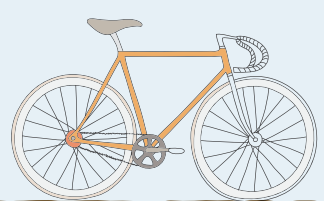


LET'S ENJOY CYCLING IN AKASAKA & AOYAMA!

赤坂・青山 サイクルライフ

自転車は楽しい輪!



健康志向の高まりや環境にやさしいエコな乗物として、近年注目が集まっている自転車。新しいサイクリングショップができた、ささうと走り抜けていく姿を街中でよく見かけるようになりました。また、大人も子どもと一緒に楽しめるのが自転車の魅力のひとつ。親子の会話も自然にはずみずみ。

赤坂・青山は坂が多くて自転車は走りにくい?

でも、いつもと違った街に出かけたり、少し遠出して日常の喧噪から離れてみたり、ささうと風を切って走ってみたり、ちょっとがんばってみれば、何か新しい発見があるかもしれません。決して無理をせず、安全に心がけて「サイクルライフ」を楽しみましょう。

健康的で美しく自転車を楽しむ「チャリジョ」



港区赤坂にあるスポーツバイク専門店ワイズロード赤坂のイベント、サンデーライドに参加されていたスポーツウーマンの佐藤美穂子さん。自転車歴はロードバイク10年、スポーツバイク歴2年弱。国内外のレースにも参加していますが、週末に趣味・スポーツとして利用しています。自転車に乗ることで体が軽くなり体調が

よくなりました。自転車の魅力は、ネットワークが広がったこと。自転車という共通の趣味のおかげで、イベントや練習会に参加することで会社・年代・性別・国籍を超えたお友達が増えました。今は、乗鞍ヒルクライムやホルンズレチュアライドなどに参加したいです。



家族との時間も大切に「ホリデーツーリスト」

青山通りに本社を構える総合商社、伊藤忠商事の森田さん。自転車を始めたきっかけは、大阪赴任の折、会社の寮が神戸・阪神間の山の手であり、マウンテンバイクで走っていたこと。東京に戻ってからは、青山にある自転車愛好家が集まるお店を拠点に、自転車仲間と遠出を楽しみ、時には70kmの距離を走ったことも! 現在は、休日の早朝に一人で公園などに出かけ、そのあと家族サービスをしているとのこと。

そんな森田さんの青山のおすめスポットは「青山公園の桜並木道」。確かにあそこを自転車で通ると、桜の花びらが風に舞ってとても気持ちが良いですね。春は「お墓」というより明るいお花見スポット。公園で眠っている方々も、綺麗な桜とにぎやかに桜を愛でる人たちが沢山いらして寂しくないだろうと思う青山の名所です。

なお、伊藤忠商事は、「青山・自転車にやさしい街(右記参照)」に協力する企業のひとつ。今年4月から5月にかけて「自転車博覧会 IN AOYAMA」が開催されたギャラーラ「伊藤忠青山アートスクエア」(http://www.itochu-artsquare.jp/)も、同社の社員貢献活動のひとつで、アートを通じた「次世代育成」「地域貢献」「国内外の芸術や文化の振興」を目的としています。



- サイクルサポートスポット (販売・修理など)**
 - ①ワイズロード赤坂店…販売・修理
赤坂2-10-1 ワイ・インターナショナル赤坂ビル1F
TEL 03-5545-1525
営業時間 午前11時～午後8時(不定休)
http://ysroad-akasaka.com/
 - ②株式会社Cy-Q(サイキュー)…修理
赤坂7-6-55 かつがマンション赤坂1F
TEL 03-3583-1340(出張修理)
営業時間 月～金 午前9時～午後8時
(夕方5時以降は翌日訪問)(土日 定休)
http://www.cy-q.co.jp/mente/
 - ③サイクルスポット赤坂スタジオ…販売・修理
赤坂3-6-12
TEL 03-3584-4174
営業時間 月～金 午前11時30分～午後7時
http://www.cyclespot.net/shops/tokyo23/akasakastudio/
 - ④ピアンキコミュニティ…販売
南青山4-1-15 平屋南青山1-104
TEL 03-6804-1385
営業時間 午前10時30分～午後7時30分(月 定休)
http://www.bianchi-aoyama.jp
 - ⑤サイクルオリンピック青山店…販売・修理
北青山3-3-7 第一青山ビル
TEL 03-6439-1211
営業時間 午前10時～午後7時30分(不定休)
http://www.olympic-corp.co.jp/shop/aoyama/

※青山界隈にはたくさんの自転車ショップがありますが、エリア外(渋谷区)にあるため、割愛させていただきます。

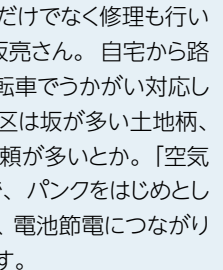
赤坂・青山の街を駆け巡る「サイクルメッセンジャー」

自転車で荷物を届けるプロ、メッセンジャーの代表者。赤坂を拠点に近隣5区へ届ける荷物は、1日に1人15～20件。締め切り間際原稿や画像を現場に届けるほか、時には、チケットやゲームソフトの購入配達から年配の家族へお弁当のお届けまでと多岐です。坂の多い赤坂・青山地区で安全・迅速な配達をするには体力だけではなく、靴と自転車(ペダル)が一体化する装備やしつかりとした整備、安全確認の朝礼やメール配信が欠かせません。お気に入りの場所は「新緑、秋の色だけでなく梢だけの冬も好きで、四季を感じながら走っています」という神宮外苑の桜並木です。

メッセンジャーは配達だけでなく修理も行います。そのひとりの下坂亮さん。自宅から路上まで、急な故障に自転車でつかない対応しています。赤坂・青山地区は坂が多い土地柄、電動機付き自転車の依頼が多いとか。「空気をきちんと入れることで、パンクをはじめとした故障予防だけでなく、電池節電につながります」とのアドバイスです。



下坂亮さん



下坂亮さん

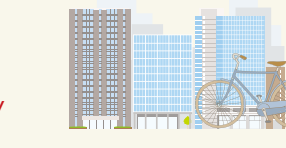
ルールとマナーを守って安全に自転車に乗りましょう!

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外**
道路交通法上、自転車は軽車両と位置づけられています。したがって、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。
- 2 車道は左側を通行**
自転車が車道を通るときは、自動車と同じ左側通行です。○道路の中央から左側部分の左端に寄って通行してください。
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行**
自転車が歩道を通るときは、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。
- 4 安全ルールを守る**
○飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
○夜間はライトを点灯
○交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
交差点における信号無視や一時停止標識のある場所での一時停止は、交通違反です。交差点では必ず信号を守り、周囲の安全を確認してから進みましょう。
- 5 子どもはヘルメットを着用**
自転車を運転する児童の保護者は、児童にヘルメットを着用させるよう努めなければなりません。成長過程の子どもは体の重心位置も不安定で、転倒した時、頭部に重大なダメージを受けることがあります。子ども自身が自転車に乗るときはもちろん、幼児を幼児用シートに乗るときも、幼児用ヘルメットの着用をお願いします。

詳しくは警視庁ホームページをご参照ください。
http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/

東京シティサイクリング2013 Tokyo City Cycling 2013

2013年9月22日(日) Yes!! Tokyo is cool
「東京の魅力を再発見しよう」のキャッチフレーズののもと、都心を走る「東京シティサイクリング2013」が開催されます。平成13年(2001)の第1回から今年で13回目を迎えました。東京都庁前をスタート、明治神宮外苑(絵画館)前をゴールとする約40kmのコースで行われます。この大会は、現在では3万人が参加するとされる「BIKE New York」と提携し、平成12年(2000)からヨーロッパを中心に開催されている「ノーカデー」、「カーフリーデー」にも呼応。変わりゆく東京都心、新しい電波を発信する東京スカイツリー、生まれ変わった新東京駅、お台場のシーサイド、その他多くの発見があるはず。ぜひ参加しましょう!
●主催 公益財団法人 日本サイクリング協会(JCA)
●お問い合わせ 東京シティサイクリング2013実行委員会
電話:03-3583-5628
FAX:03-3583-5987
E-mail tcc@jikko-iinkai.jp
http://tokyocity-j-cycling.org/



編集委員が集合し、いざ出発! 自転車専用という安心感。思い思いのペースで自転車を走らせることができます。

神宮外苑サイクリングコース 体験記 都心のスポーツと森林浴のオアシス

5月某日、編集委員数名が神宮外苑サイクリングコースに集合し、一斉にペダルを漕ぎだしました。いつもは自動車が行く道路の真ん中を自転車で行くという、非日常的な不思議な感覚を覚えることができ、広く深い森の清々しい匂いを感じつつ、気持ちの良い風を切って走るのは実に爽快です。時折、周りのスポーツ施設から聞こえてくる歓声と雄叫びにもドキドキします。正直なところ、同じところをぐるぐる回って楽しいのかなと思っていましたが、森林浴をしながらのサイクリングはとても気持ちよく、車のことを心配することなく、家族や友だち同士で会話を楽しみながらのんびり歩くことができ、大に楽しむことができました。

自転車の乗り方教室もあります。5歳児以下のゾーンと小学生から大人までのゾーンに分かれています。まず、ペダルのない歩行者用自転車と身体全体感を身につけたあと、ペダルのある自転車からバランスを取りながら自力で練習を行います。資格を持った指導員が丁寧に優しく見守り、乗れるようになるまで教えてくれます。早い人では、2～3時間で軽快に乗りこなせるようになるとのこと。乗り方教室に参加した子どものママさんからは「自転車(それも子どもに合ったサイズの)が無料で借りられることがうれしい。教え方が丁寧で親切。しかも資格をもった人なので安心してお願いできる。乗れるようになったら、二人で周回コースを楽しみたい。」といった声が聞かれました。とても、一度この爽快感を味わってほしい!!



子どもも自転車の乗り方教室の様子。指導員が無料で教えてくれるところは市内でもなかなかないそうです。



緑豊かな神宮外苑はまさに都会のオアシス。気持ちよい開放感を感じずにはいられない。

●自転車の歴史

自転車の歴史は意外に新しく、今から200年前、文化14年(1817)にドイツのカール・フォン・ドライス男爵がドライジーネを考案。この自転車は素材のほとんどが木(製)でペダルがなく、足で地面をけて走るものでした。天保10年(1839)、イギリスのカーパトリック・マクミランが後輪駆動の2輪車を考案。はじめて地面から足を離すことができ、その後の自転車の発達に大きな影響を与えたと考えられています。日本へは慶応年間に、フランスのピエールとエルネスト・ミショー親子の考案によって、前輪にペダルとクランクを取り付けたものに、その後イギリスで、サドルのバネやブレーキなどが改良された、いわゆる「ミショウ型」が



ドイツのドライス男爵が考案した世界最初の自転車「ドライジーネ」。2輪を並べたもので、ペダルもクランクもない。

輸入されました。明治11年(1878)頃からは、竹内寅次郎、梶野仁之助などが次々と自転車製造を開始。明治25年(1892)には、初めて自転車を電報配達に使用しました。敗戦後は軍需工場から自転車メーカーへの転換が相次ぎ、三菱重工がジュラルミン製「十字号」(セーフティー型)を発売するなど、実用車からスポーツ車、ミニサイクルへと発展し、やがてアウトドア用に、近頃は地球環境にやさしいエコな乗り物として、また体力増進にと私たちの日常生活の必需品となっています。*



初期のセーフティー(つまり安全型)。現代の自転車のように前後車輪の大きさが同じになったもの。

●編集委員おすすめ!自転車の本

- 「自転車教習所があったの?」「自転車は、なぜおれないで走れるの?」「酔酔い運転は罰金があるの?」「駐車禁止の場所で違反すると罰金があるの?」「チェーンのに入った自転車が、日本に輸入されたのは江戸時代?」
- 子どもに自転車のことで聞かれたとき、あなたは答えられますか? 子どもに読ませたい自転車の本を紹介します。



「自転車 ルールを守って楽しく乗ろう」和田浩明著 (財)日本交通安全教育普及協会



「自転車は、なぜおれないで走れるの?」横田清著 アリス館

*参考図書 赤坂図書館、科学技術館らへ