

じゃあ自転車はどう走るか

## 7 自転車に乗る気持ち

自転車は、生身の人間がエンジンであり制御装置でもあります。ですから気持ち（メンタル）は重要です。これから書くことは、自分自身に言い聞かせている事柄であるため語調が変わります。

### ◆私は自転車の運転手



前に何かの本で読んだ気がする。鉄道マンの誇りとは「安全」だと。新幹線のスピードでも、車両のデザインの格好良さでもない。鉄道のシステムの大半、あの運転手や駅員の独特の「指差喚呼」は、すべて安全輸送のために積み重ねられている。

私の自転車は、私と家族の生活と未来を運んでいる。ならば、私は自転車の運転手だ。この自転車という車両を確実に目的地まで送り届ける。一つ一つの確認を刻んで行こう。

### ◆目で見て確認

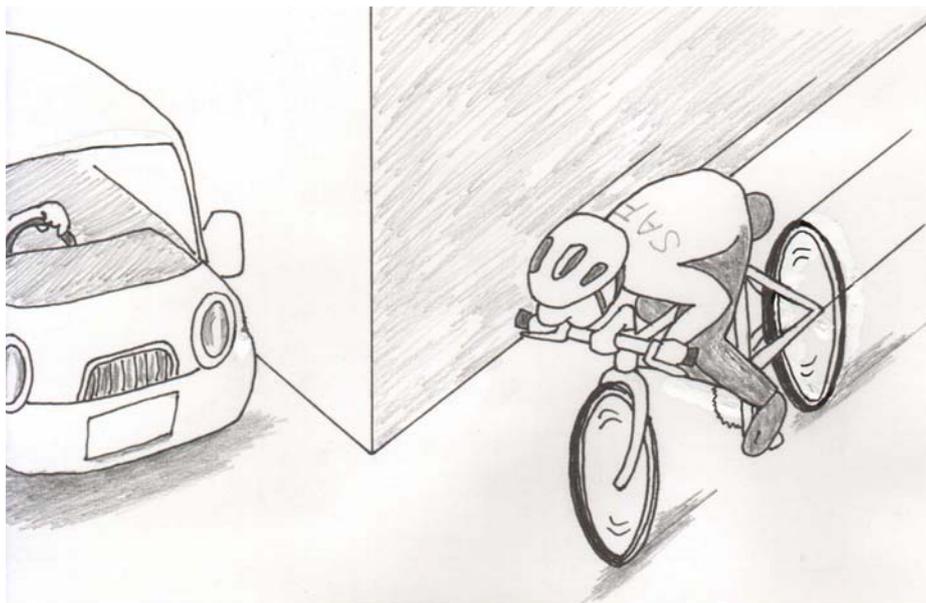
実際に目で見て確認することが大切だ。「確認した」本当に？何を？

顔を上げて視界を広く。首を回して、顔を向けて、しっかりと見る。たえず周囲に目を配れ。

走り出す前に振り返って見る。後ろからクルマ、自転車が来ていないか。曲がる時、横に寄るとき、その側の横方と後方を見る。これらは確認の基本動作だ。



◆見えない先に謙虚



「見て確認」が基本ならば、見えない先に謙虚であれ。  
見えないのに、確認できないのに、突っ込むか？

◆「漫然」が最たる危険状態



何も考えてない、なのに自転車は進んでいく、こんなのが最たる危険状態だ。

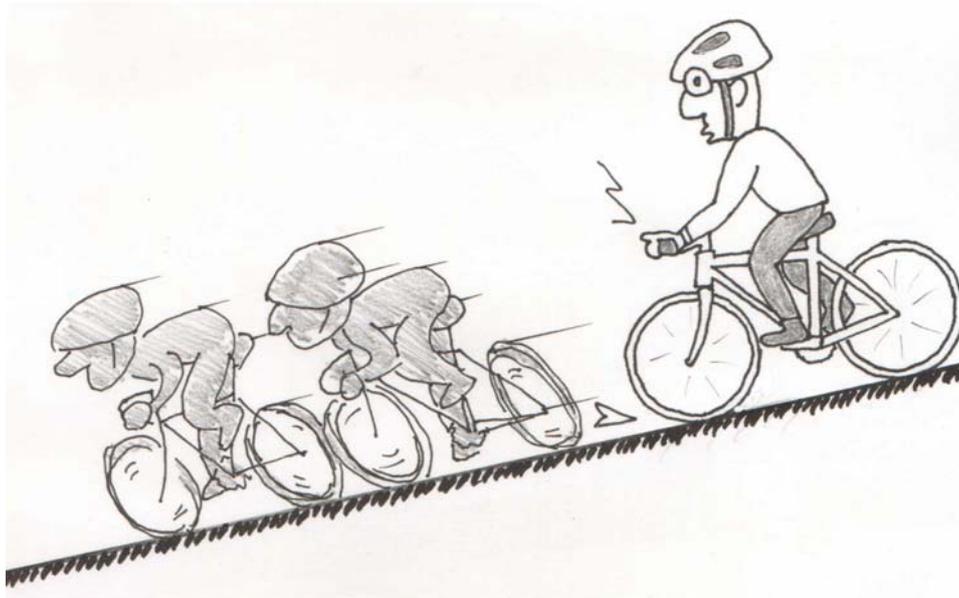
安全は“気持ちいい”ことじゃない。集中力の積み重ねである。  
笑うなら家に帰ってから笑え。

### ◆相手を見ろ



周囲のクルマ、自転車、歩行者に目を配れ。彼らがどんな状態にあるか、何をしようとしているか、これからどう動くか。すばやく観察し、見極めろ。

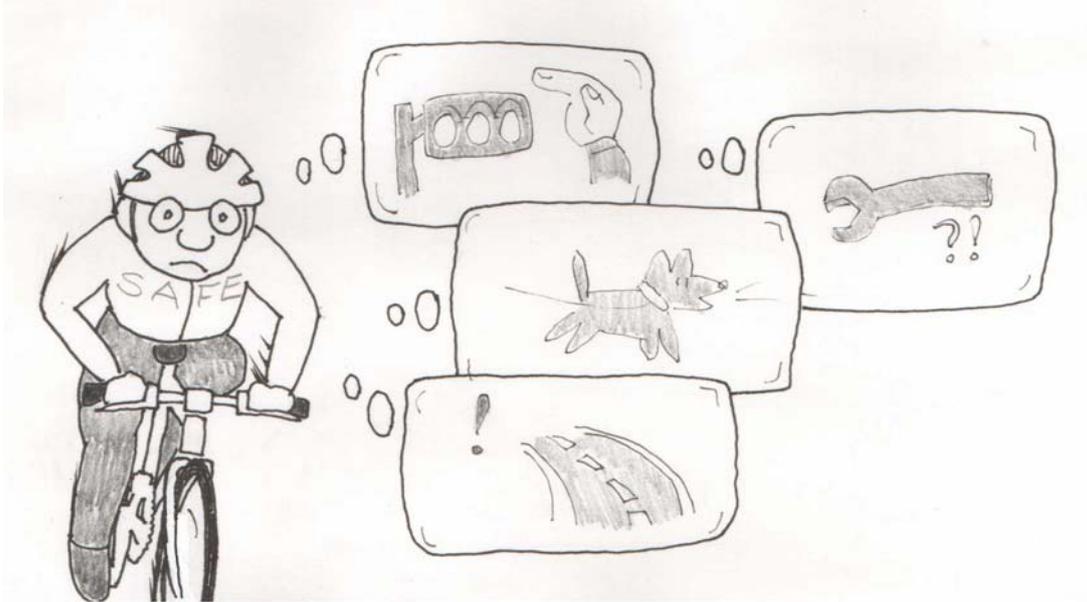
### ◆レースじゃないんだから



快適に走っているとついついスピードも出るが、公道はレース場ではない。コースの安全は約束されていないことを忘れるな。

人間の性で、相手がいると競争心が起こり、自分が優先だという気持ちになりがちだ。そんな時に、「おっと、レースじゃないんだから」と我に返り、相手に譲る余裕を持て。

### ◆レースのように



危険が潜む道路環境を乗り越えて目的地（ゴール）をめざす、それはある意味で闘いであり、レース同様の意志力と集中力が必要だ。

周囲のクルマ、自転車に油断するな。アイコンタクトとばせ。（見てるふりをするだけでも、無理な追い越しなどを抑える効果があるものだ。）

危険に追い込まれることなく、しっかりと自分のポジションをキープせよ。あとはクルマに避けさせろ。

### ◆正義のために死ぬな



自分が正しい、自分が優先だと思い込むことは多いものだ。しかし死んだ後で「自分が法的に正しかった」と言って何になる。自分が一個の生き物として“勝者”になるためには、生きて帰らねばならぬ。

クルマに対して自転車が物理的に弱者であることは現実だ。弱者であることを踏まえて行動しなければならないときがある。

## ◆相手とのコミュニケーションを



相手が人間であることを忘れるな。

人と人の中には、言葉があり、しぐさがあり、表情があり、気持ちがあり、礼があるものだ。

相手を障害物と見、敵対物と見ていないか。そうであれば、相手から此方もそのように見えているかもしれない。

## ◆ドキッとさせれば下手

相手の気持ちになることは難しい。とくに強者が弱者の気持ちを理解することは。

歩行者に対して自転車は物理的に強者となる。速度でも質量でも勝っている。だがそのことはなかなか自覚されない。

自分では歩行者を上手く避けたつもり。ぶつからずに止まったのだから問題ない。後ろから歩行者の横をすり抜けただけ。だが、そのとき歩行者がドキッと感じていたら、その自転車運転は上手な街乗りとは言えないな。



## ◆弱者を守ることが強者のプライド



強者が力のままに行動することは簡単だ。だが強者としてのプライドがあるのなら、それなりの“たしなみ”があるだろう。

成熟したゴリラのリーダー（シルバーバック）は、その巨体を縮めるようにして、若い者を恐れさせないように接するという。しかし群に危機が迫ったときは、率先して矢面に立つのだそうだ。

やたら力を振り回すしか知らない者は「いけ好かない野郎」である。本当の強者は自分のプライドに懸けて、弱者を守るものだ。

自転車乗りのプライドを考えていきたい。

## ◆チェーンの錆びは心の曇り



一般の利用者にとって大半がブラックボックス化してしまったクルマと違い、自転車は手を掛けながら使うことができる。というより、自分で必要な整備をしながら使うべき乗り物なのだ。

最低でもブレーキとタイヤ空気圧は確認。乗る前に、ブレーキレバーを握り締めてみる、体を押し掛かせてタイヤの撓み具合を見る。

自転車の整備がおろそかになっているのは、安全への意識も低下している証拠である。自転車が正常・安全に動くために、自分でできる部分はたくさんあるのだ。「チェーンの錆びは心の曇り」と心得よ。

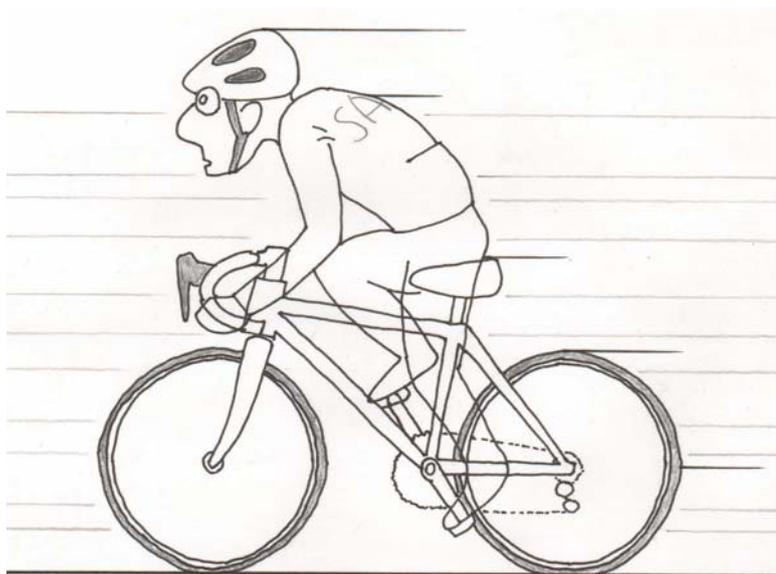
## ◆自転車は応えてくれる



きっちりと組み上げられ、整備された自転車の乗り味は格段である。単にサドルに尻を乗せているわけではなく、人の動きが自転車の動きになり、それがまた人の体に返ってくるのだから。

自転車は車体寸法をはじめとして、乗る人に合わせて調整・手入れをするものだ。そのようにして確かに、自転車は自分の運転に応じてくれる。

## ◆人車一体



自転車を挙動させるのに、腕でぐりぐりとハンドルを回す必要はない。乗っている人の体重移動で挙動のきっかけを作ることができる。

とはいえ、「体を倒して」体重移動するなんてのは抵抗感があるだろう。一番やりやすいのは、太もも・膝を動かして体重移動を作り出すことだ。すると自然に車体は傾き、

それに合わせて体も傾いている。顔を立てることでバランスが保たれる。

自転車を安定させたいなら、サドルを低くして尻に敷くよりは、ペダルの足をしっかりと踏みしめよ。そうすれば、タイヤの感触を足裏のように感じる。

自転車の上で、腰を上げたり、体をひねったり、片手を離したり、姿勢を変えられるようにしておく。これは安全確認や回避動作のためにも必要だ。

とにかく、自転車と人の間のやりとりは、一体であるがごとくスムーズに。自転車はそういうふうに行っている。

## ◆自転車乗りの祈り



これまで多くの年月を自転車と一緒に過ごしてきた。人生のいろいろな場面に自転車がいて、私の生活の空間と時間は自転車によって何倍かに広がっている。まさにかげがえの無い相棒と言えるだろう。

しかもその道程は、すべて私の体力の範囲で賄われており、クルマのように化石燃料エネルギーを過大に放散させることがなかったことは誇りでもある。

もっとも私は自転車に魅せられてしまった部類の人間であり、もし仮に自転車が世の中に害毒をまきちらすモノであっても、後ろめたく乗り続けたかもしれない。しかし、そのようにならなかったのは幸せなことだと思う。

私は、人間と自転車の未来を信じているし、人間が自転車という相棒にまたがって進む先が、あるべき社会を建設する道と合致していることを望んでいる。

「自転車が私にとって善いものであるように、良い社会のために自転車が役に立ちますように」

◇私自身、このとおりに乗れているわけではなく、自戒とはいえ、だいぶ厳しい内容になりました。しかし私にとって、自転車に乗ることは趣味・道楽でもあるのです。

◇「自転車は自由なものだ」という考えもあるでしょうが、周囲への責任もある街乗りで、完全な気ままはありえません。ただし、自律と楽しさが両立しうるということを、ご体験いただけたら幸いです。

2013年6月6日 富田悦哉 tomi@big.jp