

自転車の魅力と効用

高橋 宗久

TAKAHASHI Munehisa

積水化学工業㈱
管路更生事業部

ここ一年程、自転車利用が広がってきています。通勤の時間帯に自転車姿のビジネスマンを多く見掛けるようになりました。

昨年の震災直後、交通機関が大混乱したことは皆さんの記憶にもまだ新しいのではないかと思います。

東京で働く私も、あの日は交通機関の麻痺により「帰宅難民」となってしまい、被災者の艱難辛苦に比べれば些細な事かもしれませんが、首都圏の多くの方が大変な思いをした筈です。

あの日は私も自宅を目指す数人とともに会社を出発しました。辻々の案内板や地図には多くの人が群がり、自宅への道順を確かめていました。自宅から最寄駅と会社から最寄駅の道順はわかるが、電車（特に地下鉄）に乗っている間の道順がわからないのでしょう。また、家路を急ぐ「帰宅難民」の口々から「疲れた」「靴擦れができた」などのSOSとともに道端に座り込む姿も見られました。有事に頼りになるのは自分の頭と体であることを痛感しました。



震災以後、都内及び近郊では通勤で苦勞をした人々の多くが自転車（特にスポーツ車）を買い求め、飛ぶように売れたそうです。私も自転車購入が長年の懸案だったことも手伝い、この体験がきっかけとなってスポーツ車を買ってしまいました。有事の際には通勤の足になってくれるだろうとの目論見です。

事故の際の通勤災害の取扱い、帰途に酒を飲めない等の理由で自転車通勤はしていませんが、毎週末は愛車に跨り都内各所をポタリングしています。これまでなら電車で訪れていた美術館、博物館、繁華街や神社仏閣へ自転車で行ってみるとサドルの上で味わう爽快感は目的地での楽しみを大きく上回ることもあります。

私が感じた自転車の魅力と効用は、

①速くて安くてエコな移動手段

スポーツ車に乗れば10km くらいの移動は30分余りで可能です。電車より早いし、タダで、CO₂排出量は自分の呼気だけ。まさに財布にやさしいエコな遊び。

②行ったり来たり停まったりが自由

気になる店、飲食店や景色にペダルを止め、引き返して冷やかしたり、休憩したり、眺めたり。満足したらまた出発。まさに自由気まま。

③爽やかな風を満喫できる

歩くより速く、自動車より遅い速度は人にとって心地よい風を体全体で感じることができる。

④仕事では味わえない達成感

つらい上り坂や長い道のりを走り終え、目的地に到着したときの体で感じる達成感、充実感は仕事では味わえない。

⑤メタボ予防

自転車こぎはカロリー消費の大きい有酸素運動

で、内臓脂肪燃焼に効果大。しかも、足をペダルにつけたままの運動なので膝などの関節へ衝撃が殆どなし。楽しみながらできる中高年向けの運動。

⑥サイクリング後のビールの味は格別

道交法で軽車両に分類される自転車は飲酒運転厳禁。サイクリング後、帰宅してからのビールは仕事の後のビールに勝るとも劣らない体に染み入る味。

といったところです。

いかがですか？自転車はとても気軽に健康的な乗り物であり、安全で楽しい玩具であり、休日をとものに過ごしてくれる仲のよい相棒です。皆さんも休日は自転車に跨ってちょっと遠出をしてみたいはいかがですか？仕事のストレスを発散し、心のパワーを充電できること請け合いです。心身のリフレッシュ効果は絶大ですよ。

