

レジャー

親子共進 すくすくぶんぶる

記者の ひとこと

保育園の送迎に自転車。ふだんは家族の車だが、たまに徒歩で送る四十分の道のりはつらい。「今の力量では無理」と高木さん。よし、練習するぞ。

青葉がまぶしい五月。さわやかな風の中、サイクリングをしたら、気持ちよさそうだが、この手帳なレジャーにも意外な欠点がある。自転車に乗れない人が案外いるのだ。私も、その一人。皇居近くで東京サイクリング協会が開いている「自転車乗り方教室」に参加してみた。

自転車教室



障害物を避ける練習。曲がる方向に視線を向け、体を傾ける—東京都千代田区の皇居外苑で

怖くない！慣れてすぐ乗れちゃった



徒歩片道40分の送り迎えは大変

イラスト・高橋由為子

世の中、自転車に乗れるのが前提になっていることが、意外に多い。中三の時の遠足はサイクリングだったし、南の離島に行ったら自転車しか一足がない、なんてこともあった。朝日新聞社の新入社員研修には、「新聞配達」があったっけ。みんなの後を、自転車を押しながら走った悲しい記憶がある。

「うちの教え方なら、たいいていの人は二時間で乗れるように

なります」。同協会理事の高木康雄さんは自信たっぷり。小学校三年の時に、猛特訓をしたが、その後、車が怖くて道路で乗ったことがないと告げると「自転車と水泳は、体が覚えてい」と保証してくれた。

この教え方の特色は、はじめはペダルをはずした状態で練習すること。じゃまにならず、すぐに足がつくので恐怖感がなくなる。補助輪をつけたり、人に支えてもらったりするよりも、早く上達するといふ。さあ、練習開始。自転車の左

に立ち、ゆっくりと押して歩く。S字や8の字を繰り返していきながら、自転車に慣れる。これが第一段階だ。「肩の力を抜いて。遠くを見るように」とアドバイスの声が飛んだ。

第二段階はバランスをとる練習だ。自転車にまたがり、地面に足をつけて歩く。勢いがついたら、両足を地面から離し、自転車が進むまで、なるべく足をつかずに頑張る。

次に第三段階。はずしてあったペダルを右側だけ取り付ける。そのペダルを踏んでこき出し、止まるまでバランスをとる。慣れてきたら左のペダルも付け、右でこき出した後、左足をペダルに乗せる練習をする。これができると乗れたも同然。第四段階ではまず、スタンドを立てたまま両足をき、自信がついたら、スタンドをはずす。私に乗せた自転車は、勢いよく風を切って走り出した。

「あんなの乗れちゃって、さうならいいだね」。高木さんや、見守ってくれていたインストラクターたちが祝福してくれた。

最後の第五段階では、ハンドル操作を学ぶ。曲がろう、曲がろうと思つくと、肩に力が入り過ぎ、バランスを崩す。「ハンドルを意識し過ぎない。曲がり左い方向に体重を傾けると、自然に曲がる」と、インストラクターが教えてくれた。

この教室は、毎週日曜日午前十時から午後三時半まで、皇居前広場の交差点近くで開かれていた。自転車は教室で用意しており、小学生以上ならだれでも参加できる。無料。ほとんどの参加者が一回の講習で乗れるが、たまに四、五回通つてやっと、という人もいた。問い合わせては、パレスサイクリング運営委員会(03-3557-2164)へ。(畑山 美和子)