

ズイフター (Zwifter)

富良野医師会
内海内科クリニック

うつみ まこと
内海 真

2021年3月人生何回目かの骨折で入院。雪道で転倒し、体重を支えた左脛骨&腓骨の遠位端を骨折、人生初めての全麻手術を受け、覚醒した夜、痛みをこらえながら考えたことは、「自転車にまた乗れるだろうか?」と。50歳をこえた頃、突然思い立ち自転車を購入、その後ロードバイクに乗り換え、ゴルフもやめて、休みの日の郊外へのサイクリングを楽しみにしていた日々を思い浮かべながら、懸命のリハビリ。おかげで何とか3か月でツーリングに復帰。以前の自転車の転倒による鎖骨骨折と今回の受傷と合わせ、「気を付けてよ!」という家族の声を身に染みて感じながらのサイクリングでは、下り坂のスピードの恐怖感、そして30km走行程度での身体・左足の疲労感出現などで、今までとは違った精神・身体機能低下を覚えたその年のシーズン終わり頃、決めたのが「ズイフト (Zwift)」導入。

ズイフトとは、オンライントレーニングプログラム (アプリ) で、トレーニング機材とつないだ自転車でペダルをこぐとパソコン画面内のアバターが連動して動き、仮想空間のコースをサイクリングできるのである。導入にあたり準備したものは、①ネットにつなぐための端末と、②自転車を固定し、ペダルの回転数やスピード、パワーなどを計測し、しかもペダルにも負荷を加えるセンサーを内蔵する機材 (スマートトレーナー) で、①と②がBluetoothなどの無線通信でつながりアプリに反映されるのである。自転車はその都度固定したり取り外したりもできるけれど、面倒なので手頃な価格のこれだけのためのロードバイクを用意した。①にはiPadを使用し大きめのモニターに連結、②にはエリート社のDIRETO XRを、これにクロモリロードのジオス REGINA (レジーナ) を固定し、トレーニングマットを敷き扇風機を置くと、ベッドのある5畳ほどの1室は学生時代の寮のようで、掃除するのも難儀する狭さだけど、トレーニング (ゲーム?) には集中できる。

ズイフトの2020年時点での登録会員数は世界で240万人以上、毎日多くのサイクリストがバーチャルライドに参加していて、そんな人たちをズイフター (Zwifter) と呼び自転車用語にもなりつつある。現在のところズイフト内にはニューヨークやロンドンなどの実際の地域も含めて10のバーチャルワールドと数kmの短いライドから100kmを超えるロングライドや2,000mを登る山岳など130以上のルートが

あり、1年ちょっとのズイフターにとって全ルート制覇はまだ無理なところである。

ズイフト内ではほかのズイフターとチャット (会話) をしたり、レースに参加するといったこともできるのだが、そんな余裕もなく屋外ライドと一緒にゆったりと流れゆく風景を楽しんでいる。屋内ライドとはいえ、それなりの距離を走ればかなり疲れる。でもこの1年、週2回で年間100回、2,500kmほど走ることができた (屋外ロードは20回、850kmほど)。あと1年で70歳の身体としては、テレビで野球を観ながら、60年代のロックを聴きながら、ゆっくり走るのも丁度よい運動量ではと勝手に思っている。

