左端が原則であることを忘れてはいけません。

スポーツバイクからは離れますの、その2です **交差点の渡り方**

【信号交差点での自転車の動き】



出典：日本自動車工業会（H.21）「自転車との安全な共存のために」

もう一つ、これはみなさんが日常自転車に乗る時気を付けて欲しいことです。自転車事故の8割は交差点で起こっています。その中のひとつのケースですが、この図は自転車が交差点を渡る時のコースを示したものです。ここに示したように、ピンク色は車道左端を走って交差点にさしかかります。後ろからは左折の自動車がかかります、チャリは自転車横断帯を渡って向こうへ渡ろうとします。車の方は「あー左折するんだ」と思い込み、車も左折して来ますが、自転車の方は通行帯へ入るなり、いきなり車の前へ出ます、車は目の前に出て来た自転車とぶつかり、大事故になります。その次の黄色い線は、自転車がいったん歩道に上がるケースです。車は自転車が歩道に上がったの

で、さらに安心して左折して来ますが、またまた目の前に現れます。最後のケースは自転車が歩道を走ってきた場合です。これはダイレクトに車の前に出ます、最も危険なケースです。歩行者信号が点滅にでもなろうものなら自転車はさらにスピードを上げ突っ込んで来る場合もあるでしょう。危険極まりないですね。

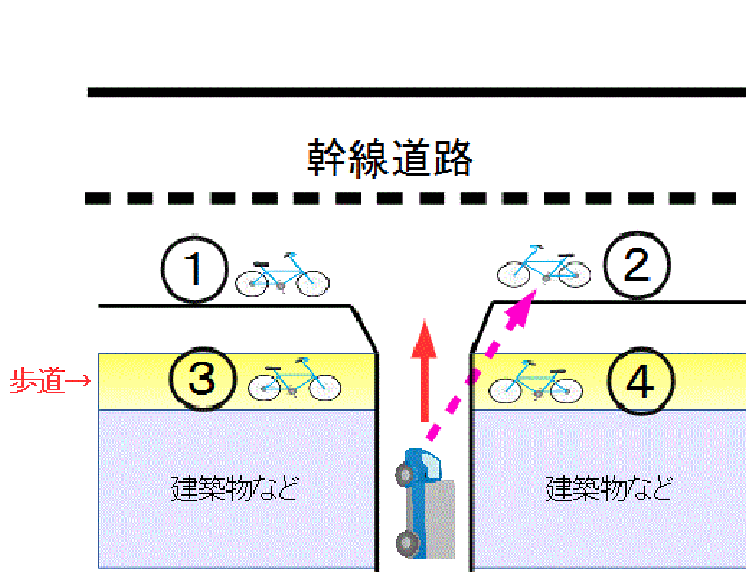
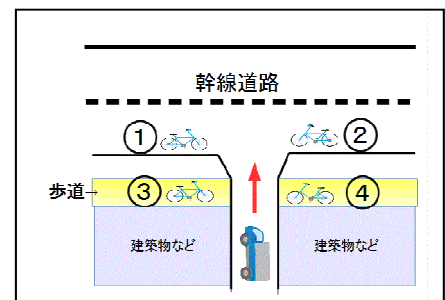
ではどう走ったらいいんでしょう。答は、車道左端を進んで、そのまま交差点を直進するのが一番安全なのです。では、警官に自転車横断帯を通るよう注意されたら、「2011年10月の警察庁通達で順次廃止される」ことになりました、と言ってあげれば大丈夫です。

スポーツバイクからは離れますの、その3 **脇道と歩道の危険性**

次の図は、幹線道路へ入る脇道の場合です。

①～④のどれが死亡事故の多いケースでしょうか。

答は④です



歩道走行中の事故は、車道の5倍！！

運転する人なら分かる事でしょうが、自分が脇道から幹線道路へ出ようとした場合、ドライバーの視線はどこに向かうでしょう。信号のない交差点ですから、ドライバーは左折しようとしています、当然幹線道路の右から来る車を確認するため、ピンクの点線の方を見るでしょう、つまり、不意に出て来る自転車を視認することはおろそかになり、出会い頭の衝突で尊い命が失われることがあるのです。幹線道路での死亡事故より歩道上を走る自転車の死者が多いそうです。また、幹線道路上と歩道上の事故総数は、歩道上の方が5倍と、圧倒的に多いという統計が出ています。これらの資料の出典は以下のとおりです。出典：日本自動車工業会（H.21） 「自転車との安全な共存のために」

私が指摘する、現状の危険常識

- ①歩道上では、自転車が加害者になることが多い
- ②自転車事故は交差点で最も多く起こっている
- ③「歩道」走行中の自転車の死亡事故が一番多い

現状では、道路インフラや法令に問題もあるが、サイクリストの守るべきことは最低でも、この3点でしょう。

- ①車道左端順行走行（キープレフト） ※順行とは車と同じ方向の意
- ②歩道では歩行者優先
- ③信号は守る、無灯火はしない

今日の話は、ただ自転車は楽しいだけなどと無責任なお話しですましてはいけないと思ったので、述べさせて頂きました。

3. 本題の「二輪で自立、バイシクルライフ」

それでは、本題の「二輪で自立、バイシクルライフ」へ進めましょう。ここでの隠れたキーワードが「膝関節痛」です。のちのち分かります。

たしか50歳半ばもとうに過ぎた頃のことです。実は、私は、高血圧、糖尿病、狭心症、不整脈、動脈瘤と実にあぶない状態でした。医者にはこの時すでに10年以上お世話になっていたのですが、主治医の忠告が耳には入っていなかったようです。ある時主治医から、「あなたはこのままだと還暦は迎えられませんよ」と言われました。単なる脅しとは思えませんでした、時々胸が苦しかったり、やたら体が重かったり、自覚があったからです。当時、3人の子供のうち2人はまだ大学生でしたので、もう少し頑張らねばと言う時です。そこで「じゃあ先生どうすればいいんですか？」と必死の思いで聞いたわけです。先生は「まえから言ってるように、運動をなささい、かるいウォーキングがいいです」。前から言われていたんだ。ようやく目が覚めたんですね。ウォーキングを始めました。一週間も経たないうちに、膝が痛くなり、階段も登れなくなって諦めることに。それならプールでの歩行がいいと言うので実行しました。これは膝の痛みもなく、結構がんばりました。でも、25mプールの往復ですから、味気なく、前を見ればお婆さん、後ろにはお爺さん、ですからだんだんつまらなくなっていって行かなくなってしまう、そんな時あるテレビ番組で、10分歩くのと、10分自転車をこぐのと、消費カロリーは、だいたい同じ、ゆえに足腰に自信のない人は自転車がいいですよ。さっそく自転車について調べて見ました。知らないことばかりでしたが、ブームになっていることはわかりました。そこで、本屋に行って最初に手にしたのが、「おとなのための自転車入門」です。

そこには健康効果が縷々書かれていました、眼に留まったのが、「関節にやさしい運動」です。「こうすればひざ痛は治せるー変形性関節症の克服法」著者セオドサキス氏が「症状が悪くても運動はやってほしい」と言っている

ことを紹介していた。あ～これだって思ったわけです。

やって見なければと思い、ネットで自転車屋を検索しお店へ行き、「かっこいい、ハンドルが曲がったアレが欲しいんですが」と自転車屋の兄ちゃんに言うと、あれはロードレーサーと言う自転車で、あなたのようなお腹の出た人にはムリですよ、と言います。キャンペーン中の3万円のがあるからとクロスバイクというハンドルがまっすぐのやつをすすめられ、それにしました。乗り方、手入れの仕方、などなど、最初はひとつひとつ教えてもらいました。さー実際乗ってみて、一番困ったことは股間がこすれて、痛い。皆さんもし今日の話で、よーし私もと思ってはじめて見ると、まずここで、挫折するんじゃないかと思えます。でも大丈夫、回避法もあります。きっと自転車屋さんで教えてくれるはずです。ハンドルとサドルの間隔、サドルの高さなど試行錯誤は必要ですね。また、ある程度皮膚が丈夫になるまで多少我慢はして下さい。おしりにパッドが入ったウェアもいいようですね。

さて、はじめて3年くらいは経っていましたでしょうか。トレーニングの結果が具体的な成果になって、下がったことのない血糖値、ヘモグロビンa1cが下がって来ました。血糖値は実感が無いのですが、胸の気持ち悪さや動悸が来る回数が減って、いつのまにか忘れるようになりました。走るためには朝食の必要性は絶対ですから、快食快眠もやってきました。

もう一つ大事なことがあります。それは、ウォーキングが出来るようになったことです。歩いても膝に痛みが来なくなったのです。「症状が悪くても運動はやってほしい」は本当だったのです。持病だと諦めていた「腰痛」は、今は、ほとんど意識することはありません。よく「老いは足から」と言われますが、自転車の数時間のペダリングと有酸素運動により、タップリの血液循環が足腰に良いのです。私もあの時、「人に頼らなければ生活できない人」になっていたかも知れません。でも、二輪、即ちスポーツバイクによって「自立」できたと思えます。全てのスタートになったのは、あの時のスポー

ツバイクだったのです。

スポーツバイクの楽しみ方のひとつに「輪行」があります。「輪行」とは、自転車を専用の袋に詰めて、公共交通機関すなわち電車や飛行機、フェリーなどで目的地へ自分と一緒に運んでもらい、そこで自由に乗り回すと言う楽しみ方です。この利点は、遠くまで行動範囲が広がることです。私は、普段のトレーニングの成果として、1年に一回、だいたい5月の気候のいいころを選んで、一週間程度の自転車旅行をしています。今までに行ったところは、沖縄本島、沖縄離島、南九州、屋久島、しまなみ海道と四国、山陰から隠岐の島、京都観光と琵琶湖一周、関東周辺では、筑波山周辺と霞ヶ浦一周、日光いろは坂から金精峠、赤城山、榛名山、妙義山、今年のことですが、草津温泉から軽井沢、富岡製糸場へ、北海道は宗谷岬からオホーツク沿岸を走り網走そして釧路へ。約10年間でいったところでは。

その中で、「しまなみ海道から四国漫遊自転車旅」のスライドショーと「草津・軽井沢ツーリング」から下りの迫力ある動画を見て頂きましょう。

4. エンディング

ここで、ツーリングの、注意事項（私流）をまとめました。

- ・ **自転車のチェック**は、初心者は自転車屋へで（ブレーキ、変速機）。
- ・ **服装**は、高価なサイクルウェアを揃えなくてもいい。
- ・ **荷物**は厳選して、なるべく軽く。これが結構難しい。
- ・ **紫外線対策**は忘れがち、UVカットクリームは必携。
- ・ **水分補給**は、30分毎にを目安。はじめは水、後半はスポドリ。
- ・ **休憩**は、1時間毎にを目安。でも個人差あり。
- ・ **エネルギー補給**は、朝食不可欠、ハンガーノック（低血糖状態）の前に。
- ・ **集団走行**では、女性をちぎるな。良いところ見せようとするな。
- ・ **女性と一緒にツーリング**では、計画時にトイレの場所の確認を。
- ・ **ハンドサイン**を恥かしがらずに。普段でもやるべき。

- ・ **ブレーキ**は、前輪が原則、でも私は前後五分五分にしている。
- ・ **下り**は、絶対スピード出すな。
- ・ **自転車保険**は必須。自転車屋さんでも入れます。ご家族も。

女性の疑問に応じて（女性にも大いにやってね、のアピールをこめて）

Q) 自転車は、足が太くなるのか？

A) むしろ、スマートになる、足は細くなります。

欧米のロードレーサーは細身だよ

最後に！

脱化石燃料に向けて、私の提案を最後にお話しさせて下さい。

『本当の”エコ”とは、**自転車**が**自動車**に代わる「移動手段」になってこそエコである。それには、**早く**、**安全**に走れる道路が必要である。オリンピックこそ、インフラ整備のチャンスだと思います。外国のお客さんに恥ずかしくない道を、そして乗る人のマナーも恥ずかしくないものに。』と願うばかりです。

お礼！

今日をきっかけに、皆さまもバイシクルライフを味わって下さい。まとまりのない話に、長時間お付き合い頂きましてここから感謝します。これにて失礼致します、本日は本当にありがとうございました。