

## 自転車通勤

最近、健康志向の高まりや、東日本大震災以降、首都圏ではダイヤの大幅な乱れを経験した人たちが、自転車通勤を始めたり検討したりしているようです。私も健康のために、2011年7月末より電車通勤から自転車通勤へ切り替えました。そんな自転車通勤についての4ヶ月程度の経験を書いていきたいと思います。

### きっかけ

2011年の4月、健康診断でコレステロールの値が正常範囲内ぎりぎりとなり、これは運動しなくては！との危機感から、何か運動しなくてはと思ったのが自転車通勤開始のきっかけでした。自転車通勤を選んだのは、元々自転車が好きだったこと、そしてお金がかからないだろうと不純な動機からでした。

### 準備

#### 距離の計測

まずはどの程度の距離・時間がかかるのか、休日に計測しました。GPS付の携帯を使って計測すると、道なりに約16km、時間にして約1時間です。電車通勤に比べて30分ほど短くなります。この距離を見て、最初は躊躇しましたけれどね。

#### 自転車/周辺機器の購入

次に、新しい自転車の準備です。シティサイクルではさすがに16kmは疲れるので、いろいろ調べて7月に早速近所のプロショップで米Specialized社製のSirrusというマシンを購入しました(図1)。ネット上では中途半端なマシンとの評判ですが、シティサイクルばかりに乗ってきた僕としては、とても快適です。

周辺機器もあわせて購入。フロアポンプ、ワイヤーロック、パンク修理キット(タイヤを外すタイヤレバーチューブ、予備チューブなど)、その他のメンテナンス用品です。特に、パンク修理キットは絶対に必要と、自転車に詳しい人から言われて購入しました。



図1：購入したsirrus 2010年モデル。よく走ってくれます。

## 自転車通勤の申請

そして、会社への自転車通勤の申請ですが、最近は事故が多いとのことで、申請が通りにくくなってます(上司にもよるみたいです)。でもラッキーなことに5年以上前の申請がまだ生きていたのでこれを使い(これが通るんだから、うちの会社はある意味甘いよなあ)、いよいよ自転車通勤を開始しました。

## **通勤をつづけてのメリット**

### 体調

通勤を始めてから1ヶ月はきつくて、金曜日は足がパンパンでしたが、2~3ヶ月も続けるとさすがに慣れてきたようで、きついと思うことは少なくなりました。体重はあまり減らないのですが、食べる量が増えて、健康的になった気がします。これで来年4月の健康診断の数値がよくなってるはず！

### 精神面

市内はごちゃごちゃとして走りにくく、また車も危ないのですが、最後の約4kmは淀川沿いを走るため、とても気持ちいいです。たまに水鳥が淀川から飛び立っていく姿を見たりすると、その日はなんだか得した気分です。



図2：淀川沿いの道。約4km程度の土手を駆け抜ける。車も信号もなく、とても気持ちいい!!

また、スマートフォンを使えば、GPS を使って自分の走行記録をとることができます。これもまた、続けるモチベーションになりとても楽しいです。僕は、au ユーザーなので昔から使っている Run & Walk というソフトを使っています (図3)。(ちなみにこのソフト、評判は悪いようです...)

それと帰宅時に寄り道もできます。やっぱりこういう風に楽しみがないと続きませんよね～。楽しいから続けられるんです。



図3 : Run & Walk のスクリーンショット

(左) 起動時の画面。ランニング・ウォーキング・バイクに対応

(中) 走行終了時の画面。結果は SNS に投稿可能

(右) 走行経路や 1km ごとのラップタイムも確認できます

### 機動性に優れる

電車の時間も気にしなくてよし、遅れても影響受けません。仕事やり放題ですね。とはいえ、やりすぎると帰るときにつらいんですけど。。。自転車通勤の問題点ここまで利点を書いてきましたが、もちろんいいところばかりではありません。その最大の問題点は、なんといっても交通事故に遭う確率が格段に増えること。とにかく自転車で街中を走るのは危険が多いです。大きく分けて 3 つの要因があると思います。

### 街づくり

道路交通法で自転車は車道を走ることが書かれており、僕も車道を走っているのですが、とにかく道が狭いです。路肩が全然なくて、自動車と接触しそうになります。つくづく日本の道路は自動車に最適化されているんだなあと思います。ここはまさに civil engineer の皆様が街づくりに参加してもらい、自動車と自転車、そして歩行者が調和して安全・安心な街にしていくことが重要と感じます。僕が思うに、自動車・自転車・歩行者の分離が基本的な考え方になるのではないかと思います。

## ルール・マナー

自転車はとにかく信号無視が多いです。通勤途中で信号無視による事故を目の前で見ると、気をつけようって思います（高校生が吹っ飛ばす姿が今も目に浮かぶ）。また、携帯電話を操作しながらの運転、夜間の無灯火運転なども危険です。携帯電話を操作しながら人身事故を起こそうものなら、そりゃあもう賠償がすごいことになるんで、絶対にしてはいけません。あとは飲酒運転・制限時速の遵守（30km）と言ったところでしょうか。これは啓蒙活動をしていく必要があると思います。

## 整備不良

1 万円程度の自転車から数万円の自転車に変えてよかったですね、安物の自転車って品質がよくないんですね。自転車安全基準はありますけれど（BAA マークのついた自転車）、購入後の整備については何も決まりがあるわけではなく、また自動車のように車検があるわけでもないの、自転車の十分な安全性が確保できているわけではありません。このあたりは、法律の整備をいかに進めるかという議論になるんでしょうね。ちなみに、自転車好きでロードレーサーなどを持っている人は、たいていメンテナンスのやり方を覚えるのと、プロショップで購入するので、その店に持ち込めばしっかりと細部まで見てくれるということもあり、あまり整備不良はないようです。ちなみに、僕は前輪ブレーキをかけたときにつんのめり、前に傾いて顔面を打ってしまいました（しかも、JSPE 関西のイヤードパーティの日に！）。誰か前輪ブレーキをかけても転倒しない自転車作ってくれませんか？

## **最後に**

以上のようにまだ 4 ヶ月程度の自転車通勤の経験を書いてきました。僕にとってはとてもおもしろい経験です。まずは 1 年間続けていこうと思います。これを続けて、最終的には、鈴鹿エンデューロへの出場も！? あんな化け物たちには勝てそうにないですが。。。