



# 自転車通勤の「なろう」になろう!?

— 異世界に転生してチートで活躍ってご都合主義じゃないですか、でも本当にそんなこともあるんですよ!



証券取引等監視委員会事務局総務課長  
若原 幸雄

3

前回に引き続いてのアイテム回でデジタルガジェットですが、「十分に発達した科学技術は、魔法と見分けがつかない」って言いますし、むしろ魔法!?

うーん、だいぶ生活レベルは下がるらしいなあ。そんなところでやっていけるか不安だ。何の知識もない自分がそんな世界に飛び込んで大丈夫だろうか。あ。

「あの、ひとつお願いが」

「お、なんじゃなんじゃ。なんでも叶えてやるぞ?」

「これ、向こうの世界でも使えるようにできませんかね?」

そう言って僕が制服の内ポケットから出したもの。小さな金属の板のような万能携帯電話。いわゆるスマートフォン。

冬原バトラ『異世界はスマートフォンとともに。』

## 《チートその13：国土地理院地図》

自転車に乗っていてつらいことのひとつに上り坂があります。電動アシスト付き自転車に乗っていれば問題ありませんが、10万円オーバーの世界で、安上りに対策するなら、坂を避けるしかありません。まずは「国土地理院地図」と検索窓に入力してみましょう。ページに入って左上の「地図」アイコンをクリックするとメニューが出てきます。そこにあるのが、ここで使う「自分で作る色別標高図」。

選択すると、何m刻みで色を変えるか選べます。霞が関への通勤圏内であれば、6mまたは7m刻みがちょうどいい具合でしょう。これだけで、どこにどのような坂があるのかが一目瞭然になるのです。

例として、財務省から渋谷に行く際のコース取りを見てみましょう。最短は三年坂から六本木通りですが、三年坂の上りは無視しても、六本木に向かって上ったら西麻布に向かって下り、再度南青山を上ることになり、2回の上りがあります。わたくしなら、外堀通りで赤坂見附まで出て246。多少遠回りにはなりますが、上りは赤坂見附から青山への1回だけになり

ます。1回だって上りは嫌だ、ということでしたら、かなり遠回りにはなりますが、日比谷通りを芝公園まで行き、麻布十番経由で古川橋に回って明治通りに入れば、渋谷まで坂と呼べるほどの上りはありません。

なお、紹介した使い方はウェブページのものですが、スマホなら「スーパー地形」アプリを使う方が便利です。ただし、本用法に必要な標高パレット機能は、iOS版なら買切り課金ですが、Android版は継続課金ですので、iOSデバイスを持たないわたくしは、パソコンで地理院地図を見ているのです。

## 《チートその14：キョリ測》

「その13」では「多少遠回り」「かなり遠回り」と書きましたが、具体的にはどのくらい?六本木通りルートが約4.6km、246ルートが約5.5km、明治通りルートが約8kmになります。道のりを指定して距離を測るには、「キョリ測」が便利。ウェブ版、iOSアプリ、Androidアプリのいずれも無料です。

## 《チートその15：スマートウォッチ》

ここまでの連載で、何度か走行スピードについて言及してきましたが、スピードを測るにも機材が必要です。スピードのほか、走行距離等の必要なデータを扱う機材がサイクルコンピュータ(略してサイコン)ですが、ガチでトレーニングをするならともかく、通勤のお供に気軽に使うには少々お高いものとなります。スマホをサイコン化するアプリもありますが、いざ乗るぞ、という時に手間が増えるのはうれしくありません。実は、最近になってかなり値段がこなれてきたスマートウォッチがちょうどいいのです。

選ぶ際には、(1)サイクリングのログを記録するメニューがあり、(2)GPS機能があり(スマートウォッ



ちになくても、連携するスマホ側のGPSデータがログに残せるなら、それで結構です)、(3) 心拍数系がついているもの(なくても問題はありますが、サイコンだとオプションなので、スマートウォッチを使うメリットになります)、を探すとよいでしょう。

## 《チートその16：STRAVA》

スマートウォッチで記録を取るようになると、その記録に思い出がつまってブランドが変えづらくなったりするでしょう——少なくともわたしは。でも、STRAVAを使えばそんな縛りに悩まされる必要はありません。サイクリングを含む各種ワークアウトのログをクラウドに保存できるサービスで、多くのスマートウォッチやサイコンからデータをアップできます。走った後にかかった時間や距離をチェックするほか、ある程度時間が経ってから見直すと、いろいろと思い出が浮かんで乙なものです!

## 《チートその17：ネックスピーカ》

公共交通機関による通勤に比べての自転車通勤のデメリットとして、他にできないことがない、というものがあります。公共交通機関であれば、読書をしたりニュースをチェックしたり、ゲームで遊んだり動画を見たりといろんなことができますが、自転車ではどれもできません。できるのは、音楽を聴くぐらいです。

ただし、どうやって聴くかは要注意。普通に考えればイヤホンですが、着けたために外部の音が聞こえなくなると、それは道交法違反。経験上、片耳を外していれば十分聞こえますが、警察から念のため外すよう指導されることもあるようです。そこでわたしは、ネックスピーカを使っています。これで路上の楽しみが増えますが、単に音楽を楽しむだけでない意外な使い方も……それが何かは、次回をお楽しみに。

## 《チートその18：YouTube》

YouTube等には世界中から数え切れない動画がアップされているのは皆様ご存知の通り。当然ながら、自転車に関する動画も数多くあるのですが、ここでチートとして取り上げるのは、メンテナンスの動画です。メンテナンスのやり方は、書籍やウェブページなどで写真入りの解説も数多くありますが、これらを圧倒してわかりやすいのが動画です。

まとまったものとして、初回に触れたサイクルベースあさひや、スポーツバイクのチェーン店ワイズロードがアップしているので、「(チェーン名) メンテナンス 動画」で検索してみましょう。初見では、こんなにいろいろやらなきゃいけないなんて面倒だな、と思うことでしょう。しかしそのほとんどは、お金を払ってでもお店でやってもらえばよいものです(1~2年に1回、店に預けて全部見てもらうと楽)。

個人でやろうとすればできるものを最後に列挙しましたが、うち、できた方がいいのは最初の3つ、(前回触れた) 空気入れ、チェーン注油、パンク修理(チューブ交換)です。これらは頻度が高く、高価な工具が不要で、比較的作業が簡単なので、覚えてしまった方が結局は楽だからです。なお、先に紹介した2つのうち、わたくしの感覚に近いのはワイズロードの方で、ちゃんとしたやり方だけでなく簡便法を紹介しているのと、パンク修理=チューブ交換と割り切っているのがいいと思います。特に前者は、ちゃんとやるのが面倒で頻度を落とすぐらいなら、手抜きでいいので適時にやった方が絶対にいいと思いますので。

#主なメンテナンス一覧(頻度はわたくしの実績((9)のみ未実施)で、(8)はお店に出しました)

- (1) 空気入れ：月に2、3回
- (2) チェーン注油：数百km走行ごとに1回(異音がするようになったら)
- (3) チューブ交換：パンクの都度(2020年実績1回)
- (4) ブレーキシュー交換：約3,000km走行ごとに1回(ゴムが薄くなってきたら)
- (5) ブレーキ/シフトワイヤー交換：数千km走行ごとに1回(サビたりほつれたりしたら)
- (6) タイヤ交換：数千~1万km走行ごとに1回(トレッドパターンが薄くなってきたら)
- (7) チェーン交換：約9,000km走行ごとに1回(チェーンチェッカーでチェックして伸びが確認できたら。チェーンチェッカーを買わないなら、もう少し早めに交換したほうが無難でしょう)
- (8) スプロケット交換：1.5~2万km走行ごとに1回(チェーンを交換したときに歯飛びするようになったら)
- (9) チェーンリング交換：2~3万km走行ごとに1回(同上)