

## 自転車なら 続けられそう



北見医師会  
北見赤十字病院

和田哲治

10年前にColeman印の自転車が壊れた。ホームックではなく市内で唯一本格的な自転車屋に向かった。高価で素敵なバイク（自転車）が展示されていた。予算5万円に気が引けたが、希望を伝えると手頃な街乗り用のクロスバイクを勧められた。“本物は値段が安くても、ルック車とは全く違うものだよ”と。ルック車とは外見は同じで格安な自転車のことである。フレームにサイズがあって体格に合わせること、タイヤの空気圧が自動車の2倍以上の高圧で、週一回程度は空気圧のチェックが必要なことなど、はじめて知った。格段に乗りやすくなった。翌春、自転車で全道各地を旅行しているお腹が立派な友人から、長距離走行に誘われた。5月の連休前半、ヘルメットに雪が積もるほど寒い日で、20km程度の走行でリタイヤ。ここから自転車乗りの趣味が始まった。翌年に再挑戦。友人の計画は北見―屈斜路湖―小清水―能取湖―遠軽―北見を2日で300km。そんなに走れるのかと怯んだが、あのお腹に負けられないと挑戦。ビンディングペダルを装備し、濃霧と小雨の中を終日走った。悪天候でも楽しく、長距離に不向きなバイクでの完走に自信をつけ、一人でも長距離を走るようになった。ロングライドはペダルを軽く回す。はずみ車をこすって回し続けるが如くである。両膝半月板切除、脊柱管狭窄の身には膝への負担が少なく腰にも優しい姿勢である。車道走行は周囲の状況把握に集中が必要で、心配事や仕事の悩みは浮かんでもすぐに消える。瞑想に近く、精神的にも優しい。ロングライドは達成感もある。こうなるとより軽快に走るロードバイクが欲しくなる。予算10万円自転車で屋に向かう。“その予算ではすぐ買い換える事になる。年齢を考えてもある程度のもを購入すべきです”と強気の意見。“いつかはカーボン製・・・”などと思っている時間のない年齢と気がつく。今でしょ！と目立つライムグリーンの車体を注文。半年後の2015年6月にカーボンフレームのロードバイクが届いた。この年は北見―大雪ダムが最長。翌2016年は津別峠展望台、弟子屈―知床峠―別海、上富良野―十勝岳―白金温泉―美瑛。2017年は十勝岳ヒルクライムレースに出場し、60分で素人の年代別で13位。登りだけのレースは低速で混雑もなく、自分との戦いで初心者にも安全。ただし、帰り道の下りはかなり寒いし、パンクもしやすい。2018年はチューブレスホイールを購入。耐パンク性能が格段に上がり、以後は悪路でもパンクがない。サロマ湖周

遊、石狩平野、旭川―旭岳―天人峡、能取湖周遊などと、念願であった北見発着の美幌峠―屈斜路湖―摩周湖―阿寒横断道路の3峠越えも達成した。これは日帰りの最長距離で、230km、13時間もかかった。早い人は半分の時間で走る。この年末に脊柱管狭窄症が悪化し、駆け足ができなくなった。翌2019年5月に手術を受けた。すでにサッカーやスノーボードは諦めており、自転車はやめたくなかった。翌年の目標を石北峠越えとしてリハビリに励んだ。2020年の猛暑日に9時間でこれを達成し自信を回復した。調子に乗って秋にクロスバイクにオフロードタイヤを装着し、林道に挑戦。紅葉映える10月の晴天、かの友人と置戸の林道経由で鹿ノ子ダム周遊道を走行中、斜面下からバキバキと枝が折れる音、しゃぶるような唸り声、黒い獣が駆け上がってくる。本能的に、猛ダッシュして前をすり抜けた。振り返る林道には友人の前に大きな罨。背中肉を震わせて猛然と私を追いかけてくる。三毛別罨事件のNHK番組が頭に浮かぶ。転倒でも倒木でもやられる。生きながら食われる恐怖がアドレナリンを噴出、全集中で林道を逃げきった。かなり幸運だった。ダムまで残り2kmの記憶があまりない。後続の友人は、武器を探しつつ、奥に消えていく一人と一匹を追いかけた。罨を撃退できるものなどあるはずもないが、襲われているかもしれない私を助けるべく懸命だった。間近で目撃した彼によると相当大きな罨で逃走劇は400m以上だったと。周遊道に入る時は爆竹を鳴らし熊よけ鈴も付けていた。出遭った時点で追いかけると罨対策は無意味。この頃から全道で人的被害増加、街中にまで罨が出没している。生クマを観てみたいなど思っていたが、今では熊よけの看板すら恐ろしい。2021年は雪中走行にも挑戦。狩勝峠、日勝峠、三国峠、JR利用の輪行、スキー場ダウンヒルも挑戦した。

今回、振り返る機会を頂き結構走ったと思う。ロードバイクのメーターは7年で12,000kmを超えた。自転車はコロナの影響が最小の運動の一つ。先日、冬に向けてマウンテンバイクを購入。諦めたスポーツは多いが「自転車なら続けられそう」こう思えることに感謝し、新年を迎えたい。

