



白鳥和也／著

## スローサイクリング

～自転車散歩と小さな旅のすすめ～

新書版 277頁 定価¥880 (税別)

発行所：(株)平凡社

〒112-0001 東京都文京区白山2-29-4

TEL 03-3818-0874

ISBN978-4-582-85284-4 C0275 2005年発行

[評者] 福岡大学工学部社会デザイン工学科4年 さかもと だいご 坂本 大地

この本では、「スローサイクリング」とは、本格的なロードバイクから誰しも乗ったことのあるママチャリなど、自転車の種類を問わず、個々人がゆっくりと自分のペースでサイクリングを楽しむことと定義しています。そして、多様なサイクリングの楽しみ方について筆者の実体験を交えたスローサイクリングの楽しみを写真とともに説明しています。この本を読んでいると、旅先の風景が眼下に浮かび、実際に旅行しているような気分になれました。また、サイクリングという相当な準備が必要で躊躇しがちですが、初心者（本著では超初心者と記載されています）でも気軽にサイクリングに出掛けられること、そして、出掛けた先で事故に巻き込まれたりしてせっかくの楽しみが台無しにならないように、簡単な準備と走行方法についても指南されていて、サイクリング初心者の方にとってもためになる本です。

私自身、自転車は移動が楽で気軽に駐輪できるので、通学だけでなく、街に出掛けるときによく利用しています。自転車の良い所は、家を一步出れば全てが活動のフィールドであることだと思います。著者が本著の中で書かれているように、普段は通らないような小道に入っていけるし、今まで知らなかったお店を知ることができ、自分の住む町の違った一

面を見ることが出来ます。一般に自転車利用の範囲は居住地近郊で10km以内ですが、自転車を車や電車に乗せて（輪行）遠方へ出かけたいと思っている人は案外多いのではないのでしょうか。しかし、輪行は折りたたみ式の自転車が必要であったり、乗り物に載せるにあたっての他の乗客への配慮など、少々敷居が高く、なかなか手を出せないのが現実なのでは。しかし、この本には輪行の愉しさだけでなく、楽しむための方法についても書かれており、私もやってみようと思えるようになりました。

自転車は車やバイクと違い、ガソリンもいらず二酸化炭素も排出しません。渋滞を気にする必要もなく、また電車のように待つ必要もありません。全てを自分のペースで楽しむことができます。すでに自転車が好きな人には勿論のこと、これから自転車遊びを始めようと考えている人にも全ての方に読んでもらいたい一冊です。

最後に、この本を通し、自転車の良さが広がって、いずれ日本が自転車大国といわれるようになったらよいなと心から思いました。ただし、多くの人が自転車を楽しむためにも、自転車利用のマナーについての十分な知識と行動が重要であると思いました。