

輪廻人生—No bicycle, no life

高井省三*

自転車との出会い

退職後、年金生活にメリハリをつけるために続けるくらいのはずだった自転車がいまや私の生活の中心になっています。きっかけは、つくば市に引っ越してきた 43 歳のときに運動不足の解消と健康維持のために歩行者・自転車専用道路をマウンテンバイクで通勤し始めたことでした。たまに、休日に近所をポタリング（のんびり自転車散歩）してみるくらいでした。ところが、気がつけばロードバイクに乗ってシリアスなレースやハードな耐久レースで競い合い、かと思えばツーリング車で海外の自転車旅を楽しみ、ついにはピスト（トラック競技用自転車）で傾斜 45 度のバンクまで走るようになっていました（詳細にご興味あれば脚注のホームページをご覧ください）。

学生時代には全く考えもしなかった世界にどっぷりと浸って 30 年以上がたちました。その轍^{わだち}をテーマにして書いてくれ、との編集者の要望に答えるべく書いています。「どこが隆起と関係しているんだ!？」なんてお叱りを受けるやもしれませんが応用解剖学研究室で学んだことをどれだけこれまでの自転車ライフに応用できたのかを海馬（*Hippocampus*）に鞭打って思い出させ、そして「隆起」を意識しながら振り返ってみました。

ロードバイクに熱中する

学生がキャンパス内を颯爽とロードバイク／ロードレーサーで走り抜ける姿を、羨ましく眺めていた大学教員時代のことでした。「自分もロードレーサーであの風を感じてみたい」と思ったのが私の本格的な自転車ライフの始まりでした。最初はマウンテンバイク（MTB）で彼らに挑戦していましたが、ロードバイクの軽快さには到底かなわず、ほどなく中古のロードレーサーを手に入れました。ロードレーサーは MTB では感じられなかった空気を切り裂く感覚、ペダルひと漕ぎで進む軽快感、

* shozo.takai@gmail.com
<https://biking.undo.jp>

そしてまるで空を飛んでいるような感覚を与えてくれました。

休日の早朝、自宅の周辺を一人で走り回り、次第に距離が伸びてロードバイクの爽快感の虜になっていきました。やがて自転車ショップで知り合った仲間たちと一緒に乗鞍のヒルクライムレースや筑波（自動車／モーターバイク）サーキットでの耐久レースへの参加に突き進んでいきました。脚力別・年齢別のロードレースにも数えきれないほど挑戦して腕ならぬ脚を上げ、入賞の喜びを味わうまでになっていくのでした。

このロードバイク乗りの黎明期には、私は日曜日の早朝から出かけて、帰宅後は地図に轍の跡を記したり走行日誌を嬉々として記したりしていました。カミさんはその姿を見て発奮したのかロードバイクを新調させて一緒にロードレース大会に参加するほどにまで熱中しました。挙句の果ては過酷な乗鞍マウンテンサイクリングのヒルクライムレースにも参加しました。カミさんもロードレースにハマっていくようになった頃には筑波サーキットでの 4 / 6 時間耐久レースに夫婦でチャレンジしました。そして学生チームからの挑戦を蹴散らして好成績をあげるまでになっていきました。



乗鞍マウンテンサイクリング@2009



2004 JCRC 第1戦@CSC 5km コース
(右筆者)

レースとはちょっとスタイルが違いますが、ファーストランというジャンルの走りにもチャレンジしました。東京の高尾山口から新潟の糸魚川までの 294km を 12 時間かけて走り抜きました。びわこ 1 周サイクルマラソン（業界用語でビワイチ）ではカミさんとともに払暁にスタートして夕方にゴールするという荒業も体験しました。

あるとき自転車関係の雑誌を眺めていて四国八十八箇所巡礼を自転車で回るイベントに惹かれました。その前哨戦にと近場の観音霊場を何回かに分けて日帰りでの自転車巡礼をすることにしました。回ったのは坂東三十三観音礼所、水戸三十三観

音礼所，常陸西国三十三観音礼所，葛飾坂東三十三観音礼所でした。特別に仏教を信仰している訳ではありませんが数珠，ロウソク，線香を携えて地図とガイドブックを頼りに寺巡りをしました。おかげで般若心経はそらで唱えられるようになりましたが信仰心が増すことはありませんでした。自転車によるスタンプラリーのような面白みにハマったのだったかもしれません。



つくばカップ MTB 大会@1993

車で登ってきた観光客は「本当にこれで登ってきたの？」と好奇の目で見ていました。実は押し歩きの方がペダルを回している時間よりはるかに多かったですがね。一度はカミさんとゼミの女子大学院生の 3 人組で筑波サーキットのオフロードコースでの 2 時間耐久レースに出たことがあります。男女混合の部で，惜しくも表彰台を逃し，4 位入賞したこともありました。これ以後は MTB で走ることは通勤以外はなくなりました。

トラックレーサーにハマる

ロードバイクに乗り始めてから 10 年ほど経ったある日，新聞で地元の競輪場でのトラックレーサー体験会の記事を見つけました。興味本位で参加してみたところ……。とってもしなやかなバンク（走路）をペダルを漕いだ分だけ進むトラックレーサーに驚きました。帰りのその足で馴染みのショップに回りトラックレーサーの中古を見繕ってもらいました。こうして瞬発力と勝負駆け引きが求められるトラック競技の世界にどっぷりと浸かっていきました。

伊豆ベロドロームや TIPSTAR DOME CHIBA の板張り 250m トラックのバンクの 45 度の傾斜に身体を預ける恐怖と興奮，ロードとは違う有酸素と無酸素のギリギリ

ロードバイクに乗り始めた頃は，まだ，MTB にも乗っていました。自転車ショップで紹介されたグループに入れてもらって霞ヶ浦 1 周，御前山（茨城県北部）や筑波山系のダートコースを走りました。なかでも，カミさんともども筑波山頂（女体山）をマウンテンバイクで登頂したことは秀逸なイベントでした。頂上で MTB を担いでいる我々を見てロープウェイやケーブル



2km 個人追抜@伊豆ベロドローム

狭間の世界で発揮される爆発的なスピード、そしてスタート台で電子時計が告げるカウントダウンにいやが上にも高まる心臓の鼓動…。

ところで、「じゃ、あなたの記録はどれほどなの？」って聞かれると答えに窮しますが「まあ、詳しくは私のブログ（⇒ タイトルページの脚注）で見てください」としておきましょう。因みに、200m フライングタイムトライアル（惰性をつけて走る200m）をトップ選手は10秒そこそこで走りますが、このときのスピードは70km/hをオーバーしてます。15秒では48km/hですね。ヨーイ・ドンでゼロ発進する1kmタイムトライアルで1分30秒を記録すると40km/hのスピードとなります。

木村邦彦先生はあるとき「君は勇み足のように、勝負には勝つが相撲では負けるね」と仰りました。さすが、私の当時の生きざまを核心をついたコメントで表していました。現在の私のトラックレースでの勝負相手は昨日の自分です。ですから私は「(ワーストワンは明日に Leave the worst for tomorrow)」をモットーにして今日を戦っています。



フライング 200m タイムトライアル
@伊豆ベロドローム



ケイリン@グリーンドーム前橋,
2025（左筆者）

自転車トラック競技はこの原稿を書いている時点でもアクティブに続けています。さすがに、参加する記録会や大会では最高齢の選手として迎えられるようになりました。これからも自転車トラック競技を続けていく私に、山極寿一（2013）の新聞のコラムの「人類の進化史の中での老年期の意味」の最後の部分は勇気を与えてくれます：

しかし、老人たちは知識や経験を伝えるためだけにいるのではない。青年や壮年とは違う時間を生きる姿が、社会に大きなインパクトを与えることにこそ大きな価値がある。人類の右肩上がりの経済成長は食料生産によって始まったがその明確な目的意識はときとして人類を追い詰める。目標を立て、それを達成するために時間に沿って計画を組み、個人の時間を犠牲にして集団で歩みをそろえる。危険や困難が伴えば命を落とす者も出てくる。目的が過剰になれば命も時間も価値が下がる。その行き過ぎをとがめるために、別の時間を生きる老年期の存在が必要だったに違いない。老人たちはただ存在することで、人

間を目的的な強い束縛から救ってきたのではないだろうか。その意味が現代にこそ重要になっていると思う。

冒険ツーリングを楽しむ

風圧（空気抵抗）と苦闘しながらトラックレースに夢中になっているその頃、カミさんからなんとまあ、「還暦の記念にドイツの自転車道を旅したい」とのリクエストがはいりました。これがきっかけで、夫婦で 1 ヶ月あまりのドイツ自転車旅が実現されることになりました。しかし、二人とも自転車で何日も走るスタイルの旅など経験したことがありませんでした。それで、カミさんのポケットマネーで揃えたツーリング仕様のバイクでまず国内の自転車旅を体験することにしました。行き先は秋田から青森の JR 五能線に沿うコースと瀬戸内海の島々を結んで走るしまなみ海道の自転車旅でした。

カミさんが選んだヴェーザー川自転車道（ドイツメルヘン街道）はドイツに 200 あまりある自転車道のうちの 1 つです。ほとんどが自転車専用道路なので安全に走れるとありました。カミさんの更なる要望は「1 ヶ月は走りたい」というものでした。それで北へ向かうヴェーザー川自転車道に南へ向かいオーストリア国境を终点とするロマンチック街道自転車道を加えて 2 つの自転車道でドイツを縦断する旅を計画しました。2 つの自転車道の間はドイツ鉄道で結んで鉄道旅も体験することになりました。

2013 年にヴェーザー川自転車道（カッセル〜クークスハーフェン）とロマンチック街道自転車道（ビュルツブルグ〜フュッセン）の合計 1,280km/30 日を旅しました。旅は 1 日 50km を目安にしてその日の走り具合で到達した町／村で、飛び込みの宿を探しながら名所・旧跡を観光するという自由なスタイルにしました。

ですが、人生初めての海外での自転車旅は楽でありませんでした。地図をみているにも関わらずコースをロストしたり、その日の宿が取れずに隣町までさらに走ったり、食事のメニューは素材が読めても調理法はどうなのかが不明であったりとまさに冒険の旅でした。しかし、風圧と戦うことなくむしろカラダとココロの気の向くままにのんびりと日常を離れて走った二人にとってはとっても素晴らしい体験でした。



ヴェーザー川（上） ・ロマンチック街道自転車旅（下） @2013

(観光地めぐりなどについての詳細は写真満載の拙ブログに譲りましょう)



ライン川 (上)・モーゼル川 (下) 自転車旅©2014

2014 年にはさらに欲張ってドイツを横断するマイン川～ライン川～モーゼル川～ザール川自転車道を結ぶ旅(合計 1,165km/30 日)をしました。それぞれの川の自転車道の町や村に泊まって飲んだ違ったビール／ワイン, 別な食事, 異なった夕暮れの街並み, 様々な夕陽…。バンベルクという世界遺産の街のシュランケルラ醸造所(1405 年)のレストランではラオホビール(黒ビール)飲んでつついたシュヴァイネハクセ(ブタの骨付きスネ肉のビール煮)に舌鼓を打ちました。見れば骨には骨端軟骨がついています。「この軟骨があるからスネの骨が成長できてヒトは背が伸び

るんだよ」なんて学生時代に木村邦彦先生が教えてくださったことをカミさんに披露したりしました。

世界遺産の美しい庭園や中世の街並みをいくつも自転車で旅していくうちに, 少しずつ上達していくカミさんのお助けに感謝する日々が増えていきました。毎日の洗濯の後に夕食や買い物に出かけます。心地よいビールやワインの酔いに赤らんだ頬にさらに夕陽のホッコリが加わります。ふと目が合ったカミさんの瞳の中に映る夕陽を見て「コイツなら最後まで一緒にいけるかな」とそっと胸の内では呟きました。

2017 年には, ドイツのほかの外国も体験したい, というカミさんの要望でドナウ川・エルベ川自転車道を旅しました(1,030km/49 日)。ドイツ～オーストリア～チェコ～ドイツを通過する刺激的でさらに冒険的な旅となりました。美しい教会, 強者どもが争った城, 美しくクリーンな自然, そして忌まわしい第2次大戦のナチス強制収容所などを訪ねながら二人で漕いだペダルの旅はまさにこれまでの人生へのご褒美のような時間でした。ドイツでは固かったパンがオーストリアでは柔らかなものになっていたり, グーテン・ターク(コンニチワ)の挨拶がグリュス・ゴットからドブリ・デンに変わっていったりして人々や文化が少しずつ違っているのが体感できました。特に, ドイツ南部からスタートして再びドイツに再入国したときは旧東ドイツの素朴なそれでいて優しくはないけどフレンドリーな人々との触れ合いが記憶に残っています。寒村のレストランに掲げられていた「Welcome Strangers, Good by Friends」(来たときは見知らぬ人でも, 帰るときは友達だ)の板切れがジーンと胸に沁みました。

新型コロナ禍がなければヨーロッパの 42 カ国をめぐるユーロヴェロ(EuroVelo)

というサイクリング・ルートに更に脚を伸ばそうとマップも用意したのですが...



ドナウ川（左）・プラハ中央駅（右上）・エルベ川（右下）自転車旅@2017



楽しいディナー@ロマンチック街道（左）・マイン川自転車道（右）

事故とリハビリ

自転車は膝に負担がかからなく健康的な乗り物だと言われる一方で、自転車に乗ることは決して安全な身体活動／スポーツとはいえません。クルマとの衝突事故や練習中の落車で鎖骨、骨盤、頸椎や前歯を骨折したことも1度や2度ではありません。2度の入院生活も経験しました。そのときでもカミさんの毎日の見舞いと励ましが私の折れそうな心をしっかり支えてくれました。リハビリを経て、また自転車に乗れるようになったときの喜びは何にも代えがたいものでした。



鎖骨・骨盤骨折事故



入院中のリハビリ

事故ではありませんが、自転車トレーニングを続けていて命拾い（?!）したことがあります。新型コロナ禍の最中のことです。トレーニング中に妙に息苦しくなることが度々ありました。高血圧症・高コレステロール症の治療を受けている循環器内科のドクターに相談したところ「狭心症ならばウォーミングアップすると息苦しさが軽減することはないけど」と言われました。息苦しさをひどくなったり軽減したりする症状が10ヶ月ほど続きました。とうとう我慢できなくなりドクターの紹介で冠動脈CT撮影をしてみました。すると左冠状動脈基部が1/4ほどの狭さであることがわかりました。息苦しきの症状は狭心症が原因だったのです。さっそく入院してステント留置手術を受けました。術後1週間のトレーニングでは嘘のように息苦しさが改善されていました。自転車やランニングのトレーニングをやってなかったら発見できずに心筋梗塞に進んでいたかもしれませんでした。くわばら、くわばら。

これからの自転車生活

30年あまりでここまで走った距離は23万キロメートルを数えました。未だFly me to the moonの途上にあります（地球から月まで約38万キロメートル）。しかし、スピード記録の方はすでに更新できなくなっています。それでも、ペダルを踏むたびに感じるあのアドレナリン盛り盛りの高揚した気分が私を自転車から降ろさせないでしょうね。自転車は、私にとって「挑戦」・「冒険」・「癒し」を与えてくれる人生の相棒になっています。これから年齢を重ねてもなお、前を向いてペダル漕いで車輪を廻す人生を楽しんでいきます（蛇足ながら、タイトルは「輪廻転生」をもじりました）。サミュエル・ウルマンの不朽の名詩（YOUTH）は『青春とは、人生の一時期のことではなく、心のあり方のことだ』と言っています。それにも通ずるような「風を感じる限り、人は若くいられる」——そんな気持ちで、これからも記録の低下に抗いながらも、ときにはカミさんと二人で颯爽と走り続けたいと思います。

私は、木村邦彦先生がかつて「隆起」に書かれた

隆起は、いずれにせよ、孤独な尖った突起ではなく、丸い、あるいは弓状のすそをもった塊である。[中略]しかし、いろいろな隆起のかたちのどれに当たるかは、むしろ雑誌を育てる人たちの心の集まりにあるのであって、とにかく、すその広い、ゆったりとした、そしてなおかつ卓越したなにものかあるよう、努力が望まれる。

には未だ到達せず、折れた棘（*Spina*）で終わるような気がしています。せめて、カミさんと二人して内・外後頭隆起（*Protuberantia occipitalis interna et externa*）くらいを目指そうかと思う今日この頃です。

最後に「自転車のない人生なんか No bicycle, no life」の私の大切なモットーを唱えて打鍵を終わります。