

第3回自転車セミナーを開催しました！

第3回目のテーマは、「新しい自転車の楽しみ方、散走(さんそう)を始めてみませんか」。講師として、ライフクリエーションスペース OVE マネージャーの吉村 洋三氏にご講演いただきました。

日 時：平成23年8月30日（火）18：00～19：30

場 所：自転車会館3号館11階会議室

講 師：LIFE CREATION SPACE OVE マネージャー 吉村 洋三 氏

<http://www.ove-web.com/>（OVE オフィシャルHP）

テ マ：「新しい自転車の楽しみ方、散走(さんそう)を始めてみませんか」

プロフィール：1985年 サイクルショップ「Wheel Club」を21歳で開業

1997年 MTB 世界選手権日本代表メカニックを経て、海外プロメカニック
に転身

2009年 LIFE CREATION SPACE OVE のマネージャーに就任

<要旨>

吉村氏は、自転車に携わる仕事を約30年ほど続けてきた中で、競技とは違った自転車の楽しみ方や遊び方になぜ気がつかなかったのか？と思ったそうです。そこで、マネージャーを務める OVE を通じ、散歩感覚でのんびりと自転車を走らせる『散走（さんそう）』のご提案を始められました。



吉村氏「散走を始めてみませんか」



会場の様子

さて、みなさんは自転車を始めたきっかけは何でしたか？

会場のお客様の一人は、自転車屋さんで売られているカッコいい自転車に憧れて。別のお客様は行動範囲を広げたい、と自転車に乗り始める理由は様々あるようです。

過去にも自転車ブームはありましたが、ここ3年ほど自転車ブームは、以前とは違うと感じます。マスコミもこぞって取り上げ、みなさん盛んに「なぜ自転車がブームなんですか？」と聞きたがりますが、理由はひとつじゃないとしか答えられないです。とはいえ、マスコミを通じて自転車を好きになってくれる人、楽しみ方を見つけてくれる人がいるかと思い、考えてみました。

まずは、身体のことを気になってきた、「健康」を考えるようになりました。次に「エコ」。2000年以降、エコを意識した生活を考える人が増え、自転車はそもそもエコな乗り物だという認識から、自転車に乗り始めた理由を「エコだから」と答える方が多数いて、面白いキーワードだと思いました。

それから、近距離の「移動」の場合、ドア・トゥ・ドアで考えると自転車が一番早い場合があります。OVEの店長は、入社前はほとんど自転車に乗っていませんでしたが、自転車を薦めたところ、現在、自転車通勤が2年間続いています。店長曰く、横浜から青山まで、自転車が一番早く電車通勤と変わらないと気付いたそうです。

そして、街で見たスポーツ車、乗っている人がカッコ良かったというような、「憧れ」。また、首都圏では一番多いと思われるのが「通勤」ラッシュを逃れたい。OVE店長も、電車の混雑を考えると自転車の方が遥かに楽だそうです。

いずれにせよ、全部の理由を満たしていなくとも、どれかに当てはまったり、そうではなかったり、自転車にハマる理由がいろいろあるからこそ今の自転車ブームが続き、その原点は、自転車に乗る「爽快感」が原動力ではないでしょうか。

さて、スポーツ自転車といえばロードバイクやクロスバイク、マウンテンバイクなどのレース用、競技用自転車というイメージが強いです。

自転車を楽しむ上でレースというカテゴリーは大きな要素ですが、「スポーツ自転車＝レース」を想像しない人もいます。自転車には乗るけれど、レースやイベントに出るわけではなく、手軽に自転車を楽しみたいという方が増えています。

ですが、自転車はレース用競技機材を更に進化させた物かママチャリや軽快車の選択肢がほとんどで、それ以外の自転車は取扱いが非常に少なかったのです。

しかし、最近では競技用機材をダウングレードしたタイプも多く販売されています。

さて、では乗り方、乗り心地についてはどうでしょうか。

レースでの自転車の乗車姿勢は前傾で首を少し上げたキツイ姿勢、ですが一番力が入り易い空気抵抗を減らした正しい乗り方です。しかし、移動手段としての乗車姿勢は、上体は立てて乗る事が多く、ゆっくり長く乗ることに適したフォームといえます。

速く走るためのフォームが自転車に乗る姿勢として「快適（適している）」と思われていますが、場合によっては痛みを伴うこともあり、自転車の種類や目的で正しいフォームは違ってきます。

自転車の楽しみというのは、速く走るということだけにあるわけではないんです。

自転車以外の乗り物は、移動時のスピードが快適さを生む物が多く、速さが快適さを生むのは、飛行機、電車、自動車などが当てはまります。

反対に、ゆっくり移動することで楽しさを生むのは、観光バス、飛行船、遊覧船などがありますが、自転車はというと、スピードに寄って走る快適さや楽しみが変わる稀有な乗り物といえます。

そこで、自転車で「ゆっくり走ってみませんか」という提案です。

街の中をゆっくり走ると、景色や四季、時間の移ろいや街の匂いなどを感じて、五感が研ぎ澄まされる感じがします。また、寄り道したり、道に迷ってしまったりしても自転車であれば、すぐに道に戻る事も出来るし、新たな発見を楽しめたりして、速く走る乗り方とは違った魅力があります。

まだ、こういった自転車の乗り方をしたことがなければ、みなさんもぜひやってみて欲しいと思います。

そして、そういった自転車の乗り方、楽しみ方を「散走」と名付けましたが、なかなかキャッチーな言葉だと思います。

「散走って何？」と言われた時、散歩のように自転車で走ることだと説明すると、とても分かりやすく、サイクリングやポタリングよりもイメージが湧きやすい。

また、外国人の方にも発音しやすく、海外雑誌の取材でも「SANSO という言葉は非常にいいね。(漢字を見て更に)ピッタリの言葉だね」と、とても評判が良く、ぜひみなさんにも(散走という言葉を使っ、周囲の人にも伝えて欲しいと思います。

「散走」の一番の良さは、誰でもいつからでも始められる自転車の乗り方、楽しみ方ですので、気軽に体験していただきたいと思います。

～OVE での行っている散走の紹介もありました。

- ・自転車…OVE オリジナルバイク (レンタル、持ち込み不可)
- ・服装…自転車に乗りやすいもの (サイクリングジャージなどでなくて良い)。

～OVE 散走の例

- ・『季節の散走』…季節の街の色彩や気温の変化を楽しめる「桜散走」や「紅葉散走」
- ・『時の散走』…時間の流れと共に移り変わる街や情景を感じる「モーニング散走」、夏には「トワイライト散走」。
- ・『場所の散走』…いつか行った思い出の場所や行ってみたい場所などを提案。鎌倉の隠れたスポットや奥が深い下町などが人気ルート。
- ・『テーマの散走』…^{のぼて}野点を楽しんだり、建築デザイナーの方と共に建築物を巡ったり、都電を貸し切り片道は自転車と共に都電に乗り、片道は自転車での散走を楽しむといった企画もあり。

講演終了後の質疑応答では、以下の質問がありました。

■ スポーツバイクは、レース用仕様の物が多いと思うが、散走に使用する自転車はどんな物が良く、また乗り易い工夫はありますか？

⇒ 散走で乗る自転車は、一般的にはクロスバイクが多いです。

OVE 散走では、クロスバイクにオートマ変速機を搭載しています。初心者でも楽しみ易く、心地良い走りを維持できます。乗り慣れた方には、手動ギアも楽しみのひとつですが、初心者には説明も使い方も大変な場合もあるので、手軽に楽しめるオートマを採用しています。

■ 街中では、自転車は嫌われるケースもあるが、散走でエチケットなどはありますか？

⇒ 基本的には、交通ルールを守ることが大切。歩行者、自転車、自動車と各々の立場に立った思いやりの気持ちを持ちつつ、交通法規を守ります。

また、散走を行う人数は5～8名くらいを目安（都内では10名が限界）とし、走り始める前にウォーミングアップを行い、自転車操作に慣れてからスタートします。

■ 自転車を楽しんで利用してもらおう人を増やす苦勞とは、何かありますか？

⇒ 良く言えば散走は誰にでもできますが、OVEでは楽しんでもらうための企画が必要で、それが一番の苦勞です。そして、事故のないように安全に留意することです。

どこで散走ができるか？と聞かれることが多いが、自分の街でもすぐに始められるし、楽しむことができると思います。

自転車は、ロードレースやトラック競技などスピードを競うスポーツのイメージが強いですが、「散走」のようにのんびり走ることを楽しむという新たな魅力を発見できる講演でした。

最後に、第3回自転車セミナーにご参加いただき、誠に有難うございました。

次回予定

<第4回>

平成23年9月29日(木) 18:00～19:30

講師：瀬戸 圭祐 氏

テーマ：(仮)「自転車で人生を楽しむ」

※詳細が決まり次第、本会ホームページ等で、改めてご案内申し上げます。



[このセミナーは競輪の補助金を受けて実施いたしました。](http://ringring-keirin.jp)

<http://ringring-keirin.jp>