

---

# 自転車おばさんに行く

ロードレーサーに乗る主婦のつぶやき

Chiya Rinko

地谷 凜子



---

青山ライフ出版

カバー・本文イラスト 地谷凜子  
装幀 溝上なおこ

## はじめに

東日本大震災のあと、しばらくガソリン不足が続ぎ、自転車通勤をする人々がにわかには増えた。その少し前から、おしゃやれでカッコよく、また健康にもいいという観点から、自転車は静かなブームとなりつつあった。その動きに震災が拍車をかけた形となった。私が八年前に水戸に帰ってきたばかりのころは、ママチャリ高校生に混じってスポーツ用自転車で通勤する人は少なかったが、最近は何人も見かけるようになった。たまに、スポーツ車に乗った女性も見かけるようになった。喜ばしい限りである。

きつと、ご同胞たちも、「頑張つて」自転車に乗っているばかりではないだろうと思う。楽しいから、自転車に乗っているのだ。省エネだ、レースだ、ダイエットだ……などと何か名目をつけなくたって

いい。自転車は、さまざまなレベルで私たちの生活に楽しみを与えてくれる。

この本は、ブームになるもつと前から、ひそかに自転車ライフを送ってきた一人の兼業主婦からのメッセージである。自転車に乗る楽しさを綴ったエッセイであると同時に、自転車と共に過ごしてきた我が家の物語でもある。自転車の楽しさに目覚めた人たちはばかりでなく、子育て真っ最中で、とても自転車なんて……などと思っている女性たち、そして、子育てを終えて、これから何かしようかなと知っている女性たちに、是非この本を読んでもらいたいと思う。

そして、少しでも「自転車に乗ってみようかなあ」などと思ってくれたら幸いである。

自転車おばさんが行く！◆目次

はじめに	3
四足の気分	10
お金をかけるもの	14
自転車乗りは脚が長い？	18
パンク！パンク！	22
虫と仲良し	26
もののははれ	30
普通に過ごす幸せ	34
立場が違えば	38
ブラックベリーの思い出	42
そこに坂があるから	46



我が家のインコちゃんたちに思う……………	50
子どもの時間……………	54
運動の効用……………	58
日本人に生まれてよかった……………	62
おにぎりへの郷愁……………	66
ルンパな人生……………	70
技術の進歩……………	74
自転車おばさんが行く！……………	78
三月十一日……………	82
世代を超えて……………	88
おわりに……………	92







自転車おばさんが行く！

ロードレーサーに乗る主婦のつぶやき

## 四足の気分

本格的に自転車に乗るようになってかれこれ二十年になる。

結婚して最初に夫が買ってくれたプレゼントが、当時はまだ珍しかった二六インチの、女性用のロードレーサーだった。

本格的なスポーツ車に乗ってまず驚かされるのが、ポジションの違いである。高いサドル位置（本来ならばママチャリでも、同じくらい上げなければひざの故障につながるのだが）、そしてサドルと同位置か、それよりやや低いハンドル位置。慣れないと、このポジションでこぐのは難しい。背筋力や腕力がないとふらついてしまう。ところが、だんだん筋力がついてくると、このポジションが、人間のあらゆる筋力を効率的に前へ推進する力へ変換してくれることに気づかされる。