

まだまだ

# 自転車おばさんは行く

続・ロードレーサーに乗る主婦のつづき

Chiya Rinko  
地谷 凜子





## はじめに

新型コロナウイルスの感染が拡大し、人々の生活が大きく変化した。外に出かけずに、インターネットでつながって仕事や勉強をすることが多くなった。買い物や外食も、ネットスーパーやウーバーイーツなどに頼る人も増えたことだろうと思う。しかしずっと室内にこもっているとストレスが溜まってしまふ。そんな中、「三密」にならずに移動でき、燃料も要らない自転車は、ますます需要が高まってきた。首都圏の郊外では、土日にはロードレーサーでツーリングをしているグループを数多く見かけるようになった。

首都圏と違って、地方都市では、車の多い道路からちよつと逸れると、自転車で走りたくなくなるような道がどこまでも続いている。車に自転車を積んで、わざわざ遠くまで出かける必要もない。そうした事情もあるのか、田舎でも、ロードレーサーに乗っている人たちを見かけることが多くなった。

私自身は、日祭日はたまった家事をこなしたり、家族と車で出かけたりのことが多い。隙間時間

に、思いついたところにふらっと一人で走りに出ているため、自転車仲間がいるといいなあと思いつつ、一緒に走る仲間を作ることができずにいる。走ったところの写真を撮ってインスタグラムで「いいね」をもらうくらいがせいぜいである。思い切つて休みを取つてイベントなどに参加すればいいのだろうが、兼業主婦の性なのか、家のことをおろそかにしてまで走ることに打ち込む気にはなれない。それでも、ロードレーサーでツーリングしている人を見ると、知り合いのような気がして、「おお、走つてるなあ」などと、なんとなくうれしくなつてしまふ。

しかしまだ日常的に見かける女性のサイクリストは少ないし、自転車店やネット通販でも、女性用のウェアは男性用に比べれば手に入りにくいのが現状だ。なにも、本格的なツーリングに参加したり、レースに出場したりするだけで、サイクリングではないと思ふ。私のような隙間サイクリストだつて、充分サイクリングが楽しめるし、身体も健康になれる。自転車だつて、五十万〜一〇〇万円もする本格的なロードレーサーを買わなくて、安価な普及モデルでも、身体に合ったポジションに調整してもらえば、それなりに気持ちよく走ることができる。たまにロングライドに出掛けられる程度の体力もつく。この本を読んで、無理せずマイペースで自転車を楽しむ女性が増えてくれたらいいなあ、と願っている。

まだまだ自転車おばさんは行く◇目次

はじめに	3
自転車おばさんのりハビリ	8
雨ニモ負ケテ風ニモ負ケテ	14
霜焼ケト夏ノ暑サニハ負ケズ	18
雑草のように強くたくましく	22
目の眩む日々	26
耳の愉しみ	30
しばしの別れ	34
脚がお悪いんですか	38
捨て去られるもの	42
チューンナップしよう	46



世直し人？	50
認めてほしい	54
人の気持ち	58
鳩からの贈り物	62
スマート、スマート！	68
自転車おばさん、クルマを語る	74
変わるもの、変わらないもの	80
またもお尻のハナシ	84
変わるもの、変わらないもの（その二）	88
スマート、スマート!？（その二）	92
ピタパンおじさんのリハビリ	96
おわりに	102



## 自転車おばさんのりゅびり

ある朝のことである。交差点で幅寄せしてきた車をよけようとして、路側帯から歩道に乗り上げる時に、転倒してしまった。歩道との段差が大きい場合には角度をつけて乗り上げなければならないのだが、段差の見積もりが甘く、浅い角度で乗り上げようとしたからだ。すぐ横の歩道を走っていたママチャリ高校生たちがチラチラと見る。彼らなりのマ





ナーなのだろうか、見て見ぬふりをしている高校生が大半だ。中には「大丈夫ですか」などと声をかけてくれる女子高生もいた。「ありがとう、大丈夫」と答えながらも、恥ずかしかった。結構な勢いで左手をついてしまったため、暫く肘に痛みが残った。

知人の紹介で、針灸院を訪れた。その時マッサージをしてくれた鍼灸師が、「さすがに、運動するだけあって、背中に贅肉はぜんぜんありませんねえ。」と言ってくれたが、その後「本当に力を抜いてるんですか？」と何度も訊く。そしてしまいには、「こんなに筋肉、硬くない方がいいですよ」と言われてしまった。背中は自分では見えないので、それまで自分の背中がどんなであるのか、考えてみたこともなかった。確かに私の背中は、硬く、筋肉質であるのかもしれないが、胸囲は決して大きな方ではない。洋服だって、その辺の既製品で十分間に合う。でも、それなりに筋肉はついていたのだなあ、と思った。

\* \* \*

さてさて、それからは、転んだり、痛みが出たりすることもなく、数年が過ぎていった。エッセイを書き始めた当初は四十代の終わりだった私も、五十代半ばを過ぎていた。

歩いている時に、股関節からコリコリと音がするようになった。長時間歩くと、膝や、股関節に痛みが走る。私は元々先天性股関節脱臼があったので、股関節には気を付けなければならぬという自覚はあった。だからこそ、ランニングや山登りはやめ、自転車で運動するようにしていたのだったが…。

近所の整形外科でレントゲンを撮ってもらった。右の股関節は大丈夫。左の股関節も、変形性股関節症の進行の度合いを五段階で表わすと、まだ第一段階位であるということだった。「二十代でこのくらいだったら、きつと心配するでしょうけど、五十代でこれなら、まあ、手術が必要になることはないでしょうね。自転車？大丈夫じゃないですか？股関節に体重もかからないし」と医師は言った。しかし、相変らず股関節から音はするし、一キロメートル程度歩いただけでも痛みが出る。気になって、今度は知り合いから紹介された鍼灸院の扉を再び叩いたのだった。

鍼灸師は、膝を起こしたり、股関節を内に外に動かしたりしながら、丁寧に私の筋肉や関節を探った。そして、ある箇所に行きあたると「えっ」と首を傾げながらも一度触り、「ここだ」と言った。鍼灸師によれば、股関節に繋がっている多くの筋肉の腱のうち一つが腫れており、それが擦れて音を立っているというのであった。「これは、たぶん自転車のせいですよ。サイクリングをしていると、股関節を激しく動かしますからね…」

このことは、私にとって大きなショックであった。自転車で筋肉量を保ち、健康を維持していたの