

サラリーマン的 日本縦断の旅

日本縦断 1st Stage H27/2/27~3/7

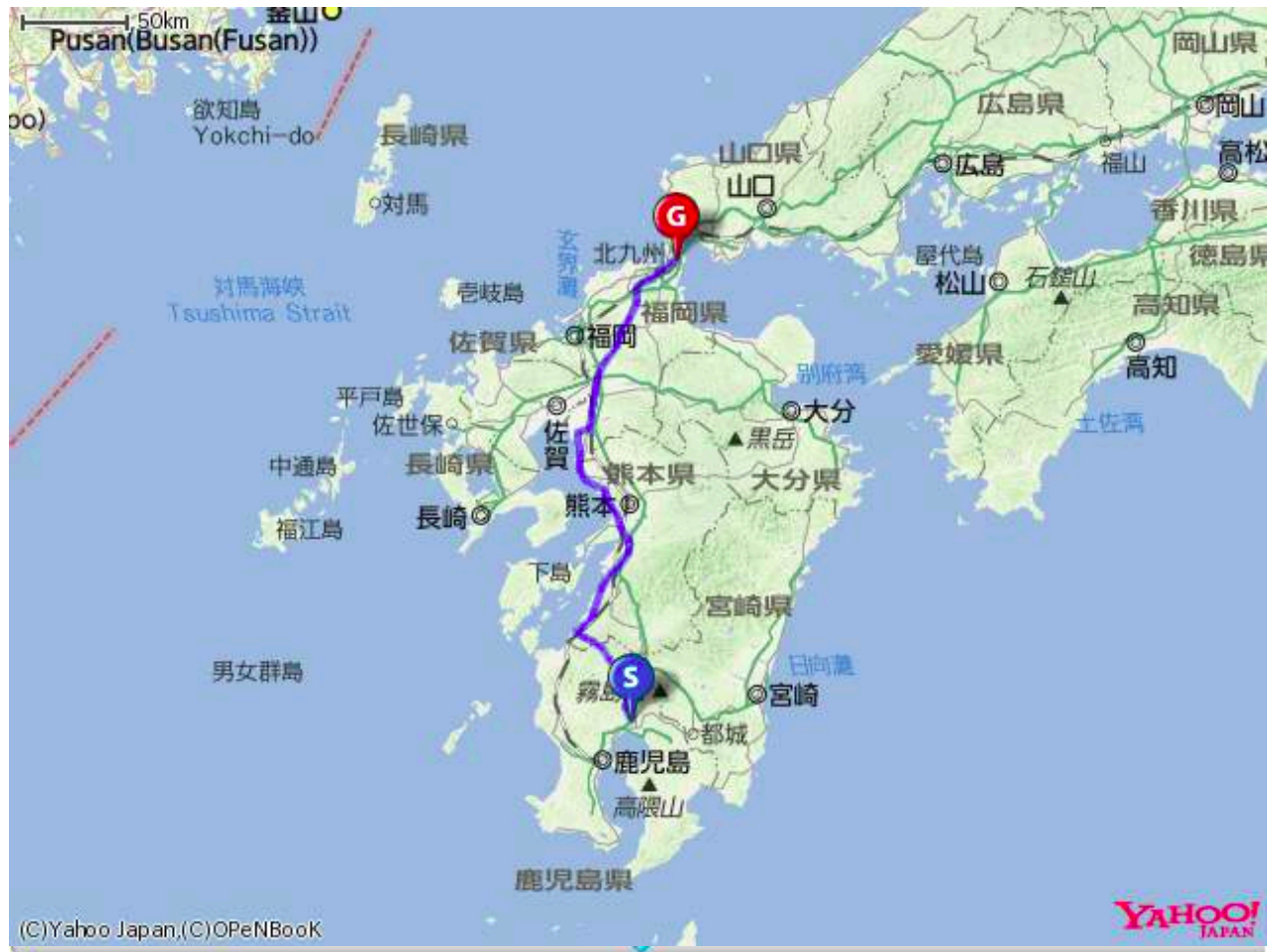
【 鹿児島空港 → 島根県出雲市 】

[鹿児島より北海道・宗谷岬を目指す分割走破による日本縦断の記録]



日本縦断 1st ステージのゴール地点・JR 出雲市駅にて。鹿児島空港より 631km の距離でした。何十年ぶりの長距離サイクリング（今風に言えばロングライド？）でした。

日本縦断 1st ステージ [目指せ宗谷岬！九州]



中盤、平坦路が続き、走り易かったです。天気も二日目の伊佐～八代間、四日目の小倉の手前に雨に降られましたが、その他はまずまずの天気でした。久しぶりのロングツーリングを楽しむことができました。

日本縦断 1st ステージ [寒いぞ！ 山陰]



山陰の日本海沿いは、アップダウンの連続でした。おまけに寒い！島根県には、スキー場が多数あることも初めて知りました。3月の山陰は、寒さとの戦いでした。

前書き

かつて、ランドナーという旅用の自転車の全盛期、ユースホステルに泊まって自転車で旅をするのが、ごく一般的な時代でした。私もそんな自転車少年の一人でした。月刊誌『サイクルスポーツ』の書面には、「日本一周」や「日本縦断」の特集が数多く掲載されていました。私もいつかは日本一周をと思い、中学卒業後、東叡社にキャンピング車をオーダーしました。しかし、高校時代は、自転車競技に熱中し、大学時代は海外を放浪する旅ばかりしていました。社会人になっても、オートバイツーリングや海外一人旅で中国シルクロードや南米等に足跡を残すことになりました。

しかし、色々な旅の中で、やはり印象に残っているのは、中学・高校時代に長距離サイクリングで行った場所です。自転車の速度は、旅するのに最適なスピードなのです。遅すぎず早すぎず。いまは、自転車競技には余り興味がありませんが、ロングライドのような長距離サイクリングには憧れみたいなものがあります。

そんな旅を再びしたいと自転車による日本縦断を考えるようになりました。まずは、自転車をと思い、手放してしまった東叡製のキャンピング車を復活させることにしました。フレームの納品まで1年7ヶ月の月日が掛かりました。フレームが納品されたのが、今回の旅の直前でした。東叡キャンピングでの日本縦断1st ステージを諦め、日本縦断のためにアンカーのアルミロードバイクを代車として使うこととし、購入しました。思いも寄らず、ロードバイクでの日本縦断のスタートとなりました。ロードバイクでのロングライドは、やはり快適でした。シマノのSTIレバーによるシフトチェンジ機能はありがたい装備です。また、シマノのSPD（ビンディングペダル）は、衰えた脚力をカバーするには必須です。リアのスポロケは、11速です。そんな今風メカ満載の自転車が旅の相棒となりました。

日本縦断を一気に走行するとなれば、やはり一ヶ月以上は必要です。そんなに会社を休む訳にはいけないので、日本縦断を4ステージに分け、分割して走破することにしました。今回は、その記念すべき1st ステージ（鹿児島空港～出雲）となりました。おおよそ、4ステージを二年かけて走破する計画です。東北、北海道は、走れる時期が限られるのも、頭の痛いところですよ。

このキャンピング車で走るはずでした。納品されたのが、出発の少し前でした。なにが何でも最後の北海道ステージは、このキャンピング車にテントを積んで走ります！待ってるよ、北海道！



第一日目 2/27 (鹿児島空港～伊佐市)

- ・ルート：鹿児島空港～(国道504号、県道55号、県道53号/人吉街道、国道268号)～伊佐市
- ・走行距離：41.21km 平均速度：22.2km/h 走行時間：1時間51分
- ・天気：☁



出発前夜、仕事で帰宅が遅くなり、慌ただしい中での出発となりました。フライトは、羽田発8:15のJAL。わざわざ知人が家まで迎えにきてくれ、自転車共々送迎してくれました。(ありがたや～。)そのため、本来はロードバイクをサイクリングヤマト便で鹿児島まで送るはずでしたが、手荷物としてチェックインすることにしました。鹿児島空港より輸送したロードバイクを組み立て、スタートを切ることができ時間の節約と市内に行く労力が省けました。

余裕を持って羽田に到着し、輸送した自転車も無事チェックインでき、まずはスターバックスでコーヒーを飲むことにしました。余談ですが、自転車の飛行機輸送は、二度目ですが(その昔イギリスまでメビウスのロードレーサーを輸送したことがあります)、JALの手続きはすばらしく感心しました。チェックインカウンターにて、鹿児島空港でも手渡しでお願いしたいと申し出たところ、現地スタッフが手渡しで渡してくれました。覚悟していた傷も全くと言っていい程なく安心しました。JALは、トライアスロンの大会などのスポンサーをしていることから輸送した自転車の取り扱いに慣れているようです。チェックインカウンターの前では、自転車そのものの検査が行われました。検査担当者がわざわざ出向いてきて、その場で手荷物検査が行われました。輸送する際には、ペダル、リアマッドカードなど外せるものは、出来るだけ外して輸送袋に収まることにしました。

最近のロードバイクの輸行では、ペダルを外さないのが主流みたいですが、昔から輸行しているサイクリストにとっては、抵抗があります。ましてランドナーを輸行しているサイクリストには、ペダルを外すのが当然との考えもあります。そのため、わざわざミカシマのペダルレンチを購入しました。手荷物検査でそのミカシマ製のペダルレンチが引っかかってしまいました。規定により15cm以上ある場合は、機内への持ち込みが不可のようです。そのため、専用の段ボール箱が用意され、ペダルレンチだけは、しばしのお別れとなりました。その専用の段ボール箱に入れられたペダルレンチは、鹿児島空港で係員により手渡しで渡されました！

昨年同様、鹿児島空港では、薩摩大使・柏木ゆきさんの等身大のパネルがお出迎えしてくれました。鹿児島空港に午前10:15ほぼ定刻通りに到着し、輸行した自転車を手渡しで受取り、空港の外で組み立てに取りかかりました。飛行機輸行ということで、前後のタイヤの空気はほぼ抜いていきました。気圧の変化によるバーストを防ぐ為の措置です。持っていったのは携帯用のシマノPROのインフレーターでした。ロードバイクの場合、7気圧前後が必要となります。空気入れだけでも前後二本で30分ほど掛かりました。おまけに、最適な状態の空気圧にも上がらず、フレンチバルブの先端が少し曲がってしまいました！これは、サイクリストとして致命的なミスです。そもそも、もうちょっとまともな携帯用のインフレーターを準備しておくべきでした。その為、その後の走行では、いつも空気圧を心配して走ることになりました。

鹿児島空港で前後ホイールの空気入れにも苦戦しながらも、12:15いよいよ鹿児島空港をスタートし日本縦断を開始しました。ちょうど、九州の旅を終えた、ロードバイクのサイクリストがいるのを発見し、記念の写真を一枚撮ってもらいました。天気は、どんよりとした曇り空でした。天気は下り坂の予報でした。そのため本来は、出水市あたりまで走ろうかと思っていましたが、前日に距離の短い伊佐市に変更していました。地方都市になるとビジネスホテル等も少なく、ネットで見つけた『大ログリーンホテル』に直接電話し、予約をしました。伊佐市までの距離は約40km。初日にしてはちょうど良い距離だったのかもしれない。ロードバイクの前にはモンベル製のフロントバック、サドル下には同じくモンベル製の大型サドルバック(工具類、予備チューブ1本等)、背中にはリックサック(衣類、雨具類等)が主な装備です。輸行袋は、ボトルゲージに収めました。安全面では、フロントヘッドライト(アンカーRFA5 EPSEに付いていたもの)、サドルバックにはキャットアイ製のテールランプを常時点滅して走りました。また、ブルベでよく見かける、反射ベスト(パールイズミ製)を着用して、車から自分の存在がわかり易いように配慮しました。

鹿児島の県道に入ると、抜き去る車の車速がとても早く恐怖の連続でした。仕事が忙しく、フル装備で走るのも初めてでした。今回、「NAVITIMEの自転車ルート検索」を参考にルート作りを行いました。ルートの設定が、「距離が短い」、「坂道が少ない」、「坂道が多い」、「大通り優先」、「裏通り優先」の5種類より選択できます。基本的には、「大通り優先」で走行しました。予め、ルートを決めるのに、標高差はかなり重要なポイントとなります。伊佐市まで走る中で、この「NAVITIME」の標高差が実感できました。グラフで表示される標高差(アップダウン)が、見事に反映されていました。出雲まで、毎日この標高差を見ては、ため息をついていました。

朝も早く、お腹も空いたので、昼食は12:45くらいに県道沿いのファミマに寄り、おにぎり2つ、アメリカンドックにミネラルウォーターで済ませました。初日、鹿児島県の県道でのアップダウンに苦戦しながらも、宿泊地・伊佐市の『大口グリーンホテル』には、14:00頃に無事到着しました。伊佐市街の手前で、県道53号より国道268号に入りホテルを探していましたが、少し行き過ぎてしまいました。目指すホテルは国道より少しばかり入り込んだ場所にあります。地方のホテルの柔軟さか、本来の時間より、かなり早めにチェックインさせてもらえました。ホテルなのに、通された部屋が「松の間」？でした。フロントのすぐ近くのその部屋は、畳敷の純和風でした。『大口グリーンホテル』の「松の間」！目覚まし時計は、子供向けアニメの『プリキュア』でした？

この旅でいつも頭を悩ませたのが、大事なロードバイクの宿での保管場所です。この『大口グリーンホテル』では、従業員の通用口横に駐輪させてもらえました。鍵は、かなり長めのワイヤー状のものを用意していきましました。施錠する際には、なるべく人目につかず、固定物がある場所(鍵のワイヤーを通すため)にしていました。(余談ですが、この旅の中で唯一、浜田のビジネスホテルでは、フロントの中にロードバイクを駐輪させて頂けました！結構感動ものでした。)

部屋に入ると、一日無事走り終え安堵したのか、どっと疲れがでました。夕食は、近くのすき家で牛鍋定食を食べました。本当は宿のガイドブックにあったラーメン屋を目指しましたが、潰れてしまったのか店が見つかりませんでした。

夕食のため外出しようとするすでに、小雨がぱらついていました。靴はSPD用のシューズ。雨だと何とも滑りそうで心もとない感じがしました。近くのスーパーで折りたたみの傘と自転車用のカバー(100円)を買いました。自転車用のカバーは、外に駐輪していたので雨対策で購入しました。また、直接見えないので防犯効果もあったと思います。帰りに輸送する際には、フレームに被せホイールと緩衝しないようにしました。この100円シートカバーは本当に重宝しました！

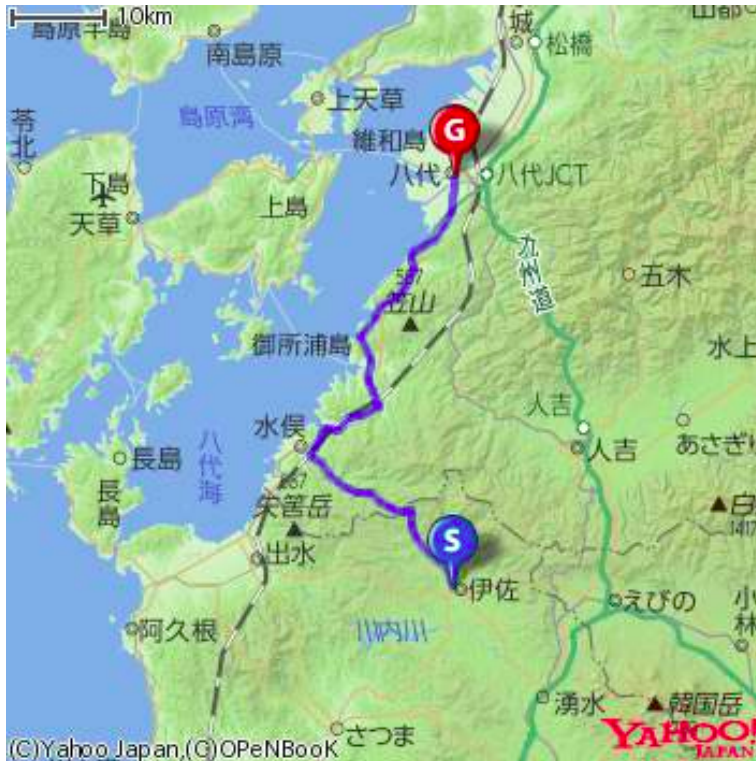
夕食から戻ると早速、あすのルート設定に取りかかりました。ルート作りの前提になるのは、何と言っても天候です。翌日の天候は、午後より天候が回復でした。(ただ、自転車の場合、移動しているので天候の読みも難しい場合があります。)そのため、出発を午前9時過ぎとし、目的地を八代市としました。さっそく、ネットで宿の予約をしました。この旅では、このように前日にビジホなどの宿を予約するのが日課となりました。便利な世の中になりました。その昔、自転車で旅するのに泊まる宿の定番がユースホステルでした。往復はがきで予約を入れておくのが基本的な手続きでした。古き良きアナログの時代でした。夜中に脚がつって大変でした！こんな調子で、日本縦断の一人旅が始まりました。



スタート地点の鹿児島空港にて。いよいよ日本縦断スタートです！装備は、この他に小さめのリュックを背負います。

第二日目:3/1 (伊佐市～八代市)

- ・ルート：伊佐市～(国道268号)～水俣市～(国道3号)～八代市
- ・走行距離：77.22km(積算走行距離：118.44km) 平均速度：18.8km/h
- ・天気：☁→☔→☁



6:30に起床し、7時にホテルで朝食を取りました。以後、この日本縦断中には、ほぼ6:30起床が続きました。自転車の旅も、山と同じで早めの出発、早めの到着が基本です。朝から和食は助かります。やはりサイクリストは腹が減りがちです。パン食では、すぐにお腹が空いてしまいます。自転車は駐輪していた場所に、そのまま保管されており安心しました。ビジネスホテルに、サイクリングで泊まるのはこれが初めてでした。昔は、ユース hostel にたくさんのサイクリストが逗留し、ある程度決まった駐輪場所がありました。昨今のホテルは、多くの宿泊客が車で来ます。自転車の駐輪というのは、ホテル側でも慣れていないケースが多いと思っていました。(実際、自転車の駐輪場というのはビジホでは皆無でした。)

外はあいにくの雨模様、NHKの連続テレビ小説『マッサン』を見て、天候の回復を待ちました。何とか9時前に、雨が上がってきました。街行く人が傘をさしていないのを確認し、八代市に向かうことにしました。フロントのお姉さんに、記念にとホテルの前で写真を撮ってもらいました。

雨も上がりいよいよホテルを出発！念のため、フロントバックには付属のレインカバーを。雨上がりの国道268号線を水俣市に向かいました。まだ路面は濡れたおり、リアのマッドガードを装着していたので、リアタイヤから巻き上げた水で背中が濡れずに済みました。ロングライドには必須な装備です。

しかし、心配していた雨が強くなってきたのは、水俣市まで残り15km程の地点です。やむなく、登山用の雨具を取り出し、着ることにしました。さすがゴアテックス！雨が強くなっても中はドライな状態でした。また、この旅の為に、パールイズミ製のレインシューズカバーも準備していました。これまた、大正解でした。SPDシューズの上から装着し、靴下も全く濡れずに快適なペダリングができました。

水俣市より国道3号線で八代市に向かう途中で、雨も本降りに。コンビニで小休止しました。コンビニは、本当に便利な場所です。トイレ休憩から暖かい飲み物まで何でも揃っています。おまけに、Wi-Fiも接続可能です。また、マラソンと同じで、やはり甘いものが欲しくなります。そんな時、ドーナツをよく食べていました。

ちょうど、八代市に入った頃には、雨も上がっていました。天気予報のよりも遅めの回復でした。防寒対策にもと雨具は着たままで、八代市の予約してあるビジネスホテルを目指しました。濡れた雨具をしまうのもまた大変な作業です。後で、部屋でゆっくりと乾かせばよいと思っていました。

今や南九州自動車道も開通し、国道3号線のにぎわいも過去のものになっているような気がしました。車も疎らで、サイクリストにとっては、助かりました。鹿児島と比べ、熊本に入ると車のマナーも良いような気がしました。交通量が少ないこともあると思いますが、前日の鹿児島空港から伊佐市に向かう県道では、かなり怖い思いをしていました。

八代市には午後3頃到着しました。泊まったのは、チェーン展開しているビジネスホテルです。サイクリストをどのように扱うのか少し心配でしたが、ビジネスマンと変わらず対応してくれました。手には、濡れた雨具やらを持っていたのに。駐輪場はなく、正面玄関横の柵に、鍵でくり付けよう駐輪しました。先着のロードバイクのサイクリストが一人いました。その人のロードバイクの近くに駐輪しました。ただ、屋根もなく、ちょっと可哀想な気がしましたが、選択肢はありません。夕食を食べに街を散策。

部屋に着くなり、濡れた雨具を始め全てのものを乾かし始めました。暖房の設定温度を高めにしておきました。こういうところがビジネスホテルに泊まる利点です。ユースホステルなどではそうはいきません。ビジネスホテルは、街の中心地より少し離れた場所に位置していました。夕食をと思い、適当な店を探しましたが、最初に見つけた『長崎ちゃんぽん』に入りました。熊本で食べる「長崎ちゃんぽん」の旨い？こと。ホテルより約1kmもありました！八代市は、田園工業都市ということで、工場の煙突から白い煙が風に流されていた光景が印象的でした。熊本第二の都市といっても、国道沿いを歩く人の姿は疎らでした。（地方に行けば車社会ですから、あたりまえか？）

こうして無事二日目の旅が終わりました。





雨の中、熊本県水俣市に入りました。結構本降りです！ここで、ゴア製の雨具とレインシューズカバーを装着しました。いや～、外は雨でも中はドライです。快適です！

第三日目：3/2（八代市～久留米市）

- ・ルート：八代市～（国道3号）～宇土市～（国道501号、国道209号）～久留米市
- ・走行距離：117.33km(積算走行距離：236.17km) 平均速度：22.2km/h
- ・天気：☀



この日は、初の100km越えとなるので、6:00に起床、6:30に朝食を取り、7時過ぎには出発しました。午前7時頃は、やっと明るくなった感じで、平日ということもあり通勤の車が多い中、久留米を目指しました。この日の平均速度は、22.2kmでした。特に、鹿児島本線と並走する国道501号線は平坦な道が続き、距離を稼げました。

途中、みやま市より国道209号線で久留米に向かいましたが、道幅も狭く、途中佐賀ナンバーのトラックに「どけ！」とばかりに、クラクションを鳴らされました！地方の三桁国道では道幅が狭く、久留米のような大都市に向かう国道は、避けるべきだったのかもしれませんが。トラックに怯えながら、ランチは『ジョイフル』という名のファミレスで取ることにしました。この『ジョイフル』、九州の至る所にあります。黄色看板が目印で、気になっていました。『ジョイフル』以外でも、ファミレスは冬の長距離サイクリングには強い見方でした。寒さを凌げるのと、ゆっくりと食事をしながらルートの確認やらもできます。何十年も前のサイクリングの休憩場所と言えば、自販機がある国道沿いでした。当時は、ファミレスも少なかったですし、サイクリストが入るような場所ではありませんでした。時代も変わりました～。

久留米の宿は、中心街にあるビジネスホテルでした。料金は、何と！二食付きで税込み4,200円でした。夕食は、焼きサンマとサラダでした。ごはんのみそ汁は食べ放題なので、サイクリストには十分な食事でした。しかも、美味でした。どうやらこのビジネスホ

テル、建設関係の人が長期で泊まるケースが多い宿でした。室内もきれいで、十分な宿でした。漫画コーナーもあり、夕食後、無心に読んでしまいました。このビジネスホテルは、激安でした。1泊2食のビジネスホテルがあるとは。



久留米でお世話になったビジネスホテル。一泊二食付きのビジホでした。写真で見ると何かアジアにあったような佇まいで懐かしさが…。放浪していた時に泊まったホテルに似てました。



福岡県みやま市に入りました。何と、晴れてます！比較的車も少なく快適走行でした。

第四日目:3/3 (久留米市～北九州市小倉)

- ・ルート：久留米市～(国道3号)～原田～(国道200号)～冷水峠～(国道200号)～飯塚市～(国道211号)～筒井町～(国道3号)～小倉
- ・走行距離：93.81km(積算走行距離：329.99km) 平均速度：21.1km/h
- ・天気：☁→☔



天気は昼過ぎから雨の予報で、この日も6:00起床、6:30に朝食、7時過ぎに出発しました。この日のルートの難所は、国道200号線の冷水峠（標高：281mですが…）でした。かつて、冷水峠は、「九州の箱根」と呼ばれる難所でした。現在では、冷水有料道路が開通していますが、自転車は通行不可です。必然的に、旧道を走ることになりました。冷水峠は、有料道路が開通しているにも関わらず、トラックがひっきりなしに通行していました。またしても、サイクリストにとっては、恐怖の連続でした。ただ、冷水峠そのものは、思った程たいした峠ではなく9:30頃、無事通過しました。峠の登りで初めて、マウンテンバイクのサイクリストに抜かされました。若い男性で、悔しさもありましたが、この頃から左足アキレス腱の上に腫れと痛みを感じ始め、苦しいペダリングが続いていました。

冷水峠を下った飯塚市の国道200号線は、道幅も広く走るのには快適でした。無事、冷水峠を越えて飯塚市にて小休止。ローソンの駐車場のだだっ広いこと！たいてい走り初めて50km程走ると、最初の休憩を取りました。無理な走行？これがアキレス腱周囲炎の原因かな？

飯塚市より先で国道211号線に逸れ、小倉北区に向かいました。時刻はちょうどお昼。この頃より雨脚が少しずつ強くなってきました。国道211号線より国道3号線に入りましたが、小倉までの道がわかりづらいこと…。途中何度も、道を尋ねてしまいました。最後は、道を行く警察に尋ねる始末です。大都市と言え、侮れません。

この日の宿は、小倉駅に程近い、ビジネスホテルでした。たまたまホテルに着いてしまったのが、午後1時頃でした。チェックインが午後3時からなので、近くで見つけたショッピングモールで、昼食にとんこつラーメンを食べることにしました。外を見るといよいよ本降りになっていました。まだ時間があるので、仕方なくマクドナルドでコーヒーを飲みながら時間を潰していました。こんな時には、日記を書いたり、次の日のルートを確認したりしていました。その昔、海外を放浪していた時期がありますが、列車やバスの待ち時間で、よくそんなことをしていたのを思い出しました。お世話になった『西鉄イン小倉』は、ビジネスマンで一杯。日本縦断中のサイクリストは、完全に浮いた？存在でした。『西鉄イン小倉』は、サイクリストが泊まるのにはもったいないくらいの宿でした。都市部で前日ネット予約の宿という、致し方ありません。それでも料金は、それ程高くないので助かります。無事チェックインすると、いつものように自転車の駐輪場所を尋ねると、フロントの女性がわざわざ雨の中、社員通用口まで案内してくれました。九州の人は深切な人が多かったです。駐輪場所は、社員通用口の脇でした。社員通用口は、人通りもあり安心できる場所です。ただ、屋根がなかったので伊佐市で買った自転車用のカバーをかけて、ロードバイクを保護（下の写真）しました。

『西鉄イン小倉』は、小倉駅と目と鼻の先にあり、まさに大都会のビジネスホテルでした。夕食は、近くにあった多数のテナントが入るビルのレストラフロアで「とんかつ」を食べました。これが、また旨いの…。その後は、薬局へ湿布を買いに行きました。左足アキレス腱の腫れと痛みは、歩いている分にはほとんど感じませんが、ペダリングをすると少し傷みました。そのうち、左足をかばってのペダリングで、右足アキレス腱も同様の症状が出始めていました。薬局では、薬剤師に症状を説明し、効きの良さそうな湿布を選んでもらいました。7枚入りで1000円程しました！（しかし、痛みを和らげてくれるのであれば安いものです！）以降、宿に着くとすぐに風呂に入り、両足首に湿布を貼る日々が出雲まで続きました。



旅先での、怪我や病気はやはり堪えます。本当に、残り約300km、走れるかどうか不安になりました。一瞬、下関で「リタイヤ？」、ということも頭をよぎりました。

第五日目:3/4 (北九州市小倉～萩)

- ・ルート：小倉～(国道3号)～門司～(関門トンネル人道)～下関～(国道9号)～小月～(国道491号、県道34号、国道316号)～長門市～(国道191号/鎖峠経由)～萩
- ・走行距離：104.37km(積算走行距離：434.38km) 平均速度：20.1km/h
- ・天気：☁→☀



小倉～門司



下関～萩

この日も、午前7時過ぎにホテルを出発しました。いよいよ、九州ステージが終わり、山陰ステージ(本州)に突入です。ビジネスホテルは、ビジネスマン向けの宿ということで、たいてい朝食は6:30からです。これも、サイクリストにとっては大助かりです。『西鉄イン小倉』は、さすがにちゃんとしたビジネスホテルということもあり、朝食もおいしかったです。

小倉より門司までは、意外に距離がありました。目指す関門トンネル人道は、関門トンネルの下側(トンネルが二重構造になっており上側を車が通行)にあります。ただ、目的地への道路標識を確認できたのが一カ所で、何人かの人に聞いてやっとたどり着きました。その途中で、クロスバイクの二人組に、『関門トンネル人道はどこか?』と逆に尋ねられました。目指す人道は、坂を上ったところにありました。クロスバイクの二人組は、どうも大学生のようで、大阪まで行くとのことでした。しかし、あまりの軽装にびっくりしました。どうみても、地元の人がポタリングをしているような装備でした。その日は、山口市まで行くと言っていました。昨今のサイクリストは、色々な人がいます。この旅で出会ったサイクリストは、これで三人目となりました。その後、山陰でサイクリストに会うことは皆無でした。

関門トンネル人道は、人道入口にエレベーターがあり自転車共々下に降りて行きます。関門トンネル人道をエレベーターで下ると国道2号線の標識が。これ国道です!自転車の通行料は20円。山口県下関側の人道出口で支払いました。人道には、ウォーキングや

ジョギングをする人がたくさんいました。海沿いということで、風も強く、トンネルの中は暖かなので運動をするには最適です。トンネル内に福岡県と山口県の県境があります。ご多分にもれず、記念撮影をしました。地元のおじさんが、写真を撮ろうかと言って来てくれたので、ご好意に甘えて撮ってもらいました。iPadで撮ってもらった写真はピンぼけでした。おじさんは、こんなもんだろ～と言っていました。ん～。しかし、すでに次の人が写真の順番待ちで並んでいました。仕方なく、泣く泣くその場を後にしました。もう、二度と来ることないだろうな～、と思いながら…。

本州側の下関出口も門司の入口同様に、エレベーターで上がることになります。表に出ると風の強いこと…。小月という町の先、『道の駅きくかわ』より県道34号線（下関長門線）を走ることになります。この県道、車が少なくとても快適な道でした。こんな道ばかりだと、日本縦断も楽しいはずなのですが…。

長門市より萩までは、本来海沿いの萩三隅線を行くはずでした。「萩」の標識に釣られ、国道191号に行ってしまいました。この国道191には、鎖峠（標高270m）が待ち構えています。正直、途中で気付きましたが引き返すこともできず、ただひたすら峠の頂上を目指しました。痛恨のミスルート！両足のアキレス腱の痛みに堪えました！普通のペダリングだけでも、キツイ急坂の峠道です。普段なら問題ない峠道でも、アキレス腱周囲炎の両足にはシンドイの一言でした。それでも、何とか峠の頂上に着き、一気に東萩まで行きました。萩に入ると、さすが歴史の街、観光ガイドによると「まるで街中が屋根のない博物館」だそうです。



無事、萩での宿のある東萩駅に到着しました。宿泊するビジネスホテルは東萩駅のすぐ近くにありました。ここでも、本来のチェックイン時間の前に、部屋に入れてもらえました。ロビーには、ずっとここ萩が舞台となっているNHK大河ドラマ『花燃ゆ』のテーマ曲が流れていました。少し、しつこいかな？



いよいよ関門人道トンネルを山口県側へ通過します。国道2号線だそうです…。



山口県下関側の関門トンネル人道入口にて。関門海峡、トンネルを使って歩いて渡ってきました。関門トンネル人道内は、自転車乗車不可です。押し歩きとなります。



下関側から見た関門橋。空はどんよりしています…。

第六日目：3/5（萩～浜田）

- ・ルート：萩～(国道191号)～益田～(国道9号)～浜田
- ・走行距離：100.77km(積算走行距離：535.99km) 平均速度：18.4km/h
走行時間：5時間28分
- ・天気：☁



朝食を済ませ、午前7:38に萩をスタートしました。少し観光をと思っていましたが、アキレス腱が痛く、先を急ぐことにしました。

ビジネスホテルのある東萩駅脇を流れる松本川にかかる萩橋は印象的でした。河口はすぐに日本海です。川がある街は風情があります。宿泊したビジネスホテルの下にはカラオケ店などもありました。一人旅のサイクリストには無縁ですね。鹿児島より萩まで535km。よくぞ走りました！と心の中で自画自賛？目的地の浜田市までは、国道をまっしぐらです。距離は100kmそこそこなので、案外早く着く？などと思っていましたが、海沿いの国道は強風！でした。おまけに、アップダウンの連続とサイクリスト泣かせの国道でした。

浜田市までは日本海を左に景色は最高ですが、とてもそんな余裕はなくひたすらペダリングに集中していました。この日の平均速度は、18km/hそこそこです。やはり、キツイ海沿いの道でした。途中、益田市の近くの吉田北という街のコンビニで休憩を取りましたが、寒くて仕方ありませんでした。こんな時に、暖の取れるファミレスでもあればすぐさま入るのですが、運悪く適当な店が見つかりませんでした。やはり山陰は冬でした。(九州では雨天走行でも寒さを感じるほどではありませんでした。)仕方なく、走っている方がまだ暖かいので(十分寒いのですが、まだましというレベルです。)、コンビニを後にしました。

昼過ぎに、道の駅『ゆうひパーク三隅』にて海鮮丼を食べました。海の近くだけあってこれが旨い！走ってばかりでは、どうももったいないと思っていました。ただ、アキレス腱の痛みもあり、観光のためにルートを外れてというのも、難しい状況でした。美味でした～。



強風にアップダウン、そして脚の痛みから平均速度も上がらず、浜田市まで5時間半程のペダリングとなりました。浜田市には、選択できる程宿泊施設もなく、駅近くのビジネスホテルを前日にネット予約していました。着いて気になるのがやはり駐輪場所です。取り敢えず、ホテルの横に仮起きしてチェックインに向かいました。フロントクランクに、「大事な自転車なのでどこか適当な駐輪場所はありますか？」と尋ねました。すると、慣れた様子？で、「フロントにてお預かりします」と返答がありました。このパターンは、初めてでした。借り置きしたロードバイクの施錠を解除し、結婚式場としても使われるホテルのロビー、自転車を転がしてフロントまで持ち込みました。この対応は、感動ものでした！

こうして、ロードバイクが"室内保管"され、長い一日はやっと終わりました。



萩明倫館です。たまたま通りかかりました。こんな建物がたくさんあります。さすが萩は歴史の街。

第七日目：3/6（浜田～大田）

- ・ルート：浜田～（国道9号）～ 大田
- ・走行距離：60.13km(積算走行距離：596.12km) 平均速度：18.2km/h
走行時間：3時間17分
- ・天気：☁



この日のルートは、国道9号線を日本海沿いに。距離も60km程ということで、いつもより遅めの8:30にホテルを出発しました。余談ですが、この旅二度目のNHK連続テレビ小説『マッサン』を観ての余裕のスタートとなりました。そのはずでした。

相変わらず、日本海沿いの国道9号線はアップダウンが続き、走り始めて30分、この旅初めてのパンク（前輪）に見舞われました。ひろ～いセブンイレブンの駐車場の隅で、パンク修理を開始しました。携帯ポンプで空気圧不足だったのと、どうしても車を避けながら路肩寄りを走行することが多く、パンク止む無し？と思っていた矢先でした。思えば、道端でのパンク修理、何十年ぶりだろう？などと思いながらの作業となりました。ざっとパンクした前輪を見ても、穴らしきものはすぐには見つかりませんでした。ならばと、スペアチューブを取り出し、交換することにしました。クリンチャーのチューブ交換も、ロードバイクを買ったショップでのパンク修理講習会に出た甲斐もあり、スムーズに終了となりました。思えば、自転車から離れて運十年、パンク修理講習会参加が日本縦断の旅のスタートだったかもしれません。自転車のこと、修理のこと、すっかり忘れてました。

パンクしたチューブに携帯ポンプで空気を充填していると、パンク箇所が見つかりました。が、その時、フレンチバルブの先端部分が折れてしまいました！（昔のシリカ製のロード用ポンプは良かったな。）持参したシマノ PRO の携帯ポンプでなかなか空気圧が上がらず、何十回もポンピングした際に曲げてしまっていました。次回の日本縦断では、ロピークのロードモーフのような、フロアーポンプのように使える携帯ポンプを準備していこうと思っています。タイヤの適正な空気圧の確保は、やはりサイクリストとしては最低限のメンテナンスとなります。

チューブも交換し、携帯ポンプで空気を入れ（と言っても、7気圧程の適正值には届いていない）、やむなく再スタートするとすぐに国道9号線沿いにコメリを発見！もしやと思い、入店し自転車売り場を覗くと、あ

りました！足踏み式のフットポンプが！しかも、奇跡的に、フレンチバルブ用の変換アダプターも売られていました。さっそく二点を購入し、店の駐輪場で空気を充填してみました。やっと十分な空気圧が充填できました。これで、明日の出雲まで何とか行けそう。ただ、携帯用の足踏み式フットポンプ、これがコンパクトにはなりますが、そこそこの重量があります。残り二日と思い、ザックに無理矢理押し込み今度こそはと再々スタートとなりました。曇り空が続き、なかなかお日様がでてきませんでした。道は相変わらずのアップダウンを繰り返し、背後から迫るトラックに注意しながら、宿泊地の大田市を目指しました。

山陰地方でよく見かけるコンビニは、『ポプラ』です。その『ポプラ』は、浜田市より46kmの地点。そろそろお昼時ですが、もうちょい我慢です。目的地の大田市はすぐそこです。アキレス腱の痛みに堪えつつ、何とか浜田市に早い時間に到着できました。寒さを凌ぐため、ファミレスの『ガスト』で昼食を取りました。コンビニでは、寒さを凌ぐのは本当に厳しいです。山陰は、「寒かった！」の一言です。天気予報で、松江の「雪」マークがでていたのを思い出しました。大田市の宿泊先は、前日ネットで予約した『プラザホテル三瓶』でした。外観からも昔のホテルといった感じがしました。チェックインもかなり早めの2時すぐにできました。寒いのでお風呂に入りたかったのですが、部屋に風



呂はなく、準備するので4時過ぎまで待つて欲しいとのことでした。入った部屋の寒いこと。おまけに最上階にある風呂場も寒いこと。部屋にいる間は、暖房の温度は30℃にしておきましたが、それでも寒く布団に包まっていた。山陰、恐るべし。

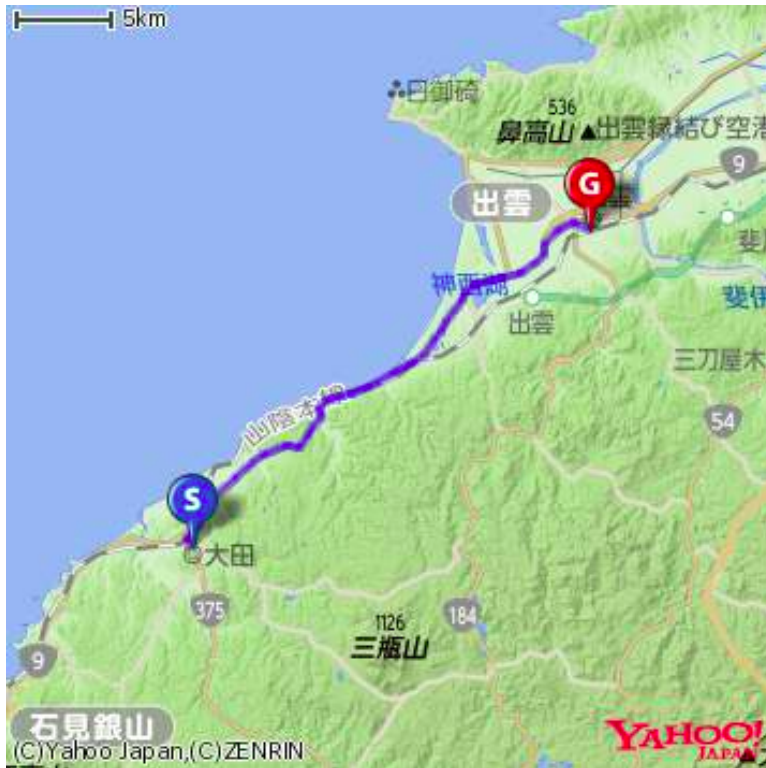
ホテルでの夕食の提供はなく、フロントのおじさんに飲食店マップを貰い、街に繰り出しました。街に人通りもなく、飲食店もあまりぱっとしたところありませんでした。仕方なく、目星を付けておいた国道沿いの店に。夕食のために、かなりの時間、市内を徘徊することになりました。それでも、途中で見た夕日、きれいでした！思わず、旅していると感じてしまいます。



大田市内からの夕日。その先は日本海です。

第八日目/最終日：3/7（大田～出雲）

- ・ルート：大田 ～ (国道9号) ～ 出雲
- ・走行距離：33km(積算走行距離：631km)
- ・天気：☀



つい先日、鹿児島空港をスタートしたと思っていた日本縦断 1stステージもいよいよ最終日となりました。出雲までの距離は、わずか約 33km です。（アキレス腱の痛みがなければ、前日には出雲入りしていましたが、仕方ありません。旅はアクシデントがつきものです。）

出発前、心配していた前輪のタイヤも空気が十分に充填されていることを確認し、ホッとしました。前日、パンクしたチューブのフレンチバルブを折るという失態がありました。スペアチューブを携帯用ポンプでポンピングした際、フレンチバルブの先端を少し曲げてしまっていました。すでにスペアチューブも使っており、万が一、パッチでパンク修理できないことになってしまうと、もう予備のチューブがなく、完走できなくなるという不安が脳裏にありました。

走り始めて約 10km のところの『羽根』という街の先に急な登りがあり、少ししんどい思いをしました。走りながら、よくぞここまで来たという思いがありました。それは、アンカーのロードバイクの信頼性と共に、十分な状態でないアキレス腱の痛みにも堪えての両方への思いがありました。アキレス腱が傷み始めたのは、日本縦断開始の三日目くらいでした。一時は、下関でリタイヤ？とっていました。なにがなんでも、本州にはたどり着きたいとっていました。アキレス腱の状態に注意を払いつつ、宿に着くと風呂に入りマッサージ、そして湿布を貼るということがゴールまでずっと続いていました。

朝起きると、まずアキレス腱の状態がとても気になりました。9号線を出雲まで走りながら、それまでの一週間が脳裏に浮かんできました。

万全な状態でのゴールではありませんでしたが、大満足な日本縦断 1st ステージでした。出雲市内に入り、これで終わりかという思いと、やっとゴールしたとの思いで複雑でした。JR出雲市駅に着いた時には、やはり感動！しました。



駅までは、多くの観光客が、出雲大社行きのバスを待っていました。完全な観光地でした。ゴールした後に、駅より離れたヤマト運輸に行き、サイクリングヤマト便で自転車を自宅に送りました。営業所の隅で輸出し、余計な荷物も全て宅急便で送りました。その後、一旦、出雲市駅に戻り、バスで出雲大社に行きました。思っていた程、広くもなく1時間ほどでお参りを済ませました。

出雲と言えばやはり神話の世界です。（左の写真は出雲市駅の入口です。）
2nd ステージは、この出雲からスタートです！



ゴールの JR 出雲市駅にて。ロードバイクでの初のロングラン、何とか走りきりました。疲れた～。

日本縦断 1st ステージの総括 & 今後

鹿児島空港のスタート地点に立つより、おおよそ二年前、ふと自転車で日本縦断をと思ったのが、ついこの間のように思えます。今回の旅はアキレス腱周囲炎を途中で発症し、苦しいペダリングが最後まで続きました。旅から戻って、四ヶ月が経ちましたが、ようやく日頃から行っているランニングも通常通り行えるようになりました。また、つい先日もロードバイクで多摩尾根幹線道路を疾走？してきました。まだ少し不安がありますが、ようやく自転車ライフが再開できそうです。

今回、事故もなく無事旅を終えることができました。社会人である以上、事故で怪我等をしてしまうと旅そのものが台無しになることもあります。職場の人にも迷惑をかけてしまいます。事故防止には、最大限配慮した走行と装備を心がけました。ブルベ参加者が身につけている反射ベストを常に着用していました。車との接触などのトラブルもなく完走できました。やはり、視認性の向上という点からも反射ベストは大正解でした

ロードバイクは、サイクリングヤマト便で自宅に送ることにしました。翌日夕方、家路に着くとすでに届いていました！破損、傷等もなく一安心でした。



2nd ステージは、今年の秋くらいを予定していましたが、急遽7月に休暇が取れて、出雲より北陸方面を目指すことになりました。急な休暇取得、これもいかにもサラリーマン的です。ちなみに、出雲より新潟の約800kmの道のりです。今回の経験を踏まえて、装備の再考と事前の走り込みなど、できるだけ万全の体制で望みたいと思っています。

シマノ105の11速は、やはり使い勝手がいいメカでした。ロードバイクでの長距離サイクリングなど、昔は存在しないカテゴリーでした。装備面では、やはりサドルはランドナーの皮サドルの大定番・ブルプロへの変更が検討課題になります。お尻が痛くペダリングに悪影響しました。そして、フットポンプタイプのインフレーターを持参、スペアチューブも数本持参しようかと思っています。今回、走り込み不足で、アキレス腱周囲炎となり、大苦戦しました。仕事が多忙であったこともありますが、今回の一番の反省点です。サイクリストとして、大失敗の巻であったことは言うまでもないことです。

今回の旅では、九州と山陰の人々の暖かさに随分助けられました。本当にありがたいことです。九州では温泉が至る所にありましたが、先を急ぐばかり、ついぞ一か所にも浸かることができませんでしたのが、心残りです。2nd ステージでは、地元の食に舌鼓、たまには息抜きに温泉などにも浸かりたいと思っています。(希望的観測ですが…)

さてどうなりますやら。2nd ステージは、7月19日に出雲スタートの予定です！

■ 参考資料（地図） :

ライトマップル 九州道路地図 1:200,000 昭文社
ライトマップル 中国・四国道路地図 1:200,000 昭文社
九州沖縄全図 1:500,000 昭文社

■ 主なルート検索 :

NAVITIME 自転車ルート検索 <http://www.navitime.co.jp/bicycle/>

■ 主な宿の予約手配 :

じゃらん <http://www.jalan.net/>

■ 自転車の輸送方法 :

往路 → 飛行機輸送/JAL（すばらしい対応でした！）

復路 → サイクリングヤマト便*（参考：島根県出雲→東京（23区以外）/2,808円）

*利用にあたり、JCAのCJ+会員となりました。翌日には本人より早く自宅に届いていました。傷もほぼ無しでした。（サイクリングヤマト便ではなく、ヤマトの路線便で送っている方もいますので、あえてCJ+会員にならなくても大丈夫かもしれません。）

ご興味のある方は、<http://www.j-cycling.org/ctag.html> をご参照下さい。



出雲大社は観光客で一杯でした。縁結びの神様ということで、若い女性が溢れていました。

つづく。