

今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、自転車ツーキニストの疋田智氏にお話を伺った。

テレビ局に勤務する疋田氏が自転車通勤を始めたのは1997年。当時は週末の休みも取れないほど忙しく、以前乗っていた自転車も埃を被っている状態。埃を被った自転車を綺麗に磨き直したものの忙しくて乗る時間もないので、通勤で乗ってみようと思ったのがキッカケだったそう。

当時の通勤時間は、電車で片道およそ50分。最初は2時間くらい余裕をもって自転車通勤に挑戦したという。結果、疲労感もさほどなく、なんと40分で到着。満員電車に乗らなくても良いし、電車より早いばかりか、自転車移動が心地よく、「これはイケる」と感じたという。『自転車ツーキニスト 疋田智』誕生の瞬間である。

「夜帰宅する時も良かったんです。当時担当していたのが深夜のニュース番組で反省会が終わると夜中の2時頃。もう電車がいない時間なので、局から乗り合いタクシーに乗って帰るんですね。乗り合いタクシーの車内は真っ暗で本も読めないし、寝るわけにもい

かないし、苦痛な時間が続くわけですね。それが自転車だと、すぐに帰れるし、爽快だとして事で続くようになったんです。」と語る疋田氏。

自転車通勤をはじめて3ヶ月くらい経った頃に、周りの人から「疋田さん痩せました?」と聞かれるようになり、実際、1年間で84kgあった体重が67kgまで減ったというから驚く。凶らずとも自転車通勤は自身の健康にも一役かっていたのだ。

「結果的に体重が減ったのもさることながら、あらゆる数値が良くなったんですよ。コレステロール値、中性脂肪値、空腹時血糖値、尿酸値、これら全てC判定からA判定になりましたね。痩せたから当たり前といえば当たり前なんですけど。」とも語る疋田氏。

話を伺っていると、満員電車に乗らなくても良い上に通勤時間は短縮、しかも健康的。自転車通勤で悪い事が全く見当たらない。私も明日から自転車ツーキニストになろう! さらばメタボ! と思ったが、普段運動をしない人間がいきなり自転車通勤できるのだろうか? 安全面は大丈夫か? という不安はある。自転車通勤が

通勤時間を楽しく、快適に。

# 自転車ツーキニスト

満員電車の苦痛を逃れ、健康的で爽やかな自転車通勤へ。



疋田 智 (ひきた・さとし)

自転車ツーキニスト。現在、TBSテレビ情報1部プロデューサーとして活躍する傍ら、10数年におよぶ自転車通勤の経験を生かして、NPO法人「自転車活用推進研究会」理事など、公的な活動も精力的に行う。著書に『自転車ツーキニスト』(光文社)、『自転車をめぐる冒険』(東京書籍)『自転車の安全鉄則』(朝日新書)、など多数。

自転車通勤で行こう!

<http://japgun.hp.infoseek.co.jp/>

メールマガジン「疋田智の「週間 自転車ツーキニスト」

[http://www.melma.com/backnumber\\_16703](http://www.melma.com/backnumber_16703)



可能な距離の目安を聞いてみると、自宅から半径15キロメートル内が自転車通勤圏内との事。

「1時間超えると嫌になっちゃいますよね。15キロメートルくらいなら50分程度なんですよ。慣れてくるとどんどん早くなる。私は片道12キロメートルで35分くらいだったんです。これは普通の事で無理なく誰にでもできる。渋滞にも左右されないのが自転車だと平均時速が約20キロメートルで保てるんです。車は首都高でも昼間は平均時速12キロメートルくらいでしょうか。実は、車の倍くらいのスピードで移動できるんですよ。

しかし、ここで、まず理解してもらいたいのが自転車は軽車両だという事。ですから車両に乗っているという意識を持つ事が重要です。必然的に交通ルールは守らなければなりません。そこで、車両に乗っている緊張感を自分のなかで持続させる為にも、ヘルメットの着用をおすすめします。万が一、事故を起こした時に頭を守るとい事はもちろんなんです。もうひとつ効用がありまして、車に対して速い自転車が車道を走っていると、ヘルメットを被って

ないママチャリは止まっているように遅く見えるようです。だから平気で前に出てきて左折したり幅寄せしたりっていう事がよくあるんですけど、ヘルメットを被る事で車の方も注意してくれるようになるんです。すると自転車も交通ルール守っていれば安全になるんですよ。」と語る疋田氏。

ヘルメットの他にも、右斜め後を確認する為のバックミラー、夜間走行に備えてLEDライトを自転車の後やヘルメットの後ろに付ける事も大切だという。

自転車通勤をするにあたって、ママチャリだと長距離は辛いだろうし、これから始めようと考えている人へのおすすめの自転車も聞いてみると、自転車通勤の定番とされるクロスバイク以外に、折りたたみ自転車もかなりおすすめとの事。なるほど、折りたたみ自転車なら何かあった場合、持ち運べるから便利だ。ちなみに、購入のポイントには軽さ。平気で20kgを超えるものが多いので、10kg前後で10万円くらいのものがベストだそうです。

「はじめは自分の通勤路線で電車沿いに行くのが良いです。慣れ

てきたら最短距離を掴んでいく。自転車通勤は、無理をしない事が一番なんです。雨の日は無理して乗らない。滑るといってもありますが、車にとっても自転車にとっても視界が悪くなって事故のもとになるんです。あと夏のあまりに暑い日は乗らない。特に都内は暑過ぎますから。新橋・赤坂・汐留エリアは夏の気温が36度超えちゃう事が8月の3分の1くらいあるんです。体温よりも気温が高いと体温が下がらないので、熱中症になる危険がある。雨と夏の暑さ、そん

な日は無理して乗らない事ですね。」と最後に、疋田氏はアドヴァイスしてくれた。

まずは、交通ルールをしっかり守って、無理はせず自転車での移動を楽しむ。健康的な結果は後からついてくるくらいの気持ちで、自転車通勤に挑戦してみよう。健康的な側面だけじゃなく、自転車通勤をすると日常生活が豊かになるかもしれない。なんだかそう思った訪問となった。

「自転車は軽車両。  
車両に乗っているという意識を持つ事が重要です。」

