

# 休日 向上 計画

佐藤 透<sup>1)</sup>

Toru SATOH

1) 医療法人社団涼風会佐藤脳神経外科

〒729-0104 広島県福山市松永町 5-23-23

<http://www.ryofukai.jp/>

<http://poru0665.blog92.fc2.com/>



## 瀬戸内しまなみ海道サイクリング尾道大会 ～銀輪パラダイス～

### サイクリング大会 ～しまなみ海道を駆ける

「風光明媚なしまなみ海道をチャリ自転車で駆け抜けよう」ってイベント～瀬戸内しまなみ海道サイクリング尾道大会＝“銀輪パラダイス”（尾道市観光課主催）が2013年10月27日（日）開催された（図1）。サイクリング大会なるものは初挑戦だから、当然ながら無謀にも、向島運動公園を出発して、因島大橋～因島→生口橋～生口島→多々羅大橋～大三島を周回して帰る、全118.5km、想定所要時間＝7時間55分の「大三島100コース」、この最難関にチャレンジすることにした（図2）。

このところの健康ブームから、より速く快適に乗りこなす～スポーツサイクル＝チャリダーは人気が高い、すぐさま定員一杯締切となるやも、2013年8月1日から受付開始、いの一＝ゼッケン①をとるが為、0：00ぴったしにネットからアクセス～それいけえ、れれっ



図1 瀬戸内しまなみ海道サイクリング尾道大会，“銀輪パラダイス”＜大会HPより（<http://www.onomichi-matsuri.jp/cycle/>）＞

つ、「まずはスポーツエントリーに登録が必要です。ID・PWを設定して下さい」。なっ!?ムカムカ、やっとたどり着いたぜ申し込みページ、今度こそ～そいけっレツッゴー、0：07登録完了、さてさて何番じゃろ？

### 準備編 ～スタイリング，チャリトレ

参加チャリはもちりん愛車のマウンテンバイク、7年落ちの旧車＝ポルシェ・バイク FS-2007、とは言え

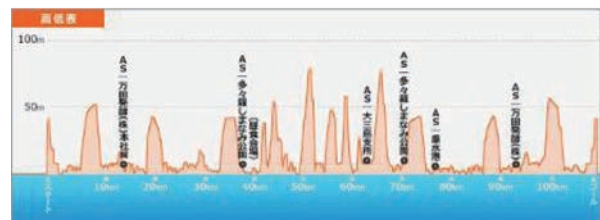


図2 大三島100コース，向島運動公園→因島大橋～因島→生口橋～生口島→多々羅大橋～大三島，これを周回帰還（全118.5km）&全コース高低表 ＜大会HPコースマップをもとに作成＞

茜色に輝く姿はいまだ眩い存在だ。ただいま、日々の通勤に朝チャリ・夕チャリの脚=あっしくんしてる。

お次は、馬子にも衣装、チャリダー定番のあのお姿、それっぽい服装スタイルにせなかんでな。早速にメットはネットで、OGK リガス2レーシングレッド、汗垂れ防止にサイクリング帽子とバンダナなんだな。ジャージ・ジャケットとショーツ・タイツのサイクルウェア、グラブにソックスも、バックパックもぜ～んぶSHIMANO で揃えちゃえ。これにて外見は立派なチャリダーの誕生だ。

残るはチャリトレ、やっぱせなかんでな。銀輪しまなみ大会まで1カ月ちょっととなった9月、やっとこさ朝トレ開始だ。5:30起床で準備体操スクワット20×2本、そいけえチャリ漕ぎスタート。ヘッドライト頼りの薄明かりをびゅんびゅん疾走していると赤信号ストップ。ほなら、このスーパーマーケットの駐車場通りぬけてショートカットしちゃう。おおっ!?なんだなんだダンナ～突如浮き上がるこの体、あっちゅう間に中空を飛翔、拳句に地面に叩きつけられ不時着。そっかあ～この車止めテメエ、ここにあるとはお釈迦様でも知らぬ仏は与三郎お富げんやだなの玄治店かあ。モーグルジャンプやってるバイバイじゃねえべ。右膝っ小僧を擦り剥いて、血い出とるう～これって痛いんだよねえホ



図3 フィットに愛車を詰込み～さあレッツゴォ～

ントニ。

気イ～取り直して、松永湾河口から本郷川～藤井川岸を上って下って東尾道ベイタウンを周回して舞い戻って、さらに三成くんだりまで上って遠征。げげっ、曲がり角で朝散歩のオバチャンと鉢合わせ。おっとお間一髪ゴツンコせず、勢いげし(土手)に不時着しりもち餅つきしちゃう。あぶにゃあなあ、すんませ～ん、だいじゃびんでっか? 圧迫骨折しとらんかな? 頭痛・めまい・しびれはないかのう? やべえなあこれって～あたふた帰路に就く、やれやれ。5:30起床、朝トレ20km超/1時間、朝シャワー後にご出勤の毎日とあいなった。

## 大会当日～さあレッツゴォ

2013年10月27日(日)は、待ちに待った銀輪パラダイス。当日朝は5:30起き、7&11おにぎり+野菜ジュースで朝飯。6:30フィットに愛車を詰め込んでお出かけ～さあレッツゴォ(図3)。7:20向島運動公園受付完了。ゼッケン=⑩番、な～んだ①番じゃなかった～レッドソックス上原浩治の⑩だべ。ちと肌寒いけど～そらみろ完璧な青空、日本晴れ=チャリ日和だあ。

9:30スタート～自己申告の上級者から順次出走(図4)。オイラは真ん中あたりでご出発～めざすは因島。



図4 スタートは9:30から順次出走

生活道路端っこの青色ラインがサイクリングロードの目印。潮風を受けて海岸沿いを走る。吊り橋の因島大橋が見えて来るとなんだかワクワクどきどき、あれを渡るんじゃない。橋脚を通り過ぎて勢い上り坂。これを休まず～橋梁を渡り終え、急カーブを漕いで駆け降りる。最初のチェックポイント=万田酵素本社に立ち寄り、冷水と万田サブリを補給。たったの17km地点、元気いっぱいイソイソご出立。

生口橋を目指して海岸沿いを走る。これを渡り終えてぐんぐん走ると、眩いばかりの海原、その向こうにあの多々羅大橋だ。“橋が見えた、橋が見える、5年振りに見る多々羅の大橋はなつかしい”，とは林美美子の放浪記っぽく。橋脚麓からどでかい鋼鉄構造物を見上げる。ふむふむ、こうなってるんだ。このアングル、ダイナミックで迫力満点、みなさん元気が出るよね。

ここは柑橘シトラスの里=瀬戸田、海側南斜面にはミカン畑が広がる(図5)。真緑の葉影には“青い果実”がちらほらと。“あおいかじつ”って言えば、思い起こすはあのイントロ、われらが百恵ちゃん2枚目シングル、これは青春の蹉跌、なんとも刺激的な歌い出しだったな。今じゃ～もっと自分を大事にきなさいって～優等生のおじさま・オヤジ文句に置き換わるかな、いやいや。

登坂路上り切ると、世界一の斜張橋、多々羅大橋だ。



図5 かんきつ類(シトラス)の里=瀬戸田、海側南斜面はミカン畑

行くぜ、行くよ、波穏やかな海原を真下に眺めながら、海上橋梁の桁ロードはスイスイ快適だ(図6)。幾重もの斜張ロープの交錯を見上げると、まさに羽根を広げて大空を舞う怪鳥だ。これってあのアオサギのサギ太くんじゃん。ここに名所、鳴き橋=多々羅鳴き龍がある。主塔の内側で手拍子叩くと、音波が共鳴・多重反射して、ピシャーンと言う残留音=鳴き龍が響く～これが天の龍の鳴き声だって、ほんまあかいな。

そろそろお腹も空く頃、橋脚ループを降りて、チェックポイント多々羅しまなみ公園に着く、ただいま11:56、38km地点。さあてお昼になったでな～弁当じゃ弁当、お茶と幕の内弁当買って海岸沿いに陣をとる。メットを取って下帽子も脱いで日光で虫干し。さあ～喰ったるでえ、う～んうみやあなあ。労働の後の空きっ腹に不味いものなし。労働者諸君～世の中こんなに美味しい昼弁ってないよな。

大三島周回は起伏のある難所、ひと山越えてまたひと山。時速6km/hでふらふらしながらやっと登頂完了。そいけっ、下りだぶつとばせ～最速63km/h、こりゃあ危にゃあなあ。上り下りのこのギャップ、山あり谷あり～わが人生かな。いやいや人生はサイコロだあ、振れば必ず数字が出るぜ、チト脱線気味だけど大興奮。

お次は大三島ふるさと憩いの家(旧宗方小学校)再



図6 世界一の斜張橋=多々羅大橋

訪。長い板張り廊下と木枠窓ガラス～古き良き時代の木造校舎が残されている。かれこれ14年前になる～1999年5月3日、祝しまなみ海道開通記念に開催されたクラシックカーラリーのイベント“しまなみ海道クラシックカーラリー'99”。子どもら乗っけてPorsche 911 '73RSで参戦。楽しいBBQ宴の後、ここで、みなさん一緒にごろりと雑魚寝でお泊りしたっけな。やっぱり懐かしこやしのタイムトンネルだ。ただいま54km地点通過。

大三島の南西側は上っては下る、降りては登るの繰り返し。この長い道のりを乗り越え、多々羅しまなみ公園に舞い戻った。ただいま80km地点、あと残りまだまだ38.5km、がんばるあるね。生口島に着くと、往路と反対、西廻りに島を巡る。サンセットビーチ瀬戸田のサービスエリアで水分補給。耕三寺から平山美術館脇を通して生口橋を目指す。なんだかふらふらもうろうとしてきた。ペットボトルからゴックン水分補給して塩飴舐めてしゃんと持ち直す。生口橋を通過して、因島に降りる。最後のチェックポイント、万田酵素本社に戻って、“あとひと橋だ”コピーの記念撮影に収まる(図7)。ただいま102km。

最後の難関、因島大橋を目指して、心臓破りの上り坂を一気に登る。ドンドンドンどんどんどん～時ならぬ太鼓が響く。法被姿のボランティア爺さんらが脇か

ら応援。ごっつい気合いを戴いて峠を征服～やったね。あとは道なりにさらに登坂して、橋梁自転車路を渡り切った。

やっと届いたぜ向島、あともう少し、ただただひたすら、文句も言わず、一生懸命に漕ぎ続ける。最後の上り坂、この角を左折して、見えたぜ円形アーチ、あれがゴールだ。16:25 只今ゴール通過(図8)。ってことは、118.5km/6時間36分(平均速度=18km/h)。これってオイラとしてはまずまずの好成績～やればできるじゃん。でもチカレタB。

## 祝・完走

銀輪パラダイスしまなみ海道サイクリング、初挑戦はご無事に完走。ほげほげ裕福な時の余韻、身も心も中空を浮遊してる～この達成感、この多幸感は何物にも代れないよな。明日からの診療、足腰だいじゃびんかいな? でも、こんな楽しいひと時なら、またまた、たっぷりプリプリ堪能してみたいもんじゃ焼き。

### \*追記

- 2014年5月25日(日):「瀬戸内しまなみ海道サイクリング今治大会」(健脚コース:約100km)に参加しました。
- 2014年10月26日(日):「サイクリングしまなみ」(今治～大三島往復:約111km)に参加予定。瀬戸内しまなみ海道(西瀬戸自動車道)を全面ストップして高速道路を自転車で走る国内最大級の国際サイクリング大会。



図7 復路記念撮影，“あとひと橋だ”，於万田酵素本社。チャリダチ同級の徳毛健治せんせい(右)とご一緒に。



図8 やったあゴールだ、118.5km ご無事に完走