

# バイコロジー シンポジウム 2011 in 紀の川



 **Bikeology** 広がっています、バイコロジーの輪。  
バイコロジー

## 実施報告書



この事業は競輪の補助金を受けて実施しました。

## はじめに

「観光立県和歌山の魅力発見！～紀の川流域サイクリングロード～心地いいを大切に！！」をテーマとして、和歌山県紀の川市で「バイコロジー・シンポジウム2011in紀の川」を開催しました。

10月15日(土)は近畿大学生物理工学部(紀の川市)でシンポジウムを行いました。紀の川流域は、山も川も海もある風光明媚な場所であり、サイクリング初心者からベテランまで楽しめるため、今後の自転車観光の可能性について、活発な意見交換がなされました。当日は、約400名の方にお越しいただきました。

16日(日)の関連イベント「サイクリング&サイクルトレイン、タンDEM自転車等試乗会」は、夜に大雨が降っていたので開催が心配されましたが、朝には急速に天候が回復し、10月とは思えない暑さの中で、約300名の方にご参加いただきました。

(バイコロジー・シンポジウム2011in紀の川実行委員会)

## Contents

### バイコロジー・シンポジウム2011in紀の川

開催概要/開会宣言	2
主催者挨拶	3
来賓祝辞	4
基調講演/ 近畿大学生物理工学部教授 谷本 道哉 氏	6
ゲスト講演/ 旅作家・エッセイスト 石田 ゆうすけ 氏	12
パネルディスカッション パネリスト 仁藤 昌伸 氏 池田 和夫 氏 久保田 剛二 氏 長坂 隆司 氏 渋谷 良二 氏	16
司会進行 サイクルナビゲーター絹代さん	
サイクリング&サイクルトレイン	22



# バイコロジー・シンポジウム2011 in 紀の川開催概要

- 1、表題** バイコロジー・シンポジウム2011 in 紀の川  
～海も川も山も、世界文化遺産も、ぜ～んぶ自転車で楽しんで～
- 2、テーマ** 観光立県和歌山の魅力発見！～紀の川流域サイクリングロード
- 3、目的** サイクリングを通じて、大台ヶ原を源に和歌山県北部を流れる清流・紀の川の自然環境や世界遺産などの文化財を含む地域資源の保持、及びサイクリングロードの整備やサイクルトレインの推進による地域間の交流・連携、健康づくりを促進し、バイコロジー運動に寄与することを目的とする。
- 4、開催日** 平成23年10月15日(土)バイコロジー・シンポジウム(入場無料)  
平成23年10月16日(日)サイクリング&サイクルトレイン(参加費2500円)  
タンデム試乗会(無料)
- 5、開催場所** 15日(土)シンポジウム会場/近畿大学生物理工学部アリーナ(紀の川市西三谷930)  
16日(日)サイクリング会場 【A】打田体育館前(紀の川市)  
【B】水ときらめき紀の川館(和歌山市)  
【C】伊都総合庁舎(橋本市)
- 6、主催** バイコロジー・シンポジウム2011 in 紀の川実行委員会  
バイコロジーをすすめる会(代表幹事団体 財団法人日本自転車普及協会)
- 7、主管** 和歌山県バイコロジー運動推進協議会

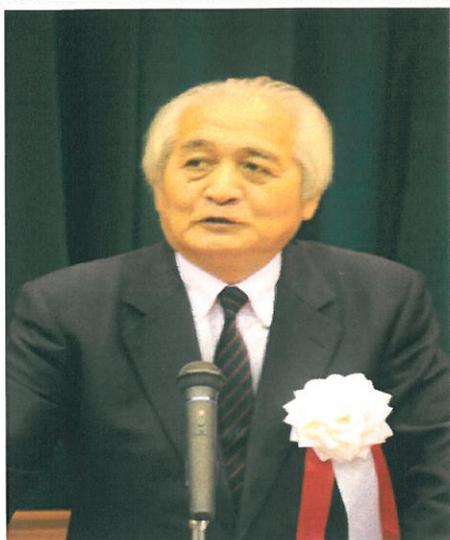
## バイコロジー・シンポジウム／開会宣言



大会実行委員長  
上野 健

ようこそ紀の川市へ。バイコロジー・シンポジウムにこのように多くの皆さま方にご参加いただき、また、ご来賓の皆さま方にも大変お忙しい中ご臨席を賜り誠にありがとうございます。それでは、只今より「バイコロジー・シンポジウム2011 in 紀の川」の開会を宣言いたします。

## 主催者あいさつ



財団法人 日本自転車普及協会  
会長 石黒克巳

バイコロジー運動というのは1971年にアメリカで提唱され、翌72年に日本に持ち込まれ、当初21団体等でスタートいたしました。その頃から、普及協会はバイコロジーをすすめる会の代表幹事団体ということでお手伝いをして参りました。今年で40回目になります。その記念のシンポジウムに手を挙げていただきまして自転車団体としては大変うれしく思っています。

ご承知のように、自転車は今ちょっとしたブームであります。ひとつは「省エネ」、ガソリン、燃料等々を使わない。「無公害」、CO2削減。それから「健康にいい」、こういうことであります。サイクリングとかバイコロジーは、そういった概念で示される部分だけでなく、自転車自体が大変なブームになっています。しかし、「格好がいい」ということで前のブレーキを取ってしまうケースが増えている。皆さんもニュースでご存じだと思いますが、芸能人や競輪の選手が相次いで交通切符を切られました。それらは明らかにルール違反です。自転車普及協会では今後、正しいルールやマナーの啓発にも力を尽くしてまいりたいと思います。



バイコロジーシンポジウム2011  
in 紀の川 実行委員会 会長  
衆議院議員 二階 俊博

今回のバイコロジーの大会を開催するにあたり、近畿大学理事長でもある世耕弘成参議院議員には、大学を挙げてご協力いただきましたことに、心から感謝を申し上げます。

それから、JR西日本にはサイクリング列車を走らせていただき、誠にありがとうございました。

和歌山県は、このたびの台風で大変な被害を受けました。特に、「ツール・ド・熊野」の周辺に被害が広がっています。さっそく「ツール・ド・熊野」の関係者に次回開催の相談しますと、「こんな時だからやろう！」ということで、継続させていただくことに決定しました。皆さんも是非ご参加下さい。これで和歌山県が災害復興から堂々と次のステップに向けて動き始めたということ、皆様に分かるよう立派な大会に盛り上げたいと思っております。

今後も、我々みんなで力を合わせて和歌山県バイコロジー推進運動を盛り上げ、大いに進展することを願っています。

## 来賓祝辞



近畿大学理事長  
参議院議員 世耕 弘成 氏

皆さん、こんにちは。本日は、「バイコロジー・シンポジウム2011 in 紀の川」が、この様にたくさんの方にお集まりいただき、盛大に開催されましたことを心からお祝い申し上げます。そして、この様な素晴らしいイベントをこの紀の川市で又、私が10月1日より理事長を務めております、この近畿大学でご開催いただき、二階大会会長をはじめ、主催者、関係者の皆様から感謝を申し上げたいと思います。

和歌山県は非常に大きな観光資源を有しています。特にこの紀の川筋では、堤防を自転車で走っていただきますと、春には満開の桃の花を楽しんでいただけます。皆様には是非ともこの自転車での観光を誘致していただき、和歌山県発展の起爆剤にしていただければと思います。そのことで近畿大学がお手伝い出来る事がございましたら、何なりとご活用いただきたいと思います。

このバイコロジー・シンポジウムがこの紀の川市で開かれたことを契機に、多くのサイクリストの皆様が和歌山県に来ていただける、そういう機会となりますことをご期待申し上げ、また皆様の益々のご活躍を祈念申し上げて挨拶といたします。



和歌山県知事 仁坂 吉伸 氏

皆さん、こんにちは。「バイコロジー・シンポジウム2011 in 紀の川」を和歌山で開催していただき、本当にありがとうございます。皆さんには、秋の和歌山の風景を楽しみながら自転車で巡り、健康を増進していただきたいと思います。

この大会が大変有意義であるということを私なりに思うところがございます。「バイコロジー」という言葉は、「バイシクル」と「エコロジー」の造語だそうです。その「エコロジー」を日本で一番初めに唱えたのが誰かと申しますと、和歌山県人の『南方熊楠』です。それが今から丁度100年前で、今年がまさに記念の年であります。その「エコロジー」をもっとも継承されている当大会が、記念の年に和歌山で行われるということで、非常に感慨深いものがございます。

この紀の川市周辺は、紀の川がゆったりと流れる緑豊かな美しいところです。そこで県として、皆さんに心置きなく楽しんで走っていただけるよう、さらに自転車道の整備をしていきたいと考えております。

皆さん、明日のサイクリングも是非楽しんでお帰りください。ありがとうございました。

## 来賓祝辞



紀の川市長 中村 慎司 氏

「バイコロジー・シンポジウム2011 in 紀の川」の開催おめでとうございます。また、各地から多くの皆様方に紀の川市へお越しいただきましたことに厚く御礼申し上げます。

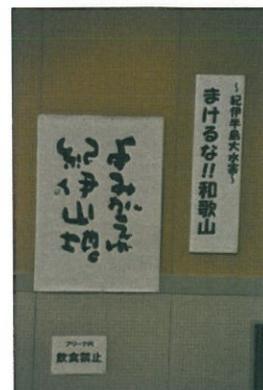
紀の川市では、「たま駅長」のいる和歌山電鐵貴志駅前にレンタルの「いちご自転車」が整備され好評をいただいております。さらに、本市には魅力的な名所・旧跡などが数多くありますので是非皆様に自転車で訪れていただければと思います。

本市といたしましては、今後とも手軽でエコな乗り物である自転車の普及と有効活用が図られるよう各関係機関のご協力を賜りながら、自転車道を含む道路や交通網のさらなる整備を進めて参りたいと考えております。

本大会のご成功のお祈りし、ご参加の皆様には紀の川流域の魅力を発見していただき、再度紀の川市へお越しをいただけることをお願いして挨拶いたします。

ありがとうございました。

【展示風景】



# メタボ対策、毎日の習慣を見直そう 「自転車で健康増進」

近畿大学生物理工学部  
教授 谷本 道哉

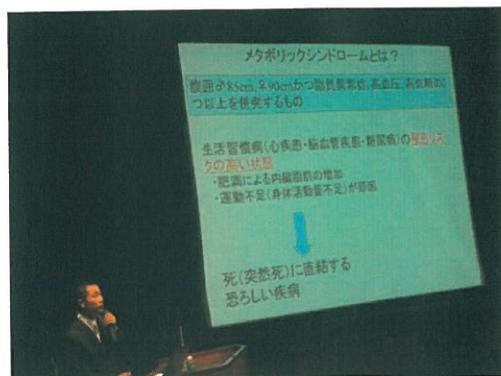


メタボリックシンドロームには持久的な運動が圧倒的に効きます。そして、ロコモ（運動器症候群）対策としては筋力トレーニングのような方法が効果があります。この2つについて、自転車運動がどのように関わっているのかという話をさせていただきます。

1つ目がメタボですが、メタボリックシンドロームの基準は皆さんご存じだと思います。ウエスト85cm以上、おへその位置ですね。女性の場合は90cm以上。女性はおへその位置で計ると骨盤の大きさの影響を受けるので、90cmと大きくしています。ウエストの基準を超えて、かつ高脂血症、高血圧、高血糖、代謝系の異常があるというものを2つ以上併発するのがメタボリックシンドロームですね。このメタボというのは病気ではありません。メタボというのは「病気にかかりやすい、危ない状態ですよ」というのがメタボです。生活習慣病の心不全や脳梗塞、糖尿病、この3つが圧倒的に多く、血管系の疾患や代謝系の疾

患の罹患（りかん）のリスクの高い状態です。何が問題かということ、太っていて内脂肪が多いことが1つ問題。だから基準をウエスト85センチ以上にしているんですね。内臓脂肪が増えるといろいろ悪さをします。それからもう1つが運動しないことです。痩せていても運動不足だと、この辺りの病気にかかるリスクは高くなります。

生活習慣病というのは突然死につながる非常に恐ろしい病気です。心筋梗塞、脳梗塞というのは、昨日まで元気だった方が今日急にこの世からいなくなってしまう場合がある。そのようになってしまう病気にかかるリスクが高い状態です。たまに太っている男性の方、あるいは女性の方が、「俺、メタボ腹だから」ってこう笑いながらおなかをさすったりしている方がいますよね、人前で自虐的に笑いながら。「別に、だからビールたくさん飲んでもかまわないんだ、運動しなくてもいいんだ。どうせこんな腹だから」、言ったりしますが、笑っている場合ではありません。メタボは病気ではありませんが、明日死んでしまう病気にかかるリスクが高い状態なんです。非常に深刻な問題ですから、笑いながらおなかをさすらずにしっかりと考えていただきたい。今日ここに来られている方はあまり該当しないかもしれませんが、周りにこういう方がいらっしやったら、「そんな笑っている場合じゃないよ」ということを言ってあげてほしいと思います。



基調講演風景

メタボに関しては運動が効果的で、持久的な運動、ジョギングやウォーキングのような心拍数を上げて息が上がるような運動が動脈血管系に非常にいい効果を与えます。代謝機能にもいい効果を与えます。運動が健康にいいというのは、大きく分けて2つの効果があります。ひとつは運動することそのものもいい。もう1つは、運動して強くなることに意義があるんです。この2つは独立した要素になっています。それぞれがメタボリックシンドローム、生活習慣病の罹患率を下げる効果として独立して効いているんですね。1つ1つお見せすると、これハーバード大学のパフェンバーガーの研究で非常に有名なものなんです。生活習慣病のうちの代表的なもの、心不全のデータが多いので心筋梗塞で見ても、虚血性心疾患に関する予防効果は、運動をたくさんしている人は運動の習慣が効いているということを示すデータです。ちなみにこの横軸に並べているのは、過去に運動をしていても今運動をしていなければ恩恵にはあずかれませんよ、ということを示しています。で、どういったことが効いているかというのは、はっきりとは分からないのですが、おそらく血液性状が改善する。運動の習慣そのもので血液性状が変わることなどが影響し

て病気のリスクを下げています。代表的なものとしては善玉コレステロールといわれるHDLの値が上がる。これが動脈硬化を防いだり、そして虚血性心疾患のリスクを下げたりしているんだろうと。

もう1つは、かなり刺激的なグラフなんです。心肺持久力が高い人と低い人を16年間追い掛け、その間に何人お亡くなりになったかということを調べたものです。持久的能力が低い人は残念ながらどんどんお亡くなりになるわけですね、心不全で。持久的能力が高い人は生存されている方が多い。グラフに体力と生存率の関係がきれいに出ています。逆転しているところはないですね。これもどのようなメカニズムが効いているかはっきりしたことは断定できませんが、おそらく心肺持久力が深くなって心臓機能に余裕ができて心拍数が下がってくる。安静時にそれによって交感神経活動が抑制されるんですね。交感神経活動が抑制されることが心筋に対しての負担を減らしている。あと、血管にも平滑筋という筋肉がありますが、平滑筋の緊張を緩めて動脈を軟らかくする、といったようなことに効いているであろうと。ですから、運動すること自体に意義があります。強くなることに意義があります。両方が独立して効いている、ということをもっと頭に入れておいていただきたいと思います。

### 心肺持久力を高めるための

#### 運動をきちんと行う

次に、生活習慣病予防のための2つ基準があるというお話です。ひとつは先ほど、しっかりと運動をする、体力が上がることに意義があると言いましたが、心肺持久力を高める

ための運動をきちんとしましょうという基準です。これはアメリカスポーツ医学会という運動と医学に関してのもっとも権威ある団体が、1978年に提唱した基準で、日本の基準もこれに準じています。この基準自体は今でも変わっていません。しかし、しっかり運動しましょうと言われて運動する人は国民全員ではないですね。頑張る人は2、3割です。皆さんお忙しいですから。仕事もある、通勤でも疲れている。「毎日運動しましょう」「息が上がるような運動をしましょう」「ジャージを買ってください」「靴を買ってください」というのは現実的ではない。それでアメリカの疾病管理センター（CDC）なんかは、新しく現実的なものに変えようと、「日常からよく動きましょう」という基準を作る流れがある。それに準じて厚生労働省が、2006年に運動基準を定めました。これは学術的な研究に基づいた、日常の活動量を高めるという世界で最初の、すごくいい基準だと思います。普段からよく動きましょうという、この2番目の基準に関して和歌山県は最悪です。なぜ最悪かは思い当たると思いますが、道を歩いている人がほとんどいません。私はこちらに来てびっくりしました。ごみを捨ててに行くのにも車で行く。車社会が非常な問題です。

ACSMの1つ目の基準と自転車運動との関係を見ていきましょう。まず、この基準は高強度の持久運動、息が軽く上がる程度以上というふうに考えてください。心拍数が130以上ぐらいになるぐらいの運動です。この程度の運動を20分から1時間以上、週3～5回。部活のレベルのことをやっている人は、国民の3割程度しかいないのですが、これだけしっかり運動すると、持久的体力も上がって、

生活習慣病のリスクがぐんと下がるということを示しています。一般的な普通趣味でサイクリングをする人のデータを見ると、順天堂の形本先生が自転車普及協会の助成で行った研究では、だいたい25 km/h ぐらいのスピードで走る人が多い。これは最大の酸素摂取量に対しておよそ6割から7割位の負荷で運動していると思われます。そうするとこの基準には合うわけで、一般的なロードサイクリングを趣味で行っている人は、週に3回以上乗ればほぼ基準を満たしているということになります。

では、サイクリストは元気なのかということで、これも順天堂大学のデータで、40歳代での心肺持久力は男性で52.1、女性で46.5でこれは非常に高いです。若者の平均が40位ですからちょっとしたアスリート並みの心肺持久力がある。サイクリストは心肺持久力が高い。つまり、血管疾患等の罹患リスク等が低いということがいえます。それから血液性状ですが、普通は血糖値が高いと上がってしまうんですが、よく自転車に乗っているので、当然血液中のインスリンが低い。血液性状に非常に優れています。いわゆるドロドロとかサラサラとかの言い方をしますが、サラサラのいい血液をしているということが実際のデータで分かる。それから、自転車にただ乗ってればいいのかということで覚えておいて欲しいのが、疾病のリスクをより下げるには強度を高くした方が効果的です。同じエネルギー消費をする運動ならば、強度は高く、短時間で済ませる方が心疾患のリスクは低下するという多くの研究例があります。運動の強度も大事なんです。高い強度の運動する方が心肺持久力が上がるからなんですね。

次は心肺持久力の資料で、ミトコンドリアという酸素を使う体の中の構成要素ですが、ミトコンドリアの数の変化で見たものですが、低い強度の運動を長くやっても大して効果が上がらないんです。強度の高い運動時間は短くてもいいから、まあ10秒や20秒じゃ持続的な運動にはなりませんから、2〜3分以上行う必要があります。このデータでも一番強度が高いところで、高い効果を得るためには5〜6分はやっていますね。持久運動ですからある程度以上の時間は必要ですが、強度を高くして30分も1時間も行うより、10分20分でも高い強度での運動の方が持続的体力が高まり、心疾患のリスクが低下します。ですから自転車をこぐ時に、ある程度以上の高い強度で、5分なり10分なり一生懸命こぐ。少し頑張ればよりリスクを下げられます。景色を見ながら楽しんでサイクリングする中で、時々ちょっと強めにこいでみて、よく息を上げ、心拍数を上げると、リスクはより下がってくるということになります。

### 『万歩』で運動不足解消

次の問題は、この会場に来られている方は「おお、そうか。自転車、これからも頑張っ

て乗っていこう。」と書いていただければいいんですが、一般的な国民の皆さんは自転車を一生懸命そんなに乗っていません。普段も運動はそんなにしていません。「仕事が忙しくて、運動どころか寝る時間も厳しいよ」という人が多いかと思います。そういう人に対して、2006年に厚生労働省が作った「運動基準2006～普段からよく動きましょうよ」という基準ですね。「週23エクササイズ」というの

を聞いたことがある方いらっしゃいます？ありがとうございます。これは2006年に基準を作ってもう5年経つんですが、なかなか広がらない。分かりやすく言うと、「だいたい1日8000歩から1万歩ぐらいになる位の活動しましょう。」これは、散歩を1万歩分しなさいということではなく、1日過ごしたときにその数が1万歩になる位の活動するとリスクが下がるということです。この普及に厚労省、国立健康・栄養研究所が頭を悩ませたのですが、非常にいい基準なんです。

日常の生活活動も運動のうちで、我々も動物ですから、生きている時間は全部運動しているんです。立っている、動いている時間は全て運動しているんです。ですから、出来れば万歩計を付けることを、他の周りの皆さまにもお勧めしていただきたい。万歩計、安いですからね。1000円、2000円で買えますので。万歩計をつけて、日常の生活活動も運動だという感覚を頭の中に持っていただきたい。万歩計をつけると歩数は増えます。やっぱり、気になるんですね。見て少ないと増やしたくなるんです。シャカシャカやったらだめですよ。そこで歩こうってちょっと思うんですね。「それほど運動する時間がない」「運動面倒くさいな」と思っているような方が周りにいらっしゃったら、万歩計を勧めあげてください。昔から1日1万歩といいますが、この基準は世界中の疫学研究を全てレビューして作った基準ですので学術的な根拠があります。但し、この基準は最低ラインなんです。全然運動しない人に比べてリスクが下がる、生活習慣病の罹患リスクが下がる、死亡リスクが下がることが見いだされる最低ラインです。

もちろん、先ほどの週に3~5回しっかり運動するという基準の方が効果はずっと高いのですが、運動習慣のない方は最低ラインですけどここから進めましょう。そのために日常生活活動も運動だというふうに捉えていただきたい。

### 自転車に乗るだけで 運動基準は満たされる

交通は確かに便利になりましたが、地方はというとやはり不便だと思います。歩いて行ける所が少ない。で、交通が不便なら自転車を使えばいい、趣味でサイクリングを乗るといっただけでなく普段から日常の移動で自転車を使っただけで。「坂が多くて自転車で行くのはどうも・・・。」と思うなら電動アシストでも構いません。

日常から自転車を使うとどれぐらいの効果があるかということですが、自転車利用だと先ほど23エクササイズというのがありましたが、それでいくと14エクササイズくらいになるので、自転車に乗るだけで運動基準を結構満たすことが出来ます。ですから、車は必要なきだけにして歩ける距離は歩き、歩けない距離は自転車で行く。自転車通勤なんかもいいですね。

それから、日常生活活動も大事です。それをNEAT（ニート）と言いますが、NEATで太っている人、痩せている人を比べたデータで、太っている人はNEATで座っている時間がほとんどで、そうでない人は立ったり歩いたりしている時間が長い。肥満者はあんまり普段から動かない。生活活動も運動の内だということを示しています。

### サルペコニア予防には 筋トレが一番効果的

それから自転車とロコモという話です。サルコペニアという言葉を知って帰ってください。サルコペニアというのは、筋肉がどんどん減っていくこと。年を取ると特に脚の筋肉が落ちます。いわゆる老化現象なんですけど、上半身の筋肉はほとんど落ちません。体を支えるための重要な筋肉ほど落ちていく。どんどん細くなるんですが、細胞の数が減るんですね。筋細胞というのは再生系の細胞ではありません。基本的に非再生系です。入れ替わる細胞でなく死滅していくわけです。厳密にいうと再生する機能も少しあるんですが、基本的には非再生系なので、60歳くらいから筋肉が急速に落ちていきますが、これを何とか防いであげたい。ではどうやって防げばよいかというと、間違いなく筋トレが一番効果的なんです。いろんな運動でサルコペニアは少し予防できますが、そんな中でも筋トレは圧倒的に予防します。高齢者での実験で、全力の8割という一般的な筋トレをすると、高齢者でも筋肉がドカンとでかくなるんです。だから高齢者でも筋トレしましょうということになりそうなんですけど、「危ないよ」「大変だよ」という問題が出てきます。それに対して、軽い負荷での筋トレ、安全に出来る筋トレでも筋肉が付くのではないかという研究があります。例としては加圧トレーニングで縛るんです。まあ痛いですね。それからスロートレーニングという、じわじわゆっくり動くトレーニング。こういった特殊な筋トレをすると、筋肉が軽い負荷でも大きく育ちます。

サルコペニア予防になります。どちらも高齢者におけるデータがあります。ざっくり言ってしまうと、軽い負荷で筋肉を大きくするための方法として、筋肉の中を低酸素状態にしたらい。加圧は縛るので低酸素になる。スロートレーニングはじわじわと力を足すので、血管が圧迫されて低酸素になります。そしてその状態で動くことで、代謝物をたくさん貯めたい。代謝物がたくさんたまると、浸透圧の関係で乳酸なんかの代謝物たまって筋肉が水ぶくれを起こす。筋肉がパンパンにはる。感覚としては、腕立て伏せを限界までやると腕がちょっと太くなったり、自転車を目いっぱいこぐと脚がパンパンになったりする、ああいう刺激です。こういう刺激を加えると、強い加圧的な負荷を与えなくても筋肉が大きくなるのが分かる。そこで自転車が登場します。自転車を目いっぱいこぐと脚がパンパンに張ります。そういった刺激が筋肥大に効果的と考えられます。自転車は、筋トレに必要とされる大きな物理的負荷がかからない。また、筋肉痛が起こるような着地的動作があ

りません。筋肉痛を起こす筋損傷は、筋肥大の重要なシグナル一つです。つまり、自転車では筋肥大は起こらないように見える。でも競輪選手の脚はすごく太い。おそらく、スローや加圧と似たことが起きているのでしょう。筋肉の中が低酸素になって、筋がパンパンに張るような刺激が筋肥大に効いているからなんだと思います。最後にまとめると、自転車は運動と健康に効果的。メタボ対策としては、しっかり運動ができる人はある程度以上の強度の持久運動を20分~60分、週3~5回しましょう。サイクリングの習慣がある人はこれを満たしているが、より高い効果を高めようと思えば体力自体を上げる運動をした方が良い。高強度の、ある程度以上高い、ちょっと息が上がる位で約5分間こぐというのを取り入れると良い。

それから、メタボ対策その2として、これは妥協案の方の基準ですけど、日常生活活動も運動の内ですから、1日1万歩ぐらいの生活活動をしましょうということです。



# 「踏み出せば、 空気が変わる、世界が広がる」

旅作家・エッセイスト  
石田 ゆうすけ 氏



自転車の素晴らしさを、僕の視点からお伝えできればと思います。何をするかといいますと、世界一周体験ツアーということで、今から僕が走ってきたルートに沿って、よりすぐりの写真をこちらに映していきます。それをご覧いただきながら、皆さんにも世界一周の疑似体験をしていただき、その上で改めて自転車の面白さというものを感じていただければと思っています。

それでは、僕の走って来たルートを紹介しますと、点線部分は飛行機などを使い、実線部分がチャリですね。期間7年半、一度も日本に帰らずにずっと走って来ました。長いと思われるかもしれませんが、やっている本人は本当にあっという間で、一瞬に終わったという感覚です。走行距離は9万5000 km、訪問国数は87カ国となっています。

続いて僕の自転車を紹介しますと、岩井商会という京都のガンウェルというブランドの会社で作ってもらった1台30万円くらいの自転車で、そこへ荷物をくくりつけると、全部

合わせて70kgから80kgになる。あまりにも重たかったんで、スタンドですね、普通のスタンドだと重すぎて、木の棒でつかえ棒をして自転車を立てていました。

こういう旅をすると、「言葉をどうしたんだ」と思われる方が結構多いんですけども、主要な言葉を油性マジックで手に書いて走りながらずっと記憶しました。僕は、現地の人と触れ合うのが好きで、滞在期間が長い国は出来るだけ言葉を覚えるようにして、9カ国語ぐらいは何となくしゃべってました。今はひとつも残っていません。

まずはアラスカに飛びました。とにかく自然がデカいですね。スケールが違います。山も、湖も、空も。とにかくびっくりしました。ナメクジまでもデカい。何もかもがデカくて、引っ越しのスケールもデカい。この辺りは家ごと車に乗せて引っ越ししているんですね。やっぱり自然がでかいところは考え方がおらかなんですね。感動しました。さらに南へ下って、グランドサークル。海外でどこがサイクリングのお勧めかといったら、僕はきっとここですね。アメリカの国立公園が密集しています。ブライスキャニオン国立公園はこのグランドサークルという、この円の中に2～30の国立公園があるんですけども、その中でぼくが大好きだったのが、モニュメントバレー。インディアンの聖地。今でも彼らはここに神様がいて信じています。ここにテントを張って岩を見ていました。さすが聖地で、1日中岩を見ていても飽きないんですね。



美しい風景に魅せられて4日間を過ごした  
ブライスカニオン国立公園

なぜ飽きないかという、岩がどんどん変わっていく。夕方になると皆さんのいる方向に太陽が沈んでいって、岩に当たって岩がキラキラ光って真っ赤に燃え上がる。どんどこ、どんどこ、ピンク色になり紫色になって闇に消えていく。すごいショーなんです。やっぱ、聖地は違うなと。次の日「さあ、出発するぞ！」とパッとテントを開いたら、岩の向こうの地平線から朝日が上がってきて、金色の光がブワッと散乱している中で、岩のシルエットが浮かび上がって、まさに神々しいって感じで。「あかん、もう1泊や。」結局4日間ここに泊まりました。

次は、メキシコです。こういうサボテン。こういうのは別に、観光バスで行ったら止まって見ないわけですよ。自転車だとすぐ止まって、写真撮ったり、下から眺めたり本当に自由ですね。マヤ遺跡、遺跡の宝庫ですね。ここの階段がすごいんです、急で……。南米の西側はずっと砂漠で、実はここで強盗に襲われまして。3人組の強盗がやってきて拳銃を突きつけられ、両手両足をくぐられました。結局、お金を強盗に全部持っていかれたんです。「自転車だけ置いていってくれ〜」ってお願いしたら、ちゃんと置いていってくれた

のでチョット優しい強盗でした。襲われた後、1個40円の買い物袋をゴムチューブで巻きつけて走りました。だから現地の人から、「何を売っているんだ」って行商人と間違われました。

そしてアンデス山脈を越えて行きます。標高4,500mまで一気に上がります。100kmずっと登り坂。高野龍神スカイライン以上にきついですね。やっぱり酸素が少なくて、地獄の苦しみ。けどどなんか気持ちいい。完全にマゾの世界です。そしてこういうマチュピチュなんかを見ながらボリビアに来ると塩湖ですね。世界最大の塩湖、ウユニ塩湖。ここは乾季になると水が蒸発しまい、その上を自転車で走ることができます。最高のサイクリングロードですね。どンドン南に行くとパタゴニア。ここは僕の旅で一番人が少なかったところ。この景色が5日間続きました。約350kmずっと地平線。恐竜みたいなかかい鳥とか変なのがいっぱいいます。さらに南に下ると寒くなってきます。氷河が現れました。アラスカをスタートして1年と9カ月。さらに走り続けまして、ブエノスアイレス、大西洋横断……。

ヨーロッパに来てデンマークからスペイン、アンダルシア地方へ。ここら辺、いいですよ。こんな風に山の斜面にへばりついている白い家がいっぱいあって。自転車の旅には最高です。野田知佑さんというカヌーイストがいっぱいいますけど、昔あの人の本を読んですごい共感したところがあって、カヌーをこいで川の曲がり角に来たとき、曲がったところの景色がどんなふうに広がるか想像しながら、次にそれを見るとき感動が一番の醍醐味だと野田知佑さんは言ってます。アンダル

## ゲスト講演

シア地はそれを感じたところですよ。山道で曲がったらみごとな山の風景が現れる、本当に宝探しをしているみたいな気分で自転車を走らせていました。

アフリカに入りますとサハラ砂漠ですね。ここにも道がついていまして、まるでどこかの惑星を走っているような気分になりました。ここでクラシックとか聴きながら走っていると、もうなんか生きている喜びを最大限味わっている感じでした。そしてブラックアフリカ。黒人たちの住むアフリカ。どこが一番いいかって聞かれるんですけども、なかなか決められない。でもあえて言うなら、僕はここ、ブラックアフリカ。その良さを言葉では中々伝えきれないところがありますが、ひとつ言えば、褐色の大地の上を真っ黒な子どもが素っ裸でテケテケテケッと顔の半分くらい笑顔を浮かべて、土ぼこりを上げながら走ってくる。アフリカへ行く前は、幸せといえればいい大学に行ってお金をもらうのが幸せ。あそこで生まれたらかわいそうだな、貧しいから不幸だなんて思っていました。だけど、すごく楽しそうに追いかけてくる子どもたちを見ていると、何が幸せか分からなくなりました。心揺さぶられる感覚。超笑顔で土ぼこりを上げて走ってくるその子どもの姿をみて、泣けるっていう、この感じ。よく分からないですね。生水を飲んでいたせいで病気になりました。しかし、この辺りに病院がないので走るしかなかった。熱が出て、もうろうとしながら走っている時、そう、下を向いていたんですが、ふと顔を上げたら斜め前方に真っ青なものが広がっているんですよ。海かなと思って、目もかすんで初めは何かよく分からなかったのですがじ〜っと見ていたら、それ森



石田さんの講演風景

だったんですね。アフリカの景色って独特で、日によりますけど、地平線に青い霧がバーッと広がってね、そこに森が沈みこんで青く染まって。一瞬、海に見えるぐらい青かった。それがゆっくりと動いていくんですね、自分の横を。で、その時ウオークマンで音楽を聴いていたが「エンヤ」、それはきれいな曲なんです。その曲と青い森が重なって、音楽と風景がひとつになって流れていく。そのとき、変な気分になったんです。自分がポツンと止まっていて、地球が動いていくという。突然熱いものが込み上げてきて、「うわあ〜、生きてる」って思ったんですね。生きていることが目に見えているという感じがして、それがすごい奇跡に思えたんです。生きているってことが。それがすごくうれしくて、今まで感じたことのない多幸感がこみ上げてきました。涙がドーンと出てきて。その感動があまりにも強烈だったので涙が止まらず、汚い話ですけども、おしっこもらしたっていう。人生80年ぐらい生きて、そんな感動が何回できるか。普通しないですけどね。まあ一つの旅の頂点だったんですね。それを皆さんにも疑似体験をしていただこうと思ひまして、ここでその時僕が聴いていたエンヤの曲をかけ

## ゲスト講演

ます。それを聴きながらアフリカの画面を流していきますので皆さんも想像してみてください。サイクリングしていて、何がいいかというと「ワイルド・アニマル・デンジャー」。危険だけど構わず入っていくと普通にキリンがいる。シマウマとかヌーとか見ながら走れるんですよ。最高です、ここ。邪魔するんです、キリンが。僕はこのキリンの股の中を走って行ってやろうと思って、ガーッと行ったんですけどね、逃げられました。こういうサイクリングを味わえるタンザニア。でも、ライオンいます。やばかったです。ぜひ行ってください。そしてナミビア、ここもいいです。世界最高に美しいと言われているナミブ砂漠。こんなものが見られます。こういう赤い色をしている砂漠ですね。

時間がきましたので、終わりたいと思います。まとめとしまして、自転車の面白さを一言でいうと何なのかなというふうに考えると、ひとつの発見じゃないかなと思っています。先ほど谷本先生のお話にもありましたけれども、自転車っていうのは運動力学で非常に優れている。すごく効率よく運動ができる理想的な乗り物です。乗っていると体が充実して

いく。しかも、自然の中で前へ前へ進むというこの感じがやはり心のストレスを発散して、心も充実していく。体と心の充実で、いろいろなものが見えてくる。簡単に、道端の花だったり、普段は行かないような街の古い建物だったり。後まあ、僕のこういった旅で味わったのは、さっきのような本当に生きているっていう一つの実感というような瞬間だったり、そういったいろんな発見ができるものじゃないかなって思うんですね。

明日サイクリングイベントがあると思います。普通に自転車で走って疲れてくると下ばかり見て、道路ばかり見て、走ってしまいます。けれども、ぼくはいつも取材で自転車に乗るときはかなり意識して体の力を抜く。つい自然に体に余計な力がつい入っているんですね。ですからできるだけ力抜いて、フワッとこうリラックスしまくってこごと、景色が広がっているんなものが見えてきて、発見がある。そうしたサイクリングをすれば、ただ走りましていうだけじゃなくて、ずっと走ったことで何か思い出として残るような時間ができます。ということで、ご清聴ありがとうございました。



走行距離 95,000Km  
訪問国数 87カ国を  
自転車で走り続け、  
かけがえのない  
体験を重ねた

# 自転車で紀の川流域の 魅力再発見

## ■パネラー



那賀振興まちづくり  
連絡会議 会長  
近畿大学生物理工学部  
教授 仁藤 伸昌 氏



伊都・橋本  
産業創造センター  
池田 和夫 氏



和歌山ホテル協議会  
元会長  
久保田 剛二 氏



和歌山県  
サイクリング協会  
副理事長  
長坂 隆司 氏



(財)日本自転車普及協会  
常務理事  
渋谷 良二 氏

## ■コーディネーター



サイクルナビゲーター：絹代さん

【司会 絹代さん】「自転車で紀ノ川流域の魅力再発見」と題しまして、色々なお話をお伺いしていきたいと思います。自転車で紀ノ川流域の魅力・良さをどんな風に皆さんに伝えていくか、自転車の可能性も含めてお話を伺ってきたいと思います。

まず、近畿大学生物理工学部教授の仁藤伸昌さん。現在は那賀振興まちづくり連絡会議の会長を務めていらっしゃいます。どんな取り組みをされているのでしょうか？

【仁藤伸昌氏】岩出市と紀の川市の周辺のことを那賀地区と呼んでおります。平成22年7月に那賀振興まちづくり連絡会議が出来ました。趣旨は、両市でまちづくりに活動を行っている民間団体及び自治体が情報交換をしながら、それぞれの活動を那賀地区の振興につなげていくということです。それぞれの団体が公共のもとで「まち」を活性化させる、環境を改善し維持する、次世代を担う若者を教育する。和歌山県という大きな環境の中で文化を発展させて伝承するという事です。

## パネルディスカッション

その構成といたしまして、民間団体、自治体、そして大学などのグループが寄り集まっています。ユニークなのは、大学が入ってまちづくりに大きく寄与していることです。今後は近畿大学のキャンパスをお借りして、地域の方々との交流の場にして頂こうとしております。

### 那賀地区は川と山のマッチングを持っている風光明媚な所

今回サイクリングをクローズアップさせて頂きますと、昨年「医聖華岡青州生誕250年記念ピンクリボンサイクリング」という非常に大きなイベントがございました。華岡青州は、我々紀の川の者にとりまして、文化的な一つの非常に重要な心の支えの偉人です。もう一つは、乳がんに対するピンクリボンサイクリングということで、桃の花の咲く所を回って頂くとかの活動などを行っております。

那賀地区の宣伝を少しさせて頂きますが、自然と歴史、文化、観光資源が魅力の地域ということです。この地域は川と山のマッチングを持っている、非常に風光明媚な所です。今年7月には蛍サミットという大きな行事を開催致しました。歴史的なものにつきましては、この地域には国宝や重要文化財レベルの文化遺産がたくさんあります。粉河寺、鞆淵（ともぶち）八幡神社、根来寺、華岡青州の生誕の地がございます。農業につきましては地産地消、食育のまち紀の川～これは日本でも数少ない「食育のまち」ということで、積極的に取り組んでおります。明日のサイクリングでも豊富な食べ物、その一番重要な所となるのが「めっけもん広場」という、メッカともいえる所もございます。サイクリング途

中にお腹が空いたり、あるいはお土産が欲しい方は、是非「めっけもん広場」へお立ち寄り下さい。それから近畿大学と交流して頂き、若者にも協力していただきたい。観光資源、食べ物資源がありますので、よそからもたくさんの方が入って「まちづくり」を進めていくのではないかと…というのが私どもの期待です。ぜひこの2日間、楽しんで良い思い出を作して下さい。「和歌山県は本当にすばらしかった!!」というように、非常に強いインパクトを持ってお帰りになって頂ければ光栄でございます。



【司会 絹代さん】ありがとうございました。自然と歴史、そしておいしい食べ物という様々な財産がある…これだけでも人を招く素材は十分にあると思うのですが、そんなまちづくりの一役を紀の川サイクリングクラブも参加する形で自転車が担っているということで、非常に大きな可能性を感じます。続きましてICC伊都・橋本産業創造センターの池田和夫さんにお話を伺っていきたいと思うのですが、公務に自転車を活かしていきたいということでどんな取り組みをされているのか、どのような展望があるのか、お話を聞かせて頂けますでしょうか。

### 着地型観光の開発として サイクリングプランを考案中

【池田和夫氏】紀の川筋の最上流、橋本市から参りました。私どもの橋本伊都地区でも、最近では自転車の走る姿を多く見かけますが、私は今までサイクリングというものをあまり知りませんでした。が、今春のピンクリボンサイクリングに参加して、クロスバイクで初めて一気に50km走りました。

伊都・橋本産業創造センターでは2つの事業、ひとつは地域の産業のブラッシュアップ、もうひとつはインバウンド着地型観光の開発の2本立てで取り組んでおります。産業のブラッシュアップとしては高野七口にちなみ、その一口目の切り口として、地元の柿、栗、桃などを使った高野スイーツというものを開発し、PR販売をしております。着地型観光ということでは、伊都・橋本地区にも世界遺産の高野山や慈尊院を含めて神社仏閣、文化的な所などが数多くあることで、先日世界遺産の石見銀山で、自転車や電動自転車あるいは自転車タクシーなどの活用状況を見て参りました。南北4.5kmの狭い山間に150台のレンタサイクルが有効に活用されているようでした。そういったことを参考に、橋本・伊都地区でも新たに自転車を活用することが出来ないか、当地区から紀の川の上下流域へ、あるいは大阪・奈良方面にも、広域的に活動のフィールドを広められないか、さらには高野山開祖1200年に向けたイベントを、と頭を巡らせているところです。また、当地区でもサイクリングクラブの設立を進めているところです。

【司会 絹代さん】ありがとうございました。伊都・橋本地区の開発をされていらっしゃるということですが、サイクリングなどの着地型観光といわれるものを、これから力を入れて取り組んでいきたいということでした。お話があったように、世界遺産もある場所ですし、観光資源も十分にあると思います。そんな形でサイクリング、観光に活用していかれるといいですね。これからはぜひ頑張ってくださいと思います。そして、お隣にいらっしゃるんですが現在MID都市開発という会社に勤めていらっしゃる久保田剛二さんです。久保田さんはかつて和歌山マリーナパインズホテルの支配人としてご活躍される一方で和歌山のホテル協議会の会長も務めていらっしゃいました。ご自身もトライアスロンなどに参加されています。実際にホテルという業界の中で、お仕事をされていく中、こういった自転車をどうやって活用していくか、具体的なプランやお考えもあるかと思います。そのあたりをお聞かせ願いますでしょうか。

### ホテルや旅館を含めた サイクリングプランをPR

【久保田剛二氏】和歌山ホテル協議会といたしまして、市内にある11のホテルなんですが、昨年まで会長で、マリーナシティのロイヤルパインズホテル支配人をさせて頂いていました。今日は紀の川の魅力再発見ということでお話をさせて頂きます。私は神戸出身でして、4年間マリーナシティに単身赴任していましたが、県外の者から見れば非常に自然が多くて、食べ物おいしい。これだけ近場に楽しい所があるというのは、なかなか大阪や

神戸の人は分かっていないんですね。分かってもらうためにも、いろんな商品を作ってPRするというのが、具体的に面白いのではないかと考えております。以前、こちらの紀の川流域のずっと整備されているサイクリングロードを見せて頂いたのですが、紀の川の川沿いを上流から下ってくると海に出る。さらに海沿いを進むと和歌浦湾に囲まれた当ホテルに着く。「サイクリングで山から海へ」、これは非常にいいキーワードになるのではないかと…。で、市内のホテルに泊まって頂くというような、具体的な観光プランが出来るのではと以前から色々と考えていました。例えば、鉄道や車で紀の川まで来て頂いて、サイクリングで川沿いに下って行って和歌山市内の方まで行く。ここで提案なんですけど、皆さんは夜に車の代行サービスを使われるのですが、もしかするとお昼は空いているかもしれません。荷物とかを車ごと代行でホテルへ運ぶというようなサービス案を出して、そういうプランをホテルや旅館が共同で組めたらと考えています。和歌山市内のホテルは今も、グルメ企画であるとか、共同の宿泊プランなどのいろいろな共同プランをすすめております。これは、一つの施設がPRしてもなかなか全国にPR出来ません。いくつかの施設が集まればかなりPRが出来ます。組むことは簡単なのですが、これをPRしていく。大阪、京都、兵庫など近畿周辺の人々に分かって頂くことが一番ポイントになります。おそらくこのサイクリングのプランというのは、まだ全国的に広まっていないと思います。このタイミングで先駆者になってPRしていければ、和歌山の良さをもっともっと分かって頂けるのではないのでしょうか。

【司会 絹代さん】確かに代行タクシーなどをうまく使って、荷物を運んでもらえれば、身一つで思う所に行かれるわけですから、非常に魅力的なプランになりますよね。日本自転車普及協会の渋谷常務理事にこれまでのお話を聞かれて、感じることもとか、こんなことをしてみたいとか、お話を伺いたいのですが。

### 和歌山ってサイクリング初心者からベテランまで楽しめる

【渋谷良二氏】和歌山には3度目ですが、まずは高野山、それと和歌山市内に来ております。和歌山市内と高野山を結ぶのが紀の川であるわけですね。今日いただいた地図は2種類あるんですが、これを見て非常に風光明媚な川あり緑～山ありですね、最後に海もあるという、こういう恵まれたサイクリングロードを持った地域はそう無いです。非常にサイクリングロードを安心して走れます。先ほどの谷本先生のお話から、健康になるためにはある程度安心して走れる場所がないといけないということからすると、本当に和歌山県民は自動車じゃもったいないな…。自転車に乗って健康になれる地域に住んでいるんだなと感じました。痩せるために乗ると、どうしても苦しくなってリバウンドしてしまうことがありますよね。それが非常に良くないということになります。紀の川全体を描いた地図は、非常にわかりやすいプロフィールマップです。高低差が下に出ていて、自転車の地図として必要な記述だと思います。それから紀の川サイクリング・エリアマップ。これもちゃんとトイレの場所まで書いてあります。女性と一緒にサイクリングに行く時に役立ち



ますよね。サイドメニューが豊かということが分かりました。サイドメニューがあることによって自転車が楽しく乗れる、長続きします。長続きしないと健康になりません。和歌山って本当にサイクリングの初心者から石田さんのように究極きわまって海外まで行ってしまうというような…初心者から本当に超ベテランまで育てられる地域だなということを感じました。

【司会・絹代さん】ありがとうございました。紀の川流域には国宝があったり、高野山、熊野といった素晴らしい文化財があり、おいしい食べ物もある。観光資源として素晴らしいまちだというお話を頂いたのですが、それに加えてコースとしても、どんな方にも走っていただける所ということで実際、自転車乗りでいらっしゃる渋谷さんにもお話を頂きました。和歌山県サイクリング協会の副理事長、長坂隆司さんにもお越し頂いております。実際に、こちらではどんな動きがあるのか、今どんな状況なのか、というお話を聞かせて頂きたいと思います。

【長坂隆司氏】和歌山でサイクリングロードとして多くの自転車愛好者に利用されている

## 夢は和歌山から橋本まで 一直線で走れるコース

のが紀の川の河川敷や堤防です。過去にはそこで市民サイクリングや全国大会、COP15エコサイクリング、和歌山自転車祭り等の大会を開催し、ピンクリボンサイクリングなどは毎年開かれ、近畿各県から多数参加いただくようになりました。そこで、紀の川流域の世界遺産を含む、数多く点在する史跡や美しい自然、海～川～山を一本に結ぶ、和歌山市から橋本市まで一直線のサイクリングロードが今少し整備されれば、しまなみとか、琵琶湖、淡路島といった、日本有数のサイクリングコースに肩を並べられるようなサイクリングコースになるのでは、これが和歌山県の観光振興の一つの有力手段になればと。我々はそれを目標～夢としてサイクリングの普及・振興に努力しているわけですが、県も平成21～22年に紀の川流域の道路や歩道の状況とか安全性の調査を行い、県のリードで今年の6月に国、県、紀の川流域関係市町村、県警と我々サイクリング協会が参加し、それぞれが連携して安全で快適なサイクリングロードを設定し、広報することで地域住民の健康増進、地域の観光振興を図る目的で紀の川サイクリングロード連絡会が設立されました。いずれは河口から源流までとか、伊勢までつながればとか、そんな夢を持つわけです。

それからもう一つ、我々が力を入れているのは、障害者の方々にも乗って頂けるタンデム自転車の普及です。障害者の皆さんにも、我々が自転車で受ける爽やかな爽快感を味わってもらいたいのです。去年と同様に明日

## パネルディスカッション

も紀の川河川敷でタンDEM自転車のデモンストレーションを行いますので是非体験して頂きたいと思います。

【司会・絹代さん】紀の川のサイクリングロードなどについてのお話を頂きましたが、外部から来た方にとっても、道に不慣れの方も、サイクリングロードが充実していれば走りやすいと思いますし、地元の皆さんも健康増進のために、爽快なサイクリングが楽しめるのではないのでしょうか。さて渋谷さん、色々な話をお伺いしてきて紀の川が素晴らしいまちだということは分かりましたが、皆さんにこの紀の川に自転車を持ってこよう、自転車を借りて走ろう、そんな風に思っただけのためには、この土地の皆さんにどんな取り組みをして頂いたらいいのでしょうか。

【渋谷良二氏】代行タクシーとかサイクルトレインであるとか、神奈川県ではバスの先端に自転車をそのまま付けられるラックを付けて走っている。自転車と他の交通のコラボレーションみたいなものが…先駆けになるというような試みが打ち出されると非常に話題性も出てくると思います。特に人気のサイクルトレインは明日実施されるということですが、



が、排気ガスを吸いながら走りたくないというような要望にも応えていくということが必要だと思います。私も最近折りたたみ自転車に凝っていますので、いちど橋本から下り、和歌山まで紀の川を走ってみたいと思っています。

【司会・絹代さん】明日、JRからサイクルトレインを出して頂けるということで、公共のインフラと自転車の爽快さが合体しているように思います。その他、町にサイクルランドがあるとか、自転車で来ると、すごく皆さんに歓迎してもらえると、そのような取り組みがあれば、より多くの方がこちら紀の川に来てくれるのではないのでしょうか。

自転車で紀の川流域の魅力再発見、皆さんも何かヒントになるようなことがありましたでしょうか。今日、色々お話があったように、こちらは本当に様々な資源に恵まれた素晴らしい所です。是非この土地に県外の方がたくさん来られて、若者が盛り上がり、地元の皆さんにお世話をしていただいて、こちらの土地の素晴らしさが、もっともっと多くの人に伝わっていったらいいな…と思います。

本日は貴重なお話を誠にありがとうございました。



## バイコロジーキャンペーンサイクリング & サイクルトレイン

10月16日（日）「バイコロジーキャンペーンサイクリング」を実施しました。サイクリングは「健康・環境・観光 | ♡紀の川 心地いいを大切に」がテーマに、サイクルトレインは「サイクルトレインで行けば景色が変わる、世界が広がる」をテーマとして、A会場（紀の川市打田体育館）、B会場（水ときらめき紀の川館）、C会場（伊都総合庁舎）の3拠点的に行いました。特にJR和歌山線サイクルトレインは和歌山県内初運行となり、話題を呼びました。サイクリングとサイクルトレインには総勢300人が参加。秋晴れのなか紀の川の自然を満喫しながら、史跡などを巡りました。

### ■ A会場/紀の川市打田体育館前 9:30～開会式

<100km紀の川フリーコース>

紀の川市打田体育館→水ときらめき紀の川館→紀の川市打田体育館（昼食）→伊都総合庁舎

<50km橋本フリーコース>

紀の川市打田体育館→伊都総合庁舎→九度山（昼食）→紀の川市打田体育館



上野 健 実行委員長の挨拶



美崎悠さんも参加



A会場は長距離100kmコースのスタート地点でもあり、足自慢の姿が目立ちました



A会場の開会式風景



## バイロジューキャンペンサイクリング & サイクルトレイン

### ■ B会場/水ときらめき紀の川館 9:00~開会式

<60kmコース>

水ときらめき紀の川館→岩出市大宮緑地総合運動公園→青洲の里（昼食）→紀の川市打田体育館→岩出市大宮緑地総合運動公園→水ときらめき紀の川館

<50km橋本フリーコース>

紀の川市打田体育館→伊都総合庁舎→九度山（昼食）→紀の川市打田体育館

<特別イベント>タンデム試乗会



水ときらめき紀の川館の紀の川河川敷で行われた開会式風景



サイクルナビゲーター 絹代さんも参加



大橋和歌山市長の号砲と共にサイクリングがスタート



(左) 初心者からベテランまで幅広い自転車愛好家が参加。朝の心地よい空気の中スタートしました。



(右) 紀の川河川敷ではタンデム試乗会を実施

### ■ C会場/伊都総合庁舎 9:30~開会式

<50kmフリーコース>

伊都総合庁舎→青洲の里（昼食）→紀の川市打田体育館前→伊都総合庁舎



伊都総合庁舎前に集合



紀の川沿いは絶好のサイクリングロード

# バイコロジーキャンペーンサイクリング & サイクルトレイン



自然美豊かな紀の川を快走



語り部と  
世界遺産の慈尊院（写真左）  
丹生官省符神社（写真上）



産地の特産物をサービス



## 構成団体・協力関係者一覧

### ● バイコロジー・シンポジウム実行委員会名簿

会長	二階 俊博	和歌山県バイコロジー運動推進協議会会長(和歌山県サイクリング協会会長)
副会長	鶴保 庸介	和歌山県バイコロジー運動推進協議会副会長(和歌山県サイクリング協会副会長)
実行委員長	上野 健	和歌山県バイコロジー運動推進協議会紀の川支部長(紀の川サイクリングクラブ会長)
実行副委員長	仁藤 伸昌	那賀まちづくり連絡会議会長(近畿大学生物理工学部教授)
理事長	太田 好昭	和歌山県バイコロジー運動推進協議会理事長(和歌山県サイクリング協会理事長)
理事	長坂 隆司	和歌山県バイコロジー運動推進協議会副理事長(和歌山県サイクリング協会副理事長)
理事	古川 祐典	和歌山県バイコロジー運動推進協議会理事(和歌山県サイクリング協会理事)
監事	堀口 功	和歌山県バイコロジー運動推進協議会紀の川支部監事(紀の川サイクリングクラブ監事)
委員	井口 和彦	和歌山県バイコロジー運動推進協議会紀の川支部(紀の川サイクリングクラブ事務局長)
委員	安達 克典	田辺市サイクリング協会副会長
委員	酒井 芳三	和歌山サイクリング同好会代表
委員	岡本 博	和歌山サイクリング同好会事務局長
委員	池田 和夫	和歌山県バイコロジー運動推進協議会橋本支部(伊都・橋本産業創造センター役員)

### ● 後援

国土交通省近畿地方整備局和歌山河川国道事務所、和歌山県、橋本市、九度山町、高野町、かつらぎ町、紀の川市、岩出市、和歌山市、海南市、紀美野町、和歌山県サイクリング協会、紀の川サイクリングクラブ、田辺市サイクリング協会、和歌山県交通安全協会、紀の川サイクリングロード連絡会、那賀振興まちづくり連絡会議、紀の川みち広域連絡協議会、JR和歌山線活性化検討委員会、吉野川・紀の川流域協議会、近畿大学生物理工学部、JR西日本和歌山支社、南海電鉄、和歌山電鐵、伊都・橋本産業創造センター、紀の川サンビューティライオンズクラブ、エコネット紀の川、朝日新聞和歌山総局、産経新聞社和歌山支局、毎日新聞和歌山支局、読売新聞和歌山支局、ニュース和歌山、和歌山新報、和歌山特報、TV和歌山、和歌山放送

### ● 協賛

JA共済、JA紀の里めつけもん広場、松源、ハグルマ、大塚製薬、梅丹、大栄環境、アキボウ、サカモトテクノ、ブリジストンサイクル西日本販売、町のじてんしゃ修理屋さん、遊輪館、ちゃりんコルート26、サンレモ

### ● パネル展示

和歌山県、和歌山市観光協会、紀の川みち広域観光連絡協議会、吉野川・紀の川流域協議会、エコネット紀の川、根来山げんきの森倶楽部、和歌山県立紀北支援学校

### ● ブース出展

那賀振興まちづくり連絡会議、和歌山県サイクリング協会、アキボウ、ブリジストンサイクル西日本販売、サカモトテクノ、学研教育みらい、ヨシカワ商事、ハグルマ