

Report on Bicycle Commuting



In the Morning

朝と夕、自転車通勤に密着取材!

実際に自転車通勤をしている人たちは、どんな毎日を送っているのか? 朝の出勤時と夕方の帰宅時に同行してもらい、密着取材を試みた。そこから見てきたものとは!?

朝は最短ルート。でもリラックスを忘れずに。

バッグブランドのberuf baggage (ベルフバゲージ) にデザイナーとして勤務する高杉さんは、片道約10kmの道を、毎日自転車通勤している。朝は急ぐことよりも、時間に余裕を持つことを重視することによって、途中でクールダウンやリラックスを兼ねた休憩を、なるべく取るようにしている。

オフィスに到着!



始業時間に合わせて会社に到着。オフィスには自転車を駐めるスペースも。

朝は少し早めに出発!



電車通勤より自転車のほうが早く着くが、余裕を持って少し早めの時間にスタート。

走りやすい道を選んで



道幅がある程度あって、クルマの通りが少ない道を選んで会社に向かう。

人が多い場所では慎重に



商店街など人の通りが多い場所では、ゆっくりまたは降りて通過するようにしている。急ぎ過ぎても良いことはない。

裏道が気持ちいい!



幹線道路はあまり通らず、気持ちのいい裏道を使うのが高杉さんのスタイル。

自転車レーンも活用



最近設置された自転車レーン。歩道に設けられているのでスピードは出さない。

汗が引くまで公園で一息



少し早めに会社近くの神社に立ち寄って、コーヒーを飲んで一息つきながら汗が引くのを待つのが習慣。

余裕を持って会社に向かう



汗が少し落ち着いてきたら、ゆっくりオフィスへ。余裕を持って仕事に向かう。



自宅近くの駅に到着!



駅から5分のところにある自宅まではもうすぐ。行きと帰りで違うルートを通ったり、寄り道できるのも自転車の魅力。

帰宅前にコーヒーを一杯



この日は以前から気になっていたコーヒー屋さんにも寄り道。自宅用のコーヒー豆もゲット!

帰りはちょっと寄り道することも



朝に比べると時間的に余裕のある帰り道には、少し遠回りすることも。この日は代官山で書店に寄っていた。

帰りの自転車通勤は、趣味も楽しめる時間に

行きに比べると時間的な制約の少ない帰り道は、自転車以外の趣味も楽しめる時間。夜景の写真を撮ってみたり、本屋さんへ寄ったり。もちろん電車通勤でも不可能ではないが、自由に足を伸ばせる感覚は自転車のほうが圧倒的に高い。もちろん、走ることを楽しむために遠回りして帰るようなこともいつでもできてしまう。

人通りが多いところは降りる



夜でも人通りが多いところは自転車を押して通行。この時間でも渋谷はかなり人が多い。

時には写真も撮る



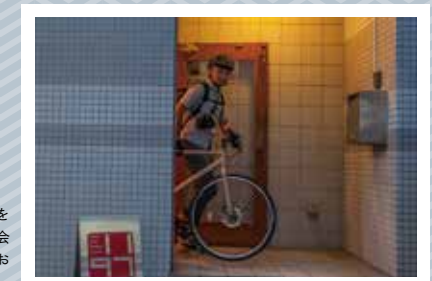
カメラが趣味なので、この時間ならではの写真撮影を楽しむなど、ちょっと寄り道することも。

急がず安全運転で



暗くなってくる時間は、できるだけ明るい道を選ぶ。前後のライトも装着する。

就業時間後の帰宅ライドへ



仕事終了後、走る準備をして会社を後にする。会社内に自転車を置いておけるのが本当に安心!

In the Evening

福岡 / FUKUOKA

九州のターミナル都市、福岡。比較的平坦な土地のため、自転車にとっては移動が快適な街で、サイクリストも多い。カフェなどの店のほか、整備された豊かな自然を誇るスポットも多数。



1 街並みや景色の移り変わりを 楽しむ河川敷コース

福博であい橋をスタートに、春吉リバーサイド通りを抜けて那珂川沿いに走れば、竹下駅近くの河川緑地まで、片道およそ3キロのサイクリングコース。さらに南下して、筑紫郡那珂川町まで、癒しの田園風景を目指してみるのもオススメ。



那珂川河川敷

場所：福岡市南区清水2丁目1(那珂川河川緑地) その他



2 路地に溶け込む佇まい 高砂の自家焙煎コーヒーショップ

広々と落ち着いた雰囲気店内では、産地別に選べる自家焙煎のハンドドリップコーヒーと、手作りの焼き菓子がオススメ。奥のスペースでは、コーヒーのカッピングセミナーや、アート作品の展示などが開催されることも。



COFFEE COUNTY FUKUOKA (Coffee Bar&Shop)

場所：福岡市中央区高砂1-21-21 電話：092-753-8321 営業時間：11:00～19:30 休業日：水曜日 coffeecounty.cc



6 笑顔が集まる街角の名店 「唐揚げとたい餅」屋さん

笑顔が素敵なご夫婦が経営する人気店。もち粉を使用した「たい餅」は、表面はパリッと、中はモチモチの食感に粒あんがたっぷり。揚げたての唐揚げも、子供から大人まで大人気だ。サイクリングの途中休憩でお腹も心も満たされること間違いなし。



ろっぽんぼん

場所：福岡市中央区六本松4-7-4 電話：080-5794-9648 営業時間：11:00～20:00 休業日：木曜 ja-jp.facebook.com/pg/ropponpon/about/?ref=page_internal



7 緑のトンネルと調和する 赤坂・警固の街並み

護国神社から警固四つ角交差点まで、国道約800メートルの並木道。通りには、おしゃれな建物や人気の飲食店も多い。いつもバスの窓から気になっていたあの店も、けやき並木の心地よい木漏れ日に癒されつつ、自転車でふらっと立ち寄ってみては。



けやき通り

場所：福岡市中央区赤坂 国道202号線



8 全国有数の水景公園 福岡市民の憩いスポット

福岡市のほぼ中心に位置する大濠公園。その園内は、散歩ゾーン、ジョギングゾーン、サイクリングゾーンと歩道整備されている。全国有数の水景公園で、清々しい風に癒されながら、ゾーン内をゆったり周回しよう。



大濠公園

場所：福岡市中央区大濠公園1-2 開園日：常時開園 入園料：無料 www.ohorikouen.jp



3 天神・渡辺通近くの セーブポイント

渡辺通の静かな路地裏に、コーヒーと音楽、そしてアートを紹介して、人々が自然と集まり繋がる場所がある。店内では、コーヒーや自家製ジンジャーエールなど、こだわりのドリンクメニューが並ぶ。ボリューム感のある焼きたてのホットサンドも絶品。



STEREO COFFEE

場所：福岡市中央区渡辺通3-8-3 電話：092-231-8854 営業時間：8:00～22:00 休業日：無休 stereo.jpn.com/coffee



4 トレーニングジム隣接 健康づくりに最適なスポット

筑紫通り近く、桜の名所でもある園内は、スポーツを楽しむ地域の人々に親しまれている。隣接する市立博多体育館では、ジムやストレッチ教室などが利用可能。サイクリングをきっかけに、筋肉トレーニングや健康づくりを目指したい人にオススメ。



山王公園

場所：福岡市博多区山王1-9



5 カフェスペースも併設 薬院エリアの新スポット

店内では、普段の生活がより豊かになる、機能的でシンプルなオリジナルデザインの日用品を多数紹介している。人気商品は、ガーゼ生地泉州ウォッシュタオル。普段使いはもちろん、吸水性・速乾性も抜群なので、サイクリングにピッタリ。



sarasa design lab_fukuoka

場所：福岡市中央区薬院1-16-17 2F 電話：092-707-0171 営業時間：11:00～19:00 (日曜：8:00～17:00) 休業日：火曜日 www.sarasa-design.com



9 隠れた絶景ポイント 緑深いコースは走りがいも抜群

福岡市動植物園を囲む中央区の憩いの場所、南公園。西展望台からは、360度に広がる福岡市の景色を一望できる。緑深い丘陵地エリアは、走りがいのあるアップダウンのコースを体験できるので、体力づくりが目的のサイクリングにオススメ。



中央区南公園エリア

場所：福岡県福岡市中央区輝国1丁目 開園日：常時開園 入園料：無料



10 ビーチ沿いに広がる百道浜エリアを 自転車でぶらり散策

福岡で身近に遊べるビーチといえば、もちち浜、マリナタウンを臨む海浜公園。福岡タワーなどの観光スポットや商業施設から、静かな浜辺まで、解放感溢れるビーチ沿いを自転車でぶらり散策すれば、福岡を丸ごと堪能できる特別な休日になりそう。



百道浜エリア(福岡市海浜公園)

場所：福岡市早良区・中央区の埋立地ウォーターフロント開発地区 www.marizon-kankyo.jp



11 百道浜に続く 国民的アニメの発祥地

漫画家・長谷川町子さんが、百道の海岸を散歩しながら、登場人物のサザエ、カツオ、ワカメなどの名前を発案したことで、名付けられたこの通り。脇山口交差点から、海浜公園入口まで約1.6キロの「サザエさん」ゆかりの散策コースだ。



サザエさん通り

場所：福岡市早良区の脇山口交差点から、シーサイドもちち海浜公園入口まで(約1.6km) www.city.fukuoka.lg.jp/sawaraku/sawaraku-tamatebako/miryoku/sazaesan/

ひとりででもできるもん BRIDGESTONE GREEN LABEL

Text: Mai Yamada (BRIDGESTONE CYCLE)

How to Keep Your Bike Clean



自転車を買ったけれど、お手入れって一体何をしたらいいの？
そんな風に思っているあなたも安心！
快適に乗るための必要最低限のメンテナンスって、意外と簡単なんです。
ここでは自分でもできるお手入れについて、わかりやすく解説します。
せっかくの愛車、キレイに保って未長く使っていきましょう！

初心者だって心配ご無用！
簡単自転車メンテナンス

日々自転車に乗っていると、いつの間にか汚れてしまったり、予期せぬトラブルに遭遇したり……と、自転車自身も少しずつ疲れていってしまいます。せっかくのお気に入りでも、走っているうちに変な音がしたり、タイヤが重く感じたりしたら残念ですよね。だからこそ、日ごろのちょっとしたお手入れで、気持ちよく整えてあげたいものです。さて、メンテナンス初心者の当ページ担当が、空気入れ、ポジション合わせ、チェーン掃除、自転車のお掃除といった比較的簡単にできる4テーマのメンテナンスについて徹底解説します！

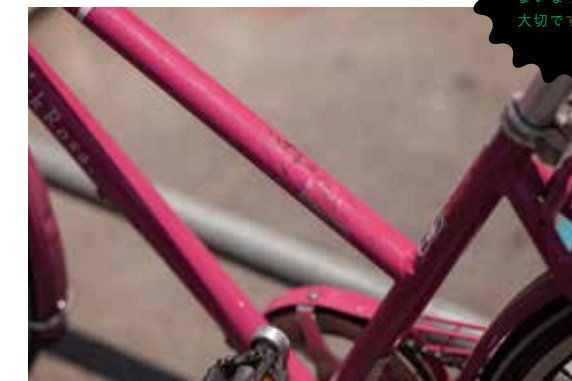
写真は街中で見かけたお手入れが必要な自転車たち。
こんな風になってしまう前に、
常日頃から少しずつお手入れしましょう！



チェーン部分がまっ茶色になっている自転車も発見！ 清くときにすごい音がしそうです。



タイヤが、べちゃんこに。これではすいすい走れません！ 空気入れは大切なのです。



またくときに足がぶつかったりして、自転車も汚れてしまいます。掃除も大切です！