

# スポーツとしての自転車



戸田 研吾  
TODA Kengo

(株)協和エクシオ  
土木事業本部  
土木エンジニアリング部門

私は大学時代にマウンテンバイクにキャンプ道具を積んでツーリングに出かけることを趣味としていました。社会人になり思ったように時間が取れなくなってからは主にロードバイクに乗るようになりました。これらスポーツ自転車を趣味としていると、普通の人達と感覚がずれているなど感じる場合があります。週末に100キロ走るとか、体の線が出るピチピチのパンツを履いてコンビニに入ってしまう行為は今でこそ普通のことのようになってしまいましたが、ママチャリ＝自転車の感覚からすると驚いてしまうことかもしれません。

今回は、そんな皆さんも乗りたくなる（かもしれない）スポーツ自転車のことを書いてみようと思います。

## ● 物欲が止まらない

スポーツ自転車は数本の六角レンチで分解して簡単にパーツの交換ができます。パーツは種類も豊富にあり、ホイール等高額なパーツになると10万円

以上する場合も珍しくありません。1つのパーツを交換すると全体のバランスが気になり始め、あっちもこっちもと交換しているうちに1年も経つとパーツが全て入れ替わってしまうなんてことも。交換して余ったパーツでもう1台組んでしまおうかと考え出したら置き場がいくらあっても足りなくなるのですが、それを考えるのもまた楽しい悩みです。

## ● 充実感がすごい

大会で良い成績を出したい、昨日よりも遠くに行ってみたいという目標を立てると、足が言う事を聞かなくなる程頑張って練習してしまうことがあります。大人になると全力で運動する機会はほとんどなくなってしましますが自転車の場合はもう動けないと思えるまで力を出し切っても他のスポーツに比べれば体への負担は少ないので、全力を出し切ったという充実感を得られやすいです。自転車は大人気なく全力で体を動かせる数少ないスポーツなのではないでしょうか。



2012全日本10時間耐久サイクリング inつくば



会社の自転車サークル仲間（Team Red Wing）



2012全日本10時間耐久サイクリング inつくば(筆者：右から2番目)

## ● いくら食べても大丈夫

スポーツ自転車で走る時は心拍数を計測できる機械を体に装着します。心拍数が分かると運動の強度を定量的に把握することができ、おおよその消費カロリーも計算できます。私の場合、1時間走ると約500キロカロリー（おにぎり3個分）を消費します。長時間自転車に乗る場合にエネルギーを十分補給できなければ自動車というガス欠の状態になり体が動かなくなります。運動中に食べた物は優先してエネルギーとなるので、ダイエット中の人でも運動中は好きな物を好きなだけ食べても大丈夫です。

## ● チームで頑張る

自転車は一人でも楽しめるスポーツですが、仲間と共にチームで楽しむこともできます。チームで大会に出場する場合には、2～4人で交代しながら定められた時間内に周回コースを何周できるかを競う大会があります。写真は2012年につくばサーキットで開催された「全日本10時間耐久サイクリング

inつくば」の写真で、今年の成績は125チーム中24位でした。来年はさらに上位を目指して頑張りたいと思っています。補給や後退のタイミングなど細かな戦略を立てるのが楽しいのもチームで走れる魅力です。しかし、何といても大会後の反省会と称して居酒屋で飲むビールを楽しみにして走る人も多いです。

## ● 自然と向き合う

毎週のようにスポーツ自転車に乗っていると、季節の変化や町の変化に対して敏感になってきます。季節を感じる事がここまでできていなかったのかと実感するはずです。夜明け前から走り出して朝日が昇るのを見た時などは、とても力が湧いてきます。自転車乗りの特権ですね。

乗ってよし、鑑賞してよし、いじってよし、自転車の楽しみ方は無限大です。少しお財布は軽くなりますが、体重が軽くなり健康になることを考えれば安い投資です。週末は是非近くのサイクルショップをのぞいてみては如何でしょうか。