

# 府中かんきょう 市民の会

NPO法人 府中かんきょう市民の会々報  
2011年 冬号 1月12日発行/季刊  
発行人：竹内 章  
連絡先：府中市分梅町 1-20-3  
TEL 042-364-3428

## 「東京アグリカレッジ」で 野菜づくりにチャレンジ

私の趣味は海釣りです。現役当時はほぼ毎週、西でワラサが釣れているといえ、静岡駿河湾へ、東でヒラメが釣れているといえ、茨城の海へと車を飛ばしたものでした。

しかし、リタイアしてからは現役当時の釣行仲間との日程が合わず一人で出掛けるようになり、体への負荷と同時に金銭の負荷も大きく次第に遠のき現在はせいぜい月に1度の釣行となっています。

他の趣味といえば月1のゴルフ程度ですが、リタイア後の生活設計として趣味だけで生活するわけにも行かないし、何か日常的に出来る事をしなければならないと考えておりました。

府中市に移り住んで既に40年を越えますが、それまで府中市のことはまるで無関心でした。日常生活は会社中心で府中はたまに買い物に出る程度です。ある日、「府中かんきょう市民の会」で活動されている近所にお住まいの竹内さんの話を聞く機会がありました。府中における同会の活動を詳しくそして熱く語っていただき、それまでの自分の生活を反省すると同時に自分に出来ることからやってみようと考えました。活動の一つである援農に参加することとしたのが私の「農」との出会いです。

お手伝いとはいえ農家の野菜作りにはじめて触れて作業の大変さを実感すると同時に成長の過程を逐次目の当たりに出来ることは感動ものでした。これは自分でもやってみなければと何でも一直線に突き進む私の悪い性格が又出てきました。こうしてこれまでの漁師から百姓への転換が始まりました。

まず、市民農園への応募をしたところ抽選に受かり初めての野菜作りが始まりました。何にも分からないので参考書を買ってきてその通りにやるのですが、今思えば全部失敗です。農業は参考書通りには絶対に行かないものです。気候条件・土地の条件等が皆違うからです。

府中市についての関心も少し高まってきて市広報も毎回良く見るようになったところ、「東京アグリカレッジ」の募集記事が目にとまりました。都立学校の公開講座として実施し、講義と実習によって野菜作りの基礎から応用まで学びます。そして都市から農業の担い手を育成しますとありました。野菜作りにちょっと手を付けて全くしっぺ返しを喰らったところだったので何が何でも受けてみようと思募しました。これも抽選ということでしたが運よく受講することが出来ました。

講座内容は5月から11月までの土曜日に実施され、基礎講座「応用講座」「発展講座」の3講座です。20名の受講生で各自に50㎡の区画が割り当てられ実習に入



ります。

「基礎講座」は夏野菜の栽培です。トマト・キュウリ・ナス・ピーマン・エダマメが必須科目でその他自由栽培もあります。自由栽培で私はスイカ・カボチャ・インゲンに挑戦です。50㎡は市民農園の広さから比較すると驚くほどの広さです。応援者の参加は自由とのことでしたので農園からすぐ近くに住むK氏と私の妻にも応援を依頼しました。作物の植付前にまず農場作りということで畝作りとマルチ張りの実習です。畝は水はけのため、マルチは雑草防止・地温・乾燥防止のために非常に有効で重要とのこと。次にトマト・キュウリ等に必須の支柱の作り方と麻紐の使い方・結び方、更には鍬スコップ等農器具の使い方をみっちり教わります。都立農業高校の教員による講義のあと実作業というほかに現役農家のアドバイザーが指導してくれます。特にアドバイザーAさんは有機・無農薬栽培の実践者で我々にはうってつけの指導者でした。

「応用講座」は秋野菜の栽培です。必須科目はダイコン・キャベツ・ホウレンソウ自由栽培科目はブロッコリー・ハクサイ・カブ・チンゲン菜でした。夏野菜ではアブラムシ等の害虫が多かったのですが、秋野菜はそれにもまして害虫のオンパレードでした。アオムシ・ヨトウムシ・シンクイムシ・カブラハバチほか横文字でとても頭に入らない虫等実物を手にとって教えていただきました。

これらの虫の特徴・進入経路等の解説を受けましたが、無農薬では防除法は無く虫除けのトンネルを張るかよく観察して手での捕殺とのこと。これが一番の厄介者です。

「発展講座」は東京農工大学および東京農業大学の教員による90分講義をテクニカルコースとビジネスコースに分けて9単位ありました。テクニカルコースでは作物栽培の科学と技術・害虫防除等、ビジネスコースでは農業の歴史から食の安全・安心・マーケティング等半分眠くなる忍耐力を養う難しい講義でした。

以上の内容で1年目「本科」受講生として、2年目は「専攻生」として2年間受講しました。2年間で野菜作りが分かったなどとはとても言えませんが、成果は十分にあり野菜作りの入り口ぐらいに入ることが出来たかなと思っています。因みに、今年は当農園で収穫したダイコンでタクワンを作ろうと、現在丸々とした真っ白なダイコンが我が家のガレージに10本ほどぶら下がっています。

1年目は病害虫との戦い、2年目は春先の低温と夏の猛

暑下での野菜作り、農業とは自然との闘いで毎年毎年環境が変化する大変な職業だという一端を知りました。

今後、この経験を生かせる場というのはそう多くはないと思いますが、府中市に緑が残り、都市農業が消えることのないように少しでもお役に立てる場を探して積極的に挑戦していきたいと思っています。

(鈴木利雄 「援農」などでも活躍中)

## 田んぼの学校 脱穀・モミ摺りと2回目の稲刈り体験!

10月16日に田んぼ学校第4回は「脱穀・モミ摺りと稲刈り」を行いました。晴天にも恵まれ、生徒23名、保護者34名、スタッフ他 総勢70名の参加のもと、前回、刈り入れしたコシヒカリの脱穀・モミ摺りと酷暑の影響か？ 出穂が遅れて刈り入れを延期していたベニロマン(通称、赤米…古代米の一種)の稲刈りとハサかけを同時に行いました。

脱穀と稲刈りを同時に行う関係から、脱穀の稲束を少なめに準備して、時間的に余裕を持たせたので一つひとつの作業がいつもより充実した体験をすることができました。

### 脱穀やモミ摺り機に興味津々!

脱穀・モミ摺りでは普段は使わない機械を使用するため、子ども達に怪我がないようにスタッフが手助けをし、安全に配慮しながら作業しました。脱穀作業では子ども達は稲束を機械から引き出すとモミがなくなっていることに目を丸くし、また面白がって、みんな何回も何回も順番に並びなおしているのので脱穀機の前には、常に列ができていました。特に子ども達は脱穀機に興味津々で、止まった後もずっと機械を眺めており掃除の時には「こうすればキレイにとれるよ!」とアドバイスをくれたり、「こうするんだよ」と実際にやってみせてくれるほど機械に詳しくなっていました。



脱穀機に子どもたちの行列

脱穀が済んだものからモミ摺り機に入れて玄米とモミ殻に分けていきました。研究用の小型モミ摺り機なので、1度にたくさん入れるとモミ摺り機が詰まってしまうので、少しずつでしたが、できた玄米の姿に「お米だ!」と1人の子が言っていたのが、とても印象的でした。

### 疑問や気づきの大切さーベニロマン稲刈り

稲刈りは前回1度やった作業だけあって、田んぼの泥に足をとられながらも、みんなカマを使うことには慣れていたので、比較的スムーズに進みました。また田んぼからハサかけする温室まで稲を運ぶ作業では、率先して子ども達が一輪車をおしてくれて大変助かりました。コシヒカリとは違ってベニロマンには長いノギがあるのですが、「どうして長い毛が生えているの?」と子ども達は不思議がっていました。スタッフはなんとなく素通りしてしまいがちですが、「どうして?」と疑問にすることの大切さを教えてもらいました。

今回をもって「田んぼの学校2010」の米づくりの体験授業は全て終わりました。普段、何気なく食べているお米ですが、これまで体験してきた、いろいろな作業を経て食卓に並んでいるということを実感してもらえたのではないのでしょうか。

(東京農工大学 地域生態学科4年 宮崎 亮一)



モミ摺り機から出てきた玄米に「お米だ!」

# おにぎりくらべ! コシヒカリ? ベニロマン?

## 6年目の収穫祭・修了式



みんなで収穫したお米でおにぎりづくり

6年目を迎えた田んぼの学校は11月13日、無事収穫祭を迎えることが出来ました。昨年は郷土の森「ふるさと体験館」での餅つきでしたが、今年の収穫祭は、中央文化センターでのおにぎりくらべ? コシヒカリとベニロマン(古代米)の対決とも言うのでしょうか。皆さんはどちらが美味しかったですか。私の答えは最後に発表することにして当日は、野口市長をはじめとするご来賓の方々、生徒さんが34人、保護者・家族52人、スタッフ、そしてこれまでの田んぼの学校の記録していただいている悠学の会の皆様、総勢120人と、本当に多くの皆様にご参加いただきました。

### 初めての“ナワない”体験は好評

スタッフの経験を生かした「ナワない体験コーナー」にも子どもたちだけでなく、お父さんやお母さんも積極的に参加していただき、部屋中がワラだらけになり、悪戦苦闘しながらも楽しいナワづくりを体験できたと思います。

調理室ではエプロン姿に変身した子どもたちが、真剣な顔つきでおにぎりづくりに挑戦していましたが、お父さんたちがてきぱきと楽しそうに働いていたことを感じたのは私だけじゃないと…脱帽でした。

真心こめて作られた豚汁もお代りをする参加者がいっぱい大人気でした。因みに私も3杯いただいてしまいました。お代りできなかった人がいたらゴメンナサイ。

DVDの上映では泥んこになりながら、田植えに頑張る子どもたち、危なっかしい手つきで稲刈りするわが子を心配そうに見つめているお母さん、一生懸命ハサガけを手伝う姿などに笑いあり、拍手あり、作っていただいた「悠学の会」の皆様、本当に有難うございました。

### 感性あふれる感想発表に学ぶ

私は田んぼの学校に参加して5年目になりますが、この収穫祭での感想発表の時間がとても好きなんです。それは参加者から自分では思いつかない様々な感想が聞けるからです。ごく普通に見過ごしていることに興味を示したり、稲刈りの作業では自然のうちに分担作業ができたりと、発表者の感性が溢れています。そして半年間の思い出が、緊張した顔や満足感あふれた顔で修了証書を受け取る一瞬に凝縮されて、スタッフの一人として参加できたことに喜びを感じる時です。

私にとっては正直残念な出来事がありました。それは長年スタッフとして携わっていただいた皆川さん(農工大OG)が田んぼの学校を卒業されることでした。

滋賀県立大学に赴任され寂しくなりますが、これまでのご尽力に感謝の思いを込めて「有難うございます」と「頑張ってください、応援しています」との言葉を添えさせていただきますと思います。

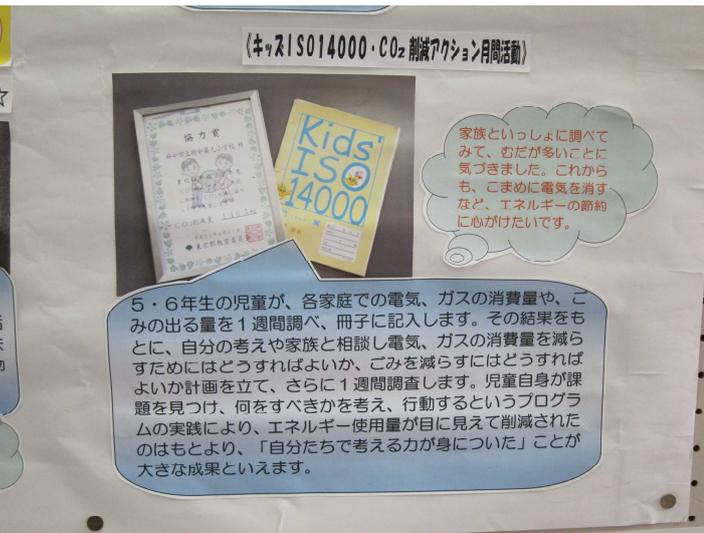
最後にコシヒカリとベニロマンのおにぎり対決は、品種改良を重ねてつくられてきたコシヒカリに軍配を上げたいと思いますが、来年もまた田んぼの学校が開校され私たちの「食」に欠かせないお米を通して日本人の「食文化」を、「ごちそうさま」の心を次世代をになう子どもたちにわかってもらえたら嬉しいと思っています。

(府中かんきょう市民の会スタッフ 遠田宗雄)



”ナワない”にも挑戦

# 「府中の教育を語る会」で 当会が『みんなで守ろう 府中の農業』を発表



発表会場に展示された市内小中学校の  
「エコ活動」の一部(順不同 次ページも)

## みんなで 守ろう 府中の農業



農地・農業を  
より身近なものに

NPO法人  
府中かんきょう市民の会



府中市は市民の教育への関心を高めるため、保護者、地域、学校、教育委員会が共に考える機会として毎年「府中の教育を語る会」を開催しています。

この「府中の教育を語る会」、昨年からは環境問題がテーマで小・中学校のエコ活動について代表校が、各校での取り組みを発表しています。

6回目の今年は、地域の環境市民団体の活動についても紹介して欲しいと教育委員会から依頼があり、当会として初めて参加しました。

今回は「続けよう！環境エコ」と題して、昨年11月6日に府中生涯学習センターで開催。第一小学校、第二小学校、小柳小学校、第九中学校の4校が発表、市民団体の参加は初めてで、発表テーマの設定に苦慮しましたが当会が重点的に取り組んでいる「農地の保全活動」を取り上げました。

私たちの活動拠点である府中市でも年々緑が減少しており、特に緑地の一部である農地の減少には歯止めがかかりません。府中市の農地は毎年3～4ヘクタールも減少し、平成21年には市の総面積の5.3%にあたる158ヘクタールまで減少してしまいました。そこで当会が取り組んでいる農地保全のための4つの活動を紹介しました。

### ●高齢者の農家を支援する「援農ボランティア活動」

当会では、7年前から80歳代の野菜づくりの農家2軒を約20名のボランティアで支援しています。高齢化と共に体力の低下で生産量も減少しており、農地はあっても耕作できない農家も増加しています。これに会員ら20人が2つのグループに分かれ、農家それぞれ月4回、1回につき3～4人で野菜づくりの支援をしており、農家から喜ばれています。

### ●米づくり体験ができる「田んぼの学校」を開催

市民や子ども達に「米づくり体験」とと、6年前から「田んぼの学校」を開催しています。市内の「東京農工大学」と協働して大学の実験農場で、田植えから稲刈り、脱穀、粃摺り、そして収穫した米でおにぎりをつくったり、もち米でお餅をついたりして、試食するまでを体験します。米づくりに参加した市民や子ども達は殆どが初経験であり、好評です。

### ●田んぼにレンゲの花を咲かせて「レンゲまつり」を開催

毎年4月、田んぼ一面にレンゲの花を咲かせて市民に楽しんでいただこうと、田んぼを借りて「レンゲまつり」を開催、今回で10回目となりました。

田んぼの減少とともに春の風物詩である「レンゲ畑」は最近では殆ど見られなくなってしまいました。10年前には10数か所あったレンゲ畑も最近では数か所になってしまい、

「レンゲまつり」そのものが貴重な存在で、人気です。

●野菜づくり体験ができる「畑の学校」を開催

3年前から援農ボランティア活動の一環としてボランティアが中心となり、農家の指示・指導のもと、野菜づくりの体験型農園「畑の学校」を組織して、野菜づくりを楽しみながら市民が土と触れ合う機会にしています。

年間を通して20種類以上の野菜をつくり、収穫した野菜は皆で分け合っています。月に1回全員登校日を設けコミュニケーションの場にもなっています。

今回、初めて教育現場の先生や教育関係者に市民団体の活動を紹介できたことは有意義あり、同時に小中学校のでどのような環境教育やエコ活動を行っているか知る機会ともなりました。また府中市教育委員会から丁寧な礼状が届き、当会の継続した環境への取り組みが、参加した児童・生徒、教職員に大変参考となったことが触れられ、今後の環境教育のあり方についても、学校と家庭、地域と一体となった取り組みが必要との示唆をいただいたと述べられておりました。

(竹内 章)

“続けよう環境エコ”に参加して

卒業後、数十年、学校教育環境から遠く離れ予想だにしない厳粛な会合、府中市教育委員会主催の「教育を語る会」に初めて参加しました。テーマが「続けよう環境エコ」で本テーマは昨年に続き2回目。昨年は小中学校の取り組み事例報告のみでしたが、今年も代表小中学校4校に加えて環境活動に積極的に取り組んでいる市民団体代表1団体が発表することになり、市民団体として当「かんきょう市民の会」が選ばれ、竹内理事長が発表、私は発表資料のパソコン操作担当で同行しました。

「続けよう環境エコ」活動の熱気

会場は生涯学習センター2階講堂でしたが、府中市内小中学校全33校の取り組み内容レジメが配布され、会場前フロアには各校の活動内容をまとめた展示がところ狭しと張りだされ、その前で各校の生徒が誇らしげに語り合っていました。

会場には1時間前に到着したのですが会場内では発表者の事前リハーサル中でした。モニターを使い、発表者数人で分担しながら発表練習をしていました。

舞台裏にはパソコン数台が設置され、スタッフ職員数名が待機し手際よく発表データを整理、担当の先生がパソコン操作し、準備に余念がありませんでした。

今 学校で

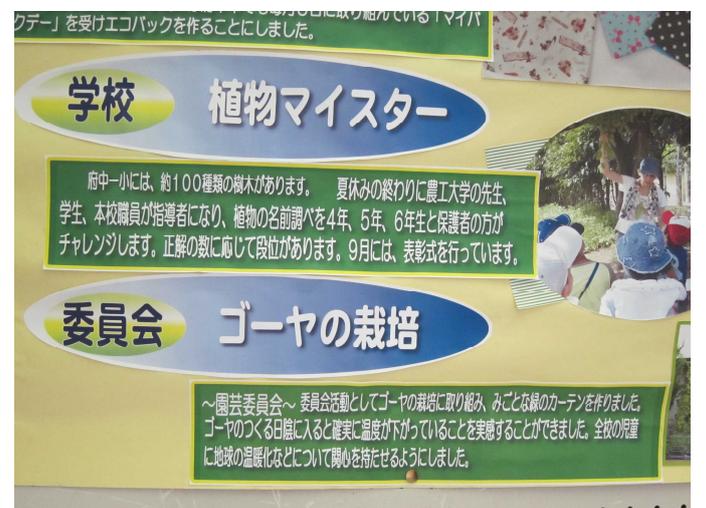
無関心だったと言えばそれまでですが、小中学校でここまで環境問題と取り組んでいるとは思いませんでした。20年ほど前、会社でも環境問題への取り組みが重要になり社内で環境ISO14000への取り組みを議論しましたが、その頃は企業の取り組みだけだったような気がします。その後、着実に環境問題が深刻化、一般市民を巻き込み、小中学校では授業の一環に環境問題が取り上げられる時代になったようです。

各校の取り組みはCO2削減アクション、キッズ14000、環境チャレンジ2010等々、体系的に取り組んでいる学校もあれば

ゴミの分別、電気・水の節約程度にとどまっている学校もあり、学校間でかなり格差が見られますが、「続けよう！環境エコ」テーマで2年続けたことにより、各校ともこの活動が定着、実のある活動につながるのではと感じました。

その一方で 現実とは・・・

各校は環境教育の場として浅間山探検、農業体験、野菜栽培、田んぼ体験等を取り入れ、地域との連携を重要視していますが、例えば、府中市の農地は昭和30年に1200ha(41%)あったが平成21年には158ha(5.3%)に激減しています。この厳しい現実はどう取り組むか、待ったなしである。(柿本正夫)



# 「エコ自慢」

## 小さな積み重ねのいろいろ

Imagine no possessions  
 I wonder if you can  
 No need for greed or hunger  
 A brotherhood of man  
 Imagine all the people  
 Sharing all the world

ご存知、ジョンレノンが歌った「イマジン」の一節です。終わりの二行、「想っても見たまえ、全ての人がこの世界を分かち合うことを・・・」とでも訳せるのでしょうか。

ジョンレノンが銃撃を受けて亡くなってから30年。この歌は平和を願う歌として、世界で歌い継がれて来ました。

～Imagine all the people  
 Living life in peace～・・・と。

この間同じように、みんながこの世界を分かち合い、緑ゆたかな地球に暮らせるように、少しずつの努力を積み重ねてきました。

第2回府中エコ博(あきかん)には、一般市民から多くの「エコ自慢」が寄せられていました。

### 私の地球はみんなの地球

この世界を分かち合う大切さを噛みしめて暮らす人々の、云わばささやかな暮らしぶりが、この「エコ自慢」なのでしょう。

一人黙々とエコを実践している人が、31件の「エコ自慢」のうち15件を越えていました。

コツコツと節電に励んでいる人、生ゴミ減量のために堆肥化に腐心している人、ひたすら節水を心がけているひと、地産・地消を実践している人、・・・一人一人が、様々な仕方で、住み良い地球を夢見て頑張っていました。みんな素晴らしい人たちなのですが、中でも一人で実践するエコ・ライフの圧巻を紹介するとすれば、この人です。

### 自転車通勤で地球4周

我が府中かんきょう市民の会々員、落窪さんの「自転車通勤22年」のエコ成果です。一口に22年と云っても、これは大変な歳月です。とても、人に自慢しようと思って続けられることではないと思われました。毎日、往復40kmの自転車通勤で走った距離は、約地球4周とか。今年7月の例では、走行732km、対自家用車では168.5kgのCO2削減に相当するそうです。一人でも、やればこれだけのことが出来る！！(8ページに落窪さんの投稿があります)

### 一人でコツコツ

ほかにも、一人でコツコツのエコライフもありました。中にこんな人もいました。雨降りの時、ひとの多い所でつかう、傘入れの細長いビニール袋があります。これを、使用済みのものを使うのだそうです。資源の節約にもなり、また濡れた傘も入れ易いそうです。是非ためしてみてもは・・・。

節電を励行している人は多いようですが、中に几帳面な節電サンがいました。電力計を利用して、毎日積算電力をチェックして、節電の成果を楽しんでいる様子。楽しんでやれば長続きするでしょうね。

生ゴミの堆肥化に腐心している人もいます。なんと、ミミズを使って堆肥を作っている人がいました。当会々員の内田久子さんです。増えたミミズはどうするのでしょうか。お父さンの釣りの餌になるのかな。

タイトル: ミミズの生ゴミ たい肥化

取組みの内容

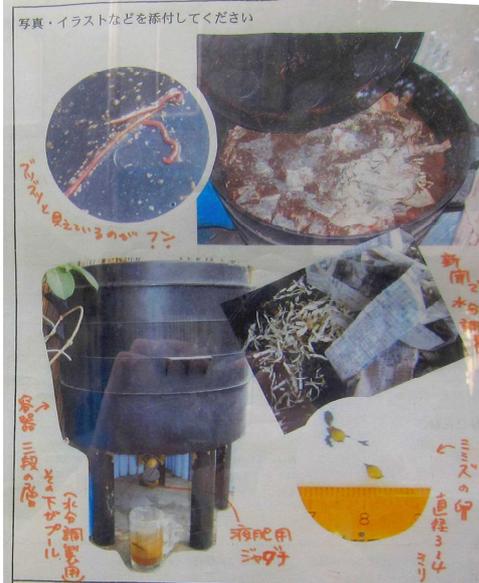
- ・10年以上前から(ミミズ)を飼、2いて、主に野菜クズ、ご飯の残り、紅茶ガラ等をあげています。かなり細かくしないとダメです。
- ・長さが6cm前後と小さいミミズ(ミミズ・アマミズ)なので、なかなか可憐いです。
- ・柑橘類以外なら何事も食べます。
- ・容器が3段になって下にはくぼくぼく、たい肥が細かく熟成されていく様です。

取組みの成果 ●少しはごみの減量になります。

- ・できたたい肥は粘性が強く、よど土と混ぜないと固まりやすいです。
- ・たどたど土と比べた場合の食物への影響は良く分かりません。今後の課題です。
- ・今年の夏は異常に暑く、ミミズはほとんど下段で溶、2いて、食飲も無い様です。→数を減らすように思います。



写真・イラストなどを添付してください



氏名(担当者名): 内田 久子 問合せ先:

団体名: 所在地:

### エコがワクチンに

子ども達が子ども達のために。  
 四谷小学校の子ども達は、一挙両得のエコ活動をしました。子ども達が、昨年7月以降集めたペットボトルのキャップは、7万5000個。これはCO2 590kgの削減に相当し、その売上代金は、貧しい国の子ども達94人分のワクチンに相当するそうです。子ども達ほんとに頑張りました。

### 留学生の思い出に

一挙両得でユニークなのが自転車のリユース。これは、当会々員、館さんのグループ「東京外大 留学生支援の会」の活動。放置自転車を整備して、留学生に貸し出すのだそうです。粗大ゴミを減らし、かつ留学生に、日本での生活を楽しくて貰えば、こんな良いことはありません。



多摩 13 版 2009年(平成21年)6月18日 月曜日 東京 日 満庁 風前

**放置自転車 留学生に**

**府中の市民ら 整備後レンタル**

中国留学者の増加に伴って、府中地区に放置自転車が増えている。府中地区の市民ら有志が、放置自転車を整備し、留学生に貸し出すサービスを提供している。このサービスは、留学生の生活を支えるだけでなく、放置自転車の削減にも貢献している。整備された自転車は、留学生に貸し出すだけでなく、市民にも貸し出す予定だ。

**「移動に不可欠」2カ月待ち**

留学生の生活を支えるために、府中地区の市民ら有志が、放置自転車を整備し、留学生に貸し出すサービスを提供している。このサービスは、留学生の生活を支えるだけでなく、放置自転車の削減にも貢献している。整備された自転車は、留学生に貸し出すだけでなく、市民にも貸し出す予定だ。

### みんなでやれば・・・

集団でのエコ活動もありました。清掃活動、衣服のリユース、そして当会の援農ボランティア、畑の学校などです。中でも、当会が今年グリーンウェーブ運動に呼応して行なった植樹は、唯一の緑化活動でした。緑化にはもう少し関心が欲しいところですが、実際は庭の樹木の維持管理などをこつこつやっている人も結構いるのではと思ったものです。食生活では、地産地消を実践している人がいましたが31件中1件で、フードマイレージへの関心は低いようです。

ゴミ有料化の直後のためか、ゴミ減量に努めている人が多かったように思います。一歩進んで、これらの人々への情報提供や組織化を考えるのもこれからの課題かも知れません。また、緑化については、当会の植樹以外に応募が無かったのは残念ですが、個人ではやはり難しいところがあるのでしょう。

公園・道路の植栽に市民の参加の機会を作るなど、検討しても良いと思いました。

### 或るアンケートの紹介

終わりに当って、このエコ博の「かんきょう塾」のブースで行なわれたアンケートの結果を、塾の竹田さんのご好意で紹介して見たいと思います。

**回答者69名(大多数が主婦) 集計結果**

	人数	割合
ゴミ減量	30	43.6%
節電・節水	25	36.2%
食生活	5	7.2%
脱マイカー	4	5.8%
その他	5	7.2%

上記の傾向は、「エコ自慢」への応募内容と良く似ています。ゴミ減量、節電・節水は誰にでもやれる事ですから、この取り組みをもっと推奨すれば総合的な効果が期待出来そうです。

この「かんきょう塾」が、「NPOボランティア祭り」で行なったアンケートでは、285名の回答者があり、やはりゴミ減量、節電・節水の順だったようです。

地球環境を変える究極の方法は、企業・行政の取り組みは当然として、個人のレベルでは生活習慣の変革でしょう。

「わたしの地球は、みんなの地球」一人一人の変革の積み重ねを心から願いたいと思います。(椋島弘通)



説明 四谷下堰緑地の植樹祭で苗木を植える地域の万と子供たち。  
 ☆ 国際生物多様性の日に地域の住民3団体と公園緑地課との協働で「緑の夜」に参加した



説明 四谷下堰緑地の植樹祭に参加した皆さんと写真撮影記念写真

# 「自転車通勤」ただいま全力疾走中

落窪 一人

バブル景気がわが国を席卷する直前の平成元年から今日まで、足かけ(足漕ぎかな?)約22年間。私は自転車で通勤をしています。

通勤区間は、自宅のある車返団地(府中市押立町)から多摩川サイクリングロードを下って自由が丘にある会社までの片道約20kmです。通勤に使っている自転車は、人力で最も速い乗り物であろうロードレーサーで、これまで4台を乗り継いできました。

昨今、自転車通勤者のことを「ツーキニスト」などと呼ぶようですが、私が「ジテツ」を始めた頃は、まだそんな言葉はありませんでした。当時、多摩川を走っていても、あまり自転車通勤者に遭遇することはありませんでしたが今は本当に多くの人をみかけるようになりました。

## 通勤用自転車の選び方

この経験から、自転車通勤を始めたいと考えている人に、どんな自転車が適するのか目安をお教えしましょう。私が目安とするのは、通勤距離です。

通勤距離が5km以内であれば、今使っている一般的な自転車(通称「ママチャリ」)で十分です。ただし、1万円を切る値段の自転車だと、毎日乗るには耐久性が心配です。3万円程度の国産車(ブリジストン、バナソニックなど)をお勧めします。

通勤距離が5km~15kmになると、少しスピードがでるスポーツ車がよいと思います。マウンテンバイク、クロスバイク(マウンテンとロードの中間)、ロードバイクがあげられま

すが、距離が10kmを越えるのであればクロスバイクがよいでしょう。少し、幅の細いタイヤを使えば、快適に速度を出せるので通勤が楽しめると思います。



15km以上になると、ロードレーサーがよいと思います。多少、乗り方などにコツや訓練が必要ですが、なんととっても長い距離を速く走れることは、通勤の快適性が増しますし通勤時間短縮という向上心も湧いてきます。

## デザインと価格

クロスバイクやロードレーサーなどのスポーツ車は、多くのメーカーがありデザインや価格が様々です。どれを選べばよいか私なりの目安を示しておきます。

毎日自転車に乗る上で最も重要なことは、自転車の強度と耐久性です。これを得るためには、ある程度の出費が必要になります。クロスバイクでは5万円~7万円以上(完成車価格)、ロードレーサーでは15万円~20万円以上のものを選べば大体よいと思います。

デザインは、これらの価格内であれば、自分が気に入ったカラーやフレーム形状を選ぶことが大切です。飽きないで乗るためには、自分が納得することが必要です。その他、ヘルメット、サングラス、グローブは必携ですので、これらのグッズを購入するお金も、2万円程度ご用意ください。また自転車の購入は、後のメンテナンスのことも考えて専門店で買ってください。

最後に、自転車通勤で一番大切なことは、事故に会わない、事故を起こさないことです。基本的に車道の左側を走行する。見通しの利かない交差点では、スピードを落とす。

歩道を走行する場合は、歩行者優先を心がける。これらのことを守りましょう。

それでは、快適な「ジテツライフ」をお楽しみください!