



風を切って走る爽快感に年齢は関係なし

～シニアサイクリストが増殖中～

シニアライフアドバイザー 松本すみ子



海外のツアーは現地での出会いも魅力的

自転車でのツーリングがシニア世代に人気です。スポーツタイプの自転車とおしゃれなウェアで街を疾走する人がヘルメットを取ったら、60代くらいの方だったということがよくあります。自転車の何がシニア世代を魅了するのでしょうか。実際にはまっている人にも聞いてみました。

一石二鳥のスポーツ

そういえば、若い時に自転車で走り回っていたなあ。乗れるようになって、嬉しくて、楽しくて、友達と遠くまで行ってしまい、帰りが遅くなって叱られたっけ…。そんなことを懐かしく思い出す人もいるのではないのでしょうか。

自転車は、誰もが免許なしで利用できる便利な乗り物です。車とは違ってオープンなので、風や季節の移り変わりを直に感じることができ、流れる風景に爽快感を味わうことができます。何よりも、旅をこよなく愛するシニア世代にとっては、体を動かすことと旅の両方が一度に実現できる“一石二鳥スポーツ”だともいえるのです。

各地を愛車で走りまわっている中尾堯^{たかし}さん(68歳)も、定年後、真っ先に頭に浮かんだのは自転車でした。今では国内だけでなく、欧州にまで車輪を延ばしています。ドイツ、スペインなどはツーリングロードが整っているので、欧州にはひとりで気ままにロングツアーに出かける人も多いとか。

仲間とでも、ひとりでも

こうした人気を反映して、同好の士によるシニアサイクリングクラブが各地に誕生しています。主な活動は、定期的な日帰りサイクリング、半年に1回程度の泊りかけサイクリング、情報交換のための集いや懇親会、そして、時には海外サイクリングなど。



欧州の自転車道
は家族連れでも
安心して走れる



ユーラシア大陸の最西端・ポルトガルのロカ岬で中尾堯さん

もちろん、サイクリングの途中で温泉に入ったり、名物料理を食べることも大事なプログラム。一眼レフカメラを持参して、撮影に興じる一石三鳥組もいます。

ネット上にもシニア限定ツーリングのコミュニティがたくさんありますので、まずは、これに参加して情報収集や仲間づくりから始めてみるのもひとつです。また、旅行各社もシニアサイクリストのためのツアーを用意しており、中にはベテラン指導員のようない人が同行するものもあります。

一方、中尾さんは一人で走ることが多いそうです。仲間とスケジュールを合わせるのが難しかったり、停まりたい時や写真を撮りたい場所、休みたいタイミングも人それぞれ。1人ツアーは気を遣わないのが楽だといいます。

自転車の旅はいいことばかりではありません。大事なことは、①目的に合った自転車を選ぶ、②体に合ったサイズを選ぶ、③きちんと整備する、④規則を守った安全な乗り方をする、など。一人ツーリングの場合は、万一の場合の連絡手段など、さらに準備が重要でしょう。

中尾さんは何度か骨折や危ない目にも遭っていますが、それでも止めようとは思わないそうです。「気持ちよく走っていると、頭が空っぽになって、動物になったような気がするんです」と、笑って話してくれました。

写真提供:中尾堯



自転車の旅には
欠かせないのが
道路地図