バイコロジー シンポジウム 2010@南信州 御報告書

この事業は競輪の補助金を受けて実施されました
http://ringring-keirin.jp/

バイコロジー・シンポジウム2010 in 南信州
Bike × Ecology
走る 観る 旅する
楽しくバイコロジー運動を語る
平成22年12月4日 土 10:00-19:00
関連イベント
10時～14時30分
メインイベント・情報交換会
15時～19時
シンポジウム
関連イベント
お申込方法
南信州観光公社
0265-28-1747
0265-28-1748
h_kumasanjp@yahoo.co.jp
主催／2010バイコロジー・シンポジウムin南信州実行委員会・バイコロジーをすすめる会
主管／NPO法人南信州バイコロジー協会

走る　観る　旅する

バイコロジーシンポジウム2010@南信州

2010 年 12 月 4 日（土）　於：長野県飯田市　シルクホテル　飯田文化会館
2011 年 1 月 3 日（月）BS-TBS 23:30-24:00「銀輪の風」で放映

主　　催　「2010 バイコロジー・シンポジウム in 南信州」実行委員会
　　バイコロジーをすすめる会〔代表幹事団体：（財）日本自転車普及協会〕
主　　管　ＮＰＯ法人南信州バイコロジー協会
後　　援　長野県自転車競技連盟・飯田市・飯田市教育委員会・（財）飯田市体育協会

Special Thanks !
写真／素材提供
青木勇樹　高橋伸幸　辻本拓郎　杉山節夫＠足軽

走る遊ぶ結

自転車 × 南信州

緩やかに編まれていく思いやりと言う名前のルールと楽しみへの寛容の国の自転車

Ａ 楽しく走ろう会
①電動アシスト自転車でまちなかポタリング
（ナビゲーター：朝生つぐみ・伊藤隼人）
② 自転車選手とサイクリング
（ナビゲーター：福島晋一・相沢康司・菊池誠晃 ）
Ｂ 自転車のことを知ろう（分野別自転車教室）
　於：飯田文化会館　会議室
①自転車を活用した健康づくりへの取り組みと
　　自転車のまちづくり教室
　　（講師：飯田市）
②本場ヨーロッパのレース事情と
　　日本人選手の可能性を知る教室
　　（講師：鈴木雷太・福島晋一）
③プロによるメカニック教室
　　（講師：山崎嘉貴・横山彰吾）
④サイクリングの楽しみ方と自転車生活のすすめ教室
　　（講師：鈴木道郎・相沢康司・外勢健一郎）

基調講演
演題／環境モデル都市飯田市の自転車のまちづくり
講師／飯田市長 牧野光朗 氏

パネルディスカッション
テーマ／自転車を通じて、地域づくりを考える！
パネラー／牧野光朗（飯田市長）
　　福島晋一（かぶちゃん農園ボンシャンス飯田代表）
　　鈴木雷太（バイクランチ代表）
　　井村伸郎（自転車のまち推進会議座長）
　　大平有華（財団法人日本自転車競技連盟３級公認審判員）
コーディネーター／朝生つぐみ（自転車タレント）

実行委員会実行委員長
南信州バイコロジー協会
熊谷秀男会長

実行委員会名誉委員長
長野県自転車競技連盟会長
耳塚喜門氏

NPO 法人　南信州バイコロジー協会会長の熊谷です。主催団体を代表して歓迎のご挨拶をさせて頂きます。2005 年に TOJ 南信州ステージを開催しましてから 6 年が経過し、自転車の街として皆さまにご認識いただけるようになりました飯田市では、競技会の開催から始まった自転車とのふれあいが、環境・健康にも広がりを持ってきました。この 6 年間を振り返りながら、これからの方向性も語る機会を持ちたいと考え、牧野飯田市長さんを始め、行政関係者、自転車関係の皆様のご協力を頂きまして今日のシンポジウムの開催にこぎつけました。全国からお集まりいただいた皆さまが、飯田市から何かをお持ち帰りいただくことと、飯田市民で参加いただいた皆様が、これからの活動のヒントを得ていただく事をお願いし、主催者を代表しての歓迎のご挨拶とさせて頂きます。

皆さんこんにちは。今日は 2010 バイコロジー・シンポジウム 2010 in 南信州ということで、皆さんにお集まりをいただきまして大変ありがとうございます。
私の住んでいるところは安曇野市というところでございまして、ここも観光という面では、大変信州でもなかなか注目をされている地域でございますけれども、この飯田市さんのように地域を上げてまちづくりをして、市民の皆さんと一体感を持とうというような取り組みは、残念ながらちょっと欠けているように思っております。
その点この飯田市さんは、そういう面では、長野県でも大変進んでいる地域かなというふうに思います。
私も折に触れて、このようなモデル地区を皆さんにご推奨するように話していきたいというふうに思っております。
どうぞ皆様方もこの地域を注目されて、また、いろいろな形でこの地域を訪れていただきますようにお願いを申し上げまして、実行委員会からのご挨拶とさせていただきます。

主催者ごあいさつ＠シルクホテル

バイコロジーをすすめる会代表幹事
（財）日本自転車普及協会会長
阿部毅一郎氏

私、シルクホテルの壇上でご挨拶するのは、これで４回目になります。４回目となりますと、あちこちに顔なじみの方がいらっしゃって、大変うれしく感じております。
自転車は一番身近な「乗り物」でございまして、交通手段、あるいは運搬手段として実用的な面で盛んに使われており、今日ではさらに、レジャーにスポーツに、いろんな面で使われており、ブームも形として見えて参りました。
また、地球温暖化問題が深刻化し、あるいは健康問題が皆様の意識の中に上るに従いまして、自転車が環境に優しい、非常に健康にも良いということで、現在におきましては、パリのベルヴでではありませんが、交通手段として、もっともっと活用しようじゃないかという機運が、世界的にも盛り上がっています。私ども自転車普及協会におきましては、このような気運に乗りまして、様々な自転車普及活動の中の一環として、このバイコロジー活動もあるのです。また、パネラーとしてご登場いただける福島晋一さんは、飯田市に住んでおられるので、改めてご紹介するまでもない方ですが、TOJ の、常連。常連の中の代表として活躍して頂いてまして、特に TOJ では、総合優勝された唯一の日本人で、私ども TOJ も福島選手には非常にお世話になっている事に、感謝をしております。市長、福島さんはじめ、今回シンポジウムの趣旨を申し上げたところ、ここにご出席を快諾していただきましたので、皆様方に心から御礼を申し上げたいと思います。このシンポジウムをきっかけに、さらに自転車を楽しんでいただきまして、地域づくりのために自転車を活用していただければと思います。今回このようなシンポジウム、地元で開いていただくためには、多くの方々のご協力、ご支援があってのことと、皆様方に御礼を申し上げまして私のご挨拶とします。

長野県会議員
小島康晴氏

地元の県会議員の小島でございます。
県議会に６つ常任委員会がございますけれど、そのうち私、今年、環境商工観光委員会というのの副委員長をしていまして、それと先ほど冒頭にご挨拶があった熊谷実行委員長とは２～３０年くらい長いおつきあいで、たぶんそれで応援に出てこいということだと思いますが、まずもって、このバイコロジー・シンポジウム開催されましておめでとうございます。
実は私も、通勤しているころは自転車で通っていたんですが、ただの通勤の道具、歩くより速いっていうくらいでした。それから、ツアー・オブ・ジャパンが始まってからは、駅の近くに住んでいますので、出発式には必ず行っているのですが、それぞれがつながってないというか、今日、今お話を伺っておって、改めて自転車というテーマが環境から、生活、スポーツ、健康づくり等とつながっているということをお聞きしまして、最初はたかが自転車だけどされど自転車というか、そういうふうに今改めて思い返しまして、今シンポジウムが開催されますことに敬意を表したいと思います。
ちょうど今、長野県議会開催中で、是非今日、お話を伺って、長野県としても環境について主要な政策の課題の柱にしておりますので、今日のお話を参考にさせていただきながら、是非長野県全体でも、自転車の価値というか、それを見直して、少しでも政策の中に活かしていけるように、私としても勉強させていただきたいと思います。
今日のみなさんに実のある１日になりますようにご祈念申し上げまして、雑駁ですけれどお祝いの言葉とさせていただきます。
本日はおめでとうございます。

「自転車を活用した健康づくりへの取り組みと自転車のまちづくり教室」

＠飯田文化会館　会議室

各課からの発表
（１）観光課 「自転車イベントの取り組みについて」
発表者　飯田市観光課主事　霞憲治
（２）地球温暖化対策課 「自転車のあるまち飯田市の環境政策について」
発表者　飯田市地球温暖化対策課係長　田中克己
（３）保健課 「飯田市の自転車による健康づくり」
発表者　飯田市保健課技師　木下光恵・登内綾香・新木めぐみ

開　会・あいさつ
飯田市企画課長（仲村茂樹氏） 皆さん、こんにちは。私は、飯田市の企画課長をやっております仲村と申します。進行を務めさせていただきます。

そもそも、なぜ坂ばかりで本来自転車に向いている環境とは思えないにもかかわらず、飯田市が自転車のまちづくりに取り組んできたかという部分につきましては実はこの後に、ございますシンポジウムにて私どもの市長が、「環境モデル都市飯田市の自転車のまちづくり」というお話の中で飯田市の自転車に対する考え方をお話しさせていただきます中でお伝え致します。今日は、飯田市が総合的に行っている自転車のまちづくりの中でも、３つの分野のお話をさせていただきます。
一つは、自転車というものを観光にどのように生かしているか、この視点から、観光課の霞さんにお願い致します。
二つ目は、飯田市は環境モデル都市というのを掲げております、例えば二酸化炭素をなるべく排出しないような、そんな取

り組みを飯田市全体でやっております。この仕事をやっております地球温暖化対策課の田中さん。
さらに飯田市は、健康づくりという面からデータを収集してみようということで、保健課の３人、木下さん、登内さん、新木さんにお願い致します。

（１）観光課　「自転車イベントの取り組みについて」
飯田市観光課主事（霞 憲治氏）
今日は、飯田市の自転車のまちづくりのきっかけの一つとなりましたツアー・オブ・ジャパン（以下 TOJ）を中心に、観光的な面での自転車のまちづくりの取り組みについて、お話をします。
まずは主な観光課の取り組みの概要についてご説明いたします。
自転車のまちづくりを進めていく目的は主に２つ。一つは、全国に飯田の情報発信を行っていくということ。二つ目に、市民生活に根ざした自転車文化人の普及を図ることです。これに対して具体的な取り組みとして、大きな柱が３本あります。一つは、TOJ 等の自転車レースの大会及びその支援。二つ目としまして、市民への自転車普及活動と自転車を利用した飯田観光誘客の促進。三つ目として、自転車利用を載せた飯田観光の情報発信という格好になっております。この３つでございます。
では、一番の自転車競技の関係から話を進めてまいりたいと思います。こちらの目的については、観光として、情報発信として、あとは自転車の市民への普及といったようなことを目的に行っております。
具体的事業については、大きな柱は、一つは TOJ、もう一つが信州シクロクロス選手権全日本大会等の開催支援です。飯田市で行われてきた自転車の競技の概要ということで、これについてはご覧いただいたとおりです。TOJ、全日本実業団サイクルロードレース in 飯田、しらびそ高原ヒルクライム、シクロクロス競技会でございます。今年から天龍峡八重桜祭りクリテリウム大会というものが新たに行われておりまして、活発な活動に繋がっております。
では、TOJ についてご説明いたします。TOJ の概要、もしかしたらご存じない方もいらっしゃるかもしれませんけれども、こちらは UCI 自転車競技連合の公認のステージレースです。８日間で７都市、総走行距離は 654.2 キロを走り抜くという過酷なレースで、この飯田市では第４戦の南信州ステージを行っておりまして、今年度は５月 19 日、水曜日に実施をいたしたところであります。この南信州ステージの概要でございますが、いろいろな団体等の協力を得て実行委員会を組織して

実施しております。南信州ステージのコースの内容は、飯田駅を出発しまして、まずは一般の希望者を募りパレード走行をします。そして下久堅の周回コースに入りまして、それを 12 周、最後、松尾総合運動場までの 1.6 キロを足した 148 キロで行われます。この南信州ステージのコースの特徴としては、緑豊かで自然に富んだ山岳ルートで、TOJ 随一の難コースとも評されております。今年優勝しました鈴木真理選手の優勝の時のコメントは、このレースが一番、このステージが一番好きと、ロードレースで世界に通用するコースだと、という評価をいただきました。飯田市では毎年観戦マップというものを皆さんにお配りしております。観戦ポイントを設けていまして、多くの方々に観に来ていただいています。
パレード走行のコースの端には地元の多くの小学生達が旗を振って応援する姿もあります。周回コースでは、まず小林の上り坂、毎年ここで仕掛けてレースが動く、非常に重要なポイントとなっています。そして山岳ポイントです。このような感じでレースが、流れています。フィニッシュコースは、松尾の総合運動場前となっております。公道も交通規制をかけて実施する中で、さらに地区の皆さんにも協力いただきながら実施をしております。
南信州ステージの特徴はいくつもあるんですけれども、大きいところで３つをご紹介したいと思います。
まず、市民の熱烈な応援があるということでございます。これにつきましては、「平日の」ロードレース大会にもかかわらず、多くの市民の方々に観に来ていただいているということであります。例えばまちづくり委員会の皆さんが、賑わいに鳴り物をならしたりとか、あとは焼き肉とかお酒を飲みながらレースを楽しんでいただいたり、例年楽しく盛り上げていただいておるということでございます。特徴の二番目としまして、学校等の教育機関の協力を得る中で、児童の方あるいは生徒の方、そういったような方に観戦をしていただいております。今年度の実績ですが、13 校、1,867 人が参加してくれております。
また、先ほど写真の方に出ておりましたけれども、観戦する際に応援小旗というものを、各出場チームの国旗ですね、を旗にして応援小旗にして振るというものですけれども、そういったようなものの作成協力もいただいておるところであります。これは駅前のパレードの時からこういうような感じで熱心に応援してくれておるというものであります。
最後の三つ目でありますけれども、様々な団体のご協力を得る中で実施できているということが、大きなポイントとしてございます。地元の下久堅地区あるいは松尾地区の方々におけるコースの沿道の除草作業、あるいは沿道の交通整備等のご協力、また、当日の交通規制に対するご協力等をいただいております。また、地元の建設業クラブの皆さんによるコース危険箇所へのネット張り、これもボランティアでやっていただいております。また、観戦ポイント等による当日のイベント運営というようなもの等、多くの方々のご協力を得る中で TOJ というものが実施できておるということが特徴ではないかなというふうに考えております。チョークイベントは、山岳ポイントの手前に応援する選手の名前や応援メッセージ、こういったようなものを道路に描くイベントです。また焼き肉パーティーもありますね。昨年度は福島晋一さんがレースに出られなかったということで、選手もここでちょっと召し上がりながら観戦をしたという話も聞いております。
レースとしてはこんな感じなんですが、それ以外に TOJ の南信州ステージを盛り上げるために、グリーンイベントというようなものを行っております。今年度につきましては、後ほど地球温暖化対策課でも説明があるかもしれませんけれども、電動アシスト自転車のレンタルサイクルを飯田市で行っております。そういったようなものの宣伝を兼ねながら、また併せて自転車の健康作りや、環境改善への利用、そういうものを訴えることを目的として、一つは、電動アシスト自転車で TOJ 南信州ステージのコースを走る講演会というようなものを行いました。
次にツアー・オブ・ジャパン誘致の経過について、ご説明いたします。
2004 年 2 月に話がありまして、関係機関と協議していく中で進めてまいりました。当初は 2006 年から、10 回大会から実施をする予定で進めておったんですけれども、競技関係者等のコースに対する高い評価、南信州ステージに対する評価がありまして、翌年急遽やったという経過があります。この TOJ の誘致の目的でありますけれども、当時飯田市が進めておりました環境文化都市実現に向けて、車社会から車の使用を少しでも減らして、二酸化炭素、温室効果ガスの排出量の削減というようなものを、考えていかなければいけないという状況があった訳です。また、TOJ という国際的な自転車ロードレース大会を開催することで、自転車に市民の関心を向けて、日常生活に取り込んでいっていただきたいというそういうようなこと。また、三つ目でありますが、自転車を使って健康増進につなげたいこと。最後は、観光面としては、一つは多くの選手、スタッフ等を受け入れる中で、そういったノウハウを学びたいと、この 4 つが大きな柱であったということであります。
TOJ を実施しまして、まず外部からでありますけれども、自転車の新たな観戦文化が飯田から始まったというように記されるようになっております。また、自転車関係者から注目されて、飯田へ自転車で訪れる方が増えました。
内部といいますか、市民の皆さん等の目線からいきますと、坂の多い飯田下伊那地域はロードレースというものからすると、非常に魅力的な地域なんだなということがわかったということ、また、市民の方々が自転車に親しまれるきっかけとなった

ということであります。
このTOJの効果は、元々学生さん以外は飯田市で自転車に乗る方というのは少なかったんですけれども、このTOJを実施したことによりまして、自転車への関心が高まりまして、その結果として、まずはボンシャス飯田というチームが、全国で初の地元密着型の自転車クラブの設立につながったりですとか、あるいは市民の皆さんから聞きますと、自転車に実際に乗る機会が増えた、あるいは実際に自転車競技大会に出る、競技に参加する方々が増えたといったようなことがあります。その結果として、自転車が新しい交通機関としても観光の楽しみとしても認知されました。
ここで、全国初の地域密着型の自転車クラブボンシャス飯田について、ちょっと話はそれますが説明します。
チーム名は、現在はかぶちゃん農園・ボンシャス飯田ということで、メインスポンサーは、飯田市にありますかぶちゃん農園です。チームのビジョンは、将来ツール・ド・フランスを走る選手の育成を目指すということと、市民の方々と連携して、サイクルスポーツを通じて地域の活性化に貢献するということです。設立の経過は、元々は2002年に千葉県で、福島晋一さんが立ち上げたチームでしたが、TOJ南信州ステージ参戦を機に2006年、飯田を拠点にホームタウン構想を発表、2007年ボンシャンス飯田が発足いたしました。
このボンシャス飯田の設立の効果でありますが、まずは選手の皆さん、福島晋一さんをはじめ多くの選手の方々が飯田に、競技にかかわったということがあります。もう一つは、飯田市をホームタウンとして活動していただくことで、市民の方々にとって身近な場所で活躍がみられます。そういう中で自転車競技を身近に感じていただいて、関心を持つ機会が増えたということ。また、ボンシャス飯田の選手の方々が、積極的に地域に入り込んでくれるので自転車競技あるいはボンシャス飯田が地域に浸透してきていると、それらを通じまして、自転車への関心が高まったり、実際に乗る機会というものが増えてきておるのかなあというふうに考えております。これは今年なんですけれども、ボンシャス飯田が、地域で自転車の交通安全教室というようなものにも積極的に参加していただいておるということであります。
以下、それ以外の自転車レースに対して取り組んでおりましたものについて、ざっとだけご説明します。
全日本実業団サイクルロードレースin飯田というもの、これにつきましては去年で終了いたしましたけれども、龍江・千代地区を中心に実業団のサイクルロードレース、こんな感じで堤防、道路も、やはり松尾と下久堅と同じように道路を使って、公道を使いましてやっております。次に、しらびそ高原ヒルクライムでありますが、こちらは飯田市上村から下栗、しらびそというところへ坂を登っていくという、今年はちょっと3年くらい前と若干今とコースは違っておるかもしれませんが、こんなようなところも登っていくと、ゴールはしらびそ高原ということで、非常に標高の高いところで非常にいい景色ところですので、ぜひお越しいただければと思います。自転車でなくて車でも来れますのでよろしくお願いします。
あと旧シクロクロスミーティング、今回から信州シクロクロス天龍峡大会という名前に変わりました。これは川路という地区の河原のコースを回っていきます。こんな感じで舗装されていないコースを自転車で走るということです。自転車を担いで登ったりですとか、そういうようなことで、障害もあったりしながら走る大会となっております。泥の中を自転車を担いで飛び込むというようなことも入っている、何か障害物のようなこういうレースもあります。
最後に、今年から行いましたクリテリウム大会であります。これについては、小さいコースを何周も何周も回っていくというものでございまして、これも実業団でやっておりました龍江の今田平農村広場というようなところを中心に実施しております。これが今年のクリテリウムの様子です。
続きまして、観光課が行っておる二つ目の部分、市民への自転車の普及と自転車の旅誘客ということであります。これについては、自転車のまち推進会議というところを中心に行っております。目的でございますが、TOJ等を通じまして、市民の自転車への関心等が高まっている中で、よりそれを浸透させる目的で設立いたしました。設立したのは、平成20年の12月からということでございます。委員については現在11名で、委員さんは自転車への取り組みをしていただく市民の方、あるいは市役所の関係課からの推薦をいただく中で組織しております。組織については、普及部会というものとシクロツーリズム部会、二つございまして、普及部会については、市民への自転車の普及を図るという目的で活動しております。具体的な事業としては、サイクル教室ですとか、あるいは自転車に関する講演会等の共催実施、あるいは自転車初心者の方に向けたコースの検討、自転車競技開催に対する支援等を行っております。もう一つはシクロツーリズム部会ということで、これについては主に自転車の旅による誘客を図るということで、具体的には旅の提案ですとか、情報発信、そのようなものを行っております。以下、事業の様子を見ていただければと思います。
シクロツーリズム部会の関係でありますが、今年遠山郷、上村、南信濃を中心とした自転車の観光コースを作ろうかなということで、それの試行を行っております。こんなような感じで非常に山に近いところで、景色もきれいなところであります。

また、昨年度はもう少し距離の長いツアーを３本やっておりまして、春は桜を見る桜ツアー、というようなこともやっております。これは大平です。秋季ツアーとしまして、千代方面・上久堅という方面を巡る旅というようなものを実施しております。また、自転車で丘の上を散策していただくために、エコマップというようなものを作成し配布しております。
続きまして、最後の情報発信の部分でございます。　目的としましては、情報発信をすることで観光誘客を図るということと、もう一つは、市民の方々と一緒に自転車の各コースを回って情報提供していきたいというようなこと。
発信する媒体ですが、ホームページ、飯田市の観光情報サイトであります南信州ナビを中心に発信しております。
最後に、今後に向けてでありますが、一つは、TOJ 南信州ステージを引き続き実施しながら、飯田をそれこそ情報発信すること。もう一つは、引き続き自転車の旅にいこうという提案を図ること。最後に、市民の方々が対象になりますけれども、初心者を対象としたコースを提案して、自転車に乗りやすい環境づくりで自転車の普及を図るということを考えております。これらを関係機関とか、活動家、愛好家の方々と協力しながら実施していきたいと考えております。

（２）地球温暖化対策課　「自転車のあるまち飯田市の環境政策について」
飯田市地球温暖化対策課係長（田中克己氏）
まず、ちょっと飯田の土地のことについてご案内をさせていただきたいと思います。
こちらの正面に、今日ちょうどこんな形の山の形が見えていると思いますけれども、正面に見えている高い山は、これが 3,000 メートル級の山でございますが、南アルプスでございます。この時期もう窓の外をご覧いただきますと、もう高い山は冠雪をしております。南アルプスの山々です。それから今こちら側からこの山を望むのが中央アルプスの山々を望んでおりまして、やはり 2,900 メートルくらいの標高の連山が見えるわけございまして、二つのアルプスの真ん中に伊那谷という、こちらには皆様がいらしておるわけでございますけれども、伊那谷も北から南へ天竜川が流れております。諏訪湖に端を発しまして太平洋に流れ込んでまして、この河岸段丘の上に飯田市というまちがございます。
私ももう 17 歳くらいから自転車に乗っておりますけれども、こういう地形で自転車に乗るというのは、非常にやっかいだなと思いました。学生時代は東京にいましたので、真っ平らなところで自転車に乗っておりますと、ほんとに便利だなと思いながら乗っていました。そういった状況を、広く環境政策に即しながら、ちょっと今地形の話をしましたけれども、飯田市というのは一番左上にありますとおり、長野県の南部にございます。658 平方キロメートルの広い面積を持つ市であります。こちら市街地でございますけれども、街の暮らし、それからさらに山がございます。山の中には中山間地というのがあります。ご覧いただきますと、３０年以上飯田市が行っております人形劇フェスティバル、それからこちらの右側にありますのは、こういったお面をかぶった霜月祭りというのが、ちょうど今行われております。飯田市といたしましては、こういった様々な文化が蓄積されている飯田市の土地、また、ありようというものを次の世代にどういうふうに伝えていくかということが、政策的な大きなミッションです。
それでは、一つには、企画課長の方からご説明いただきました環境モデル都市です。全国 13 の都市が選ばれてございまして、これは CO2 の削減というのが、国家、これはもう全地球のレベルで取り組んでいただいているところでございますけれども、政府は、13 の団体を絞りまして、環境に一生懸命取り組む都市ということで指定をしたのが、環境モデル都市でございます。大きく大都市、それから地方を中心とする小規模市町村等ありますが、それぞれの市の規模に応じまして、環境政策、CO2 削減政策を展開していくというのが、全国的な環境モデル都市の流れです。これまで飯田市が行ってきた削減テーマとしては、年間の太陽光が、年間の日照時間が 2,003 時間程度と、非常に全国でも日照時間に恵まれた土地なので、それを生かして太陽光発電を、平成 16 年には NPO 法人が中心となりまして、地域での新しいベンチャー企業ということで、現在も非常に活発に動いております。非常に環境の世界でも有名な成功事例として注目されています。
もう一つは、飯田市は 85％を森林が占めておりまして、この木を有効に何とか使えないものかということで、このペレットといって、木を粉にして圧縮をして燃料として年間約 1,000 トンのペレットを生産し、飯田市内の非常に多くの公共施設とか、民間の皆さんの普通の住宅等でペレットストーブ等で消費しております。
それから様々な産業の皆さんが、飯田市の環境づくりに様々な形で協力してくださっています。私どもになりますが、飯田市はじゃあ環境という形でどういう目標を目指していくか。一番上に大きな丸がありますが、2030 年の段階で CO2 排出を 2005 年比で半分くらいに、2050 年の段階では今の段階から 70% 減らそうという非常に大きな目標があります。エネルギーに関連して、ちょっと PR をいたしますが、今度の２月にメガソーラー飯田という、中部電力管内では最初のメガソーラー、太陽光発電施設です。リンゴ並木にエコハウスといいますモデルルームがあります。気候をいかした空調、ペレットストー

ブ等体験して頂けますので、是非お越し下さい。
それでは先ほどからご案内申し上げておりますツアー・オブ・ジャパン南信州ステージ、これは移動手段の低炭素化というのは我々の目標に沿っておりますし、これをきっかけに自転車人口が増えればと思います。
これに併せまして、飯田市ではレンタル自転車の事業も実施しております。この下にありますけれども、こういった電動自転車を 95 台配置して、これとは別に本格的なマウンテンバイク、クロスバイクを 30 台以上配置いたしまして、かなり大がかりな形でレンタルサイクルを展開しております。丘の上でどなたでも使っていただけることのできる自転車サイクルのほか、宿泊地にも配置いたしまして、それからその他環境を考える企業の皆様、通勤用の自転車など、広がって行けばと思います。昨年半年の利用総距離は地球を 1 周するぐらいの距離でした。地球温暖化対策課といたしましても、観光課、次に発表がございます保健課と連携いたしまして、まず楽しく自転車に乗る、自転車に乗れてよかったと、自転車があってよかったねというような生活にプラスであるという PR をイベント等でしております。そう言った取り組みが功を奏して、自転車の愛好家の方も段々飯田に集まってきていただいているなということを強く感じます。それから先ほどご案内していただきました TOJ を走ろうということでございました。その際にもちょっと私どもの方で、これの一番上にレンタルサイクル募集中というようなジャンパーも作って、PR 参加をしたりも致しました。
今後もこういった取り組みを続けて参ります。

（3）保健課 「飯田市の自転車による健康づくり」
飯田市保健課技師（木下光恵氏）
保健課では、実際どのようなことを行っているのかといいますと、市民の健康と生涯現役を目指した健康増進の取り組みとして、健康ケア生活というものを目指しています。この計画は、市民一人一人が家族や地域とのつながりの中で、いつのときでも心身共に健やかで自分らしく活躍できる地域社会への貢献というものです。重点プロジェクトとして、自転車で健康づくりということを計画に上げています。環境や環境を取り巻く視点から、年間事業を展開しているんですけれども、それに加えて、保健課では健康づくりの方法の一つとして、自転車に乗る健康づくりを進めています。
さて、ではなぜ自転車で健康づくりなのか、と思われる方もいらっしゃるかと思います。そもそも健康に対する価値観は一人一人違うものです。しかし、健康は間違いなく自分の財産です。自分のやりたいことを実現させるためには、健康を守っていくことが大切です。何を行うにしても、健康を欠かすことはできません。そんな健康を守るためには多くの要素が関係しています。この図のように、栄養や運動、休息などの要素が重なり合うことによって健康が支えられています。この中でも栄養や運動は特に重要な要素として考えられています。食事は、人間誰しもおなかが減るので毎日取ると思いますが、運動についてはどうでしょうか。自らが動こうという意思がなければ運動はしないと思います。
では、ここで運動をしないとどうなるのでしょうか。体の中に入ってきた脂肪は、筋肉で燃やされるために、血液中におかれていきます。使われなかった脂肪はすべて体脂肪として蓄積されていきます。体のあちこちに余計な脂肪が付くと、生活習慣病のような病気の原因になります。皆さんおなじみのメタボリックシンドローム、これは生活習慣病の原因になるほか、このメタボの原因も、体の中で静かに進行している内臓脂肪の結果原因です。実際に飯田市の死亡原因の 6 割近くは生活習慣病によるものです。このうち心臓病と脳血管疾患は、動脈硬化と深くかかわっています。心臓病と脳卒中を合わせると、１位のがんより多いこともこのグラフからわかります。動脈硬化では、右上の写真のように、動脈の血管の内側に余分なコレステロールが溜まって狭くなったり、血管の弾力がなくなる状態を指します。動脈硬化を進行させる原因としては、脂質異常症、糖尿病、高血圧、などがありますが、一番影響を与えるのは脂質異常症といわれています。動脈硬化については、最近 CM でもよく流れているんですけれども、特に原因として挙げられるのは、LDL コレステロール、悪玉コレステロールといわれるものです。
これは平成 21 年度の飯田市の特定健診の結果です。動脈硬化の原因となる LDL コレステロールは、高い方の割合が多くなっています。コレステロールが高い人ほど、将来心筋梗塞などの心臓病や脳梗塞などの脳卒中が起こりやすいということがたくさんの研究からわかっています。この LDL コレステロールを増やさないためには、食事に気をつけてもらうことに加えて、適度な運動をするということが必要です。また、運動することは、血管を傷める原因となる血圧や血糖にもよい影響があります。生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群です。また、運動していない状態が続くと、筋肉は反射能力が低下し、脂肪を効率よく燃やすことができません。また、筋肉量が低下すると、代謝低下や血行不良による体調不良を起こしやすくなります。このような理由から、健康づくりのためには運動習慣

が欠かせません。ちなみに健康づくりのためには、週合計６０分の運動が必要といわれています。筋肉量を維持していくためには、短時間でも継続した運動が最も効果的であるといわれています。継続して運動をしていくことで、脂肪を燃焼するための筋肉が作られて行きます。運動で健康づくりを行っていくことの大切さは、大まかにわかっていただけるかなと思います。
では、なぜ自転車なのかということで、次に、自転車の効果等について説明をさせていただきたいと思います。

飯田市保健課技師（登内綾香氏）
健康づくりの基本的なところ、それから運動の効果についてお伝えするところで自転車による健康づくりについてのアンケートをご覧いただきたいと思います。
こちらは、今年度計画させていただいた自転車のある暮らしの一部になります。坂の多い飯田市で自転車で健康づくりをということで、まず最初に思い浮かぶのは、どこを走ればいいのか。それからこの坂の多いところで難しいんじゃないかということだと思います。自転車よりもウォーキングだとかの方がいいとか、それから同じ自転車乗りをするんだったら、フィットネスクラブに通う方が効果的じゃないかと考える皆さんもいると思うんですけれども、健康づくりの自転車のよさを知っていただくと、少し自転車のイメージがかわるんじゃないかと考えております。
今からご紹介するのは、自転車がほかの運動よりも何よりも一番ということではなくて、ウォーキングやマレット、それからフィットネスクラブですとかストレッチ教室に通うことに加えて、自転車による皆さんの健康づくりと、普段の健康づくりの一つとなればうれしく思います。
まず、自転車の効果の一つ目に上げられることは、メタボリックシンドロームというものに最適だということです。自転車に乗るときには主に下半身を使います。太腿ですとかお尻というのは、人間の中でも大きな筋肉がついています。健康で長生きするためには、太腿の大腿二頭筋をよく使うと長生きするよなんていうこともよく言われると思うんですけれども、太腿とかお尻の大きな筋肉を使うことによって、エネルギーをたくさん消費して、効率よく脂肪を落とすことができます。それから自転車に乗るときにはバランスを取りながら乗ると思うんですけれども、バランスを取ることによって、体幹の内側の奥の部分のインナーマッスルといわれる部分を使うことができます。その筋肉を鍛えることによって、内臓脂肪の蓄積を防ぐために効果的であります。また、バランス感覚を鍛えることによって、下半身のシェイプアップ効果もあります。自転車というと真っ先に思い浮かぶのは、競輪選手のようなたくましい太腿だと思うんですけれども、意外にも太腿は下半身のシェイプアップ効果もあります。重いペダルを速くこぐと、どうしても筋肉が発達してしまうので、競輪選手のようなたくましい足になってしまうんですけれども、前傾姿勢で軽めのペダルをゆっくりこぐことは、おなか周りですとか下半身の筋肉をまんべんなく使用できるので、引き締める効果があります。下半身太りの多い日本人の女性にもお勧めの運動方法といえます。そして、いわゆる負担の少ないことも魅力です。左下のイラストで示してあるんですけれども、自転車は、体重をハンドル、サドル、ペダルの３点で支えます。そのため膝とか関節への負担が少ないといわれています。ですので、ウォーキングなどと比べて関節への負担が少ないのでちょっと歩くには難しいなという方にもお勧めしたいと思います。
続いて、老化防止の効果もあります。自転車をこぐ際には体の隅々まで使うのがいいと思います。バランスをとる為に、全身の細胞が活性化します。また、自然と危険の無い様注意深く周囲を見ますので、普段ゆっくり見ることがない景色、また香りに触れることで、気分転換にも効果的です。意外と知らない自転車のよさが実はこんなにたくさんあります。
先程紹介できなかった自転車の効果をここでご紹介したいと思います。
こちらのポロシャツは、今年度保健課で作成したものです。本日私たちが着用をしてまいりました。健康フェスティバルですとか健康教室の際に着用して PR に役立てるほか、牧野市長、先ほどの観光課の方も着用しています。
いま四角の中に囲ってあるこの３つ、一般的な運動の効果としても知られていますが、自転車の効果において特徴なものです。中でも心肺持久力、スタミナの向上には大きな効果があります。自転車は足だけの運動と思われがちですが、先ほどからお伝えしているように、適切なポジションすなわち前傾姿勢でバランスを保つことでおなか周りと腰回りをはじめ全身の筋肉が使われ、全身の運動になります。体重 60 キロの人が 100 キロカロリーを消費するには、ここに例が示してあるんですけれども、サイクリングはゆっくりしたスローな運動と同じくらいの消費量があります。ゆっくりこいだとしても、早歩きと同じようなこのくらいの運動量があります。
このように自転車は、短時間である程度の運動ができます。短時間でも継続して運動していくことが大切と、先ほどからお話しをしているんですけれども、忙しくて運動をする時間がない、生活の中に運動を取り入れる余裕がないという方でも、

自転車に乗るタイミングは作れると思います。改めて運動の時間を取らなくても、自転車を通勤に使ったりですとか、買い物に行くときに自転車に乗っていったりなど、移動手段として使っていただくだけで、運動の機会を確保することができます。だいぶ寒くなってきましたので、なかなか自転車も難しいと思うんですけれども、また暖かくなったら、移動手段として自転車を使っていただきたいと思います。
心肺持久力というのは体力の基礎になります。心肺持久力が高まると、末梢の血液循環が大変よくなり、基礎代謝が向上します。つまり燃えやすい体になります。一方、心肺持久力が低下すると、基礎体力が、基礎代謝が低下してエネルギーが体に溜まる一方になってしまいます。また血行不良から体調を崩しやすくなったり、健康に支障を来します。心肺持久力を向上させるために、是非自転車を活用していただきたいと思います。そのほか血圧の低下ですとか、HDL 善玉のコレステロールの増加にも効果があるといわれています。血圧を下げること、コレステロールのバランスを整えることは、血液の流れがスムーズになって、血管を守る働きがあります。高血圧の方や、高コレステロールが原因で悪玉コレステロールの方が多い飯田市では、是非とも皆さんに自転車に乗っていただいて、これらの効果を体感して健康的になっていただきたいと思います。

飯田市保健課技師（新木めぐみ氏）
それでは、いま自転車の効果と運動の必要性について話をしたんですが、実際に今年度保健課で取り組んできた内容について紹介をしたいと思います。今年度は、自転車生活を中心に取り組みを行ってきました。今私たちが着ているポロシャツとお手元にあるもの、自転車で健康づくりを始めようというチラシ、あと後ろの方に掛けさせていただいています「健康づくりを始めよう」という横断幕を活用しまして、広報いいだやホームページに載せていただいたりとか、あとは健康フェスティバル、丘のまちフェスティバルと、保健師の行う各種健康教室や青年部等で健康相談をして、自転車での健康づくりについて話をさせていただいています。
では、実際にその様子なんですが、こちらは健康教室で消防団健康教室の様子です。消防団健康教室では、消防団の方に、今年については、お酒・たばこ、あと運動についてのお話をさせていただいています。食事なんかでは、実際に普段使っているご飯茶碗を持ってきていただいて、ご自分の適正量と比べていただいて、健康のための食事量というものについて考えていただいたり、普段飲んでいるお酒やおつまみ等のカロリーを知ってもらって、食べ過ぎてないかなど参考にしてもらっています。そのほかに実際に運動をして、摂取カロリー分を運動で消費をして、体脂肪を付けないということ、予防が大事という話をさせていただいています。
こちらは 10 月に行われた健康いいだ 21 フェスティバルの様子です。チラシやポロシャツ、横断幕等を掲示、展示をさせていただいて、自転車での健康づくりについて関心を持ってもらったり、あとは先ほど紹介のあった飯田市でのレンタルサイクルで実際にレンタルされているものを展示して、市民の方に、自転車への関心から健康づくりについても考えていただけるように展示を行いました。あとはツアー・オブ・ジャパンの写真なども展示をさせていただきました。
こちらは先ほどのライフコーディネーターの委嘱式の様子です。委嘱状とともに今私たちが着ているポロシャツも絹代さんにプレゼントさせていただいて、健康づくりについてもお話をいただきました。「健康にきれいに楽しく」のコンセプトの下で活躍されている絹代さんのお話の中で、エコライフを送るには、まず健康第一というお話がありました。自転車の乗り方、先ほど話にあったような、自転車に乗れば足が太くなるというイメージを解消してくださったのもこの方の力でした。
保健師である私たちは、健康という視点から、自転車をこれからも進めていきたいと思っています。

飯田市企画課長（仲村茂樹氏）　それでは以上をもちまして、この自転車のまちづくり教室の分野の全てを終了致します。どうもありがとうございました。

こ〜ぢ子供自転車教室

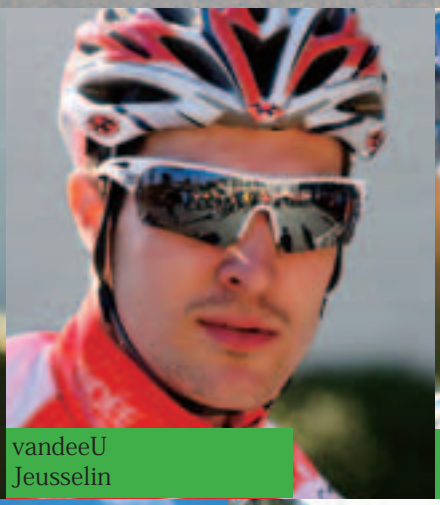
こ〜ぢさんや、チームユーラシアの外勢選手、地元ボンシャンスたちと、子供から大人まで誰でも参加の自転車教室。文化会館の駐車場に小さなパイロンをおいて、走る事、止まる事、乗ったりおりたりを、一つ一つ練習していく。スピードのない一番バランスのいるこんな動作をふらつかずできる事が、自転車の基本だし、安全にもつながる。

自転車は高級で贅沢な乗り物だ。人力最速で、裸で命がけ。南信州は天国だ。山や平地や豊かな道は車が少なくて寛容、人の血の気は祭りに集約されて、穏やかな日常。何にでも好奇心があるから、自転車がことさら人権を主張しなくたって楽しげに見守ってもらえる。そんな場所だから世界を旅したヒーロー達が拠点に選んだり、練習にきたりするんだ。と、思う。かくして南信州の子供は小さな頃から選手たちの経験と知恵から基本を学べて、体にたっぷりと自転車をしみ込ませることができる。「いいな。」大人達はヒーローに憧れてレースを眺めて、自分の乗ってきたプロに負けない機材を握りしめて、子供諸君を本当にうらやましく眺めるのだ。一緒に練習しながら、こけるのを恐れず、こ〜ぢ先生のいうことに素直に従える柔らかさ。思わぬところに乗り上げたら乗り上げたなりに本能で切り返す、理屈知らずの屈託のなさ。一つ一つがまぶしくてたまらない。自転車は遊びの延長。だから練習だって楽しくてしかたない。どんな経験も全部取り込まれて、いつか何かになってもならなくても乗らなくなって忘れたって、再び手にするとき、同い年の初めて手にする人よりは遥かに何かが違うに違いない。私たちのヒーローは、子供にとってはハーモニカが吹ける自転車名人のおもしろい人かもしれない。でも、いつかわかるよ。大人になってどこかへ行ったとしても、ふるさとですごい人に習った最高の時間だったんだなって。ちびっ子達のアルバムと一緒に、地元のチームのヒーロー達の成績の載った本はとっておこう。
自転車好きなんだっていうパスポートは世界のどこでも笑顔で走れるんだぜ。

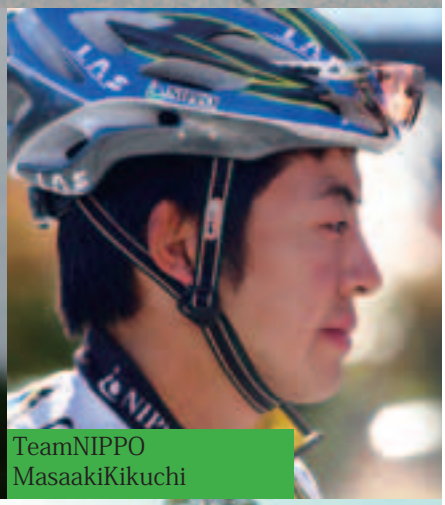
サイクルライフプロデューサこ〜ぢ　http://cozzy.biz/

自転車にのろう @road

VonneChance
ShinichiFukushima



vandeeU
Jeusselin



TeamNIPPO
MasaakiKikuchi

最高の自転車日和にトッププロと走る特別な体験は、この先の自転車ライフを輝かせるはず！飯田市はスポーツバイクのレンタルもしている。だから、誰でも参加できるようにして、沢山の方にご参加頂きました。ツーリングを中心に、びゅんびゅんいきたい人、ダンシングなどテクニックを教わりたい人、みんながそれぞれよくばりに楽しめた、いい時間にしてくださった選手達に感謝。

自転車を知ろう

「強くなりたいなら本場へいこう。
そこで目標ができたら、後は練習あるのみ！」

本場のハイレベルな選手の中でレースに挑むと自然と目標が上がります。また、毎日の様にレースがあるし、下位カテゴリーはエントリー料も安く、いろいろな場所で開催されるので、実践を積んでいける良さがあります。また、自転車愛好家も多いので、レースの応援が多くやる気を持ちやすいし、ステップアップしていく感じがつかみやすいので、達成感もあっていいですね。とのこと。また、語学力をつける事も大切な事。福島兄弟は英語仏語を使いこなせるので、長い海外生活をストレスなく暮らせる強みを持っています。康司選手に至っては台湾のヒルクライムにて現地の人に「中国語」で語りかけ笑いを取ろうとしていた事もあるそう。勝利への意欲とコミュニケーションへの意欲が同じ？！
晋一選手がボンシャンスの拠点を飯田にしたのは、応援してもらえる拠点をもてること、練習しやすい環境、車の少なさ、生活のしやすさ等がポイントになったのだそうです。でも、冬場はやはり気温が低いので、ボンシャンスはタイへ合宿に行きます。その頃丁度タイは乾期で一年で一番過ごしやすい季節になるのです。また環境的にも飯田に負けないコースのバリエーションがあり、十分練習できるのでオフシーズンを無駄にしません。物価が安いのも魅力だそうです。厳しいばかりでない南国ムードが、晋一選手の長い選手生命の元だとか。
鈴木雷太さんは松本で「バイクランチ」というショップを開かれています。「僕は自転車の楽しさを伝える側にまわります」世界を戦った選手のショップが近所にあるなんてうらやましい事です。
福島晋一さん、鈴木雷太さんを囲んでの一流の授業に、シャンゼリゼが飯田と地続きになったひとときでした。

へぇ〜！の連続、メカニック講座

「整備不良探し」
サドル周り１カ所
ハンドル周り２カ所
フロントホイール１カ所
自転車に触って探してみてください。答えは講座の中で！

こんな看板のさがった自転車に、講座の始まる前から「どこかなぁ」という好奇心がかき立てられました。自転車は走る楽しさや乗る練習が大事。でもそれと同時に、部品のかみあいで動いていくこの繊細な機械をメンテナンスする技術も大事で楽しい！チームのメカニックとしての活躍と、自らもショップを持って、日々多くの選手や愛好家にふれている山崎嘉貴さんの経験が、講座を暖めます。また、ライブでしかつかみにくい、高級で強いけれど繊細な素材「カーボンパーツ」の扱い方（力加減）等も、実際に触ってみながら教わることができました。ボンシャンスのメカニック横山彰吾さんの柔らかな語り口も人気でした。見つからなければ見落としがちな、整備のポイント、参加された方はいくつ見つかったでしょうか。

Briller cycling（ブレアサイクリング）
〒 399-2431 長野県飯田市川路 5005
TEL/FAX 0265-27-6210

自転車を軸にいつもの生活を一段と輝かせてくれる「何か」を、いつも少し上乗せする、おもしろいイベントも精力的に企画してくれる素敵なショップです。初めてさんはお店選びから！！

基調講演　牧野光朗市長

皆さん、改めましてこんにちは。ただいまご紹介いただきました飯田市長の牧野でございます。先ほど阿部会長のほうからも過分なるお褒めの言葉をいただきましたが、本当に日本自転車普及協会の皆様方、それから長野県の自転車競技連盟の皆様方には、日頃から大変なご指導ご鞭撻をいただき、大変お世話になっており改めまして御礼を申し上げる次第であります。飯田市のことにつきましては、改めて自分たちの街というものは、どういう街なのかとういことを少し考えていただきながら、なぜこの私たちの地域で、自転車に乗ろうという気運が高まってきているのかを一緒に考えてみたいと思っております。

環境モデル都市飯田の抱えるバラエティー豊かな地形と生活文化

環境モデル都市飯田市ということでやはり飯田市におきましては、環境というのは切っても切り離せない、そういうふうに思っております。バイコロジーという言葉は、私は自転車をやり始めてから知ったところですが、いわゆるバイシクルとエコロジーを一緒にして、バイコロジーということで、そういう言い方があるんだというふうに思ってましたら、いつの間にか南信州バイコロジー協会という、そういった協会まで設立されたということで、本当に私どもの地域、いろんな話がとんとん拍子でどんどん動いていくなと、そんな気がしております。

私はそうした中で、行政としてのもちろん役割を担わせてもらっているわけですが、こうした環境への取り組みとか、あるいはそのバイコロジーの取り組みというのは、やはり主体になっていただくのは住民の皆さん方、それを行政としてどうやってお支えしていくのかという、そんな視点からいろいろこれまでもやってきております。飯田市につきまして、まずちょっと少しお話をさせていただくと、飯田市はご案内のとおり山の中にありまして、南アルプスと中央アルプスに囲まれたこの南信州地域、人口約 17 万弱となっておりますが、面積は 1,930 平方キロメートル、ですから大阪府や香川県よりも広い。ですけど８５％以上が山の中、中山間地域ということで、本当に広い面積なんですけれど山がとても深い。そういった地域でして、この私どもが今います中心市街地がだいたい 500 mくらいの標高になるわけですけど、飯田市は合併をいたしまして、この南アルプスの頂上、3000 m級の頂上まで飯田市になりまして、もう天竜川の川面が 300 mくらいですから、本当に標高差が 2700 mくらいあるそういった地域でございます。こういう地域ですので、ふつうに考えますと「自転車本当に乗れるのかな」と思っていたのは不思議じゃないと思うんですね。例えば、これはしらびそのヒルクライムをやっております上村の下栗地区の光景ですけど、まさかここで自転車をやるとは思っていませんでしたね。本当に、どうしてこんなことができるんだろうと思うんですけど、南アルプスの山々があって、その麓に、こういった傾斜額３０度以上の、この山の中腹にこうやって５０戸くらいの農家の皆さん方が、今でも独自の時間を刻んでいらっしゃる。

ちょうど、今信州デスティネーションキャンペーンという観光キャンペーンをこの地域全体で JR グループさんと一緒にやっておりますけれど、その中で、行ってみたい未知の地、知られていないところに行ってみたいってなかなか、なんか難しいんですけど、そこのランキングで今ナンバー１になってます。ぶっちぎりのナンバー１になっているのはこの地域でありまして、みんな行ったことがないのにどうしてそんなに人気があるんだろうと不思議に思うんですけど、やっぱり魅力的なん

ですね。この飯田市の上村の下栗地区、今ちょうど霜月祭りのシーズンでして、今日ももうやってますね。もしご興味があれば、明日の朝方まで中郷地区というところの神社でやっていますけど、こうした遠山郷の霜月祭り、800 年の伝統を持つ、こういったものもそのオリジナルな姿を残しながらずっと続けている。そういった地域です。
最近の形で言えば、わかりやすい話で言えば、宮崎駿監督のアニメ、千と千尋の神隠しのモチーフになったと言われているものでございます。こうしたその、すばらしい伝統文化芸能も残しながら、新しい文化として自転車も取り入れていこうと、そういう考え方ですね。もっと里に下りてきても、やっぱりいろんな歴史を感じさせるものがあるわけで、ちょうど今この市田柿のシーズンで、柿すだれがいろんなところで見られますけれど、棚田があったり、昔の豊かだった農村の頃の歴史をしのばせる蔵が点々とあったり、あるいはこの条里制の残っている立石地区のような、そういった古い土地制度を感じさせるようなところもあったり、本当に歴史を感じさせる農村が山の麓に広がっているわけであります。
この、そうした豊かな農山村に支えられて、私たちの街中、今集まってきていただいております街中もあるわけです。
昔は養蚕で栄えて、このシルクホテルも、なんでシルクホテルかっていうと、この昔はシルクの工場だったわけですね。そうした養蚕と繊維工業で非常に栄えた時代があって、その農山村でみんな野良仕事をやって、いつもいるわけですけど、晴れの日には晴れ着を来て、そして晴れの場にこの街の中に繰り出していくと。そうして非常にこの街の中が賑わったという歴史をもっている、そういった地域であります。
言ってみれば、山の生活も里の生活も、そしてこの街の生活も、それぞれ非常に多様な生活であると、それが混然一体となっているのが飯田の特長でありまして、まさにこの多様性の町、ですから多様な皆さん方がそれぞれ平らに生活をしてらっしゃって、そうした中で東西の中心に位置しておりますので、昔からこの東からの文化も西からの文化も入り込んで、そしてここで融合していくっていう、そういった位置関係にあるのではないかなと思っています。

リンゴ並木とバイコロジー

時代が下って、戦後、飯田市の街の中は、一度大火事で焼けてしまいます。昭和 22 年に焼けてしまったわけですが、そのときに、この地元の中学生が焼けてしまった町の真ん中に「りんご並木を作ろう」という、そういった提案をして、これ今さっき来賓でご挨拶された小島県議の母校でありますけど、飯田東中学校の皆さん方が、50 年以上たった今でも、この町の中のりんごの木を育ててくれている。まさにそういった、この今の時代に通じるこういったりんごの木も、町の中にあってもみんなが大事にする、そういった文化を持っている、そんな地域だと思うんですね。
ちなみに、ご案内の方も多いと思うんですが、この町の中にあるりんごの木は、育てている中学生しか取ることができない、収穫することができないんですね。私でも取ることができないんです。こういう話をしますと、ホントかなと言ってですね、ついあまのじゃくになって手を伸ばしてしまいそうな人もいるかもしれませんが、やめておいたほうがいいと思います。すぐに、そばに歩いていた市民の皆さん方がよってきて、このりんご並木の謂われはね、と、おそらく 5 分から 10 分くらいですね、お話をされて、「わかりました」と、「もう取りません」と言うまできっとですね、離してくれない、そんな経験をされてしまうんじゃないかなと思うんですね。実際にそういったことで、このりんごを 1 個もいでしまった地域の外から来た先生がいて、こういった席で、「いや、飯田の街の中はすごいですね、こんな町の中にりんごがあって」って、こうやってそれを示したら、会場がどん引きになったっていうエピソードもありますので、やめておいたほうがいいと思います。というくらいですね、飯田のやはり市民性っていうのは、この町の中にりんごの並木があっても、それをみんな大事にする。それを決して誰も取らない。なぜならば、それを大事に育てている子どもたちがいるから。子どもたちの思いというものを大事にしていこうという、そうした考え方が浸透している地域であります。
やっぱりこういった考え方を大事にするっていうところにも、私はこのバイコロジーに通じる、まさにバイコロジーは飯田で、もしこういったことを考えていくとすると、その原点はおそらくこの街の中心にあるりんご並木、この考え方に通じるんじゃないかなというふうに思っています。
さて、この今までの振り返りから今現在やっていること、そして将来に向かっての話を少しさせていただきたいと思うんですけれど、ひとつ視点を環境モデル都市ということで環境と、それから、そうしたことを実際に担っていただく人に視点を当てまして、少しお話をさせていただければと思います。

様々な文化が入り込み結ばれ、学びの木が育つ飯田

今日は、まず最初にこの飯田の、あるいは南信州の学びの木のご紹介をさせていただければと思います。
これは言ってみれば、さっき申し上げたように東から西からといろんなこの文化が入り込んできて、それがこの地域で融合するという話させていただきましたが、私はそれを学びの木というものにたとえさせていただいています。

実際に、今までいろんなその取り組みがこの地域で行われてきておりますが、これはどういったものが多いのかと、この地域の中の人たちがそれをどういうふうにとらえていて、あるいは外の人たちがそれをどんなふうに見ているのかということを考えますと、これまで培ってきたこの地域の気風、あるいは風土といったもの、そこから、先ほどりんご並木でお話をしたような、地域で人材を育てる力、子どもを育てる力っていうのが養われてきている。それを私たちは地育力と呼んでいます。この地育力を、ひとつ肥料として、この大きな学びの木が、今までも育ってきたし、これからもおそらくどんどん育っていくと。先ほどここらへんにぽんぽんと転がってこの枝葉をつけてきましたけれど、これが TOJ 南信州ステージ、あるいはこれからの自転車のまちづくり、そしてまだまだ続いていく。どんどんこの木は広がっていく。そんなようなイメージであります。地域の皆さん方と、そして地域の外からいらっしゃる皆さん方が一緒になって、この学びの木を大きく大きく育てていくと、そんな感じに思っております。

ちなみに、環境への取り組みということで、環境文化都市というのが地域の将来像として掲げているものですが、こういったものや、あるいは広域の取り組み、飯田市のみならず南信州地域全体で地域として自立していきましょうという考え方、そういったそのいろんな政策が、この学びの木の言ってみれば水、あるいは肥料になって、そして、そうしたものを大きくしていくんではないかと思っております。

環境の視点を少し申し上げたいと思うんですが、私どものこの地域にとって環境の視点は欠かせないものになっています。もうすでに、第 4 次基本構想基本計画、今から 14 年以上前から、この環境文化都市というものを将来像に掲げまして、私どもの地域は環境への取り組みを進めて参りました。特に、この地域を上げての環境への取り組みという意味で、例えば太陽光の市民発電事業でありますとか、地域ぐるみの ISO の取り組みとか、様々な取り組みがされてきて、平成 20 年には地域、国、全国で 13 地域のみの指定になっています環境モデル都市にも選定をされたわけであります。私どもの地域の環境モデル都市のイメージ図なんですが、この、よく食育なんかを説明する時にぐるぐる回るこの駒、あのイメージを持っていまして、その軸の一番下にありますもの、これが一番大事でありまして、ここがしっかりしていないと、この駒はすぐ倒れてしまう。これは何かっていうと、実は個人のライフスタイル、この地域社会を形成していく中で、住民の皆さん方がいかに低炭素な生活をしていってもらえるかというこの部分ですね。これが一番、実は重要だというふうにとらえています。こうしたその考え方ができあがることによってですね、先ほど申し上げた、りんご並木のまちづくりに代表されます、中心市街地において、まず低炭素なまちづくりを作っていきましょうと。それを周りの山々、森につなげていきましょうと。2050 年には 70％の CO_2 削減を目指しましょうという考え方でありまして、まず、やはりこの地域の住民の皆さん方一人一人がいかにこの低炭素なライフスタイルを作っていくことができるかということが大事になっています。ここらへんが、この飯田の自転車のまちづくりにつながってくる部分ではないかと思うわけです。

飯田の環境への取り組みに限らず、地域政策の特徴は、この多様な主体の共同による広がりですね。これは、得てしてこういった取り組みっていうのは、環境なんか典型ですけど、行政が旗振り役になって、行政だけでなんかいろいろやって、そしてなんかそのままそのやったことを成果というような言い方をされがちなんですが、やはり環境政策っていうのは、基本的には広がりを持たないと、その成果が充分発揮したとはいえないと思っております。どんな広がりかということですが、まずこの多様な主体とかいてありますように、市民の皆さん方や産業界の皆さん方に、こうした業種の枠を超えて広がっていく、主体の広がり。それから、地域の広がりですね。飯田は環境モデル都市ですが、モデルっていうことを言う限りにおいては、そのやっていることが、他の地域に広がっていかなければモデル性を持っていいるとはいえないわけであります。まさにこの地域の広がりというものを、どういうふうに作っていくか。例えば先ほどもお話がありましたが、ほかの長野県の他地域に、どういった形で広げていくか。こういったこと、あるいはその三遠南信地域にどうやって広めていくか。あるいは他の地域にどうやって広めていくか。これが非常に重要になってくると思っています。

取り組みが広がっていってこそのモデル都市

例えば先ほどもお話がありましたが、他の長野県の他地域に、どういった形で広げていくか。あるいはその三遠南信地域にどうやって広めていくか。あるいは他の地域にどうやって広めていくか。これが非常に重要になってくると思っています。それから、政策の広がり。これは自転車のまちづくり、これからお話するのはまさにその典型ですが、単に環境への取り組みという、そういった側面だけではなくて、健康への取り組みであったり、あるいは観光の取り組みにも通じますし、あるいは教育の取り組みにも通じる。そういうふうに、政策のいろんな分野にこの広がりを持たせる。そういったものがやはりあるんではないかと思うわけです。

飯田市としましては、統合的アプローチという形で、いわゆる今までの縦割りの行政ではなくて、それぞれの行政の部署が

協力しあって、共同でひとつの政策、地域政策というものを広げていく。そういったことをやってきているわけであります。いくつかここに例を出させていただいていますが、有名なのはこのおひさま発電進歩の取り組みですね。民間で公共施設の屋根に太陽光パネルをおいていくという、そういったビジネスモデルを確立いたしまして、これはもう、民間の事業としてやるということができたことによって、飯田市のみならず、他の地域にどんどん広がることができた。長野県の南部地域150カ所くらい、こうしたプロジェクトでおひさま進歩エネルギーが太陽光のパネルを公共施設の屋根に設置していくことができたというような結果が出てきています。
あるいはこの地域ぐるみの環境ISO研究会、こういったこの地域で環境産業に取り組んでいるようなところが中心になりまして、多摩川精機や三菱電機といったような、リーディングカンパニーがですね、さらにその輪を大きく広げて、産業界全体でこの環境の取り組みを進めていきましょうと、こういうことをやったりもしていますし、あるいは環境に配慮した商品、これをこの地域でどんどん作っていきましょうということで、ここにLED防犯灯って書いてありますが、これはまさに官民を上げて、この地域から新しいこの製品開発を、環境に優しい製品開発をしていこうという一つの成果として、飯田におきましてビジネスネットワーク支援センターを中心にして、このLED防犯灯の製品開発が行われまして、今日も夜歩いていただければわかるんですけれども、飯田市の防犯灯の半分は、このLED化がなされているというそういった状況であります。非常にこの製品がいいということで、他の地域からも引き合いがきて、まさにこういったメイドイン飯田の環境に優しい製品が、広がっているという状況であります。そうした様々な環境への取り組みを実践していって、2050年に70％のこのCO_2削減を目指していこうという取り組みをしているわけですが、よく考えてみますと、40年後の話ですから、はっきり申し上げて、今そういうことを考えている皆さん方は、たぶんその舞台からほとんどみんな消えているはずです。私も例外ではありません。とても40年後まで生きていられるとは自分でも思ってないんですけれど、そうしますとですね、こうした息の長い長い政策を実現していくためには、次の、この地域の将来を担う、そういった人材をいかにここで確保していくかということを、平行してやっていかなきゃいけないということに気がつくわけであります。
今、全国で地方は人口が減少、あるいは少子化が進展しているということが言われている中で、まさにこの地域の将来を担う人材を地域で確保できなければ、地域の持続性というものはなしえない。持続可能性がしぼんでいってしまうというように思うわけで、それがこの平成１９年から、今掲げております文化経済自立都市を目指す都市像の一番のキーポイントになっているわけです。長期的な人材のサイクル、若い人たちが出ていっても、必ずこの地域に帰ってくるような、あるいは外にいらっしゃる若い人たちがこの地域を魅力的だと思って集まってきてくれるような、そういった地域を目指していこうということであります。
まさにこうした、どんどんこの地域から、川上から川下に水が流れるように流出していきます人材を、もう一度、地方に戻していこうという、そういった考え方を今推し進めています。これが定住自立権の実は中核的な位置づけになる考え方といえると思います。
これを実際にやっていくっていうのはどういうことかというのは、私はよくダイナミズムという言葉を使うんですね。いわゆる、地域で多様な主体でみんなでがんばってやるということはとても必要なことです。しかし、それだけでは、やはり地域のダイナミズムというものはなかなか起きにくいんですね。どうやったらいいかって言うとやはり、この地域外の専門家、いわゆるこの地域からいったん離れていってしまった人、そういう人たちが、大学やあるいは企業などで専門家になってくる。そういう人たちといかに長期継続的につきあうかということが非常に重要であるということです。
今日、ここの会場に来ておられます専門家として、鏑木さんをご紹介させていただきますが、鏑木さんもその一人というふうに考えておりまして、先ほど柿すだれで紹介いたしました市田柿を、鏑木さんのまさに専門的なネットワークによりまして、全国区にしていっていただいた。それが、やはりダイナミズムを起こしていったということに思うわけです。
これを、自転車でやっていこうということで、かぶちゃん農園ボンシャンス飯田も今新しく、かぶちゃん農園をスポンサーとして、今年の３月から始動しています。
こうした、地域の中で、本来であれば分野が違うと思われていたことが統合していく、融合していく。それができるところというのが、やっぱり私はこの地域の強みじゃないかなと思っています。
最初は鏑木さんのところは市田柿を中心として、この地域の農産物を地域の外に売っていこうという話をしていただいていて、そしてダイハツボンシャンスはダイハツ、ボンシャンス飯田はダイハツボンシャンスとしてこの地域をホームタウンにしてスタートした。それが融合して、新しい地元企業、かぶちゃん農園のスポンサーとしての役割を果たしていってもらえる、そういった形になってきているというふうに思うわけであります。

自転車の町づくり＝地元チーム育成＋レースイベント＋子供達へのとりくみ

さて、自転車のまちづくりとしては、どんな視点があるのかということで、４つほど上げさせていただきます。

まずその観光の視点。飯田市の自転車のまちづくりは、ここから始まったと言っても過言ではありません。要は、TOJ がこの地域で開催されたということが始まりでした。いきなり TOJ の開催から始まるというのも唐突ですが、この飯田に自転車レースがくるかもしれないと聞かされて、本当にこんな、自転車で走れそうにないようなところに選手の皆さん方きてくれるのって、最初はそういうふうに思いました。でも、私はヨーロッパに行ってきて、自転車文化にもそれなりにふれてましたので、もしかしたらああいうふうになればいいなというような思いはありまして、じゃあやってみようかと、飯田はだいたい「やらまいか」っていう考え方でまず出発しますので、やってみようかということで始まったものであります。

そうしたら、本当に感動してしまうわけですね。特にやはり子どもたち、地域の将来を担う子どもたちに、やっぱりこういった本物の国際レースというものを地域の中で見てもらう。これがどれだけすばらしいことかということを、改めて知ってしまったわけです。

そこからいろんな展開がなされていくようになりました。ツアー・オブ・ジャパンだけではなくて、サイクルロードレースやヒルクライム、シクロクロス、こういった様々な大会がこの地域で行われるようになりました。

また、こうした話は環境の取り組みにも当然影響を与えてくるわけでありまして、言ってみれば、これまでのこの地域は自転車に乗れないという発想がひっくり返って、実は自転車に乗ると非常に環境にいい、そういった街になれるんだとういうことを知って、自転車の市民共同利用システムなども始まってくるわけであります。

さらに、今年に入りまして、やはり、こういったものに乗っていると健康にもいいんだということにも気がついてくるわけで、これを実施することによって、市民の皆さん方が生涯現役で健康でいられる。そういったまちづくりもできるんじゃないかと考えるようになったわけです。

また、ボンシャンスの皆さん方に大変なご協力をいただきまして、この地域の子どもたちと交通安全教室や、様々な教室を実施していただくことによって、子どもたちがより身近にこの自転車を感じられて、そしてそれを使っていこうという、そういった教育にも大変役割を果たしていただいているというふうに思っております。ツアー・オブ・ジャパンを最初に開催した時の逸話をご紹介しますと、地域の皆さん方誰もそういったものを見たことがなかったんで、本当に自分たちの地域にそんなコースがあるんだろうかというように思っていたわけですが、そこにその、ツール・ド・フランスの役員の方がやってきて、そうしてそのコースを１周された後、いやここはもうツール・ド・フランスに匹敵するコースだというようなことでお墨付きをいただいたわけですね。これで、「そうだったんだ」ということで、自信を持ってしまった。

楽しみ上手、もてなし上手が、誰でも楽しめる自転車へ

そうであれば、全国世界からいらっしゃる皆さん方を思いっきりお出迎えをしなくてはということで、沿道に人々が繰り出しまして、そして思い思いの応援の仕方で選手たちを応援するようになったと。幼稚園の子どもたちが小旗を振ってくれたり、あるいは焼き肉をしながら「焼き肉食べてくかい」と言いながら選手を応援したり、私も何回もこのコースを回らせていただいて、温かく迎えてくれている皆さん方を激励させていただいたりもしております。

本当に、この生活している道をこの日は止めても、こうしたものを是非地域の皆さんに見てもらいたいと、そういうふうにみんながおそらく思っているというように思うわけです。

まさに、これからこの地域が目指します小さな世界都市にも通じるものではないかと思っております。

自転車が身近な環境づくり＝レンタサイクル 130 台

それから、環境モデル都市飯田として先ほど申し上げたように、この共同利用システムの推進をしてきております。今、自転車の電動自転車で 96 台、クロスバイクで 18 台、マウンテンバイクで 16 台、計 130 台の自転車をこの地域に設置しておりまして、これを貸し出す、そういったシステムを作ってきております。おかげさまでだいぶ利用者も増えてまいりました。

あと、健康ケア計画の重点プロジェクトにも取り上げまして、やはりこの１に運動、２に食事、それからしっかり禁煙、最後に薬というようなことを書いてありますが、単にその食事制限で健康を保つとかそういうのじゃなくて、やはりこういった自転車で無理のない形での運動をすることによって、健康が保たれるという、そういった考え方で自転車のまちづくりも、この健康ケア計画の中に入れてきているところであります。

それから、安全教室についても、申し上げたところであります。

さて、最後に、この自転車がもたらしている地域のダイナミズムをこんなふうに図示してみました。

最初は、ツアー・オブ・ジャパンの誘致という種から始まったんですね。それが、様々な分野にのびていく。教育、健康、環境、

観光。そして、そうした中で、まず自分たちの地域っていうのが、自転車を使えるんだってことに気づき、そしてそれが市民の関心を高めることに繋がり、そこからボンシャンス飯田という、この地域をホームタウンにするクラブチームが誕生したことで、さらにその関心が高まっている。そうしたら、若い選手の皆さん方が、そうした飯田の市民の気持ちと思いというものを受けて、やっぱりこういったところで暮らしてもいいかなと、そういうふうに思うようになってくれる。そういった中で、様々な応援団がこの私たちの取り組みをどんどん情報発信してくれる。そういうようになっていくっていう、まさにこのダイナミズムがどんどん広がっていくという中で、今自転車のまち飯田の芽が大きく大きく吹き出しているというように思うわけであります。
どうか、今日お集まりの皆様方におかれましても、この自転車のまちづくりを一緒に進めていただき、さらにこの地域が、自転車のまちづくりにおいても、全国的なモデルとして注目され、そして全国にこの自転車のまちづくりが広がっていきますように、よろしくご理解ご協力をお願い申し上げ、私からの話とさせていただきます。
ご静聴ありがとうございました。（拍手）

南信州の自転車人達　　朝生つぐみ観察

CyclingWaveIIDA @ 飯田
http://cycwave.web.fc2.com

自転車で毎日を楽しく！と立ち上がったコミュニティー。おいしいゴールを目指してゆるやかに集まり、好きな事をする。「楽しい事しかしない」WAVE の中の自転車。のんびりとした雰囲気が魅力。遊びなれた大人の遊び心が遺憾なく発揮され、子供のまま大人になってよかったな～と、しみじみ感じる事のできる自由な空気が魅力。
そんな自由な大人を束ねる「連絡係」どののご苦労（？）に頭がさがります。楽しい大人に Salute!Salute!!

子供たち＠南信州 ちゃりんこゴーゴー探検隊
http://www.odp.jp/charinko.html

せっかく素敵な先生もいるし場所も最高だし！子供達にも本格的な楽しみを、と元気に自転車遊びを楽しむ探検隊。近年はいよいよレースチーム「ボンシャンスユース・キッズ」も立ち上がり、シクロクロスレースはシリーズ戦に！一人前の自転車世界を味わいながら、いけてる自転車ライフを楽しむ南信州の子供達。大人の献身的な運営も泣かせます。
「きょうの～賞品のすぽんさーは～・・・」とお世話になっている方々の名前も読み上げる。本場の子供たちもそうだったよ！

坂道自転車通勤隊
http://www.saka2.org

最近「たいちょう」の実生活が充実しすぎてサイトはのんびりだけど、坂道を自転車で通勤している人をテーマにしたコンセプトチーム。全国の坂通仲間は 500 枚、いや 500 名近い、飯田が誇ってもいい、あるようでないようなないようであるようなチームである。去年 7 周年を向かえてますますゆるゆると日本に溶けていく自転車人の一つの形。コアメンバーの焼き肉ゾーンは TOJ 飯田ステージの名物である。
末永くゆるゆるありますように！

パネルディスカッション：自転車×飯田市

パネラー／牧野光朗（飯田市長）
福島晋一（かぶちゃん農園ボンシャンス飯田代表）
鈴木雷太（バイクランチ代表）
井村伸郎（自転車のまち推進会議座長）
大平有華（財団法人日本自転車競技連盟３級公認審判員）
コーディネーター／朝生つぐみ（自転車タレント）

朝生つぐみ：　ありがとうございます。どうぞみなさん、よろしくお願いいたします。（拍手）
2010 年バイコロジー・シンポジウム in 南信州ということなんですけれども、私が飯田を知る様になったきっかけは、「坂道自転車通勤隊」という「坂道で通勤する人」のコミュニティーでした。飯田を拠点にする「たいちょう」を始め、なんと 500 名近い仲間が全国にいる。「たいちょう」は名古屋の人なんですが、飯田に移住して、よほどこの坂道が気に入ったんだと思うんですが、とても上手に私に飯田をご紹介くださったんです。それで、自転車以外にも自転車で来て楽しめる、独特の文化のある土地だと思いました。また、私をこの土地に誘ってくださった「自転車に乗らない知らない」熊谷さんが、じゃあ TOJ を持ってこようとか、チームを誘致しようとか、思いつきでぱんぱんやり始めたらあっという間にこうなんだか本当に飯田が自転車の町に見えてくるくらい、なんだか、何かを投入するとぐんぐん育つのがおもしろい場所だとおもっています。今回いろいろ、私もすごく南信州に思い入れがあるんですが、おまえはしゃべるなということで、コーディネーターを務めさせていただきますので、皆様どうぞ、本日はよろしくお願いいたします。（拍手）
さあ、それでは、パネリストの皆さんに自己紹介を兼ねて、自転車と街というテーマでお話をいただきたいと思います。

牧野光朗市長×自転車

朝生つぐみ　まずは、牧野光朗市長さんには、「乗り始めた市長さんと自転車」というところで、お話をお願いします。

牧野光朗氏　いきなりなんかこの、私が、山岳賞のポイントで旗を振っているところの写真ですね。福島選手をあそこで良く応援しております。私は行政の立場で自転車を支えるつもりだったんですが、自転車の神様と言われるある方から、おまえは股下何センチだって聞かれて、わかりませんと言ったらいきなり、こんなもんかとこうやって突き上げられて手探りでやられましてね。結構痛い思いをしたんですけど。そしたら数ヶ月たって、いきなり私の家にでっかい荷物が届く。何かと思ったらデローザっていう自転車、持ってきた市役所の自転車部の人間が、「自転車のスーパーカーです」と。何でだと、要するに乗ってくれと。しかも、送りつけてきて、それを貸してくれるのかと思ったら、請求書付き。ウン十万円って書いてある。これ払えってかって話から始まりまして。今更返すわけにいかなくて、当然家族から冷たい目で見られる。しばらくは乗る事が出来ず床の間の置物になってまして、１年くらいして、こういったイベントで、今度市長、そのデローザっていうのを持ってきてくれって言われたんですね。福島選手、日本一の選手が手ほどきをしてくれるから乗れということでですね、私の今の自転車生活はそこから始まったと。とんでもない始まり方をして、応援だけしていればいいと思ったら、いつの間にか乗せられて、最近実は毎朝とは言いませんが、結構乗ってまして、今日も朝少し乗りましたけど、だいぶ乗れるようになりました。一応乗ってます。

貴重な「乗ってる」お姿発見！

朝生つぐみ氏　その一応乗っているという、乗り姿を実は私あんまり見たことがなかったんですけど、市長ファンの方からお写真をいただきました。続きましては、かぶちゃん農園ボンシャンスの代表の、福島晋一さんです。今年は何かとおめでたいことが重なっておりますよね。

福島晋一氏　はい、２人目が８月に生まれまして、あきおと言います。

朝生つぐみ氏　おめでとう～。片方はラジオにでられた時の写真です。似てらっしゃる～。足がちょっと大きくてさすが自転車乗りの息子！

福島晋一氏　丈夫な足ついてますね。

朝生つぐみ氏　さて福島さんと御地域というお題なんですが、信州はもう学生時代からなんですよね？

似てらっしゃいます！

福島晋一氏　そうですね。信大に入った時に自転車競技を始めまして、もう今こられている浅川さんとか、藤森さんとか、たくさんの方にお世話になりながらですね、自転車をやっていたんですけれども、本当は隣にいる鈴木雷太君とも、当時、何年前か考えるとちょっといやになっちゃうくらい前に、よく一緒に貧しい学生の自転車乗りの頃から一緒にやっております。

朝生つぐみ氏　実際に今福島選手は、ボンシャンスというチームで飯田を拠点にしてらっしゃる。

福島晋一氏　そうですね。今、天龍峡川路のほうに３軒目の宿舎がオープンしまして、選手たちが自炊をしながら自転車競技に励んでおります。

朝生つぐみ氏　ヨーロッパ等の外国なら確かに合宿状態になると思うんですけれども、例えば国内なら、それぞれ別のところに住んで練習してもいいんじゃないかなと思うんですけど、合宿す

るっていうのは味があることなんですか。
福島晋一氏　もちろんそうですね。やっぱり同じ釜の飯を食うっていうのは、非常に大事なことです。本当、選手も一緒に住んでいるんですけれども、自分もよく家族で合宿所のほうに押しかけてまして、つい昨日もお鍋をいただいてきたばっかりです。地元の方が本当、たくさんご飯を作ってくださるんで、いつもいただいております、おいしく。
朝生つぐみ氏　私がだいたい 7 年前に乗り始めた頃、お姉ちゃん競輪選手かいって。でも、飯田で走っているとボンシャンスですかって聞かれるんですよね。ずいぶん浸透してきましたね。
福島晋一氏　そうですね。自転車乗っている方がもし悪いマナーの走りをされましたら、全部ボンシャンスのところへ苦情が来ますので。皆さん気をつけてください。よろしくお願いします。
朝生つぐみ氏　そうですね。ほぼ走っているのが選手か、すごく走れる愛好家の皆さんしかいないっていうところで、ものすごくマナーが保たれているっていうのがね、今の飯田ですよね。
福島晋一氏　そうですね、はい。
朝生つぐみ氏　お隣はバイクランチ代表の鈴木雷太氏です、雷太さんは MTB の選手なんですよね。
鈴木雷太氏　選手でした。今はもう、お店をはじめて、一般の方に正しいスポーツバイクの乗り方だとか、一番大事な楽しさっていう部分を伝えることを仕事にしています。
朝生つぐみ氏　楽しさ！信州は山だったりとか、自転車もいろんな種類を楽しめるってありますよね。
鈴木雷太氏　そうですね、自転車王国っていう言葉もちらほら聞こえはじめてますけれども、例えば飯田でシクロクロスをやらせていただいて、すごくびっくりしたことが実はあって、やるよって言った時に地元の方が、ぱっと集まって、草刈りから始まって、選手のおもてなしの部分まで、すごい協力体制で、すごくこうウェルカムな状態で、文化として根付くんじゃないかなって感じましたね。
朝生つぐみ氏　すごい！そこでね、雷太さん「自転車と地域」で、ちょっとお伺いしたんですけど。例えば本場ヨーロッパの自転車選手にとって、町ってどんな存在なんですか。
鈴木雷太氏　町はそうですね、練習っていうところで言うと、特にそうだと思うんですけど、オアシス的な感じですよね。

本場ヨーロッパでは街はオアシスです。

日本だと、場所が、土地が狭いっていう国土の中で狭いっていうのもあるかもしれないですけど、ヨーロッパを走っていて思うのは、町と町を結ぶ線が道だったりすると思うんですよね。やっぱり、畑の中の一本道だったりとかをずっと走っていって、ぽっと現れたね、カフェでおいしいコーヒーを飲んだりだとか、あとベルギー、オランダによく行っていたんで、ベルギーとかオランダを走ったりすると、おいしいチョコレート屋さんがあったりとか、そこで休憩したりとか、そういう、何だろう、町のそのオアシス的な部分っていうのはすごくあると思いますよね。
朝生つぐみ氏　ありますよね。私も隣の町までと思ったら、80 キロ、芝生の海！海の真ん中に放り出されたみたいでびっくりしました。
朝生つぐみ氏　そして、次はこの方です。本当はね、私、この方と座長を代わっていただいたほうがいいと思ったんですけど、よろしくお願いします。
井村伸郎氏　座長じゃないです。井村でございます、よろしくお願いします。この自転車の町推進協議会っていうあまり聞き慣れないと思うんですが、実は、先程出てきた TOJ を誘致する観光協会の理事を私やらせていただいております。私自身はもともと子どもに自転車を買いに行ったついでに自分もほしくなって、マウンテンバイクを買ったのが乗り始めなんですが、今、結構自転車にはまって、家に置ききれないくらい自転車になっているような現状なんですが、自転車のまち推進協議会っていう中で、観光を自転車でするシクロツーリズムという立ち上げたいと。それと、実は飯田ウェーブというまちづくりの団体もございます。これはどこもそうだと思うんですが、中心市街地っていうのはだんだんだんだん空洞化していって、人も集まらないしっていう中で、何かイベントをっていうのが多いんですが、10 年前にこれを立ち上げた時に、「イベントじゃなくて、自分たちが楽しむことからまちづくりをしていこうよ」っていうことで、いろいろな切り口を持った方、熱い思いを持った方がこの指止まれ方式で出てきてですね、みんなでこの指にとまってしまおう。そんな中で私今、全く走るこ

とと無縁だったんですが、ランナーズウェーブというのの代表もさせていただいています。
その会の中でも、今度はサイクリングウェーブというのも昨年できました。今 20 人ほどの会員なんですが、走っております。ランニングも私、今日はすごい走ったなっていったら 400m からです。そこから今年 6 月にはウルトラマラソンって 100km マラソンに参加するほどに 6 年のうちになりました。自転車のほうも、この間自転車を買ったんで、これから乗り始めますっていう人がサイクリングウェーブは人が集まってくるんで、サイクリングウェーブの目標は何とか 1 日で 100km 走ることができるようになりたいなという、そんなふうにみんなで遊ぶことでまちづくりをしようっていう団体をやらせていただいている井村でございます。
朝生つぐみ氏　本当はね、だから、今日の座長が逆なんですよね。
井村伸郎氏　飯田の自転車のまちづくり推進協議会ですから、本来は座長にならなきゃいけない。
朝生つぐみ氏　井村さんは楽しむことの達人で、周囲もどんどんつられちゃう。ランナーズ wave さん何人になられましたかね？
井村伸郎氏　ランナーズおかげさまで 120 人を超えてます。飯田ウェーブがですね、合い言葉がありまして、「楽しいことしかやりません」っていうのが合い言葉の会でございますんで、とにかく楽しいことしかやらないという。やりたい人が集まってくると。

楽しい事を素直に楽しめる場作りの達人。

朝生つぐみ氏　皆さんこの飯田ウェーブのサイトっていうのを是非のぞいてみてください。映画に至っては、もうマニアックすぎてついていけないくらいのコアなプロデューサーがですね、仲間を募っているという。
井村伸郎氏　今日プロデューサーが見えている。
朝生つぐみ氏　あ、いらっしゃいます？しかも自転車も御乗りになるんですよね？是非いずれ、自転車のマニアックな映画をぜひ！上映も、撮る方も！！そして、今日一番の花をご紹介いたしましょう。大平有華さんです。
大平有華氏　大平と申します。
朝生つぐみ氏　おしごとされてます。
大平有華氏　そうですね、はい。自転車のレースの審判員をしています。まだ３級なんですけど、３、２、１ってだんだんあがっていくんですけど。審判員っていうと、もちろん違反行為をジャッジ、審判ですね、したりするんですけど、レースの中で安全管理のほうですね、落車したらその選手がまず安全確保をして、第２の落車が起こらないように対応したりとか、実はそういう仕事も行っています。
朝生つぐみ氏　バイクの後ろで黒板を持ってますね。
大平有華氏　あ、そうですね。黒板を持っているのは、結構レースを見たことがある方ならわかると思うんですけど、選手の集団同士のタイム差っていうのが出てきた時に、そのタイム差を選手に知らせてあげて、今レースはこんな状況ですよっていうようなことを教えて、レースを作っているような役目をしています。

目標！審判でツールドフランスにいくこと！！

朝生つぐみ氏　女性の審判ってすごく珍しいんですけど、バイクの後ろに乗せるっていうことで、男性が気を遣われたりしませんか。
大平有華氏　そうですね、あんまり気、いや、私わかんない、気を遣っているかどうかがわかんないんですけど。
朝生つぐみ氏　周りはとても期待と気を遣いるかも？（笑）このスライドの台詞「今度みんなで２級をとりに行くに」っていうのも、長野県の級をあげなくてもベテランの審判さん達が、有華ちゃんが「２級取りたいな」って言った瞬間、みんなで取りにいくに～っていう話になったそうですね。
大平有華氏　２級は来年の２月に、岐阜県まで、私を含めて３人

くらいですね、一緒に取りに行ってきます。
朝生つぐみ氏　いいですね。さて大平有華さんの自転車かける地域ということなんですけど、飯田の方なんですよね。
大平有華氏　そうですね、はい、飯田、このへんにずっと住んでます、はい。
朝生つぐみ氏　ご自身も乗り始めて、何か自分の土地が変わって見えたりしました？
大平有華氏　自転車は車と違って、いろんな風景に気づけたり、ちょっとカフェによったりとかできていいですね。
朝生つぐみ氏　審判としてもご活躍でツール・ド・ランカウイの審判に招待されているんですよね、今。
大平有華氏　はい、ランカウイというマレーシアにある、はい、ところで、来年の１月から２週間ほど会社を休んで、はい。どうしても私の人生がかかっているので行きたいですということで行くことになりました。
朝生つぐみ氏　人生かけるところ違う気がしますが、世界デビューですね。このような面々でお届けいたします。

次は「飯田市×自転車」ということで、自転車乗りから見た飯田の魅力っていうのを、皆さんに語っていただきます。この一番上の写真は、雷太さんがおっしゃっていた草を刈りながらみんなで作ったコースなんですが、コースディレクションを頼まれた時、もうこの場所でっていう話だったんですか。
鈴木雷太氏　いくつか候補はあったような気がするんですけど、まあ、最初見た時にはもうここってすぐ決めちゃいましたね。
朝生つぐみ氏　その決め手は何でした？
鈴木雷太氏　景色の良さだとかいろいろあるんですけど、まあ、ダイナミックなコースが造れそうだったりとか、ひとつね、でもおもしろいなと思ったのは、駅の真横なんですよね。
朝生つぐみ氏　ああ、川路駅。そうそう、とまってますね、２両ほどの。
鈴木雷太氏　本当に横なんです。ホームからレースが見れるという、すごくこう、おもしろいなというのがあったのと。飯田駅からお客さんもこれるし、本当に駅と隣接しているところでってロードレースだったら可能だとは思うんですけど、

こういうダートコースでやるっていうことはすごく面白いなと思って、それに天竜川の横というのもすごくいいなあと思ったので、決めましたね。
朝生つぐみ氏　なるほど。
このシクロクロスっていうのは、例えばロードとマウンテンとはちょっとわかるんですけど、どういった競技なんですかね。
鈴木雷太氏　もともとはヨーロッパで生まれたんですけれども、ツール・ド・フランスとかね、出るようなプロの選手たちが冬練習するのに、やっぱりロードで走って風を切るとすごく寒いので、森の中を走り始めたところが一番スタートだって聞いています。森の中に行くと、障害物とかがいろいろあるので、それをちょっと担いで下りたりとかしてるところから競争、練習の中で競争っていうのが始まりまして、自転車をちょっと担いだりだとかする動きも入ってはくるんですけど、自転車もすごくおもしろくて、ぱっと見た目はロードバイクなんですよね、細いフレームに細いタイヤで。よく見るとタイヤがちょっとぼこぼこのいぼいぼがついていたりとか、ブレーキもちょっと違って、泥が詰まらないような、マウンテンバイク用のものがついていたりとかするんですけど。
朝生つぐみ氏　ああ、なるほど。なんかその冬の間のスポーツって言われると、ちょっと北国的なイメージのある信州にぴったりな気がしますが、確かシクロクロスの発祥の地っていうのが。
鈴木雷太氏　日本でですか。信州ですね。確か僕の記憶だと、軽井沢だったような気がするんですけど。藤森さんがスタートしたのが、はじめてだというふうに僕は認識してますけど。
朝生つぐみ氏　じゃあやはり、環境的にちょっと近いものがあったんでしょうかね、発想として。
鈴木雷太氏　そうですね、やっぱりその、さっき審判の話でね、すごく信州の審判の方、質が高いっていう話もあったんですけど、やっぱりスポーツバイクが競技になってくる前から、いろんな人の先輩方の動きとか働きかけがあって、そういうなんていうかな、レース競技っていうところも、早い段階で日本の中ではすごく一番早い段階で、すごく確立している土地じゃないかなっていう。
朝生つぐみ氏　なるほど。これを撮影してから３年ほど経つんですけれども、子どもたちのキッズレースっていうのがあって、私、雷太さんをものすごい勢いで子どもたちがね、追いかける、楽しそうに追いかけているのを見て、それから３年、何か今シリーズ戦になっちゃったりとかして、お子さんが結構シクロを楽しまれてるんですね、今。
鈴木雷太氏　シリーズ戦になっていまして、僕も最初の頃一緒に走ったんですけど、今はもう抜かれると思うのでちょっと行ってないんですけれども、でもやっぱり始めたことがこういうかたちで地元の子たちやキッズたちが今日もね、何人か来てますけれども、キッズたちがそういう楽しんで成長していく場っていうのがね、土地と人というところで、一緒に成長できるっていうのはすごくうれしく思いますね。
朝生つぐみ氏　シクロクロスはいいトレーニングになりますか。
鈴木雷太氏　なりますね。やっぱりキッズで、例えばシクロクロスを今の小さいときから楽しんでいくことによって、例えば将来、本当に競技を目指すっていう時に、ロードのほうの要素もものすごくふんだんに秘めてますし、マウンテンバイクのほうをやりたいって言った時も、やっぱり技術系のところはシクロクロスすごく基本的なこと詰まっているので、マウンテンバイクのほうにも発展できたりとか、すごくいいことは多いと思います。
朝生つぐみ氏　さあ、そしてですね、その下の写真が TOJ なんですね。もう６回目になるということなんですけれども、飯田の TOJ がですね、日本一すごいとやっぱり言われるのは、選手の集まり、それからコースのすごさ、それからパレードランっていう楽しみ方があって、牧野市長も参加されたことあるんですよね。
牧野光朗氏　話したとおりですから、平らなところまでは行けるんですよ。この間は、選手の皆さんに囲まれて、福島選手が私の横についてくれて、ガードしてくれてましたけど。あの時ね。
朝生つぐみ氏　さらにこう、子どもたちが応援に来て、旗を振ってくれたりっていうのがあるんですけれども、この日って平日ですよね。子どもたちは応援のためにレースを見に来てもいいんですか。
牧野光朗氏　いいんじゃないですか。いいと思いますよ。
朝生つぐみ氏　そういう感覚なんですね。
牧野光朗氏　いや、だって、学校の授業だけが学びの場じゃないでしょう。（一同どよめく）
朝生つぐみ氏　すてき。この感覚が！子どもたちの声援の中を走られる選手としてどうです、飯田の TOJ。
福島晋一氏　そうですね、きついですよね、コースが。
朝生つぐみ氏　コースがきつい。流れ的には周りの応援を浴びる気持ちよさみたいなのを知りたいと。（笑）

福島晋一氏　最初、第１回飯田に、飯田ステージが始まってから走ってるんですけれども、飯田ステージ走った後は本当ぐったりで、体にきますよね、これは。
朝生つぐみ氏　ちなみに私たち見る側からすると、すごい楽しい。途中すごく近くまで行って見れるじゃないですか、自転車レースって。これ、選手側からって、別に私たちが近づいていったりとか何してもいいものなんです？
福島晋一氏　もちろん接触するまで出てきてはいけないんですけど、自転車競技って本当に観客と選手の距離がすごい近い競技でして、もちろんね、スタート前とかもね、気楽に話しかけていただいたりサイン書いたり、いろいろそういうこともできますし、レース中もですね、結構選手はよく見えているんですよね、お客さんのほうは。逆に見ている観客の人は、平地で見ていると結構集団がばーっと行っちゃって、誰が誰だか全然区別つけない時もあるとは思うんですけれども、選手は結構そういうのは見てまして。
朝生つぐみ氏　そうなんですか。こういうロードレースを応援する楽しみの中には、床に色々描いて応援したりとかしますが、ああいうの全部見えてます？
福島晋一氏　床に、ああ、見えてますよ。たまに走ってない選手書いてあったり、なんか字間違えてるなとか、はい。結構いろいろチェックしながらいます。
朝生つぐみ氏　余裕あるんですね！さすが。
福島晋一氏　そうですね、はい。
朝生つぐみ氏　選手も楽しんでもらえているということですか。
福島晋一氏　やっぱり字書いてもらえるとうれしいですよね。気合い入りますしね。
朝生つぐみ氏　ああ、なるほど。牧野さん、地元の方の反応って、何か拾われることあります？
牧野光朗氏　最初の頃はどんなものかっていうのにとまどいもあったと思うんですけど、今は本当に、地域の中に根付いてきているっていう感じがしますよね。私もよく山岳ポイントの向こう側の焼き肉コーナーまで行って、そこでちゃんとカンパ出して焼き肉をしたり、そこだけで収まらずにさらにもうちょっと先に行くと、もう１グループあるんですね。そこらへんまで行ってご挨拶させてもらって、という感じで、要はポイントポイントでそういったみなさんが、それこそ焼き肉食べながら思い思いに、やっぱり１周回ってくるのに 20 分以上ありますからね、その間みんな、ビール飲みながら話してるって感じですけど、あれが楽しいんじゃないですか。
朝生つぐみ氏　なるほど。
遊び心が素敵ですね。さて、遊び心と自転車というところで、いよいよ井村さん、遊ぶってどういう事なのかなって言うのをお話し下さい。
井村伸郎氏　これ、私ですか？（笑）
朝生つぐみ氏　手違いで御写真間に合わず（笑）、井村さんがある大会に出たところのイメージをですね、ちょっと描いてみたんですけれども、これはなんだかおわかりになります。
井村伸郎氏　メドックマラソンですね。手に持っているのがワインです。
朝生つぐみ氏　そうですね。
このメドックマラソンのあだ名っていうのがあるんですよね。
井村伸郎氏　ポスターですとか、完走すると記念にワインを箱に入ったのをくれるんですが、そこにフランス語で、世界で一番長いマラソンって書いてあるんです。どうしてだかわかりますか。
朝生つぐみ氏　距離が長いんですかね。
井村伸郎氏　距離はフルマラソンなんで、42.195km。
朝生つぐみ氏　それも長いですけどね。
井村伸郎氏　ええ、でもそれ以上にみんな飲んでますので、まっすぐ走れないんですね、だいたい千鳥足で。よたよたよたよた走っていくもんですから、42.195km で済まないんで、世界で一番長いマラソンっていうのが、非常にフランス人らしいウィットに富んでいるんだと思うんです。
朝生つぐみ氏　なるほど。井村さん、ふつうの時で 42.195km をどれくらいで走れるんですか。
井村伸郎氏　３時間半がちょっと切れるくらい。
朝生つぐみ氏　メドックだとどれくらい。
井村伸郎氏　メドックは６時間半の制限のところを６時間 28 分 54 秒でしたね、めいっぱい使って。

世界はいろいろ面白い。

朝生つぐみ氏　これ、何でみんながよっぱらいなんです？そのエイドステーションみたいなところにワインがたくさんあるんですか？

井村伸郎氏　24 カ所か 5 カ所あるんですが、そこに水ももちろんあるんですが、全部の場所にワインがおいてます。それからメドックですから、有名なシャトー、格付けのシャトーがあるんですが、その格付けシャトーが自分のところの 1 級で売っている 1 本 1 万円もするワインとかを、もう振る舞ってくれるんですね。値段を考えると 1 杯じゃもったいないから 2 杯、3 杯と飲んでしまう。

朝生つぐみ氏　それでも、現場大変なことになりません？

井村伸郎氏　もともと始めたのが楽しいことをやることが健康にいいという、お医者さんの発案で、くよくよしてると長生きしないからっていうんで、飲みながら走るのが健康にいいかどうかはわからないんですが、やろうっていうことなんで、飲むのももちろんなんですが、全員が仮装なんです。8500 人ランナーでるんですが、全員仮装をして、今年のテーマはアニメというなんかテーマだったらしいんですが、テーマを知らなかったんで、私地元のお練り祭りの大名行列の奴の格好で走らせていただきました。

朝生つぐみ氏　ああ、そうなんですね。お医者さんの発案で。（笑）

井村伸郎氏　ただもう、全員酔っぱらいですんで、めちゃめちゃですけど。

朝生つぐみ氏　大変なことになりません？でも。皆さんわきまえて飲まれるんです？

井村伸郎氏　いや、どうなんですかね。救急車が飛び回ってますし、途中でバンドがあるところでダンスしてるんですけど、ダンスは元気よく踊ってるんですが、もう走れないんで、ダンスの後はみんな歩いてます。

朝生つぐみ氏　なるほど。そうなんですね。

井村さんに、今自転車と関係ないようなんですが、自転車を大好きな人ふえてるんだけど、マナーやルールや健康すぎる健康や、そんな話題が多いので、もっとはじけた楽しみの一つの例として、今井村さんにメドックマラソンのお話をして頂きました。楽しむ事をもっと自由に感じられたらもっと広がらないかなって。さらに、私たちが、すごく、何の枷もなく、休みが取れたりとか、お金がたくさんあったりとかすると、どれだけ遊べるのかっていうのがですね、井村さんのスケジュールの中に秘密があると思ってまして、井村さん、年間何レースでてらっしゃるんでしたっけ。

井村伸郎氏　だいたい 20 レースくらいでてますね。海外も含めてですが。泊まりも多いんで、なかなか大変ですね。

朝生つぐみ氏　すごいでしょう。私たち、解き放たれたらこれだけ遊べるっていうことなんですよね。なので、自転車の普及のためには、（金銭的に）解き放たれることだと私は本当に思う。ところで今、自転車のどこが楽しいですか、井村さん。

井村伸郎氏　特にこの地元っていうのは坂道っぱいあるじゃないですか。坂道を一生懸命上っていくと、峠に全く違う景色がでてくるんですね。それがやっぱり楽しくて、またその峠を登ると今度は下りが楽しいじゃないですか。それの繰り返しなんで、どこまでもどこまでも行ってしまいそうな感じがしますね。

朝生つぐみ氏　ああ、なるほど。自転車でこんなお祭りをやってみたいとかいうのはありますか？

井村伸郎氏　自転車でですか。自転車は飲んでは乗れませんので、なかなかメドックのようなことはできないと思うんですが。

朝生つぐみ氏　（ひそひそっと）おつけものツーリング。おつけものがある。

井村伸郎氏　つけものツーリングですか。じゃぁ商売は漬け物屋でございますので、漬け物を食べ歩きながら下伊那一周自転車で一筆書きで回りますと 205 ｋｍあります。今年の 5 月に私、一周回らせていただいたんですけど、全部上るのが 5000m くらい標高差上るんです。だから、結構たいへんだと思いますけど。

朝生つぐみ氏　でもほら、塩分補給はね、足のつり防止になったりとか、健康の発想もなくはない感じがしますよね。さあ、そしてですね、次は南信州と自転車ということなんですけれども、有華ちゃん、結構審判としてはじめて他の地域に出たりとかしてますよね。改めて自分の、南信州を振り返ったりすることありますか。

大平有華氏　やっぱり外というか、県外のレースに行くと、結構地元の何ですかね、特産物をアピールしているので、それを見ると、なんか飯田は何があるんだろうって、逆にそういうことを考えるような切っ掛けにはなりますね。

朝生つぐみ氏　改めて飯田はいいなあと思ったとこはありますか。
大平有華氏　やっぱり応援の人がすっごい多いのと、その応援がすごい熱いので、私審判で走ってるんですけど、人がいるとすごいうれしいなって思いますね。はい。
朝生つぐみ氏　その応援がある喜びが一番飯田は大きい。
大平有華氏　そうですね。地元だからなのかもしれないんですけど、審判を、私を応援してくれる人もいたりとかして。
朝生つぐみ氏　有華ちゃんってね、聞こえますよね。
大平有華氏　聞こえますね、はい。
朝生つぐみ氏　いろんな、なんていうのかな、出し物を見るあったかさっていうのが、飯田には有る様な気がします。私はレース自体の面白さみたいな物がまだ良くは解っていないのですが、飯田の方は自転車知る知らない問わずすんなり楽しまれてますよね。おししや御神輿や、お祭りとしての楽しみ方がベースになってるのかしら。
牧野光朗氏　本当にね、多様な生活で、みんなが昔ながらのね、伝統文化芸能もちゃんと保存しているし、今お話がありました獅子舞とかですね、ああいったものも各地区で保存会があって、そうした皆さん方が、こういった楽しみ方っていうのを追求していく、たまたまこれは自転車だったんで、じゃあ自転車を素材にどういう楽しみ方ができるかなって、それぞれたぶん考えていると思うんですよ。たぶん、まだまだこれからいろんな楽しみ方が私も出てくる可能性があると思うんですよね。それが、広がっていく雰囲気を是非見ていってほしいなと思います。
朝生つぐみ氏　そうですね、そのイベントを作るというまとまりもすごければ、そのまとまりを見に来るまとまりがまたあるんですよね。それが一番何をやっても楽しい部分じゃないかなと思うんですけど、本日ですね、実は参加賞の中にこういったものが入っていると思います。これは、この南信州が全国の８割を生産しています水引でできたひとつのミサンガ、今市長さんにね、巻いていただいているんですけれども、水引でできたミサンガというものなんです。縁起物です。実は泰阜村というところに、まあ足神様というほこらが昔からちっちゃいのがありまして、そこにちなんだ、何かこう、自転車が社会に、なんていうのかな、伝えられるもの、届けられるものってないかなっというんで、参加賞として、実は私が参加してい

ますツール・ド・ちばというイベントに持ち込んでみました。
今、自転車乗りの人って結構ゴムのバンドを巻いてらしたりとかするじゃないですか。それと同じようにとは思わないんですけれども、日本の伝統のものが、お互い買われたりとかしていくことで、自転車がなくてはならないものになっていく、そんなきっかけが作れないかなと思ったんです。福島晋一選手、水引の商品頂いてましたよね。
福島晋一氏　こ～ぢがもらったことはあります。
朝生つぐみ氏　あ、そうでした。水引で見事な王冠をつくて頂いて贈っていただいたりしているんですよね。
自転車の賞品て、結構地元の特産物っていうのが多いですよね。なんか変なものもらったっていうのあります？世界でも日本でもいいんですけど。
福島晋一氏　そうですね、やはり地元にちなんだものがよくありますよね。大根とか野菜とかりんごとか。飯田のほうはそういうのがやっぱり。
朝生つぐみ氏　りんごとか。あと、かぶちゃん農園のくんたまとかおいしかった。
福島晋一氏　さっそくいただいて、もうプロテイン補給はばっちりですよね。
朝生つぐみ氏　本当にうれしいですよね。食べ物。そんなことないです？
福島晋一氏　そうですね。いやもう、何でもうれしいですよ、はい。
朝生つぐみ氏　カロリーになるものがね。明日を作りますもんね。雷太さん、マウンテンはどうです？
鈴木雷太氏　まあ、地物がおおいですよ。お酒、お米、野菜、フルーツ、そういう、本当そういうものがやっぱりうれしいですよね、はい。
朝生つぐみ氏　またね、この自転車選手がもらったものとか、そういうのがちょっと話題になって売れてくるっていうこともありますよね。賞品じゃないけど選手の立ち寄りどころのパン屋さんが大流行りしたりする。
自転車はつながりがいい！乗る人の心持ちも良い！是非会社をおもちの方は、どんどん自転車にスポンサー参加していただきたい！飯田はそういえば子供達のチームもちゃんと皆にちょっとずつ支えられて活動している。お子さんはどんな自転車がいいですかね。
福島晋一氏　若い選手、子どもからですね、とにかく頑丈で、パンクとかそういうトラブルが少ない、ホイールも本当に堅く組んであるホイールで、タイヤも本当、重くてもちゃんとしっかりグリップして、パンク、耐パンク性があるものを、はい、持って、とにかく機材に頼るのは強くなってからというか、ただでもらえるようになってからですね、が一番いいと思いますね。
朝生つぐみ氏　なるほど。雷太店長、最初に手にする方には、おいくらくらいのものをお渡ししてますか。
鈴木雷太氏　まあ、まちまちなんですけど、まちまちっていうのは、その方の考え方次第なんで、もう本当に競技に出たいです、って、福島晋一になりたいっていう人には、じゃあこれですっていうふうに決めちゃうんですけど、やっぱり目的として、今は健康だとかエコだとか、そっちの関心がある方もかなりいらっしゃるんで、そういった方にはだいたい 10 万円から 15 万円くらいからがいいですよっていうお話をさせていただいていまして、競技っていう部分が入ってくると、やっぱり 20 万円くらい以上のものを選ばれたほうが、やっぱり走った時のタイムだとかね、軽さだとか、そういうのも代わってきますので、そのへんの価格帯からおすすめはしてますね。
朝生つぐみ氏　たぶんお子さんとかが、TOJ なんかを見て、自分たちも乗りたいわってとき、やっぱりその金額的な問題ってあるきがするんですが。フランスでは、小さい時から子どもたちを教えたりしているのをみました。彼らはどうやって自転車を手に入れているんです？そのあたりはお 2 人がたぶんお詳しいと思うんですけれども。
鈴木雷太氏　僕もよく認識はしてないんですけど、町でそろえてあるもの、オランダだと地域に自転車チームがあってクラブハウスにちっちゃいやつとかもおいてありましたね。BMX だとか、マウンテンバイクの 24 インチみたいのを。
牧野光朗氏　飯田市が用意している貸し出し自転車、マウンテンバイクは多分それなりに乗れると思いますんで。相当乗ってもらえるかなと思いますけどね。
朝生つぐみ氏　クラブハウス自体はどういった方が運営されているんですかね。
福島晋一氏　例えばフランスの場合は、だいたい町ごとに自転車クラブがありまして、エコール・ド・シクリズムっていうんですけども、自転車学校が、そこにやっぱりちゃんとライセンスを持った教える人がいるんですよね。その人がちゃんと自転車をね、選手を若い子どもたちをね、集団でつれていくんですけれども、自転車に関しては、自分もよく把握していないんですけども、ある程度やっぱり子どもっていうのは成長が早いんで、ある程度、貸し出しとかそういうところでうまい具合に交換しながらやっていると思いますね。

朝生つぐみ氏　なるほど、じゃあ、自分の１台をもたなくても、どこかにあれば借りて練習ができるよねっていう環境をフランスはヨーロッパは整えたりしているということですね。
福島晋一氏　そうですね。後は子どもを、本当にちっちゃい子どもの自転車には旗を立ててますよね。赤い、なんかこうね、旗を立てて、ある程度こうちゃんとわかるように。ゴルフのあれみたいに。
朝生つぐみ氏　安全のためにもそういう配慮がされている。
福島晋一氏　そういうのがあって、結構いろいろ工夫してやっています。
朝生つぐみ氏　クラブのちっちゃい子どもがやっぱりバイクジャージを着るじゃないですか。そこに、企業名というか、スポンサー名がいっぱい乗っているんですね。そのスポンサーがクラブハウスの資金を出してくれているんですかね。
福島晋一氏　主にフランスのほうは、混成ジェネラルって言って、市議会ですね、自治体がスポンサーになっている場合も多くて、そういうのであったり、後はだいたい、ボンシャンスもね、キッズ、ボンシャンスキッズありますけれども、そういう企業の、まあ言ってみれば大人のチームのスポンサーになっている企業が、そのまま子どももスポンサーしてくださるようなかたちでやっています。
朝生つぐみ氏　子どもの頃から誰から自分がサポートされたかっていうのを、割と意識する機会ってあるんですね。
福島晋一氏　そうですね。また、子どものね、子どもがやっぱりジャージを着て走るっていうのは、大人の選手が勝つのとまた違って、なんかすごいほほえましい感じがして、すごくいいですよね。
朝生つぐみ氏　じゃあ、レースの中、レースに出るための成長の中にも、町へのつながりがあるし、またそのレースもね、こういった文化と絡んでいくところで、乗る人以外もまた楽しい。それが文化全体を作っているという感じですね。
福島晋一氏　そうですね。町をあげてね、そういうふうな育成っていうのをやっぱり、やっていますね、はい。
朝生つぐみ氏　じゃあ自転車っていうのは、結構そういったことを肌身に感じながら走れるスポーツだと言えますか。
福島晋一氏　そうですね。本当、やっぱり、町がもう本当に選手を育てているような感じがあるんで、はい。そういうのを今度フランスへ行って、ちょっと自分もいろいろ勉強してこようと思います。
朝生つぐみ氏　なるほど。
さあ、有華ちゃんのお声をもう少し聞きたい感じなのですが、乗る側からサポートする側に入ってみてどうですか。レースを作るほうも楽しいと思えました？
大平有華氏　自分が乗るとか応援する側にいる時はわかんなかったんですけど、審判をしていると、全体がどういう動きをしているかっていうのがすごいよくわかるので、私はそれがすごい楽しかったですね。
朝生つぐみ氏　すんなりその審判の世界に入っていけました？
大平有華氏　ふと入ったら、やっぱり長野県の人はすごくよくしてくれて、いっぱいいろんなことを教えてくれたので、それでまた自分のやる気にも繋がって、またこう、はい、成長していくことができました。
朝生つぐみ氏　じゃあ、乗るだけじゃなく、サポートする側も楽しいよ、入ってくると面白い世界があるよっていう感じです？
大平有華氏　良さをうまく伝えられないんですけど、うん。いいところは、一番いいところで、すごく面白いレースの状況が一番近くで見れるっていう。
朝生つぐみ氏　確かに！でも、審判の仕事っていうと、とても厳しいもののように思えますが、自転車って独特な空気があるんですって？
大平有華氏　そうですね、厳しい、やっぱり厳しいところはあります。やっぱり、ちゃんとしたレースなんで、選手も人生かかってるので、なんですけど、私、よくロードレースの審判にいくんですが、いい意味でざっくりとしたところがあって。「違反行為」をすると、その場で失格っていうことがよくあると思うんですけど、ロードレースの場合には、あまりにもひどいものでなければ、１回目はちょっと、見逃すというか、次やったらだめだよっていう言い方をして。
朝生つぐみ氏　確かに！前のほうは確かに厳しい戦いだけど、後ろのほうって転戦していく上での大事なキャストだったりしますもんね。あまりにも厳しいこといって切っちゃうと、もったいないというか。「ボトルで引かれてる選手、今見たけど次取るよ」みたいなことがある？
大平有華氏　はい。ちゃんと線の中に収まっていれば、その中、例えば、本当に時間制限のところでも、その人の技量にもよるんですけど、運営の全体から見て、切らなきゃいけない時は切りますけど、通しても大丈夫だなっていう時には通したりとか、することはあります。
朝生つぐみ氏　なんだか大人の感覚ですね。井村さんこういう感覚お好きなんじゃないです？

井村伸郎氏　よく関門って、マラソンでもあるんですけど、一度止めてくれればいいのにっていうのに、トライアスロンですね、なんか風邪ひいて死にそうだったんですけど、どうぞどうぞって言われて、関門がなくて、走りきったら１０７０何人中後ろから３番目っていう時があって、途中で止めてよっていう時がありました。
朝生つぐみ氏　ドクターストップならまだね、いいわけたちますもんね。大人の楽しみっていうか、それで食べるというプロじゃないから、私たちは、きっと許される。
福島晋一氏　イタリアのほうで、審判はですね、僕とはちぎれて走っていると、バイクにつかまれって言うんですよね。なんか、棒が立っているんです。つかまる棒が立っている。
朝生つぐみ氏　ちょっと待って、ちょっと待って。自転車の競技中ですよね、それね。
福島晋一氏　はい。バイクにつかまれって行って、捕まるとぶーんって引っ張っていって。早くゴールしてもらわないと、交通閉鎖がやっぱり、早く帰りたいんですよね、イタリアの警察の人、たぶん。で、もうつかまれって行って、ぐって捕まって、ぶーんって引っ張られて、その後平地も引っ張るんですよね、後ろにバイクをつけて引っ張るんですね、すごいペースで。
朝生つぐみ氏　時速何キロくらいで引っ張られるんです？
福島晋一氏　60km くらいですかね。で、集団５人くらい仲良くゴール目指して走ってたのが、そのバイクが来たがためにバラバラになるんですよね。後ろのほうは空気抵抗が結構あるもんで、どんどんちぎれちゃうんです。
だから、そのせっかく５人で走ってたのが、なんか１人ずつバラバラになっちゃって、そのちぎれた選手がまた違うバイクが持ってきて、引っ張るんですよね。だから、なんか、ドミフォンっていうレースがあるんですけれども、自転車、バイクにバイクの後ろついてやるレースがトラック競技であるんですけども、まったくその状態になっちゃって。それがえらいきついんですよまた、はい。
朝生つぐみ氏　でも、楽しみ上手と言えば楽しみ上手なところですよね。
牧野さん、特にその飯田の魅力のひとつっていうのは、お祭りも、自転車もそうなんですけど、町を舞台として貸してくれるという、この感覚。これって、イベント側ではどうにもならないですよね。おまわりさんたちの許可が出たりとかしないと。そのへんの協力はどうやって。
牧野光朗氏　最初にですね、TOJ をやるっていう時で、私がすぐ足を運んだところが警察、それも県警本部まで行きましてですね、本部長に頭を下げて、そのときの殺し文句がですね、飯田はこれまで１回もこうした国際スポーツの大会をやったことがございませんと。長野みたいにオリンピックをやったところはいいじゃないですかと。この飯田の地で国際スポーツ大会をどうしてもやりたいんですというお話をさせてもらって、わかりましたと言ってもらえたところから始まったですね。やっぱり、それがないと、生活道路を舞台にして自転車で走り回るっていうですね、そりゃあまあ大変でしょうね。
やっぱり、地元の熱意で、どうしてもこれを何とかやらせてもらえないかっていうところを、そういった公安の皆様方にお願いをするところから、TOJ は、南信州ステージは始まりました。
朝生つぐみ氏　それでもそのあこがれを共有することのできるおまわりさんがいる飯田っていうのがまたすてきですね。
牧野光朗氏　ええ。その本部長、今でもよく覚えてますけど、本当に感謝しております。
朝生つぐみ氏　なるほど。
牧野光朗氏　生活道路を止めなきゃいけませんからね。で、次は沿線の皆様方、平日に大変ご迷惑おかけしますから、一軒一軒回って、すいませんって頭を下げて、そういう世界ですよ。企業の皆さん方にもすごい。中には、水曜日だけども休みにしちゃうっていう、だからもう、みんな自転車観戦行っていいよっていうことで言ってくれる企業さんもいらっしゃるっていう話を聞いてますから。
朝生つぐみ氏　なるほど、ひとつひとつコンセンサスを取りながらの大会。
牧野光朗氏　それでなきゃとてもできないですよ、ああいうことは。
朝生つぐみ氏　その牧野市長の活躍が夢になりまして、最近の中央通りには世界バスケを飯田へとかね、いろんな世界が飯田に押し寄せようとしていて、今この話はほかの団体の方にもいいヒントになったんじゃないかと思いますが。さあ、そんなところで、実はお時間がまいりまして、もっとたくさんのお話を聞きたいんですが、私もちょっと話の回しがあまり上手ではないもので、何かこれだけは言いたいとか、何かないですか。井村さん、ジュニアをサポートするぜとか、そういうのとか。
井村伸郎氏　ジュニアをサポートっていうか、冒頭に話したシクロツーリズムっていう、観光っていう中で、私今年 54 歳で、走り始めて６年目なんですが、何とか 71 まで走り続けて、そうするとたぶん仕事も現役を退けると思うんで、自転車でリ

ニアで来たお客さんの案内人をしたいなというのが夢で思っております。何かそういったかたちで、観光のいいところをですね、連れて行ってあげる、スーパー爺になりたいなというふうに思ってます。

朝生つぐみ氏　すてきですね。有華ちゃんはどうですか、夢は。ツール・ド・フランス。

大平有華氏　はい、行きたいんですけど、ちょっと海外に行って勉強をしてきて、こっちに帰ってきて、もっと周りにいる審判の人と一緒に、そのレベルを上げて、レースのレベルを上げていけたらなっていうのが、はい。

朝生つぐみ氏　女性の審判は非常に少ないですし、また位の高い仕事でもあるそうですので飯田から出ると誉ですよ、何もスポンサーをするべきはチームだけじゃありませんのでね。是非大平有華ちゃんの顔を覚えておいてあげてください。

そして雷太さん、何か今後の企画等ありますか。

鈴木雷太氏　そうですね、僕はまあ、楽しみっていうところを一番皆さんに世間一般の方につなげたいんで、例えば長野だとね、ここ一番南ですけど、長野市もっと上までずっとあります。そういった中で、自転車王国っていうのをやっぱり実現化するために、いろんな活動を具体化していきたいなと思っています。

朝生つぐみ氏　ありがとうございます。そして福島晋一さん。

福島晋一氏　そうですね、僕は今までアジア選手権とか、全日本選手権も毎年参加しているんですけれども、地元のね、お客さんがいないんですよね。広島のコースのところも、もう本当、毎年やっているんですけども、地元の人が見に来ない大会で、本当に観客ね、遠くから自転車が好きな人は来るんですけれども、そういう、アジア選手権とかで、マレーシアとかいろいろ行った時もですね、これはもうちょっと、全然いないんですよ、お客さんが。本当、関係者と選手しかいない。なので、そういう状況なので、もし飯田でそういう大会が開かれたらすごく盛り上がるし、やっぱり選手もね、そういうところで走りたいんですよね。

朝生つぐみ氏　そうですよね。走るだけじゃない、見せるスポーツですもんね。見せるっていうのが仕事ですもんね。

福島晋一氏　そうなんです。本当に、飯田の応援はツアー・オブ・ジャパンの応援は本当にすばらしいと言うか、そうするとなんかほかのチームにも良い刺激で、ちょっとほかのブリッツェンとかですね、応援団がくるんですよ、なるしまさんとか。きて、張り合って応援するんですよね。

朝生つぐみ氏　そっちも競争になる。

福島晋一氏　そうなんですよ。逆になんか、すごいそういう意味で平日開催なのに、そういう状況になってきているんで、色々盛り上げもしたいと思います。

朝生つぐみ氏　よろしくお願いします。そして牧野さん、自転車どこか走りに行きたいところとか。

牧野光朗氏　やっぱりもっともっとお仲間を増やしていきたいっていうのが本音でして、TOJ は、大阪堺から東京までで 1 週間でやっていただいてますけれど、TOJ はもっと 1 ヶ月、長丁場の中でやれる。そういった、全国に自転車文化がこう広まって、TOJ 自体もやっぱり 2 週間くらいやってもらえるような、そうすると真ん中にある南信州はだいたい土日開催が可能になるかなと。そうすると思いっきり、おそらく市民の皆さん方にも見てもらえるかなと。早くそうなってほしいですよね、阿部会長。よろしくお願いします。

朝生つぐみ氏　本日・・・1 時間 10 分、もっとですか。長い時間本当に聞いてくださってありがとうございました。主催の熊谷さんは、自転車を見たことのない人達に自転車を持ってくるところに、自分も見たことないのに持ってくるという、非常に大きな仕事をされています。そして、そんな熊谷さんに今日なんとしても来てくれとたぶんおっしゃられて、皆さん繋がってこられた方なんで、たぶん無関係な方はお一人もいないと思うんですね。なので、飯田の自転車の未来を願って、皆さんと大きな拍手でこの会を閉めたいと思います。

みなさんありがとうございました。（拍手）

パネラーの皆さんも本当にありがとうございました。

自転車
さいこ~
南信州
を
さいこ~