

r e p o r t

事例レポート ③

自転車の魅力とライフスタイル

～自転車に10倍楽しく乗る方法～

(有)サイクル小野サッポロ

自転車ブームと言われる中で、自転車は確実にカッコいいスタイルになってきている。

スポーツサイクルから街乗りまで、ロード系自転車からママチャリ※1まで、書店には多くの自転車関係の雑誌が並び、テレビでも自転車を特集している。

札幌の街で父親が昭和7年に自転車屋さんを開業して以来、ずっと街の自転車を見てきた(有)サイクル小野サッポロ代表の小野盛秀さんに自転車の歴史と最近の動きを概観していただき、自転車に楽しく乗る方法をお聞きしました。



小野さん

※1 ママチャリ

母親を意味する「ママ」と自転車の俗称「チャリンコ」を合わせた表現で、当初は日常生活での利用を目的とする女性用自転車を指していたが、今では軽快車・シティ車全般を表す言葉となった。



自転車の歴史と種類

戦後しばらくは、自転車は荷物の運搬や通勤通学を目的とする実用車が中心でした。1950年代から60年代になり、自動車やバイクの普及とともに荷物輸送という役割が低下、女性の社会進出などもあり、スカートをはいた女性も乗れるフレームを下げた女性用車はやりだし、通勤・通学・買い物・子乗せ用など多目的用途をこなすママチャリへと発展しました。また、子供自転車も60年代中心から急増しています。

70年代には、サイクリングブームが起こり、ヨーロッパで主流の道路を走るスポーツ自転車、ロードバイク※2が街中でもよく見られるようになりました。下方に極端に湾曲したドロップハンドルは、実用車中心だった日本人には衝撃的でした。自転車が単なる乗り物ではなく、スポーツという概念をもたらししてくれました。さらに70年代にアメリカで誕生したオフロード用のマウンテンバイク※3が、80年代に入って日本でも普及し始めました。

現在、街を走っている自転車は、多くがママチャリですが、ママチャリとマウンテンバイクの中間に位置するコンフォートバイク※4や、マウンテンバイクとロードバイクの中間タイプであるクロスバイク※5なども普及しています。

自転車がステイタスを持つようになってきた

長年、自転車屋をやっていて感じるのは、自転車は昔は実用車が主流でしたからダサくて貧乏人が乗るものというイメージでしたが、今は、スタイリッシュで、余裕のある人が乗るというイメージになってきました。やっと一つのステイタスを持つようになったのかなという気がします。

日本ではこの10年、年間約1,000万台の自転車が出荷されていますが、そのうち約9割近くが中国からの輸入です。極端に低価格な自転車の中には粗悪なものもありますので注意が必要です。



※2 ロードバイク

舗装道路を速く走れる競走用自転車。車体は軽く、タイヤが細く、一番スピードが出る。競走用に特化しているため自転車は華奢にできているので、段差など衝撃には弱く、小まめな手入れが必要。

家族でファミリーサイクリングを

ヨーロッパ先進地では親が子供にファミリーサイクリングを通して自転車の交通ルールを教えています。

私は1972年から15年ほど、5月から月1回「おはようサイクリング」というファミリーサイクリングのイベントをやってきましたが、子供用スポーツ車が変化してきたり、道路環境等々さまざまな要因でやめました。そういう状況は残念ですが、それであれば、ぜひ家族でサイクリングを楽しむ機会を作ってほしいと思っています。親が自転車の走り方を教えながら旅をすれば、安全な走り方とともに家族の絆も育っていきます。

また、40年近く札幌から支笏湖まで約30kmの家族参加のタイムトライアルや洞爺湖一周(約35km)ツーリングもやってきました。速い人なら1時間、上り坂など途中押しながら走っても2時間、初心者が休み休みでも3時間あれば到着します。温泉でも入って帰ってくればファミリーが楽しむコースとしてはちょうどいいコースです。

札幌のさとらんど^{※6}やモエレ沼公園にはレンタルサイクルも置いてあって、家族で楽しめます。私たちもママチャリ耐久レースをやっています。自転車を家族で楽しむ場所や機会は探せばたくさんありますので、皆さんもぜひ参加してほしいと思います。

自転車を楽しむための四つのコツ

その1：サドルやハンドルを体や姿勢に合わせて調整

まず、自分の体に合った自転車の購入が必要です。試走してみて、楽に走れる自転車を選んでください。また、走る距離や道路の状態によって、サドルやハンドルの高さを調整すると、より楽しく走ることができます。

その2：変速装置を使いこなす

乗り方で大切なことは、変速装置をうまく使いこなすことです。ママチャリでも3段変速、マウンテンバイクなら21段変速です。これをきちんと使い分けられ

るようにすれば、長距離でも、山坂のある道でも快適に走れます。自転車を買ったときにきちんと教えてもらうことが大切です。

その3：雨や雪が降ったとき

雨の日には、雨合羽の用意が必要です。雨合羽はコンビニエンスストアなら300円くらいで販売していて、ポケットに入れておけばよいのです。撥水、防水の効いた本格的なものは少し高くなりますが、使い心地よくできています。

冬も通して楽しみたいのであれば、スパイクタイヤに履き替えましょう。装着して乗る人が増えています。マウンテン系のスパイクタイヤはフィンランドやノルウェーから輸入しています。ママチャリ系の26、27インチのスパイクタイヤは日本でも作っています。

その4：これからの楽しみ方、“サイクルコンピューター”

自転車に取り付ける速度計の一種として、最近、サイクルコンピューターが販売されています。走行距離、積算距離、走行時間、回転速度、心拍、消費カロリーなどが測定でき、万歩計と同じように自分の健康管理のためにも使えます。走り終わった記録などをブログなどで発信し、全国の仲間と交流すると楽しみが何倍にもなります。

自転車と長く付き合うために

自転車と長く付き合うにはいい自転車に乗ることが一番の近道です。安かろう、悪かろうでは、結局、自転車を大切に扱わなくなります。いいものなら大切に扱います。

メンテナンスの基本は、乗った後には油をさし、磨くことです。週1回でも、月1回でも少しづつやってみてください。そのうち、ネジがゆるんでないか、さびてないか、チェーンに油がかかっているか、一目でわかるようになります。チェーンや変速機系統は特に大切に扱ってください。雨の中を走った後は泥を取り、きちんと洗ってやりましょう。



※3 マウンテンバイク

山やダートコースを走るためのオフロード用の自転車。前後にサスペンションがあるため、段差などのデコボコの衝撃を効率よく吸収してくれる。

※4 コンフォートバイク

マウンテンバイクとママチャリの間で、フレームサイズが女性用のものもあり、子供から大人まで、乗り心地よく使いやすいオールマイティなタウンバイク。

※5 クロスバイク

マウンテンバイクとロードバイクの間で、両者の長所を合わせ持った入門用のスポーツ車。ツーキニストなどが愛用している。

※6 さとらんど

「サッポロさとらんど」。札幌市農業体験交流施設。

そして1年に1回はプロの目でメンテナンスや整備をしてもらうよう心がけてください。北海道では冬のオフシーズンに入る前に見てもらるのが一番いいのです。

自転車で遠出をするときには、空気入れやパンクなど簡易な修理道具を準備しておくとうれやいときに助かります。今はパンクも直せないお父さんが増えましたが、やれば誰でもできます。自転車屋さんのお手入れ講座などもありますので、参加することをお勧めします。

最近では、自転車事故で高額な損害賠償を請求される事案が増えています。自転車店で整備すると付けられるTSマーク付帯保険^{*7}というものがあります。第2種（赤色）の場合は、対人賠償補償が最大で2,000万円、本人の傷害補償は100万円、けがで入院した場合には15日以上入院で10万円出るようになっています。また、損害保険会社の保険もあります。いずれも任意保険ですが、入っておくと万一のときに安心です。

観光地でのレンタルサイクルの充実と サイクリストへの環境

北海道の観光地では特にレンタサイクルを充実してほしいと思います。富良野や大沼公園など有名観光地にはありますが、少し地方に行くと貸してくれるところがありません。どこでもレンタサイクルが借りられる環境があれば、公共交通機関や車で来た人たちがよりきめ細かい歩き方ができ、観光客が増えることも期待できます。

また、自転車で遠出するときは、袋（輪行袋）に入れば公共交通機関は無料で乗せられますが、そのまま載せられるサイクリストレインは日本ではほとんど運行していません。ヨーロッパの先進地では電車にそのまま乗せることができます。駅からどこにでも走っていけるため、自転車の楽しみ方が飛躍的に広がるのです。

JR北海道は夏季にサイクリストレインの臨時列車を

走らせたことがあります。日本の場合は駅の構造が自転車を入れるようになっていません。自転車が乗れるエレベーターなど、駅の構造も見直していかなければなりません。札幌の地下鉄でも過去に1度、自転車を積んで実験をやったことがありますが、それからまったく進んでいません。東西線だけでも両端で結構な距離がありますので、自転車を載せられるようになると利便性が飛躍的に高まります。

次の自転車文化を育てたい・・・

札幌自転車競技連盟では小中学校の子供たちのロードレースをモエレ沼公園でやっていますが、思いつきで走れる場所や機会を作ると、子供たちは喜んで参加してくれます。様子を見てみると、普段いかに不自由な思いをして自転車に乗っているのかがわかります。

ヨーロッパの国々では自転車専用レーンの設置や公共交通機関や駅舎での自転車乗り入れは既に多くの都市で実現しています。5月に放送されたNHKのテレビ番組クローズアップ現代「“ツーキニスト”が世界を変える」で、今、ロンドンで進められている自転車革命というプロジェクトの、街の至るところでレンタサイクルを整備し、郊外と街の中心部を結ぶ自転車高速道路（サイクルスーパーハイウェイ）を整備する計画が紹介されていました。うらやましい環境だと思えます。

日本のような危険で窮屈な交通事情の中でも、国民みんなが自転車で通学・通勤し、子供を乗せて幼稚園や買い物に出かけるなど、自転車を愛するママチャリ文化を定着させてきました。すぐには、欧州先進地のようにはなりませんが、社会全体が自転車への意識を高めて、ママチャリ文化のもう一つ先に進んだ自転車文化を育てていきたいと思っています。

^{*7} TSマーク付帯保険

自転車安全整備士による点検・整備を受けた安全な普通自転車であることを示すTS（Traffic Safety）に付帯した保険。1年間有効、青色（第1種）、赤色（第2種）、緑色（駆動補助機付）があり、保険内容が違う。点検・整備をする料金がその貼付料金となる。