

クルマに頼り過ぎない社会づくり県民フォーラム クロストーク

平成23年10月28日（金）

福井商工会議所コンベンションホール

【白戸】

こんにちは。これから30分間お付き合いいただければと思います。よろしくお願いします。

お聞きしていると、福井県は自転車に非常に力を入れているということですね。

【蔵本】

自転車を広げようがんばっている県はここだけと聞いてとても驚きました。

【白戸】

自転車に力を入れておられるところはいくらかでもあるんですけど、県単位でこれだけ推進しているところはあまりないですね。

【蔵本】

海外では、ニューヨークが市を挙げて自転車を広めていますね。日本でもこういうことがあるんだと、すごくうれしいですね。

【白戸】

国で言うとイギリスですね。とにかく国を挙げていて、今、ロンドン市内で信号待ちをすると、何十台も自転車が停まるような状態になっています。ここ20年で、車の社会から自転車に変えようということで。イギリスの国内だけで2万キロ以上の自転車道があるそうです。どんどんと世の中は変わってきています。それを日本でもやろうということで、県でこれだけ一所懸命されているのはすごいですね。

【蔵本】

3キロ圏内は自転車で行こうというのがすばらしいなと思いました。私も自転車が大好きで、自分自身はすごく乗っているんですが、私の両親はハガキを出すのも車で行くという状況なので。

【白戸】

駄目じゃないですか。

【蔵本】

まずは家族から教育していかないといけないなと思っています。

【白戸】

でも結構、東京の人は車を使わないですよ。駐車場代が高かったり、電車が発達しているということもありますね。



【蔵本】

私も都内は自転車ですけど、太郎さんも都内の移動はいつも自転車ですね。

【白戸】

電車は便利ですが、人ごみの中で我慢しなきゃいけないのが、非常に嫌いで。自転車だと自分のペースで行けるのがいいです。あと速い。都内10キロ圏内で、地下鉄、車、自転車どれが一番早いか調査すると、自転車が一番早いというデータがあります。

【蔵本】

私が自転車を始めたきっかけですが、仕事が忙しくて一年で10キロくらい太ったんです。帰りにジムに寄る体力もないし、ランニングに行く気にもならない。それで自転車通勤しようと思ったのがきっかけです。片道17キロですけど、1年乗っただけで、体重はみるみる落ちて、自転車に乗ると仕事がすごく楽しくなったんですよ。

【白戸】

なぜですか。自転車に乗る時間と、仕事と別の時間じゃないですか。

【蔵本】

自転車に乗って景色を見てきれいだなと思うと、俳句が読みたくなるんですね。そんなことを感じながら頭を使って走ると、仕事を始めたときの頭のきれが早いんです。

【白戸】

僕も自転車で移動することが多いですが、特にこれからの季節、体も適度に温まり、頭が適度にウォーミングアップされる感じがするんですよね。



【白戸】

今までスポーツやってない方が、いきなりスポーツ車で、抵抗なかったですか。

【蔵本】

本当は通勤自転車用に、カッコいい自転車を買おうと思って行ったら、そこがトライアスロンショップだったんですよ。

でも皆さん、シティサイクルだと1万円とかで買えるじゃないですか。それでいいと思うと思いますが、スピードとか乗りやすさ、あと自転車は長距離乗れるのが魅力ですが、スポーツバイクだからこそやり易いということがあると思います。

【白戸】

スピーディーに移動できることは快適性につながるじゃないですか。自転車に乗ることも仕事だし、趣味も自転車なので、自転車が家に6、7台あって、気分によって

変えるんですけど、遅い自転車はだんだん乗らなくなるんです。移動する時にさっと移動できると、ものすごく快適ですよ。これは別に自転車だけでなく、車でも電車でも一緒に、快適で速い方がいいですね。

【蔵本】

電車通勤で1時間15分かかっていたのが、自転車にしたら45分で行けるようになったんです。時間の短縮になるし、交通費もかからない、ジムに行くお金がいらなくなる。コスト的に考えると、自転車にしたらすごく安上がりだったんで、その分、自転車にお金をかけていいかと思います。ニューヨークに行った時に、街の壁に、こんなに自転車がよいと印字されているんですね。その中に自転車を使うと年間5,700ドルくらい浮くと書いてありました。

【白戸】

浮いている額はどこからの算出ですか？

【蔵本】

交通費とか、ジムに行くお金だとか。そういったものを総合して、これだけお金が浮くよと、日本円にすると40、50万円。その分いい自転車を買えると。だから自転車にちょっと躊躇する方も、いい自転車を選ぶと楽しくなるかなと思います。

【白戸】

あんまり安い自転車を買わない方がいいですよ。安い自転車を買ると、結局、移動がトロトロするので、面倒くさいから乗らなくなる。どうせならある程度のランクを買わないと楽しくなくなるんですよ。僕はトライアスロンのショップもありますので、お客さんに、大人の方はある程度ちゃんとしたものを買った方がいいですよと話します。今、自転車つ



て1、2万円で買えますよね。1万円で買える自転車は1万円のもので、ところが20万円のものには20万円の理由があるんです。やっぱり作りも全然違うので、乗った時にわかるんです。普通の車に乗られている方がいきなりフォーミュラーカーに乗った時に、ものすごく速くなりますよね。これがロードレーサーの世界だと思います。運転は気をつけないといけないけど、同じ時間でもものすごく速く移動できるので、趣味としてそういう自転車に乗ると楽しいと思います。

【蔵本】

でもシティサイクルも乗り方によっては、結構な運動になります。

【白戸】

どうしたら一番運動になりますか？

【蔵本】

自転車は足が太くなるイメージがありませんか？シティサイクルは、太ももの前側の筋肉をすごく使うので、毎日何時間も乗ると足は太くなるんです。ところがサドルをちょっと上げるだけで、使う筋肉の位置が変わってきます。太ももの前だけでなく、裏側とか、全身が使えるようになる。あと腹筋とか背筋を使うようになるので、体幹が引き締まる。乗り方のコツをつかむと、意外と全身運動になって、ダイエットにつながります。

【白戸】

オランダとか非常にサドルが高いです。びっくりするぐらい。日本のママチャリのポジションというのは、足を着くためのポジションですね。足をどうやって快適に着くか。だから低い。向こうの人のポジションは、自転車を漕ぐために最適なポジションです。根本的に考え方が違うのです。どっちが正しいとかではなく、漕ぐためか、停まるためか。漕ぐための高さの方が当然速く走れるし、今、先生がおっしゃっているような筋肉も上手く使えるということですね。

【蔵本】

一般的な自転車の乗り方をしていれば、そんなに体重の負荷がかからない、心拍数もそんなに上がらないので、痛みがある人や心臓とか内臓が弱い人なんかは、長く続けられるスポーツとして最適です。例えば、心臓とか脳血管の疾患を起こした人の再発予防のガイドラインに自転車がいいって載っているぐらいです。

【白戸】

ランニングは2時間、3時間すると足が張ってくるし、内臓系も疲れるんです。だからランニングではせいぜい2、3時間が精一杯です。まして体重が重い人なんて、すぐに膝が痛くなってしまいます。なのでランニングは万人に取り入れられるかというところでもない。ところが自転車は体重を受け止めなくていいので、体重がある人でも出来るし、長い時間できる。5時間自転車に乗っても、次の日も運動できますよね。これは単に筋力だけでなく、内臓とか体への負担が違うんだなと感じます。

【蔵本】

皆さんそこまで自転車に乗らないかもしれないし、お年寄とかシティサイクルも乗れない、そういう人もいると思うんですよ。歩くことは神経痛があつて出来ないけど、自転車ならやれそうなのに、なかなか自分が乗れる自転車がないという人も中にはまだいるんですね。今、私は高齢者とか障害者の方とかが乗れる自転車を広める運動をしています。意外といろんな自転車があります。例えば、



足が麻痺した人が、手だけで前に進むハンドサイクルというものや、ペダルを踏むだけで前に進む自転車があったり。ただそういう自転車が通るには、まだまだ道が整備されていません。

【白戸】

実際どこ走ったらいいのと、結構言われますね。

【蔵本】

あと、停めたいけど、3輪とか4輪になってくるとなかなか停めるスペースがない。スーパーで駐輪場がすごく遠くに追いやられているケースがあったんですね。歩けなくても自転車なら乗れるという人も多いので、そういう施設の作り方があったら、今後どんどん広まるんじゃないかと思っています。

【白戸】

自転車が一番好きなところですけど、自分の足で行動範囲を広げられるということです。皆さんもそうだと思うのですが、小学生の時に自転車でどんどん行動範囲を広げていったと思うんです。僕もそうです。自転車ってすごく楽しい、自分の力で遠くに行ける最大の道具だと思って、小学生の時に自転車にはまったんです。人間って、自分の力で行きたいところに行こうと要求があるし、それがいい効果だと思うんです。でも年齢的に難しくなってきたり、体の機能が劣ってきて出来なくなった時に、僕はそれがきっとハンデになると思います。競技をやっていてストレスに感じるのは、故障とか病気になって自分がやりたい練習ができないことが一番です。でも、それが常に普遍的にその人にあるとすると、それを補助して自由に動けるようにしてあげることは、精神衛生的にもすごく大事だと思うんです。

【白戸】

距離で思い出したんですけど、180キロ自転車に乗った後、42キロ走るんですけど、その距離ってものすごく長い気がするじゃないですか。僕も最初は長いと思いましたけど、人間って不思議で、それ以上の距離を乗ると180キロが短く感じる。

【蔵本】

自転車に乗るようになってから、例えば東京から軽井沢に行くっていう距離を見ると、自転車で行けるなって思ってしまいますね。

【白戸】

自転車に乗る方はリアルに距離感が分かるんですね。

【蔵本】

サイクルメーターをつけるとうごい



やる気が出ます。今月500キロ走ったとか。それを手帳に書いていく。するとモチベーションが維持できて楽しくなります。

【白戸】

数字のマジックですね。グラフとか作るとついつい燃えてきます。

【蔵本】

バイロジスト宣言するとメーターがプレゼントされましたね。モチベーションを維持するのにいい運動だと思いました。あのプレゼントが最高だなと思いました。何キロカロリー消費したとか、特にダイエットされる方だったら、例えば1時間自転車を、ペダリングを効率よくすると400キロカロリーくらい消費できちゃうんです。



【白戸】

1時間で400キロカロリー！

【蔵本】

そういうことを考えたら、移動を自転車に変えるだけで、車だったらジュース一杯も消費しないのに、自転車で同じ距離行ったら、十分なダイエットになってしまう。

【白戸】

スポーツ、フィットネスという側面と、移動と、これを兼ね合わせて持っているのが自転車のいいところだと思うのです。スポーツやフィットネスだけでない、移動という生活に必要なものもちゃんとできる。こんな便利なものはないんじゃないか。通勤で使っていたら、結果的にフィットネスになったというのと、まさにその例です。

【蔵本】

ただ、出来れば平地をずーっと行くのではなく、その中に心拍数が上がる山や坂を1個か2個入れた方がダイエットにはつながります。

【白戸】

僕は自転車ってやっぱり偉大なるおもちゃだと思うんです。あんまり難しく考えずに、どんどん遊んでもらったらいいと思います。自分の足で移動できる喜びを感じていただきたい。僕も世界各国で自転車に乗りましたが、自転車で移動するのは車よりも遅いですよね。でも車じゃ見逃してしまうものも見えるし、匂いも分かる、風も感じられる。人類の中で偉大な発明の一つだと思います。スポーツとして、フィットネスとして利用してもいいですし、それ以上に活動範囲を広げる、活動を豊かにする道具として楽しんでいただきたいです。

これからも福井県の自転車推進運動を我々も応援していきたいと思いますので、皆さんもどんどんと自転車を活用して楽しく生活していただきたいと思います。