



サイクリング雑感



日本水工設計株式会社／東京支社／建築部／建築課 足立さやか



1. はじめに

AmazonPrimeVideoで何気なく見始めたアニメ『弱虫ペダル』の影響からか、数年ぶりに自転車に乗り始めました。週末は自宅近くのサイクリングロードをクロスバイクでしゃかしゃかと走る、というのがここ数か月続いています。何事も3日坊主、かつスポーツ全般から縁遠い私としては、身体を動かす習慣が数か月続くというのは相当珍しく、今後も続けていければ…との思いも込めて、サイクリングに関するとりとめもない話をここに記します。

2. 江戸川サイクリングロード

サイクリングは専ら江戸川で、下流部の右岸を25km程度北上し、埼玉県に少し入ったみさとの風ひろば（休憩所）で折り返すというコースです。江戸川沿いだけでも約65km、利根川を含めると千葉県浦安市～群馬県桐生市、渋川市、高崎市まで全長約170kmにもなるサイク

リングロードの一部らしく、本気っぽいロードバイクの方々が大勢走っておられます。また、河川敷のグラウンドでは野球、サッカー、ゴルフ、ラクロス、フリスビー（今調べたらアルティメットと呼ぶそうですね）などが盛んに行われていて、世間の人ってこんなにスポーツするんや…（フリスビーってスポーツだったのか）とインドア派の知らない世界を見ることができます。

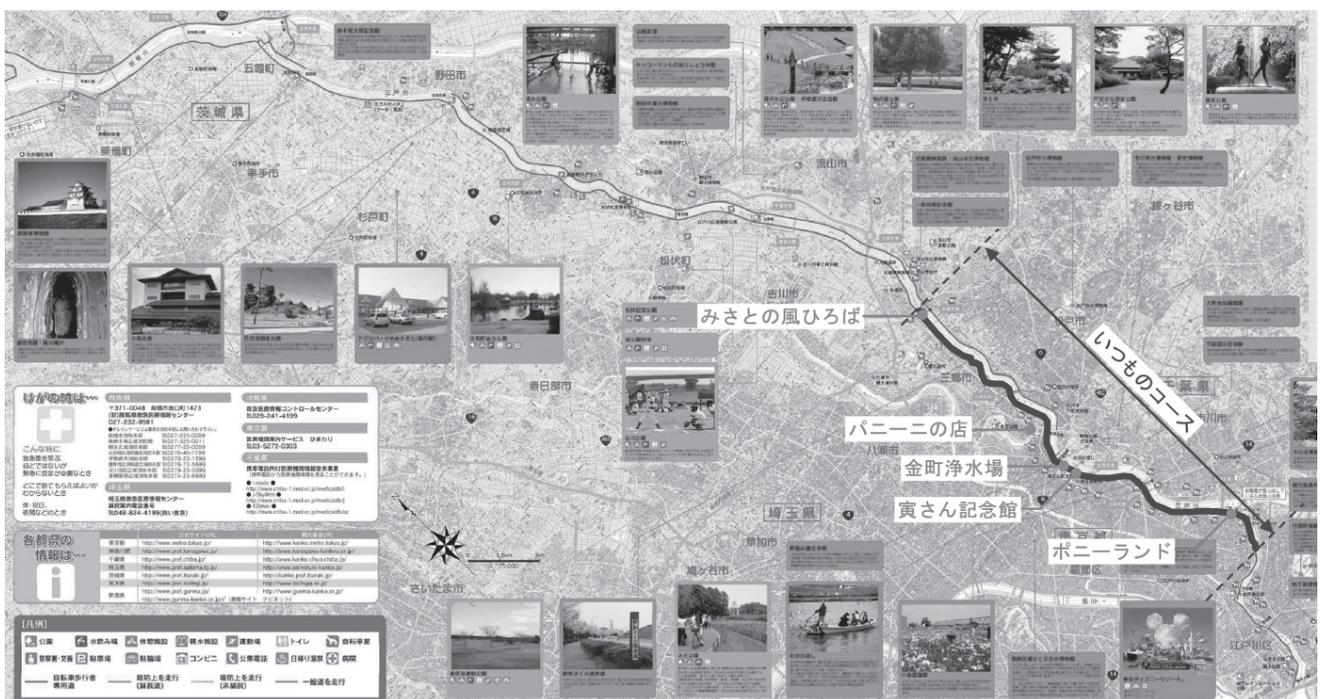
コース中には、ポニーランド、寅さん記念館などがあり、散歩をする家族連れも多く、平和な週末の空気感を味わえます。他のサイクリングロードに行ったことがないので比較はできませんが、仕事の繁忙期など鬱々とした気分をリフレッシュするのにお勧めです。

だんだん走行距離を延ばしているのので、いつかは群馬まで行けてしまうかもしれません。

3. サイクリング雑感

(1) 食べ物

サイクリングというのはやはりお腹がすくもので、ま



図ー1 江戸川サイクリングロード（群馬県資料より）

ずは食べ物についてです。

今では往復50kmが気持ちよいと感じる体力が付きましたが、走り始めた当初の私の目標地点は15kmくらい先のカフェでした。丁度いい休憩地点はないかなあ、とたまたま入った店でしたが、パンニーが感動的な美味しさ！もはやパンニーのために走っていると言っても過言ではない…サイクリングを続けられているのはこの店のおかげかもしれません。パンのサクッともちっと具合、生ハム、チーズなどとピクルスのバランス、食レポには力不足のため上手く文章化できませんが、とにかく美味しいは正義ですね。

また、運動するとご飯が美味しい、というのを実感するようになりました。運動後の白飯、運動後のビール、運動後の焼肉…仕事上がりのそれを超えているかもしれませんが、食べる量が増えたので体重も増えてしまっていますが、満足度も幸福度も増えているのでよいのではないのでしょうか。

(2) 季節感のある景色

11月から走り始めたので、冬のサイクリングロードががっつり味わうこととなりました。冷たい風は厳しいですが、澄んだ空気のおかげで晴れた日は富士山まではっきり見ることができます。スカイツリーもいい感じに見えます。河川敷は枯草ですこし灰色がっていますが、遠景は鮮やかで冬らしい景色を楽しめます。

正月休みの河川敷は、風揚げをする親子で激混みです。風揚げって昔したようなしてないような…意外と今でも正月遊びとしての地位を保っているんですね。風揚げをする人は2月中頃までぼつぼついて、正月休みボケがなかなか抜けないのは風のせいということにしました。自転車に乗りながら風揚げをするのはルール違反かもしれませんが、少しやってみてみたい気がします。高く揚がりそう。

3月頃は、河川敷の菜の花を摘むおじさま、おばさまが大勢いました。田舎育ちの身としては、東京の人もそ



写真-1 4月のサイクリングロード (みさとの風ひろば付近)

ういうことしはるんや、と驚きつつ微笑ましい気持ちになります。

4月になると、食べられずに済んだ菜の花、桜、芝生とで春らしさが全開で、今年は桜が長持ちしていたおかげで何度も花見ができました。

5月、植物の成長が著しく、舗装の半分くらいまで草(イネ科のなにか)がせり出してきていました。走りにくくて邪魔だなあと思っていると、翌週にはばさっと一気に刈り取られて丸坊主になっていたりします。と、思えば翌週にはもうわさわさと新しく生えていて、生命力半端ない。この頃草のせいで転んだので、草に対する恐怖心がまだ消えません。

6月は雨でまだ走っていませんが、これからもいろんな景色を楽しみたいと思います。

(3) 転んだときの話、など

草に当たって転びました。前述のように雑草が茂ってせり出してきていて、避けようとしたら反対側から自転車が出てきたので、まあ草だし当たっても進めるだろうと20km/hくらいで当たりに行ったら、見事に負けて弾き飛ばされてしまいました。対向車を巻き込まずに済んだので良かったものの、肘から落ちて1か月半以上経った今でも肩が少しおかしい…。痛みと草に負けた悔しさで泣きそうになりました。草には気を付けてください。

そういえばその帰りに乗ったタクシー車中、運転手さんは釣りが趣味らしく、昔は釣り具を風呂で洗って奥さんに嫌がられていたけど、奥さんも一緒に釣りに行くようになってからは臭い汚い言われなくなって家庭円満だよ、やっぱり夫婦で同じ趣味を持つのがいいねえ、とのこと。私よりも圧倒的に自転車に入れ込んでいる夫は着実にロードバイク関連のモノを増やしていて(専有面積増)、私が自転車に乗り始めたのも彼の誘導作戦によるものだったのかもしれません。

(4) 自転車関連グッズ

初心者の自転車関連のモノランキングです。

3位：サイクルグローブ (Roeckl)

腹筋が足りていないので前傾姿勢で手に力がかかってしまうのですが、掌のパッドがしっかりしていて痛くなりにくいです。

2位：アームカバー (R×L)

日焼け対策もありますが、転んだ時にこれをしてなかったら完全に大根おろし状態になっていたであろうことを思うと、欠かせません。少し破れたままですが使っています。

1位：片面SPDビンディングペダル (SHIMANO)

靴をペダルに固定するなんて怖すぎる無理無理…と思っていたのですが、慣れてしまえば脱着は簡単でした。上

り坂もサクサク漕げるようになり、違う乗り物になったかのような感じです。初心者向けに片面だけの製品を用意してくれているのはよく考えられてるなあと思います。

(5) 川沿いの上下水道施設

多少は水に関する内容を…ということ。サイクリングロード沿いには、篠崎ポンプ所、金町浄水場、三郷排水機場などの上下水道施設があり、中でも金町浄水場の取水塔は映画『男はつらいよ』シリーズにも登場しており、川沿いの風景としていい味を出しています。

トンガリ帽子の第2取水塔が1941年完成、ドーム屋根の第3取水塔が1964年完成（第1取水塔は第3建設時取り壊し）とのことで、建設時期は20年以上離れているようですが、2つの取水塔の意匠は兄弟のような共通点と相違点があります。単体で見るとき以上に、2つを並べて見たときのバランスがとても良いです。ネット上で調べても設計の経緯などは分かりませんでした。第3取水塔の設計者は、第2取水塔に対する愛情と敬意を持って設計をしたのだろう、という感じがしませんか？少し胡散臭い言い回しですが、そんな想像ができるような取水塔だからこそ、親しみを持って受け入れられているのだと思います。（もしかしたら同時に計画されていたという落ちかもしれません。）

施設の外面をつくる建築担当としては、いつかこんな設計ができたらいいなあ、と思いながら横を通り過ぎていきます。既存施設に愛情深く接しようと思います。



写真-2 金町浄水場第2取水塔（手前）第3取水塔（奥）

4. おわりに

自転車を買った当初はいろんなところへ走りに行こうと思っていましたが、逆に同じところを何度も走ることでも知る楽しみも多いのだと気づきました。季節の変化、身体の変化など、じわじわと変わっていく面白さがあります。

インドア派・運動嫌いの方も、もしかしたらサイクリングなら楽しめるかもしれません。まずは『弱虫ペダル』から始めてみてはいかがでしょうか。