

# Cycling good

気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリングッド | SPECIAL 020

Bike your way to well-being.

「幸せ」という方向へ。





健やかなフィジカルとメンタルが  
幸せに生きる資本に。

サイクリンググッドが創刊したのは2013年12月。以来5年にわたり季刊誌として発刊を重ね、おかげさまでこの度20号を発刊する運びとなりました。研究者や専門家の方にご協力いただきながら「自転車をもたらず健康効果」を特集ページでお伝えし、さらに自転車に関わる多くのお店・人にもお力添えをいただき、自転車のある健康的な暮らしについて探求を続けてきました。

これまでお届けしてきた「自転車運動がつくる健やかな身体と心」をふまえ、この20号では「健やかな身体と心が生み出すもの」をテーマに特別編集。実は今回の「人力万歳」というテーマは創刊号の特集テーマで、20号の節目として「改めて人力の必要性を考えよう」とこのテーマをふたたび設定することにしました。幸せに生きるという人生の大きな目標をかなえるために、健やかなフィジカルとメンタルがこれからの重要な資本になるのではないかと、そしてその健全な心身が生み出すものは「知性」「感性」「社会性」という人がもつ力ではないかという考察をもとに、

大阪ガスエネルギー・文化研究所の池永所長にお話をうかがいました。現在の社会が過去からどのように変わってきているのか、そしてこれからの世の中にとって、人のチカラ（人力）がどのように必要とされていくのかを改めて考えていきたいと思えます。20号ならではの特別編集、どうぞ最後までお楽しみください。

# 人力万歳

知性

思考  
プロセス

想像  
五感

転がり  
混じり合う

つなぐ

健やかな身体と心が  
生み出すもの

感性

社会性  
(家族)

大阪ガス株式会社  
エネルギー・文化研究所(CEL)  
所長 池永 寛明

1982年大阪ガス入社。人事労務、業務用・産業用エネルギー部門で中期事業計画、エネルギーのマーケティング、国内新規エネルギー事業開発に従事。2008年4月に日本ガス協会企画部長に就任。2011年4月に大阪ガスに帰社後の北東部エネルギー営業部長では東日本大震災後のエネルギーレジリエンス対応、近畿圏部長としてまちづくり・ソーシャルデザインを通じた地域との共創活動を行った後、2016年4月より現職。





健やかな身体と心が生み出すもの

思考の源泉となる  
知の寄り道も大切

# 「知性」

スマートフォンがあれば、どこでもいつでも検索できる時代。このテクノロジーの進化によって時間の概念と感覚に変化が起きている。そう。「スマートフォンに代表される情報革命によって、人の生活、人間関係、教育、仕事の進め方などが劇的に変わりました。スピード化がどんどん進み、何を失ったのか」と『思考する時間』です。検索すれば答えを出せるというダイレクトな行為が定着し、熟考することもなく次から次へと進めてしまう。これによってプロセスが見えなくなってしまうので「池永さん。仕事でも、勉強でも、答えを早く出すことが優先され、インプットとアウトプットの間にあるプロセスがブラックボックス化することで、本来的な意味から離れてしまうという変容・変質が起きている」と話されます。答えを出すために思考を重ね、トライアルを続け、ときには失敗をして本来求めている答えにたどり着くという試行錯誤こそ人のチカラ。このプロセスこそ知性を育てる道すじだと言えます。「辞書を開いて言葉を調べるとき、ついつい関係のない言葉に関心がわいて見入ってしまった経験はありませんか？ この『知の寄り道』で得られる知識量は計り知れません。アナログが良いというわけではなく、思考するプロセスに注力することで本来求めているオリジナルの答えに近づくはず」。

自転車で移動するときも、目的地までいち早く行きたいときと、ゆったりと寄り道をしながら走る場合とではプロセスに違いが生じます。自転車によって脳の機能を活性化させながら思考を広げたり、目に入るさまざまな情報を無意識に獲得したりという時間が、知らず知らず知性を育てているのかもしれない。

簡単に答えを出せる時代に、本当に大切なのは、  
思考を重ねるプロセスであると気づくこと。





健やかな身体と心が生み出すもの

相手を想う  
想像力と五感が育む

# 「感性」

自分の感覚を研ぎ澄ませ、  
ゆとりという心のふくらみをつくる。

感性とは物ごとを心に深く感じ取る働き、外界からの刺激を受け止める感覚的能力です。日本人はモノづくりや芸術、文化において洗練された独自の感性を発揮してきました。ところが世界が性が低下してきていると池永さんは懸念されています。

「日本の感性は相手を想像することが起点となっています。ペトボトルのデザインひとつにも海外品との違いは明らか。あらゆるモノづくりにおいて使う人を綿密にイメージして作り上げてきました。海外で生まれたものが日本に導入される際は日本的なモノへと『翻訳』するチカラが高いことから、海外の商品やサービスが自然な流れで日本的に洗練されていったのです。しかし最近の潮流を見ていると想像力も翻訳力も失いかけています。それは仮想通貨が日本でなかなか普及しない例を見ても明らかでしょうか？」と池

永さん。この日本的感性を取り戻すために大事なことは、まず五感を研ぎ澄ますことにあると話されます。

五感とは視・聴・嗅・味・触の五つの感覚。池永さんのお話では、五感とは毎日毎日無意識に繰り返し刷り込まれていくもの。日々の生活の中で見るもの、味わうもの、触れるものを心を澄ませて受け止めることで五感が磨かれ、そうして自己の受容力をふくらませることで、相手を想う想像力まで育まれていくような気がします。

自転車は五感の乗り物であるべきだとサイクリンググッドは考えています。風を受けながら匂いを、景色を同時に感じつつ、その瞬間ならではの偶然性を楽しみます。五感を澄ませ、感性を磨き、想像力を広げることが、人の向き合い方ひとつにもゆとりを生み出してくれるのではないのでしょうか。





多様な人が集い、対話を重ね、  
認め合える場にこそ、進歩がうまれる。

健やかな身体と心が生み出すもの

人生に新風を吹き込む  
対話のある関係

# 「社会性」

健全な身体と心という資本が生み出すもの。その最後は社会性・コミュニティです。人との関わりをもち、いろいろな自分の居場所をもつことが、人生における充足感や幸福感につながることは容易に想像できます。ただその『居場所』については社会構造の変化から見直すべきことがあるそうです。「現在の日本の人口は100人とした場合、高齢者は27人、子どもは13人となり、世代間によるデジタルスキルの差も開いてきています。20〜30代を中心としたデジタルネイティブの世代と、それ以上の世代の間に断層が生じているのです」。断層、それは世界観・感性・仕事観・思考法・行動法などにおける大きなギャップ。この溝を埋める方法は対話しかない。池永さんは話されます。「自分の価値観と同様の人同士が集まるコミュニティだけに属していても進歩はありません。異なる世代、性別、職業、人種、あらゆる人が集い、個々の強みを発揮できる対話の場によってお互いを理解し、認め合うことがこれからの社会にはとても大事だと感じています」。たとえばドイツには『地域総合倶楽部』というクラブ活動のような場が町ごとに存在し、そこではあらゆるキャリアをもつ世代が集いスポーツや芸術を楽しんでいるそう。リタイヤした人が子どもを指導したりという多世代交流が活発で、このような場が日本にもっと増えることで、発展的な交流と個々の成長が実現できると考えられているようです。

テクノロジーは今後さらなる進化を遂げていく。だからこそリアルがより重要になってくる。体験を共にしてつながり強く、広くもつことの重要性が増す世の中にとって社会との関わりを広げ、接点作りを容易にする自転車もたらず価値は、さらに高まってくると考えられます。





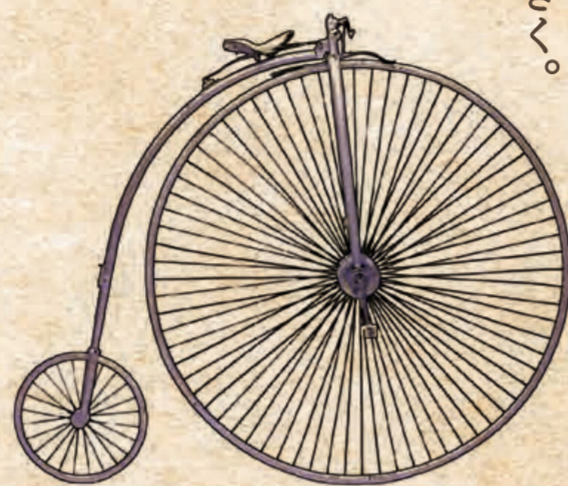
「歩く」を  
イノベーションした  
ドライジーネ。

1 自転車の始祖と呼ばれているのは、カール・ドライス伯爵(ドイツ)が発明(1818年)した「ドライジーネ」です。車輪を横に並べた馬車などと異なり、車輪を前後に配置して前輪を操舵して進行方向を定めるこの構造は画期的でした。ただ、ただペダルやクランクもなく、人がまたいで脚で地面を蹴って移動させるといふもの。ここからもっと楽に、もっと速くという、自転車の旅が始まります。



2 地面から足が  
離れた瞬間。

19世紀半ば、自転車の進化にとって大きなターニングポイントが訪れます。それは前輪にクランクとペダルが付き、地面から足が離れたのです。ミシヨ型と呼ばれたその自転車は生産方法や乗り心地の探究といった、その後の自転車の流れを作った革新的なものだったのです。

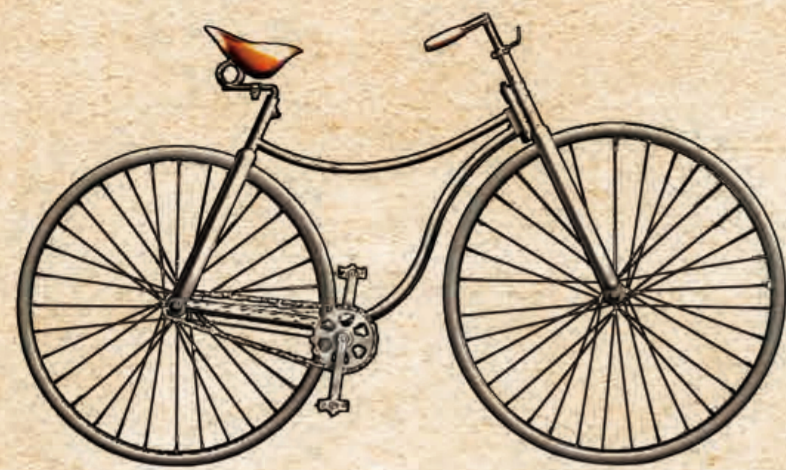


3 もっと速く走りたい  
という想いが  
前輪を大きく。

「もっと速く移動したい」。そんな人の欲求がたちとなったのが、のちに「オードイナリー」と呼ばれるようになった自転車です。前輪が極端に大きいのは、ペダリング1回転の距離をできるだけ伸ばしたいという想いの表れ。このオードイナリーによって自転車がスポーツとして利用され、レースを楽しむ文化が広がっていきました。

4

現代につながる  
自転車の原型が  
この頃だ。



19世紀後半、自転車はパーソナルコミュニケーションとして著しい進化を遂げます。1879年にイギリスのローソンがチェーン後輪駆動の自転車を作りました。さらに1885年、スターレーが作ったローバーは前後輪同サイズ、前後輪の中心に乗車位置を配置。この姿は、現在につながる自転車の原型といえます。

# 20 milestone

20号を記念して、自転車の誕生から現代までの主な出来事を20のコラムで紹介。200年の間にこれだけの変遷を遂げてきた自転車には、いつも人の暮らしと想いがありました。



過去から現代まで、世界の自転車が揃う  
自転車博物館サイクルセンター  
<http://www.bikemuse.jp/>

自転車の始祖と言われるドライジーネをはじめ、ここに紹介している多くの自転車を展示。素材感やデザインのディテールなど、間近で見るとさらに人のための乗り物であることが感じられます。

5 軍用に、女性にと  
用途や対象別に  
自転車を開発。

20世紀に入ると、自転車は用途別に開発されます。ヨーロッパでは軍用に使用われ、持ち運びしやすいように折り畳み式も考案されました。一方、アメリカで生まれたこの自転車は女性向けにデザインされ、ロングドレスを着用していても裾が巻き込まないように工夫しているのが特徴。乗る人の心に響くエレガントなデザインが目立ちます。



6 レジャーを楽しむ  
自転車として  
機能が進化。

第一次世界大戦の前には、男性だけでなく女性も自転車での小旅行を楽しむ習慣が広がっていきます。そのようなニーズに対応して、中には外装変速機を搭載したタイプも。レジャーを楽しむ文化は軽量化や変速機の技術の進化を後押しすることになりました。

7 日本で国産車の  
量産体制はじまる。

ヨーロッパでは自転車によるレジャーが人々に定着していった1920年頃、日本では「日本製ラジ号」が登場しました。これはイギリスの「ラジ」をオリジナルに、日本で製造したものの、第一次世界大戦の影響で自転車部品の輸入が激減し、国産車の量産体制がはじまりました。



8 モノを運ぶ  
とこう  
実用に特化。

移動の手段からはじまった自転車、スポーツにレジャーにと多様に発展していったヨーロッパの自転車文化に、モノを運ぶという利用形態が広がります。オランダで生まれたこのミルク運搬車は、およそ9ガロン入りの容器を2個載せることができ、当時の人々の仕事に大いに活用されたと思像されます。特にオランダは土地が平坦であることから、自転車をトランスポーターとして使用する人がいち早く定着したようです。



この進化も  
すべて人力。

人の想いを  
運んできた

9 強度と軽量化を  
両立させた  
ロードバイク。

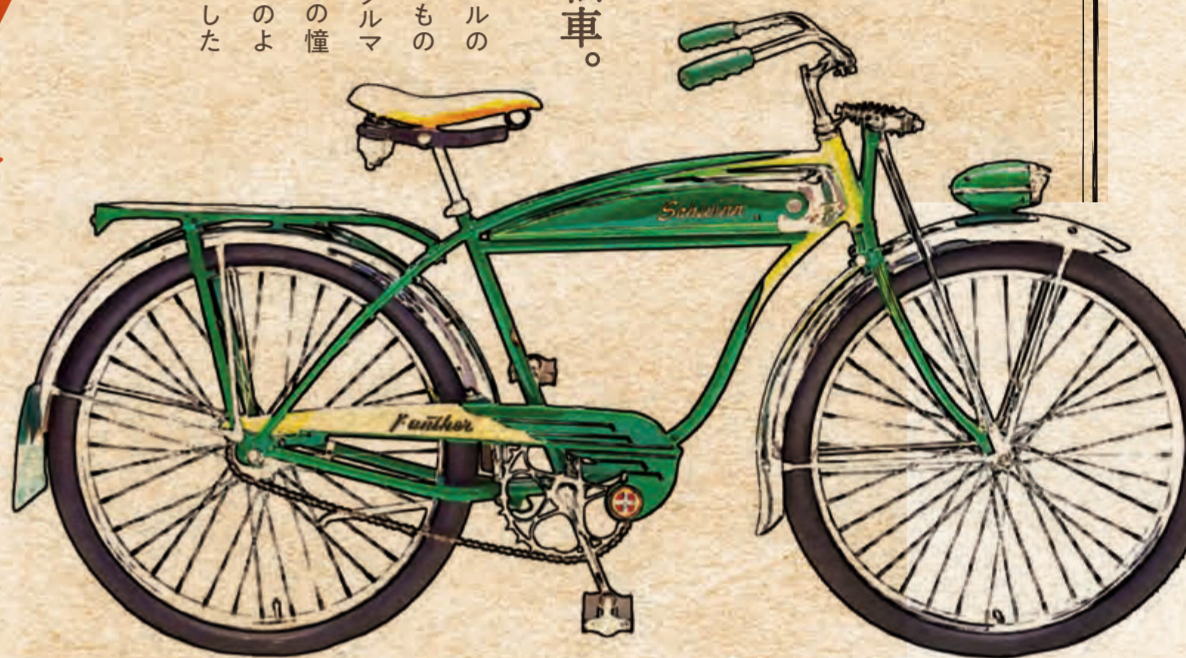
自転車の機能を最も進化させた原動力は、やはり競技用自転車でした。スピードを出すためのドロップハンドル、アップダウンの多いコースを走破するための変速システム、強度と軽量化を極限まで追いつめる姿勢は、時代を超えて今のロードバイクに受け継がれています。



# 10

### アメリカンドリームが 生んだ商品としての自転車。

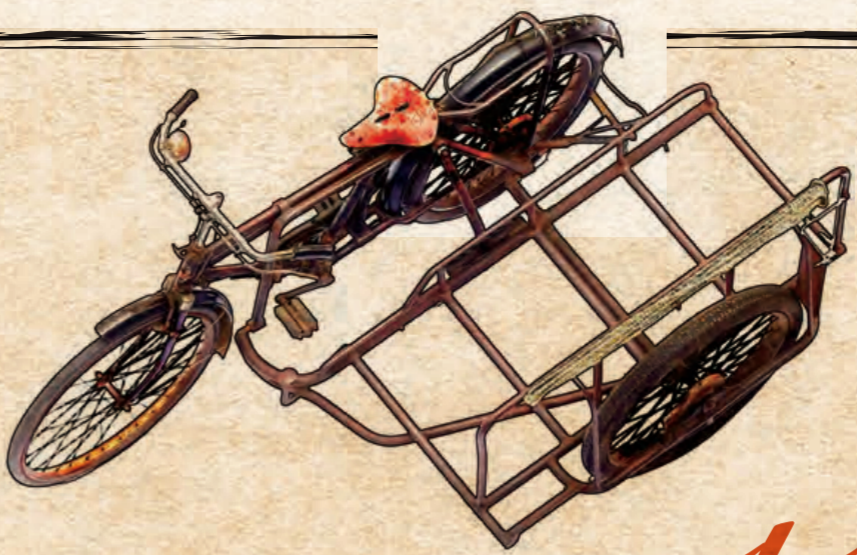
第二次大戦後、人々のライフスタイルの  
変化は経済の発展とともに目覚ましいもの  
がありました。その象徴がアメリカのクルマ  
やオートバイに代表され、そんな人々の憧  
れがそのまま自転車にも表れます。このよ  
うなクルーザーが若者たちの心を虜にした  
時代がありました。



# 11

### 新聞、牛乳、郵便…。 運搬用・配達用自転車が 日本でも活躍。

戦後の日本では自転車を運搬用として利  
用する場面が多く見られました。サイドカー  
付き運搬車は主に材木などの運搬に利用。  
また、新聞・牛乳郵便・出前などの配達用途  
は自転車の独壇場でした。近年では宅配用に  
自転車が見直されている例もあります。



# 12

### ヨーロッパで 目的別に 進化した自転車。

1950年代以降のヨーロッパでは、ス  
ポーツにレジャーに実用にと目的に応じ  
た自転車がよく洗練されていきます。オ  
ランダを中心に北ヨーロッパでは移動手  
段としての自転車が多岐にわたります。  
泥除けやキャリア、ライト、そして内装変  
速機付の自転車が発達。さらにフランス  
やイタリアでの自転車レース文化の発展  
は機材の進化を後押ししました。

# 13

### 軽い乗り味の 「軽快車」が 日本に出現。

昭和30年代には、日本でも  
も経済が発展する中で自転  
車もよりスポーティな乗り  
味が求められるようにな  
り、それまでの運搬中心、頑  
丈な実用車から軽快車への  
変化が見られるように。自  
転車が仕事のパートナーか  
ら生活のパートナーへとそ  
の役割の中心を変えていっ  
たのです。



# 14

### 職人の技が光る 洗練された フォルムへ。

自転車の歴史はレースの歴史でもあります。特に欧州での  
自転車レースの人気はサッカーと並んで最も人気のあるス  
ポーツ。そこに投入される自転車は性能だけではなく、美しさ  
を備えた機能美あふれるものでした。また、ツーリング用の自  
転車も職人の思い・美学がディテールに宿る独自  
の世界観を演出していきま  
す。  
このように自転車は趣味  
性の高いアイテムとし  
ても発展してい  
きました。



# 15

### 核家族化、 ミニサイクル、 自転車利用大国へ。

1965年から70年代にかけて、日本で自転車に  
大きな波が起きます。それはミニサイクルの登場。こ  
の頃、都市近郊に住宅団地(ニュータウン)が増え、  
主に買い物用の足として主婦を中心に爆発的にヒット  
しました。また、この頃から中高生の通学の足として  
も自転車が多く利用されるようになりました。

# 17

### 週末は親子で 走って飛んでBMX。

モーターゼーションの国、アメリカで新たな自転車ブームが  
到来します。オフロードバイクが盛んだった1970年代、これに  
憧れた子どもたちが自転車ではじめた遊びがバイシクルモトクロ  
スでした。全米各地でレースが行われるようになり、当時のアメリ  
カでは、子どもとお父さんが週末にBMXレースを楽しむというラ  
イフスタイルが定着。この  
BMXブームが後のMT  
B人気につながって  
いったのです。



# 19

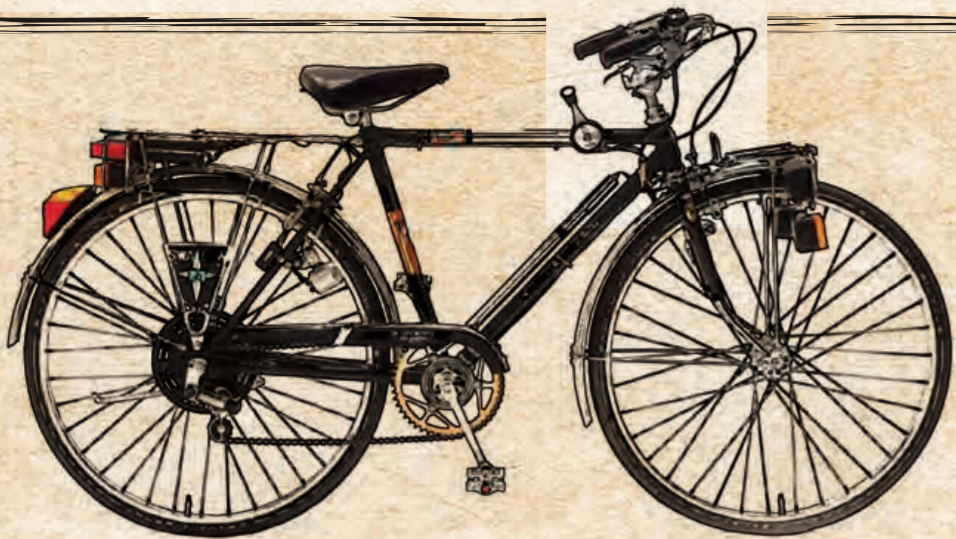
### 世界を 席巻した MTB旋風。

1970年代半ばにアメリカ西海岸  
岸で生まれたマウンテンバイクは、80  
年、90年代にかけて北米から世界へ  
と広がりを見せます。それまでの伝  
統的な自転車ブランドから新たな自  
転車ブランドが多く輩出され、アウ  
トドイメージが生む健康的なライ  
フスタイルが時代のキーワードに。  
その後、世界各地で地域ごとの適応  
が進み、新たな自転車文化を生む礎  
となります。

# 20

### 日本の技術が生んだ 「アシストバイク」。 E-bikeの 世界的発展へ。

人生を豊かにするサイク  
リングの世界。生活を豊かに  
するモビリティとしての自転  
車。自転車はスポーツや日常  
の役割を時代時代の人々の  
ライフスタイルの変化に合わ  
せて進化してきました。そし  
て、1993年に日本のヤマハ  
が開発したペダルアシストの  
概念は、自転車の持つポテン  
シャルを大きく広げました。  
人類が発明した道具の中  
で、最も効率よく移動でき、  
そして人々や自然との対話  
をサポートする自転車。今後  
私たちの暮らしの中で、自転  
車の持つ価値はますます重  
要になってくるのではないで  
しょうか。



# 16

### 夢と憧れが詰まった 僕らの「マイカー」。

日本の子どもたちが胸をときめ  
かせた自転車が1960年代に誕生  
します。マイカーブームを背景に、  
クルマのフラッシュライトを模し  
たり、ステイック型の変速レバーを  
配した「ジュニアスポーツ」は子ど  
もたちの夢の乗り物でした。その後  
登場した「ロードマン」は中高生の  
足として一世を風靡。この頃の自転  
車との出会いが忘れられない中高  
年世代の方も多いのでは？

# 18

### 軽さと強度を さらに進化させる 新素材への挑戦。

1990年前後の欧米ではレース用の  
フレームを中心に素材の改新が目立ち  
はじめます。鉄からアルミへと変化してい  
った中で、チタンやカーボンを採用した自  
転車が登場。高価な素材でありながら  
「もっと軽く、もっと強く」という思いがこ  
のチャレンジに込められています。この背  
景には人が使う道具であるという自転車  
の基本概念が強く影響しています。





# 幸福をつくる

## これからの人とまちと自転車。

最後に、池永さんに人・まち・自転車についてインタビュー。  
これからの社会でどう生きる。ことが幸せになるのか、大事にしなければいけないことは何かについてお聞きします。

「分」を意識し、自分の役割を再構築することが幸せに。

「自転車つて(まる)なんです。タイヤやペーキングの形も、人の輪をつくり、縁を生み出すという意味でも。さらに自転車の転とは轉(ころ)のことで、ころがすつまり自分でペダルを踏むという意味があります。〇〇輪〇〇縁をつくる自転車。自分の意志で進む自転車。そこに「自由に自分の行きたいところに行く。速さだけでなく自分のペースで進むことによって、感性が磨かれる要素をたくさん含んでいる」と話す池永さん。古来から人は家族で円になつて等間隔で火を囲み、それぞれの話を全員が共有して関係性を築いていたという話に展開し、「輪・円こそ日本が大切にすべき社会構造であり、自転車の構造そのもの」とおっしゃいます。

社会という輪の中で生きていくということは、つねに誰かとつながり、関わり合っていくことになりま。理想である輪のような等間隔の関係性は「この数十年で失われつつある」のだとか。それは「個人が分(ぶん)をわきまえなくなったこと」に理由があると考えられます。分という漢字は自分・分別・本分・存分・分際・分限などと使われ、自分の本質やなすべき役割を意味しています。その自分という本質・役割を曖昧にせずに再構築し、家族や地域コミュニティの中で何を果たせるのかを自覚することが、これからの社会で幸せに生きるヒントになるのだそうです。

豊かなまちにはさまざまな軸による「混じり合い」がある。

次に人が幸せに暮らすためのまちづくりへと視点を変えてみましょう。理想的なまちには「混じり合う」というキーワードが欠かせないそうです。「魅力的なまち、豊かなまちには単一性ではなく多様性にあふれています。世代・目的・時間・自然と人工・部分と全体がそれぞれに混じり合い、融合しているまちこそ幸福度が高い。たとえば時間が混じるといことは、老舗やお祭りのようなその町にずっと存在し続けているものと、レストランのような新しいものが混じっている状態。また、目的が混じるといことは住まいや学び、ライフ、スポーツなど、さまざまな機能がまちの中に絶妙なバランスで配置されている様を表しています。新しいものだけでも古いものだけでも良くない。あらゆる世代の人がそれぞれに心地よさを感じ、誇りに思えるまちには、さまざまな軸による混じり合いがあると明言できます。

少し描いてみましょう。そのまちにはお年寄りも子どももいる。少し行けば自然に囲まれた図書館がある。古くから続く老舗の甘味処と、新鋭シェフが腕を振るうイタリアンが軒を連ねている。そんなまちを自由に自転車で走っていると良い匂いが漂ってきたり、知人と出会って思わず話し込んだり。いろいろな交流を生み出すまちこそ、確かに幸福感がたくさん潜んでいる気がします。

一人ひとりの豊かな暮らしが洗練された日本文化をつくる。

まちは長い時間の中で小さな変化を積み重ねています。基本を守り、時流に適合して、新しいものを取り入れて次代につないでいく。それが『文化』になるのだそうです。これはまちづくりだけでなくあらゆる分野において共通して言えること。「文化の本質は繰り返すことにあります。過去のやり方を95%承継し、新しいことを5%加えて進化させ、洗練させ続けていく。この連続性が文化を形成する最も大切なプロセスであり、これを取り除いてしまうと先ほどお話しした『プロセスのないブラックボックス化』に陥ってしまうのです」と池永さん。この文化の形成を支えているのは、やはり人の営み、人力です。知性と感性を生かした暮らし、刺激と発見のある多様な人との関わりが個々のライフスタイルに彩りを加え、その積み重ねが豊かな生き方につながっていくと言えらるのではないのでしょうか。

誰もが良い人生を送りたい。自分が望む幸福を手に入れたいと思っています。その資本のひとつになるのが健全な身体と心であり、単に健康になるだけではないさまざまな価値を生み出すと考えられます。自転車のある暮らしが輪〇〇縁を大きく育て、人がもつチカラをさらに発揮できる社会になることを願います。







## 自分自身の力で進む自転車の可能性を、 これからも探求していきます。

自転車も心も身体も、社会的なつながり(Well-being)にも貢献できることを1人でも多くの方に知ってもらいたい。そう願ってCyclinggoodを創刊しました。あれから5年が経ち、デジタルやネットの世界が急速に拡がり、あらゆるものが電動化・自動化されていく中で、今後ますます人々の暮らしは便利なものになっていくと思われまます。それでも「いつまでも健康でいたい」という人びとの潜在的な欲求は変わらないのではないのでしょうか。

自分自身の力で前に進む「自転車」というコンセプトは、人生100年時代と呼ばれるこれからの世の中で、一人ひとりに健康的で豊かな暮らしを送ってもらえる助けになるはずと信じています。20号にあたり原点に立ち戻ったとき、創刊号のテーマであった「人力万歳」は、まさにその思いを表

したキーワードだと考えました。今号では従来の編集を離れ、この「人力万歳」をテーマに健康的な心身が生み出す人力とは何か、これからの社会にその人力がどのように生かされていくのかということ、大阪ガスエネルギー・文化研究所の池永所長にお話をうかがいながら人力の可能性を考察しました。実はこの取材に要した時間は約3時間。スライドを使いながら池永所長がお話を進め、私たちが質問をしながらメモをとるといってまるで授業のような雰囲気でした。こうして内容をまとめていくのと並行して、テーマに即したビジュアル作りを進めるのがCyclinggoodの制作スタイルです。カメラマン、ヘアメイク、モデルさんたちが暑い日も寒い日も屋外で撮影を行います(自転車ですからね)。雨で撮影が延期になるなど天候に泣かされたことが何度もありました。この制

作チーム、実は5年前の創刊時からほぼ変わらず同じメンバー。阿吽の呼吸でスピーディに的確に撮影を進め、テーマにふさわしい「画づくり」をまさに「人力」で行っています。

毎号、研究者や専門家の方から健康づくりにおけるたくさんの幅広い知見を提供いただき、私たちが奥深く幅広い学びを享受させていただいています。これまでご協力いただいた皆さまはもちろん、読者の皆さま、配布いただいている販売店、自治体の方など関わりのあるすべての方に感謝します。これからも、「自転車と一緒に作る健康的で豊かな暮らし」をブレることなく、皆さんの気持ちに届くよう独自の視点でお届けしていきます。これからのCyclinggoodにどうぞご期待ください。



今号の制作風景

### WEB

ユニークなコンテンツ、更新中です!  
[cyclinggood.shimano.co.jp](http://cyclinggood.shimano.co.jp)



大阪ガスエネルギー・文化研究所の池永所長へのインタビューを、Cyclinggood Webの「Social」にて1月に更新予定です。池永さんのパワフルさ、博識、パーソナリティがフリーペーパー以上に伝わるように再編集しますので、どうぞお楽しみに!

特別編集でお届けした20号はいかがでしたでしょうか。いつもより自転車に特化した情報は少ないですが、自転車ももたらす健康的な心と身体が作るのは、単に健康寿命を延ばすだけでなくという思いからこのような編集にトライしてみました。次号からはいつもの編集に戻ります。引き続きどうぞよろしくおねがいします!

#### アンケートにご協力をお願いします。

本紙「Cyclinggood」について、皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。なお、アンケートで得た結果と個人情報とは、紙面づくり以外の目的には使用いたしません。

URL: [https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood\\_020](https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood_020)

発行 株式会社シマノ  
〒590-8577 大阪府堺市堺区老松町3丁77番地 TEL: 072-223-6853(シマノクラブPRセンター内)

