

# 会員のば

## しまなみ海道 自転車紀行

帯広市医師会  
J A北海道厚生連 帯広厚生病院

保前 英希

今年は例年になく長いゴールデンウィークとなり、すべて休めるわけではないものの数日かけての旅行を思い立ちました。6年前に家族と旅行した瀬戸内海にあるしまなみ海道です。当時は車を運転し1日で通り過ぎただけですが、素晴らしい景色や道中にある寺社の数々に感動したものです。島々を結ぶ海上の橋にはいずれも歩行者自転車専用道が併設されており、冬にもかかわらずサイクリストが気持ちよさそうに自転車に乗っていました。いつかはこの道を自転車で走破したいと思ったものです。

昨年左膝痛に悩まされ、それまでちょこちょこ走っていたジョギングもあまりできなくなりました。同僚のO先生も膝痛でマラソンからロードバイクへ転向し、私の状態を見かねてそのロードバイクを勧めてくれました。手ごろな値段のロードバイクを購入し乗ってみたところ、膝は痛まずそこそこに漕ぐことができました。また、ジョギングと違い、風を切って走るため瞬時に汗が蒸発し、ウェアに染み込んでベトつくようなこともありません。その爽快感に虜となり、週末には数時間程度ですが交通量の少ない近所の農道などで気ままに乗っていました。徐々に長い距離を走れるようになると少し欲が出てきて、ゴールデンウィークにしまなみ街道をロードバイクで走ってみようと思い抱くようになりました。

冬になり屋外は走れませんが、職場近くのスポーツジムで自転車プログラム（映像・音楽に合わせたバーチャルサイクリング）に参加し脚力を鍛え始めました。あと問題はロードバイクをどうするかです。幸いスタート地点となる広島県尾道市のジャイアントストア尾道という自転車ショップで2日間レンタルの予約ができました。本当は対岸の今治市まで片道（70km）を走り、そこで乗り捨てたかったのですが、尾道市のストアに返却せざるを得なくなったため、思い切って一往復（140km）を2日かけて走り切る計画にしました。

その後、冬道の歩行中に転倒し左親指を負傷したり、古傷の左膝痛が再燃しかかったりと直前まで体調はおもわしくなかったのですが、初日（4月30日）の朝に起床した時には体のどこにも痛みはなく、しかも前日まで雨予報だったのが曇空で無風という絶好のコンディションで迎えることができました。尾道市を出発し、今治市までの6島に架かる橋を1つずつ制覇していきます。橋自体は平らなのですが、橋に上がるまでは高低差50mほどを駆け上がらなければならず、思いのほか脚力を要します。初日はまず70kmを走り切ることを目標としたため、どの島内も比較的平坦なコースを選び、観光もそこそこに留めました。橋の上から眺める景色はやはり絶景です。車と違い、途中で止まって写真も撮れるのが自転車のいいところです。休憩なども挟み、5時間ほどで愛媛県の今治市にたどり着きました。そこで1泊し、翌日は同じルートを引き返しましたが、初日と異なり島内観光を重視し、少しきつめの登攀などもやってみました。樹齢2,600年の楠木が境内にある大山祇（おおやまづみ）神社、自転車神社として名高い大山神社などをゆっくり散策でき、自転車ならではのきままな旅を堪能できました（ゴールデンウィークのためこれらの名所付近は大渋滞でしたが、自転車はその横をスイスイ移動できます）。2日目は8時間以上かけて尾道市まで戻ってきましたが、不思議と疲れはなく、翌日以降も体に疲労は残らなかったことから、50代後半になってもまだまだいけると変な自信を持った次第です。車での旅行と違い、マイペースでやれる自転車旅行にまた挑戦したいと思った元号またぎの旅でした。

