

集中授業「ポタツーリング」新設

福田 崇¹⁾, 木内敦詞¹⁾, 坂谷 充¹⁾

Report of a newly established intensive class, 「Putter-touring」

Takashi FUKUDA¹⁾, Atsushi KIUCHI¹⁾, Mitsuru SAKATANI¹⁾

1. はじめに

本学体育センターは、最新のスポーツ科学を基に、多様なスポーツ実践をとおして、「健やかな身体・豊かな心・逞しい精神」の育成を目指している。体育センターには、体育を教えるスペシャリストの教員が多数所属しており、本学の学生は、必修科目だけではなく、自由科目からも幅広い体育の授業を選択できる。さらに大学院生にも体育の門戸を開いている。最近では、ポタツーリング以外にも親水スポーツや大学院体育にバレエの授業が追加されており、ますます体育実技の充実が図られている。(体育センター HP, https://www.saptec.tsukuba.ac.jp/?page_id=134)。本報告ではポタツーリングの実習概要について報告をする。

ポタツーリングとは、「ポタリング」と「ツーリング」という意味を組み合わせた単語である。ポタリングとは、「自転車でのんびりと走る、ぶらつく」という意味である。ツーリングとは、「旅行をすること」という意味である。したがって、ポタツーリングとは、ある目的地までゆっくり、のんびりと景色を楽しみながら、仲間と話をしながら自転車で散策をするこ

とである。自転車の楽しみとして、風を切る爽快感を感じながら、歩いてはいけない目的地にまでたどり着くことができる。さらに、自転車は我々の最も身近にある健康機器でもあり、高齢者の運動やけがのリハビリとしても誰にでも安全に利用できる。自転車先進国といわれる欧米諸国では自転車は交通手段の一部として、また、健康増進や環境保全の手段として重要な役割を果たしている。本邦においても自転車保有台数は自動車保有台数とほぼ同程度の7,200万台であり、自転車分担率は世界と比較しても高い水準にある¹⁾。しかし、自転車が安全に通行できる環境には課題が多いのも事実である。そのために自転車乗車中の事故発生率が欧米諸国と比較して高い¹⁾。筑波大学では、1977年に一般体育の授業としてサイクリングが筑波大学名誉教授である浅田隆夫らによって開講された。しかし、自転車の維持費や保管場所の問題から2010年に閉講した。2016年に茨城県は「水郷筑波広域レンタサイクル事業」を開始した。それを機に、名称をサイクリングからポタツーリングに変更した集中授業を昨年から開講できることとなった。本実習の目的は、自転車に乗る楽しみを知ること、さらに自転車を漕ぐことで

1) 筑波大学体育系

自身の健康と向き合える生涯スポーツとして位置づけることである。本報告では、その実習の様子を紹介していく。

2. 日程

実習は平成 29 年 9 月 27 日（水）、29 日（金）の日程で実施した。初日はラクスマリーナから霞ヶ浦大橋近辺まで、2 日目は土浦駅から笠間駅まで自転車を輪行させて、笠間りんりんロードを経由してラクスマリーナまでツーリングを実施した。実習の日程は表の通りである（表 1）。なお、当初予定していた 2 日目の 28 日が雨のために 29 日に実施した。実施した 2 日間ともに天候は晴れ時々曇りであり、気温は 25℃前後と自転車に乗るには最適な気候であった。

3. 学生募集

オリエンテーションは 2017 年 6 月 26 日（月）より体育センター 2 階会議室で実施した。募集人員は 12 名で、オリエンテーションには 12 名

が集まった。本実習の自由科目（必修単位数としては認められない）という履修形態を誤認した数名がキャンセルをしたために 9 名（男子 7 名、女子 2 名）となった。その後、部活動を理由にキャンセルした学生が 2 名いたために大学院生が自由参加で 5 名（男子 3 名、女子 2 名）集まった。また当日に腰痛のためにキャンセルした学生が 1 名おり、最終的な参加者は 11 名（男子 8 名、女子 3 名）であった。

4. レンタサイクル～水郷筑波広域レンタサイクル事業～

茨城県にはサイクリングロードが数多くあり、日本全国から多くの自転車愛好家が集まる土地である。また県内には極端に高い山はなく、道路は比較的平坦であり、道路総延長距離は北海道に次いで全国 2 位と自転車に乗るには恵まれた環境を有する。なかでも、つくば霞ヶ浦りんりんロードは、旧筑波鉄道の廃線跡と霞ヶ浦に隣接する湖岸道路を合わせた全長約

表 1 実習の日程と実習内容

月日	時	授業内容
9月27日(水)	8:30～	開講式&オリエンテーション
	9:00～	自転車の説明&サイズ調整 自転車の安全講習
	10:00～	ラクスマリーナから霞ヶ浦大橋までツーリング(約23km)
	11:30～	自転車の解体&組立
	12:00～	ポタリング for ランチ
	13:30～	歩崎公園までツーリング(約4km)
	13:45～	歩崎公園でポタリング
	15:00～	歩崎公園からラクスマリーナまでツーリング(約19km)
	16:30～	自転車の解体&輪行袋へ収納
	17:00～	グループワーク(明日の計画作成)、本日の反省
9月29日(金)	8:45～	土浦駅集合
	9:15～	土浦駅から笠間駅まで輪行
	10:10～	自転車の組立&安全点検
	10:30～	ポタリング @ 笠間周辺
	13:00～	笠間駅から岩瀬駅までツーリング(約15km)
	14:10～	岩瀬駅からりんりんロード経由でラクスマリーナまでツーリング(約45km)
	17:30～	実習のまとめ&閉講式

180km のサイクリングコースとして人気がある。茨城県では県と地元7市の連携によって、だれでも気軽に、筑波山と霞ヶ浦に続く豊かな自然と歴史的・文化的資産等の景色をサイクリングで楽しめるように「水郷筑波広域レンタサイクル事業」を2016年に検証目的で開始した。ポタツーリングはこの事業を後押しする意味を含んで2016年から始まった。2017年度には本事業を拡大して、幅広い種類のスポーツバイクを大人から子供までが格安のレンタル料金(1,500円～2,000円/日)で利用できるようになった(写真1)。利用者は電車などで、手ぶらで訪れ、県内8カ所の施設からどこでも自転車の貸出・返却が可能となっている(茨城県HP参照, <https://www.pref.ibaraki.jp/kikaku/chikei/keikaku/cycling/rentalcycles170422.htm>¹⁾)。本実習では、ポタリングという特性を考慮して、このレンタサイクルにあるクロスバイクを利用した。

5. 実習内容

本実習の内容は表の通りである(表1)。実習は75分X10コマ相当の時間を2日間に分けて実施した。実習用に自転車の輪行袋を15個購入した。なお、実習には安全を期して、公用車で伴走や給水サポートを2日間ともに実施した。

初日には、スポーツバイクにはさまざまな種類があり、各々に適した用途を説明した後、レンタルしたクロスバイクのサイズ調整を各自で行った。スポーツバイクでは、サドルの位置(高さ、前後位置、角度)を調整するが、普段乗っている乗車姿勢と異なるために戸惑う学生もみられた。その後、乗車の安全講習を行ってからラクスマリーナを出発した。往復40kmを超える距離に不安を感じる学生も多かったが、走り出すと、クロスバイクの軽快さと霞ヶ浦の自然の中で漕ぐ楽しさがその不安を大きく払拭した様子が伺えた(写真2)。折り返し地点では、自転車の解体・組立を実習して、スポーツバイ

クの構造を理解することでより安全への理解を深めた。ランチ後には歩崎公園にてポタリングをしてラクスマリーナに戻った。

2日目には、土浦駅から電車で輪行をして笠間駅に向かった(写真3)。笠間駅で自転車の組み立てと点検を行い(写真4)、そこからは2グループに分かれて事前にグループで決めた工



写真1 レンタサイクル



写真2 霞ヶ浦湖畔を走る様子



写真3 輪行して笠間駅にて

程にしたがって笠間の街をポタリングした（写真5, 6）。その後、笠間駅から岩瀬駅までは自然を身近に感じとれる裏道で、時に長く急な坂道を自身の心身の状態と向き合いながら漕いだ。岩瀬駅からはりりんロードをひたすらに漕ぎ続けた（写真7）。途中、休憩地点周辺で和菓子屋などに立ち寄り、その土地の風情を感じることができた。ゴールまで10kmほどの地点で男子学生1名の落車があったが幸いに擦過傷だけで済んだ。2日間で100km以上の距離を漕ぎきった学生の表情には疲労の中にも達成感が満ち溢れていた（写真8）。



写真4 笠間駅で自転車の組立&点検

6. 怪我

実習2日目のりりんロードにて、鉄柵にぶつかった男子学生1名が転倒した。手の擦過傷を負ったために、水で洗浄後にバンドエイドにて傷口を保護した。その際に、自転車のタイヤ



写真5 笠間の街をポタリング



写真6 笠間の街をポタリング

とチューブがバーストし、タイヤブート（穴をカバーするシール）とチューブ交換にて応急処置を行った。疲労から注意力が散漫になっていたこと、りんりんロードには多くの鉄柵が設けられていることが転倒の要因と考える。

7. 学生の反応

実習終了後、学生に対して以下の課題でレポートを課した。①実習の感想（自転車に乗る楽しみ、自転車に乗ることと自身の健康について）、②つくば霞ヶ浦りんりんロードを普及するにあたって必要な環境整備課題とは？ 今回は課題①のみを紹介する。本実習の目的とした自転車に乗る楽しみを知ること、自転車を漕ぐことで自身の健康と向き合うことについて多くの学生が目的を達成したと思える。また、自転車に乗ることで仲間と仲良くなった、現地の人との交流が楽しかったという意見が想定外に多かった。つまり、自転車に乗ることは他者とのコミュニケーションをうまく図れる手段になりえることが分かった。以下に、受講生の声を紹介する。

自転車に乗る楽しみ

「輪行することで、自走のみでは行けない距離の場所へも行くことができるので、今後のツーリングの手段としたい。」（工学システム・男子）

「非常に簡単にタイヤなどを取り外しすることができる自転車の仕組みに大変驚いた。普段であれば確実に車を用いる距離であっても、輪行することで自分の足で移動できることを学んだ。これを機に趣味をツーリングにしたい。」（体育・男子）



写真7 りんりんロードにて



写真8 2日間計 110km を完走して

の発見が多く、かなり面白かった。」(工学システム・男子)

「徒歩よりも広い範囲で移動ができ、自動車よりも細かく移動ができるので自転車が観光に便利であることを実感した。友人も自転車に乗ろうか迷っている人が多数いるので、自転車の魅力や楽しさを伝え、仲間を増やしたい。」(工学システム・男子)

「自転車は単なる移動手段だけではなく、現地の雰囲気や景色、さらにはちょっとした裏道に行けるなど移動をより楽しくしてくれる。」(工学システム・男子)

「手信号は前の人の真似をするのが精一杯だったが、普段の生活でもみんなが使うと便利だと思った。時々前の自転車の人がどっちに行くのかわからず、困ってしまうことがあるからだ。」(比較文化・女子)

「他学類の人と仲良くなることができたことは本当にうれしかった。」(社会工学・男子)

「風を感じながら走っていると心が洗われるような気分になりリフレッシュされた。今でもあの心地よさは思い返すことができる。先頭を走っているとまるで一人で走っているような感覚になった。しかし、ふと振り返ると仲間の顔が見え安心するような気持ちにもなった。」

「知らない街だけでなく、自分が住んでいる地域をポタリングすることで、新しい一面を知ることができる喜びを感じた。」(体育・男子)

「大学を卒業したらスポーツバイクを買って次に住むところまで乗っていきたい。」(体育・男子)

「風を切って走る感覚やスピード感、走行場所が変わる匂いなど、写真に残るものだけでなく

感じたことが思い出となっている。」

「どこから来たの?」という問いかけから始まり、自転車でどうやって来たか、ぜひ寄ってほしい名所などの話を聞くことができた。目的の場所を巡るだけでなく、その場所でしか触れ合えない人との交流は素敵な魅力であり、その話のきっかけになる自転車というのは、これもまた自転車でのポタリングならではの魅力である。」(体育・女子)

自転車に乗ることと自身の健康について

「家に帰ると腕がかなり日焼けしていて、普段、自分があまり外に出ていないことに気づいた。今後はできるだけ時間を作って、運動する機会を設けたい。」(工学システム・男子)

「疲労が溜まってくると注意力が低下し、事故の危険性が高まることを痛感した。」(工学システム・男子)

「自転車はダイエットや健康維持には手軽で最適な運動だと思う。」

「実習後には、自転車のギアを重くしても乗りこなせるようになった。健康維持のために普段から少しギアを重く設定するようになった。今まで遠いと思っていた場所も近いと感じ、積極的に自転車で出かけるようになった」(比較文化・女子)

「他の運動と違って、運動をしている感覚がないまま、楽にカロリーを消費することができ、日ごろ、運動不足の自分にはかなり良い運動になった。今回の授業は自分にとって新しい発見の連続で楽しみながら取り組めた。」(工学システム・男子)

「帰り道は疲労から終始無言だった。しかし、そのような状況下でも漕ぐことをやめず、力を最小限にして効率よく漕ぐ感覚で漕ぎ続けた。」

「疲れているときほど判断能力やバイクコントロールが鈍くなる。」(社会工学・男子)

「時速約 30km で走ったときは、原付に乗ったことのない自分にはこんなにも速く走れるのかと初めての体験で感激した。」(体育・女子)

8. まとめ

体育センターが掲げる筑波体育の理念「健やかな身体・豊かな心・逞しい精神の育成」は、現代社会においても重要と思われる。担当教員は海外生活の経験から、自転車が単に通勤・通学の移動手段だけではなく、生活の一部として身近に存在し、自転車に乗ることは心身の健康に有益であり、何より楽しい！ことを実感していた。自転車に乗る授業は筑波体育の理念を実践できるという信念から開講に至っている。自由科目という開講形態は単位取得が前提にある学生には厳しい条件かもしれない。しかし、昨

今のスポーツバイクの人気に加え、茨城県がレンタルサイクルを利用した地域振興を実施していることは、大学体育にとっても非常に有益である。これからの大学体育では、学外の施設や機材のレンタルなどの利用を積極的に生かした授業展開をすることは限られた予算で授業の運営を行う新しいモデルケースとなるであろう。自転車推進への国の期待はエコ社会としてだけでなく、国民の健康増進においても大きく、ポタツーリングの授業の意義は大きいと信じて、本報告を終えたい。

- 1) 「自転車ネットワーク計画策定の早期進展」と「安全な自転車通行空間の早期確保」に向けた提言（平成 28 年 3 月）、国土交通省安全で快適な自転車利用環境創出の促進に関する検討委員会より、<http://www.mlit.go.jp/road/ir/ir-council/cyclists/pdf5/proposal.pdf> 平成 29 年 11 月 27 日閲覧