

見切り時か?! 自転車人生

7組 山本 哲照

普通自転車から電動アシスト自転車に

私は車の運転免許を持っておらず自身の移動や物の運搬には自転車を使います。小学校低学年の時から85歳の今日までそれが続いています。小田原市久野の「小田原サニータウン」に住んでいた時は鴨宮の「ダイドー・スポーツ・クラブ」まで片道40分かけて週に3日通いました（2002年10月～2007年2月）。2007年2月に小田原市城山の「共立城山マンション」に転居してからはダイドーを退会した2014年9月まで同じく片道40分かけて週に3日通い続けました。12年間久野、城山から鴨宮まで巡礼街道を週に3日自転車で往復したわけです。最初の5年間は普通の自転車だったので頼るのは己の体力のみ。出かける時は晴れていても途中で気候は急変することもあり、降り出した雨や雪の中を汗とも涙とも判然としない水分で頬を濡らしながら走ったことも一再ならずありました。2007年2月に転居したマンションは小田原市宮城山陸上競技場の真下に立地、小田原駅西口から城山競技場に向かう道は相当な急勾配でとても自転車で上るのは困難です。その頃普及し始めた「電動アシスト自転車」に買い換えました。この自転車のおかげで上り坂も重い荷物もかさばる荷物も荷台に載せて走行することができます。

走行ルールはできるだけ守る

自転車は「軽車両」と言うことで交通ルールは自動車に準じて適用されますから、私は自転車で出かける時は「できるだけ」ルールを守るようにしています。

車道の左側を走る

車両用の信号に従う

走行を許可されていない歩道は走らない

一方通行の道を逆走しない

曲がるときは腕を曲がる方向にまっすぐ伸ばす

一時停止を守る

ヘルメットを着装する e t c .

普段は主にこれらのルールを守って走っています。ずいぶん几帳面な奴だと思いでしょがやってみるとそんなに窮屈でもありません。むしろ、スピードは控えめに前後左右をよく見る、いろいろハンドル操作をするよりもまず停止して片足を地面につくことを意識するようになって、これが自分自身の身を交通事故から守ってくれ、ひいては幼児、高齢者、身体障害者などの交通弱者を事故に巻き込まないことにつながると思っています。

自転車でお家に帰る時は遠回り

一例を上げますと私が現在居住している「ライブリーハウス中銀小田原」は小田原市久野の山王川の左岸にあります。小田原市役所前の道を北に進み、山王川にかかる「久野川橋」を渡ってすぐ左折。川沿いに100メートルほど進んだ右側にある2階建ての建物です。建物の前の道路は片側1車線で川沿いには歩道は無く、建物の前には人がやっとすれ違える幅の歩道があります。市内方面から自転車で進んでくると久野川橋を渡ってすぐ左折し、川沿いに車道を進み建物の前で停止して前後を確認して道路を右に横断して敷地内に入るわけです。しかしこういう方法でこの建物に入ってくる自転車を私は今まで見たことはありません。殆どと言うか自転車で来るほぼ全員が橋を渡って道路を横断してから左折して狭い歩道を右側走行して100メートルほど進み、右折して敷地に入るという方法でやってきます。歩道に人がいれば歩道から車道に入り車道の右側を平然と走り、人がいなくなればまた歩道に戻って右側走行を続けます。私は以前なら自転車走行中に停止してまっすぐ後ろを振り返るといった動作は何の苦もなくできましたが、85歳の今はまっすぐ後ろに首を捻じ曲げるという動作がかなり苦痛になってきました。身体全体の筋力も低下して自転車を停めて片足を突き、後ろを振り返って又前を見て自転車を右に向けて漕ぎ出すという一連の動作がスムーズにできなくなってきたのです。だからと言って私は「狭い歩道を自転車で右側走行する」と言うことはしたくありません。ではどうするのかと言うと、市役所前の道を久野川橋まで来ないで

1. 市役所を過ぎるとすぐ左側にある一方通行の細い道路に入る。神山（こうやま）神社に行く道で途中に頭上を小田原厚木道路が走る高速道路下の交差点があり、そこを右折して山王川の右岸に出る。
2. 右岸を左に進んで「東洋橋」と言う橋を渡って右折、久野川橋から続く車道を左側通行して施設の前で左折して敷地に入る。

大きな遠回りですがこのルートが一番安全で他人の迷惑にならないものです。

80歳を過ぎて転ぶようになった

こうして子供の頃から後期高齢者となった現在まで自転車に頼り切った人生を送ってきましたが、走行中に転倒したり他人と接触するなどの事故とは無縁でした。それが2013年5月自転車走行が許された歩道を徐行中に郵便配達のパイクと接触、初めて救急車に乗せられて病院に運ばれました。ケガは腕や脚に擦過傷を負っただけで済みましたが、私にとっては生まれて初めての交通事故でした。この事故は相手があつての事故で自分自身が転倒したということではありませんでした。ところが80歳を過ぎた頃から走行中や自転車を押して歩いている時、何かに躓いたりバランスを崩したりして転倒することがやたらに

多くなってきました。次表をご覧ください。

No	年月日	自転車事故の内容
1	2013/5/24	新幹線ガード下で右側から来た郵便配達バイクと接触、転倒して右肘や左手の甲から出血。小澤病院へ、骨折はなし。
2	2015/10/1	慈眼寺前で前から来た車をよけようとして坂道で転倒。左肘を地面に強打、深い切り傷ができ小澤病院へ。骨折はなし
3	2015/10/2	国際医療福祉大学の前で車道から歩道に乗り入れようとして転倒。。ケガはしなかったが羞恥と痛みにいたたまれなかった。
4	2021/8/6	小田急線沿いの細い道を右折したがバランスを崩して転倒。ケガなし。
5	2022/3/11	信号待ちで止まった。地面につこうとした左脚が「こむら返り」を起こし、激痛で足を地面につくことができずそのまま左側に転倒。
6	2022/12/19	自転車を押して歩いていた時かにつまずいて転倒。自転車を起こそうとしてまた転倒。周囲にいた人たちに助けられて自転車を起こし、手足のあちこちが痛かったがそのまま走り出した。つくづく自分が年を取って体力が衰えていることを実感した。右手と左手の両方から出血
7	2023/3/16	税務署前の交差点で左折しようとして後輪が道路の引っ張りにつかまり転倒。左ひざを擦りむいた。
8	2023/10/14	信号で徐行し歩道の石の高い部分に左足を乗せようとした時ふくらはぎの部分に「こむら返り」が突然起こり、歩道側に転倒。
9	2024/9/20	一方通行の道でバランスを崩して転倒した。右ひじと右ひざから出血。頭を右側のブロック塀にぶつけヘルメットにへこみが。
10	2024/12/7	信号で止まった時左足のふくらはぎが「こむらがえり」を起こして足を地面に着くことができず、左側に転倒。
11	2025/2/26	横道から広い通りに入る時に前方のカーブミラーを確認して通りへ出たところ右側から来た自転車の側面にぶつかった。相手は女性。こちらは徐行していたので大きな衝撃ではなかったが、お互いに大きく転倒。通行中の中年女性が手を貸してくれて相手の自転車を引き起こした。私も相手もケガはなし。相手の自転車に大きな損傷はなかった。
12	2025/8/18	踏切を渡って右折した道の前方に左側を歩いている男の歩行者がいる。右側から追い越そうとしたらその歩行者が右に寄ってきたので急ブレーキを踏んだところ、道が下り坂だったせいもあり止まって立ち止まれずに左側に転倒。舗装していない道だったので左ひざ、左ひじ、右親指、右薬指などから激しく出血。小田原市立病院に駆け込む。骨折はなし。
13	2025/12/15	大雄山線踏切で道に埋め込んだ車止めに乗り上げてバランスを崩し転倒。左後頭部を激しく地面にぶつけ大きな音がしたが、ヘルメットで無事。左ひざ下と右手のひらにケガ。その数分後、信号まであと数メートルの所で道路の引っ張りにタイヤがひっかり、ここでもバランスを崩した転倒。2度目の転倒時、道路で仰向けになり自嘲で顔が歪んだ。
14	2026/2/14	橋の上で左右を確かめ走り出したが右から乗用車がかなりのスピードで突っ込んできた。よく右を見ていなかったようだ。この時ばかりは私もぶつかるのを覚悟した。だが急ブレーキを思い切り踏み急停止した鼻の先を乗用車が右にハンドルを切りながらすり抜けて行った。

「5」と「8」と「10」はいずれも信号待ちで停止中に足のふくらはぎに「こむらがえり」を発症して立っていられずに転倒しました。もしこれが走行中だった

たら命に係わる事故になったかもしれません。「12」は相手の女性は左側を走っていたし、わき道から出る私が不注意だったことは疑いようがありません。私はすぐに相手に丁重に詫び、もし後でケガや自転車の損傷が見つかったら連絡をくれと、自分の名と電話番号をメモして渡しました。「14」は橋から道路に出て右折する時でした。いつもはそれほど車の往来はない所なのですがこの時は私のすぐ後ろに宅配の大きなトラックがピタリと停まり、いかにも「邪魔な自転車だな。脇に寄れよ！」と言うドライバーの声が聞こえてきそうな感じでした。しかもその車の後ろにも後続の車が数台停車しています。私は焦っていたのかもしれませんが、左右を1回見ただけで道に出てしまいました。その時右から乗用車がかなりのスピードで迫ってきました。この時ばかりは私も急停止しながら衝突を覚悟しました。しかし、まさに「間一髪」の所で相手の乗用車が右に急ハンドルを切りながら私の鼻の先をすり抜けて行ったのです。

私は「待つ」と言うことが全く苦になりません。道路を横断する時、車が通り過ぎるまでいくらでも待つことができます。「遠回りで家に・・・」の項で述べた「東洋橋」を渡るとき間が悪い時は双方向から車がなかなか途絶えないことがよくありますが、そんなときも肝を据えて待ちます。それが結局自分の身を守るということを承知しているからです。ところがこの時は「魔がさした」とでもいうのでしょうか、左右から車が来ないことをよく確認せずに道に出てしまったのです。これはごく最近の出来事で、それ以来私は「自転車走行のやめ時」を真剣に考えるようになりました。

止めるべきか、もう少し様子を見るか？

走行中に何度も転倒したり、「こむらがえり」がおきたり、走行中の自転車にぶついたり、車にぶつかりそうになったり、すべてこの4、5年の間に起きたことです。自分の加齢に原因があることはほぼ間違いないでしょう。50年に及ぶ「筋力トレーニング」がそれなりに役に立ってはいるようですが、筋力、判断力の衰えは自分が考えているより深刻なのかもしれません。今まではケガをしても施設に常駐している看護師が適切に処理してくれ、自分もルールを守ってヘルメットを装着するなど、大事にならずに済んできましたが、運が良かっただけかもしれません。普段の生活では自転車がなくても支障をきたすことはありませんが、一番の問題は「ジム通いに自転車が必要」なことです。施設から歩けば片道30分かかります。私には腰痛があり、長時間の歩行は苦痛になることがよくあります。小田原駅まではバスを利用できますがそれなりにお金がかかります。往復で490円、週3日で1470円。1年52週として年間76440円。年金から毎年この金額を消費できるか？同期の諸兄弟と比べると、生涯結婚できず独身の私の年金は恥ずかしながら、「糊口を凌ぐ」程度のものです。

お坊さんの言葉は「引導」なのかもしれない：：？

買い物の時かさばるものや重いものを買った時はやはり自転車で運ぶ方がずっと楽です。歩くのにはしんどい距離の店に行く必要もあります。今まではそんなときに必ず自転車を利用しました。しかしこんな時のために「生活支援」をしてくれる「サ高住」に住んでいるのですからこれからはそのことも考慮に入れる必要があります。現にこの施設に出入りしている「ヘルパー」さんの仕事は「買い物支援」が大きな比重を占めているようです。買い物のための自転車利用はこれで解決するとして、私にとっての「自転車との決別」は「週3日のジム通い」が問題です。これについてはごく最近とても暗示的なことがありました。

通っているジム「フォービー」で親しくなった男性会員の中に箱根から来ている寺院の住職がいます。昭和22年生まれの78歳。トレーニングの合間にいろいろ会話を交わしていますが、「山本さんは自転車で通っておられるんですか。私の父は85歳の時に自転車をやめました」と言うのです。私の年齢が85歳であることを承知したうえでの言葉ですから、「山本さんもそろそろお考えになっては如何？」と遠回しにおっしゃっているのかも知れません。修行を積まれた僧侶のお言葉ですから「引導」と受け取るべきなのかも。自転車との決別と言う意味での・・・

(完)

	年月日	自転車、関連部品購入歴
1	2002/9/20	ミヤタ QUARTZ DQD 63AB2 25インチ
2	2007/2/10	ブリヂストン ACL7 25インチ 電動アシスト
3	2008/1/18	パナソニック BE-EKWT752 27インチ 電動アシスト
4	2013/6/17	パナソニック BE-EKWT52B2 27インチ 電動アシスト
5	2022/12/27	パナソニック BE-END635S 24インチ 電動アシスト
6	2023/3/20	ヘルメット



表「9」凹んだヘルメット



表「1」壊れた自転車