

自転車を楽しむ

4 自転車通勤のすゝめ



内海 潤
UTSUMI Jun

株式会社エクスゲート
代表取締役

通勤ラッシュの回避、運動不足の解消、環境問題への関心から自転車で職場まで通勤する人が増加している。雨天時や就業規則、社内設備、自転車保険等のクリアすべき課題やリスクもあるが、自転車通勤で享受できるメリットとは。

自転車通勤とは

自転車通勤とは自転車で職場まで通うこと。最寄り駅との往復は含まない。たとえば自宅から職場まで片道15kmあるとすると、電車だと自宅→駅→(電車)→駅→職場で片道1時間かかるところを、自転車なら自宅→(自転車)→職場のドアtoドアであるから、通勤ルートにもよるが早ければ40分台で到着する。電車の乗り換えがあれば断然、自転車が速い。毎日必ず“座って”行ける(笑)。当然ながら通勤ラッシュとは無縁で、痴漢に間違えられることもない!これだけでも充分に魅力的だと思えないだろうか。

自転車は地球に優しく健康にも良い。化石燃料を使わないから二酸化炭素を出さず、わざわざ帰宅後に着替えて走る必要もないから時間の節約になり、他の用事ができる。渋滞や人身事故で遅れないから到着時間が読める。サドルで体重を支え、ペダルの回転で進むから足やヒザへの衝撃が少なく、怪我をしにくい…。それよりなにより、風を切って走るのが楽しいのである。これは決して大げさではない。

一方で自転車通勤を始めるには、クリアしなければならない条件や覚悟すべきリスクもある。「100%安全だ」とは言えないが、始めるにあたって対策を講じておけば必要以上に怯えることもなく、むしろその何倍もあるメリットを享受できる。許可を出す人事部や総務部の担当者も「自転車は危険だ」と頭から思い込むのだけは、やめていただきたい。

自転車通勤を始めるには

クリアしなければならない条件とは何だろうか。

そこから検証していく。楽しく快適に続ける上でも始める前の準備が肝心だ。

① 会社の就業規則を確認する

就業規則に「自転車通勤禁止」と書いてあれば、まずは上司に相談しよう。黙って始めて見つかったら最悪の場合、懲戒解雇の憂き目に遭う。自分の身を守る意味でも、上司を味方に付けておこう。「俺は聞いていない」と言われたら、誰も皆さんをかばえない。もし「ダメだ」と言われたら、状況が変わるまで一旦諦めて潔く引き下ろう。

② 通勤交通費を申請し直す

自転車通勤が認められたとしても、電車通勤時の定期代がそのまま認められることはあまりない。自転車の場合、国が距離ごとに通勤手当の非課税枠を設定しており、相談の上、この範囲内で設定し直す必要がある。インターネットで「通勤手当の非課税枠」と検索すれば出てくる。会社には電車通勤のままにしておき、こっそり差額を懐へ入れる人がいるが、全額返還させられるだけでなく、最悪は懲戒解雇なので要注意。



写真1 2011年のエコプロダクツ展で「理想の通勤自転車」を製作して展示



写真2 屋内駐輪設備が安心で自転車にも優しい

③ 誓約書を提出する

自転車も飲酒運転は厳禁。安全のためヘルメットを必ず着用すると共に、交通ルールを守って安全運転することや、自転車通勤が原因で遅刻しないよう努めることなどを誓約書に書いて会社へ提出する。文面は会社と相談して決定すれば良いが、雛型が筆者の運営する自転車通勤者を応援するサイト「TOKYO ツーキニスト (<http://tokyo-tookinist.com>)」にもある。

④ 自転車保険に加入する

会社が心配するのは交通事故だ。万が一の事故に備え自転車保険には必ず入っておく。最近はコンビニや携帯電話からでも加入できる。クルマの保険や火災保険などに個人賠償責任補償特約が付けられる場合もあるので、一度契約内容を確認してみよう。TS(交通安全)マーク付帯保険は、看板のある自転車店で年一回の点検とセットで加入でき、自転車にかかる保険で誰が乗っても補償される。JCA(日本サイクリング協会)に加入すると団体保険が付いて来る。

⑤ 駐輪場を確保する

駐輪場も確保する必要がある。職場に駐輪場があればいいが、無い場合は探して借りなければならない。ガードレールにワイヤー錠でくくり付けて、放置駐輪するのはやめよう。折り畳み自転車ならデスクの下へ入れておけるから駐輪場は不要だが、絶対に安いものを買ってはダメ。できれば10万円以上の予算で探したい。折り畳み自転車なら飲み屋にも自転車を持って行けるし、飲んだ後や通勤途中に雨が降って来たら、袋に入れて電車で帰ることができる。自宅内保管ができて共用駐輪場に置く必要もなく、お洒落な都会派ツーキニストにピッタリだ。

自転車通勤に必要なもの

やってやれなくはないが、距離が長い場合、重いママチャリだと疲れる。せいぜい10kmが限度だろう。10km以上なら変速機付きのスポーツバイクがオススメ。新たに買う場合は5万円を目安として探す。このゾーンにはコストパフォーマンスの高いモデルが多く失敗が少ない。消耗品パーツを交換しながら長く楽しめるが、最初から20万円以上もする自転車は買わないこと。最初の一台に乗りながら情報収集を行って好みのモデルを探した方が後悔せずにすむ。その方がステップアップする楽しみも残るからだ。

好みの一台が見つかった時の高揚感は代えがたい。自宅か職場の近所、またはその間にある自転車店をいくつか回って、親切に対応してくれたお店で購入しよう。自転車は整備が必要だから、お店が動線上にあることが絶対条件だ。「安いから」と言ってインターネットで買うと失敗することもある。筆者が経験済みだ。

スポーツバイクにはペダルが付いていないことが多いから一緒に購入しなければならない。通勤にはスタンドも必需品だ。前のライトが付いていないと違反なのでこれも必要。ほかにはヘルメット、ワイヤー錠を2本、ボトルとボトルケージ、携帯工具や予備チューブ、携帯ポンプも備えておく。ズボンの裾が汚れるので裾止めバンドもあった方が良い。グローブやサングラスも用意しよう。尾灯は100円ショップで買えば良く、全ての用品を自転車専門店で買う必要はない。これでひと通り自転車通勤に必要なハードが揃う。あとは必要に応じて徐々に揃えていけば良い。



写真3(左) 夏の汗対策はシャワーがあれば解消
写真4(右) 自転車通勤ステーションで着替えて出社



写真5 ブロンプトンは折り畳むと30×60×60cmという極小サイズ



写真6 裾が汚れないようベルトで留める



写真7 尾灯は100円ショップで買えばOK



写真8 伸縮性・吸汗速乾性の高い自転車通勤用スーツ



写真9 3月には春告花の沈丁花が咲く



写真10 商店街はすぐに止まれる速度で通行

通勤ルートの選び方

気を付けたいのは合理的な経路を選ぶこと。これは、つまり最短時間で行けるコースを指すが、厳密である必要はなく、職場と自宅を結ぶ線から大きく外れなければ大丈夫。その上でベストコースを探していこう。最短コースが必ずしもベストコースとは限らない。合理的な経路から逸脱した場合は通勤とみなされず、労災保険が適用されないケースがある。逆に認定されれば就業規則に「自転車通勤禁止」と書いてあろうが、電車で通勤申請していようが、労災保険は適用される。ただし、労災保険が適用されても会社の就業規則違反までは補償されないから要注意。

皆さんの自宅と職場を結ぶ通勤ルートは何通りもあるが、どのようにベストコースを作り上げるかは自由だし、「これがベスト」だと一旦定めても、より良いルートがあれば何回でも変更すれば良い。

以下、通勤ルートを大きく四つのシーンに分け、その長所と短所を紹介する。

① 住宅地の生活道路

まずは住宅地の中にある生活道路。クルマの数が少ないため、汚れた空気を吸

わずに済む。出勤時は明るいので自転車ならではの楽しみ「抜け道探索」ができる。頭の中で道がつながる喜びや意外な場所に出た時の驚き、新たなベストコースを作る楽しみはツーキニストにしか分からない。花を見て四季の移り変わりを感じるなど「毎日違う、ほんの少しの冒険」があって実に愉快だ。

反面、見通しの悪いカーブも多いので、脇道からの歩行者やクルマの飛び出しには要注意。辻々にあるカーブミラーを活用しよう。夜の生活道路は外灯も少なく、暗くて走りにくいので避けた方が無難だ。

② 地元の商店街

通勤ルート上に自転車通行可の商店街があれば、迷わずベストコースに組み入れることをお勧めする。クルマは一方通行になっていたりするが、たいがい「自転車を除く」「軽車両を除く」とかの補助標識があ



写真11 朝晩は閉まっている駄菓子屋が週末などの昼に通ると開いているのもまた一興



写真12 通勤ルートにサイクリングロードがあればベスト



写真13 路肩が狭いと走りにくい



写真14 路肩が広いと走りやすい



写真15 自転車通勤、ロープ体操、適食の三つのツールを使って、たった半年間で20kgもの減量に成功

るので自転車は大丈夫。ただし一方通行でも車道の左側を走ろう。

毎日同じコースを通して自宅と職場を行き来していても途中に商店街があると楽しいし、必要ならば帰り道に買い物をすることもできる。歩行者が多いので周囲を見て速度を落とし、臨機応変に運転したい。

③ 池や川沿いのサイクリングロード

サイクリングロードがあればベストコースに組み入れよう。信号がなく、クルマも走っていないので、マイペースで走り続けられる。ただし路上にジョギングやウォーキングをしている人、犬の散歩をしている人などもあるので、スピードの出し過ぎは危険。速度を落とし、ぶつかりそうになったらハンドル操作で避けるのではなく、ブレーキをかけて止まる。川沿いのルートには外灯がないため夜間は真っ暗だ。自転車の前後に強力なライトを装着して走ろう。

④ 幹線道路

すぐ横をクルマが飛ばして走る幹線道路は、怖い上に排気ガスを吸わされるので本来走りたくないルートだ。しかし、生活道路に比べて視界が開けているため死角が少なく、景色を眺める必要のない夜間に素早く帰宅するには適している。路上駐車している車両を避け中央線寄りを走る際は、後続車のドライバーとアイコンタクトしたり、手信号を出したりしてコミュニケーションを取って走ろう。また路上駐車している車両の扉が急に開くこともあるから1mくらい離れて走る。路肩が狭い幹線道路と平行して路肩が広い非幹線道路があれば、路肩が広い方が走りやすいから実際に走ってみて選択しよう。

自転車通勤で仕事も充実

自転車は徒歩より速く景色が変わって飽きないし、寝ばけ眼で電車に乗って職場まで辿り着く人と違い、自ら漕いで行くツーキニストには景色が見渡せ

る。受動的に「見える」のではなく能動的に「見る」というイメージ。意識しなければ流れてしまう毎日が、より深く味わえる。サドルの上は一人で考えるのに最適だ。頭には新鮮な血液が巡ってアイディアも次々と湧くし、エンジン全開で業務を開始できる。

確かに夏は暑い走り出すたび汗が蒸発する快感や、冬は寒いが落ち葉を踏んで走る心地良さに皆さんもすぐに気付くはず。でも大雨の日だけは自転車通勤を推奨しない。危ないし、楽しくないからだ。大雨の日はバスか電車で通勤しよう。それでも通勤手当の非課税枠内で充分お釣りが来る。

自転車通勤で健康になる

元々、運動不足の解消とダイエット目的で自転車通勤を始めたが、始めて5年間は全く痩せなかった。あとで分かったことだが、痩せる以上に食べていた。インプット(食事量)を減らしアウトプット(筋肉量と運動量)を増やせば少しずつでも痩せて行くという理屈は、小学生にでも分かる話だが継続できない。具体的な方法は割愛するが、痩せ方が分って半年間で20kgも痩せた。おかげで心身共に若返り、今も維持している。これは年齢に関係なく誰でも簡単にできる。

また、ペダルを回すと血流量が増え、心肺機能が強化されるほか、一酸化窒素が出て血管年齢が若返ることが分っている。自転車通勤が普及すれば、大腿筋が鍛えられるから寝たきり防止にも有効だ。リズムカルな運動で脳内物質セロトニンが分泌される。セロトニンはうつ病の予防にも効果がある。増え続ける医療費問題の解決も夢物語ではないのだ。

先進諸国で渋滞解消や医療費削減で自転車通勤が注目され増えている。日本も取り入れない手はない。インフラの整備やルールの浸透など課題は多いが、今後の普及が待たれる。21世紀は自転車の時代だ。