



# 素晴らしい自転車の世界

会員 新谷 紀之 (62期)

ある日の午前、埼玉県の山中。

澄み切った青空、肌を刺すような張りつめた冷たい空気。聞こえるのは風に揺れる木々のざわめきと、一定のリズムで繰り返される自分の呼吸音だけ。

「前へ、前へ」と、規則正しく左右の足を回転させる。

息が切れ、限界と思う頃、木々の間に視界が開け、広大な関東平野が現れる。

達成感に高揚しながら、雄大な景色を心に刻み込む…。

私は、昨年よりロードバイクを始め、時間を見つけては、埼玉県内を中心に走り回っている。自転車は奥が深く、乗るほどに魅了される日々である。

しかし、一般的に見れば、ただ自転車を漕ぐのが楽しい、というのは不可解かもしれない。自転車で峠を登ることに至っては、「信じられない」という反応を受ける。そこで、スポーツ自転車の素晴らしさをここで紹介したい。

スポーツ自転車には、以下のような魅力がある。

① 自分自身の力で、とんでもなく遠くまで行くことができる。

ロードバイクは長距離走行に適しており、練習をすれば、多くの人が100km程度は走れるようになる。タイヤを外し、袋に入れて電車で運ぶ「輪行」をマスターすれば、その行動範囲はもはや無限大である。

② それ故、旅行の楽しみを持ちながら、運動で健康になることができる。

山や海、温泉や名所旧跡を辿って楽しみながら、ふと気付けば何時間もの有酸素運動をしていることとなる。

③ 痩せる。

私の体重は10キロ以上減少し、体脂肪が半分以下になった。

④ 心をリフレッシュできる。

自転車を漕いでいる間は、無心でいられる。心をリセットし、新たな気持ちで、明日をスタートすることができる。

⑤ アスリートを目指すことも、のんびりグルメ旅を楽しむことも、どちらにも対応できる幅の広さがある。

自転車は、必ずしも運動神経を必要とせず、様々な楽しみ方があるので、自分にあった楽しみ方を見つけることができる。

さて、このような自転車の楽しさを倍増させるため、弁護士会の有志と自転車サークルを組成し、およそ月1回を目途に、定例サイクリングを行っている。

ミーティングという名の飲み会を開き、「あそこに行ってみたい、あの店で食べてみたい」などと意見を交わし、決まった先に行くのである。距離や速さよりも楽しさ優先。適当であるが、楽しい活動である。もっとも、活動はゆるいながらも、当然、交通法規を守り、マナー重視の走行を心がけている。

これまでには、筑波山麓の廃線跡を整備した自転車道を走ったり、多摩湖を周回したり、番外編として峠を登ったりしている。

また、今年6月には、北海道富良野で開催されるサイクリングイベントに参加し、札幌弁護士会の自転車チーム「エキップ・ラヴォカ」と交流を深める予定である。

メンバー数人と小さな規模であるが、同じ楽しみを共有できる仲間を募集している。ご興味のある方は、気軽にご連絡をいただければ幸いです。

