

サラリーマン的 日本縦断の旅

日本縦断 *2nd Stage* H27/7/19~7/26

【出雲空港 → 新潟駅/856km 真夏のロングライド、車両トラブル発生！】

[サラリーマンが仕事の合間を縫って、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 2ndステージのゴール地点・JR新潟駅にて。この日も最高気温は32.5℃でした。出雲空港より856kmの距離でした。真夏のロングライド、暑さだけでなく雨やパンクに見舞われ、厳しいライドが続きました。ただ、覚悟してそれなりの準備もしていたので、何とか走りきれました。真夏ならではの、日本海に沈む夕日そして旅先で見た青い空、どれも良い思い出になりました。やはり、旅心をくすぐるのは夏ですね。

何かと時間に制約のあるサラリーマンでも、日本を自転車で縦断したい！そんなことを考えている方のご参考になれば幸いです。

日本縦断 2nd ステージ

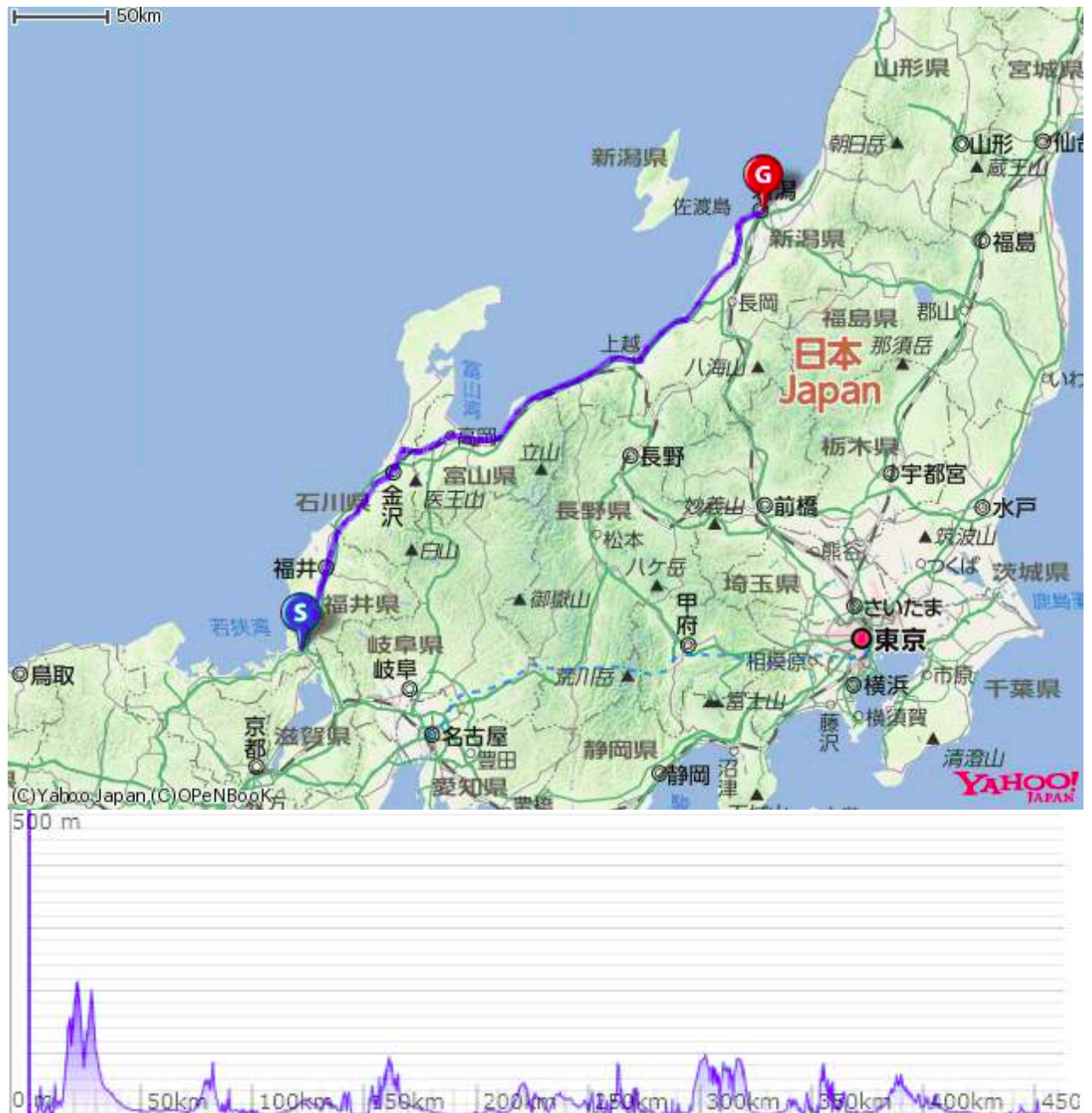
[猛暑の中のライド！ 島根県出雲市～福井県敦賀市]



出雲より天橋立（京都府）までは、暑さとの戦いでした。特に、鳥取砂丘はあまりの暑さに市営駐車場にある休憩所から出れませんでした。天橋立より敦賀まではこの旅初の雨天走行となりました。天橋立より走り出すと土砂降りの雨となりました。あ～このままこんな天候かと思っていると、舞鶴で何とか雨がやみました。しかし、それもつかの間、敦賀の手前でまたもや雨が…。おまけに敦賀市内へは県道を迂回させられました。山陰地方では、この「自動車専用道路」で何度迂回させられたか！

日本縦断 2nd ステージ

[土砂降りの中、車両トラブル発生！ 福井県敦賀市～新潟県新潟市]



敦賀より新潟までは、比較的フラットな道が続き、距離を稼げました。京都府の天橋立より石川県小松市までの二日間、雨に降られましたが、その後新潟までは快晴が続きました。その分熱中症対策が大変でした。敦賀ではホテルの出発前に、前輪のパンクが発覚。すぐに予備のチューブに交換して走り始めるも、越前の手前で今度は後輪がパンクしました。土砂降りの中、泣きたくなりました～。前輪には亀裂が入り、もはやタイヤ交換が必要な緊急事態に。天の助けか、福井県越前市のホームセンター（コメリパワー武生店）に700Cのタイヤが販売されていました。奇跡です！今時のホームセンターの品揃えには驚くばかりです。本当に助かりました～。おかげさまで、新潟まで無事走りきることができました。

これまでの日本縦断の旅

1st ステージのあらまし。【 鹿児島より島根県出雲の旅 】

2015年2月、長年の夢を叶うべく自転車による日本縦断を鹿児島空港よりスタートしました。本来ですと、佐多岬より宗谷岬までを一筆書きで走破したいところですが、一月以上の時間を要します。ただ、走るだけではなくその土地の名物も食し、たまに温泉にも浸かりたい、そんな旅をしたいと思っていました。サラリーマンということで、日本縦断のルートを実験的に4分割し、鹿児島より宗谷岬を目指すことにしました。1ステージ、おおよそ移動日も含め10日間の計画です。



日本縦断のスタート地点は、鹿児島空港としました。佐多岬まで南下して、再び北上するにはかなりロスとなります。鹿児島空港～佐多岬は、いずれ走破するというので、九州より山陰を目指すことにしました。何十年ぶりかの長距離サイクリング、不安と期待が交錯した中でのスタートとなりました。初日は、鹿児島県伊佐市のビジネスホテルに逗留することにしました。その夜、就寝中に足がつって大変でした。長年のブランクを取り戻すには、かなり時間が掛かるのかと不安になりました。

第1ステージのルートは、鹿児島～熊本～福岡と最短ルートで九州を抜け、福岡県の門司より関門人道トンネルを通り山口県の下関へ。さらに日本海側へ抜けて、山口より島根県の出雲市を目指すというものでした。結局全走行距離は、631kmに達しました。

走り始めて4日目（久留米市～北九州市小倉）、左足アキレス腱の上に腫れと痛みを感ずるようになりました。後の診断でわかりましたが、アキレス腱周囲炎を発症してしまったのでした。左足を庇うあまり、右足も同じ症状が出始めました。歩いている分には、殆ど痛みはないのですが、ペダリングを開始すると、多少の痛みと違和感を感じました。結局、ゴールの出雲まで両足のアキレス腱を気にしながらの苦しい長距離サイクリングとなってしまいました。世界遺産の石見銀山など横目で見ながら素通りするしかありませんでした。一時は、本州の下関でリタイヤしようかとも考えました。

山陰に入ると、海沿いの国道はアップダウンが続き、海風と格闘しながらも、少しずつ島根県出雲市に近づいて行きました。出雲に到着した時には、本当にほっとしました。リタイヤか?などと考えながらの走行でしたので、感無量でした。山陰の思いでは、寒さでしょうか。思った以上に体感温度が低く、暖を求めてコンビニに入ったりもしました。3月の山陰は、寒かったというのが一番の思い出となりました。この旅で、この時期の長距離サイクリングは、風、寒さ、雨など自然との戦いであることが、痛い程よくわかりました。

第一日目 7/19 (島根県/出雲～鳥取県/琴浦)

- ・ルート：出雲空港～(国道9号)～琴浦
- ・走行距離：92.46km 平均速度：23.5km/h 最高速度：44.0km/h 走行時間：3時間55分
- ・天気：☁一時☀



羽田 10:30発(JAL279便)のフライトが5分程遅延し、11:55に出雲空港に着陸しました。この日は、鳥取県の琴浦町まで約90kmの道のり。正直、少し焦っていました。5分の遅延も、少し痛手に感ぜられました。前回痛めたアキレス腱周囲炎も完治しているものの、不安材料でした。再発したらどうしようかと思っていました。暑さと痛めたアキレス腱のこともあり、第二ステージのゴールは、行けるところまでと予め決めていませんでした。あくまでも、無理をしない走行をしようと思っていました。

羽田空港では、ちょっとしたアクシデントが。例によって係官が、輸行した自転車の検査にわざわざチェックインカウンターまでやってきました。その時、パンク用のゴムのりと携帯用のチェーン用オイルが、『お預けに制限のあるお手荷物』になるということで、同意の上没収となりました。パンク修理用のゴムのりは、その後福井県でパンクに見舞われた際、必要になるものでした。正直に申告しなければ、良かったのか？まだ一度も使っていない、ゴムのりに少しだけ使ったオイル、あ～もったいない。



第二ステージのスタートは、前回第1ステージのゴール・出雲からとなりました。第一ステージはJR出雲市駅でのゴールでしたが、スタートは時間の都合で出雲空港からとしました。出雲空港では、フライトの少なさも手伝い、鹿児島空港同様、30分もすると人気がなくなりました。前回の鹿児島空港で苦労した自転車の組立(特に、タイヤへのエアの充填)は、フット式の携帯ポンプ(トピーク製)を持参した甲斐もあり、スムーズに終了しました。12:46、いよいよ第二ステージのスタートとなりました。

初日は、鳥取県の琴浦町までの比較的平坦路でした。走り始めた国道9号線は、宍道湖のすぐ脇を抜け、強力な潮の香りがしてきました。日曜日のせいか、往来する車も少なく、無事松江を通過しました。ありがたいことに曇っていて、あまり気温も上がっていない様子でした。道路を見ると午前中は、少し雨が降ったようでした。この日の宿は、鳥取県の琴浦町。距離にして約90kmでした。午後にスタートしたこともあり、あまりのんびりしている暇はありませんでした。すこしでも、距離を稼いで、琴浦町に近づくことばかり考えていました。本来は、1日目は手前の米子を考えていましたが、平坦路ということもあり、少し無理をして琴浦町まで足を伸ばすことにしたのでした。おまけに曇り空！真夏のライドでの曇り空は、本当に「ありがたやー」です。国道9号をひたすら、日本海沿いに新潟方面へ。海沿いで、風が強い！これで、体力消耗しました！第一ステージでも山陰地方に入り、強風でペダリングに苦労させられましたことを思い出しました。

14:28、遅めの昼食のため、コンビニに立ち寄りました。出雲空港からの距離は30kmでしたが、だいぶへばりました。ここで、梅干し入りのおにぎりとおくアリアスで塩分と水分の補給をしました。ボトルにもミネラル水を注いで出発しました。米子あたりから少し晴れ間が覗くようになり、気温がだいぶ上昇してきました。(おそらく30℃くらい) そうなると、喉が渇くし、ペースも落ちてきます。米子市内より大山が見えた時(写真下)には、少し感動しました。なんで山を見ると感動するのか、自分でもよくわからないのですが…。少しだけ山をやるので、山を見るとなぜか旅心をくすぐられます。

あまりの暑さに、米子市の先の淀江のコンビニにて休息することに。2Lのミネラル水を買ってみたが、さすがにボトルに入れても、呑みきれませんでした。ちなみに代金は、108円でした。国道9号は、米子から先は走りづらかったものの、比較的フラットな道が続いたので助かりました。



午後6時前には、琴浦町に到着しました。よく走った！1日でした。宿は、ローカルなビジネスホテルでした。設備面などでは、都市部のチェーン展開しているビジネスホテルと比べ見劣りしましたが、サイクリストの一夜の宿には十分すぎる宿でした。部屋の窓からは日本海が一望できました。琴浦町、何も無い街ですが、静かでいいところでした。夕食は、近くのファミレスに行くことにしました。宿に着く前には、夕食が食べられそうな店を物色しているのですが、残念ながら地元のを食べられるような店はなく、仕方なくファミレスでの夕食としました。

次の日の目的地は、兵庫県の諸寄町。翌日も暑くなりそうなので、早めの就寝で体力回復を目論みました。



鳥取県 琴浦町の宿。地方のビジネスホテルでした。朝ご飯、美味かった～。



ホテルの窓からは、日本海！そろそろ夕日かな？オーシャンビューです！あつい灰色の雲が気になります。

第二日目:7/20 (鳥取県/琴浦～兵庫県/諸寄)

- ・ルート：琴浦町～(国道9号)～岩見町～(国道178号)～諸寄町
- ・走行距離：95.16km(積算走行距離：187.62km) 平均速度：21.8km/h 最高速度：48.4km/h
走行時間：4時間21分
- ・天気：☁時々☀



この日、鳥取県琴浦町より比較的フラットな道が続き、午後2時くらいには兵庫県諸寄のユースホテルに到着しました。

朝食の時、琴浦町のビジネスホテルのテレビで見た予想気温は、『鳥取 34℃』となっていました。これは早めの出発で距離を稼がねばと、朝食を早々と取り、7:30にホテルを出発しました。国道から見る日本海のきれいなこと！国道9号は、海沿いということもあり、毎度のことですが、風が強くて走るのに苦労しました。思い起こせば、第一ステージの山口から島根まで、ずっと海風に苦労して走行していました。

途中、『道の駅 神話の里白うさぎ』にて、大休止することにしました。とにかく暑い！道の駅は、冷房が効いており、火照った身体を冷ますことに。それでもこの日も、晴れ間が比較的少なく、サイクリストには大助かりの午前中でした。

午前11時前に、鳥取砂丘に到着しました。このころから、気温が急上昇！していました。あまりの暑さに併設の市営駐車場にて、またまた大休止しました。観光客の多いこと！完璧な観光地です。市営駐車場より歩いてすぐの鳥取砂丘は、思った以上に広大な場所でした。しかし、あまりの暑さに、砂丘を見ただけで満足してしまいました。砂丘には色々なエリアがあり、歩いて散策している人も大勢いましたが、猛暑の中、砂漠を歩く気にも

なれず、10分程で市営駐車場の休憩所に舞い戻りました。観光用の駱駝も心無し暑さでお疲れ気味？に見えました。

12:30、重い腰を上げて鳥取砂丘を出発し、暑さ対策で途中のファミレスまたはコンビニで休憩を取るはずでした。が、諸寄までの国道178号にはそれらしきものが全くありませんでした。走行しているうちに、ユースのある諸寄町まで着てしまいました。鹿児島より主に国道を走ってきましたが、国道沿いにコンビニが全くない地域というのは初めてでした。暑いし、腹は減るし、喉は乾くしと最悪な状況でした。しかも、まだ13:30です。仕方なく諸寄町の先の浜坂という街まで、足を伸ばすことにしました。しかし、浜坂にも何か食べられて休憩できそうなところが、見つかりませんでした。これまた仕方なく、国道178号沿いの浜坂駅の近くで見つけた、パン屋で昼食がてら休むことにしました。オートインができるので、アイスコーヒーとパンを三個買って、食べることにしました。粘っても1時間が限度です。通常ユースホステルのチェックインは4時くらいです。取り敢えず、ユースホステル諸寄荘に行くことにしました。

ユースホステル諸寄荘は、とても分かりにくい場所にありました。感を頼りに、大まかな地図を頭の中で描きながら、偶然発見しました。着いたらすぐに風呂の準備ができていました。これは、サイクリストにはありがたいことです。1日、汗と埃まみれになった身体を癒すのには一番です。いい感じのユースですが、クーラーが1時間、100円の有料！でした。これは、キツイ！この日のホステラーは、定年した2人の男性と私の三人だけでした。よく話す男性二人でした。定年組は、色々な経験も豊富で、話す内容も多岐に渡りました。とりわけ、名古屋より来たホステラーさんは、100km マラソンを完走し、四国八十八ヶ所霊場を結願（4回に分けて）したそうです。私も徒歩での四国八十八ヶ所霊場には、以前より興味があったのでおもしろおかしく話を聞いていました。このあたりがYHの良さだと思います。



このユース、民宿との併設で家族経営している宿でした。過去に旅館との併設には何度も泊まりましたが、民宿との併設YHはおそらく初めてではないかと思えます。いずれにしてもアットホームなユースで良かったです。夕食には刺身も付いて、漁港近くのユースの食事は、ありがたいものがあります。ペアレントの奥さんに言われて、夕食後諸寄海水浴場まで夕日を見に行きました。これが、綺麗な夕日でした。

この日は、結局冷房無しで寝ることにしました。寝苦しかったです。何とか寝付けました。テントに泊まっていると思えば、快適？かもしれません。まあ、そんなことも長旅の中ではあるでしょう。



琴浦町から走り始めてすぐにこんな景色が。風力発電用の風車がある！道理で風が強いわけだ…。



8:50、鳥取市に入りました。交通量も少なく走り易い国道でした。いい感じの国道です！



まっすぐ行くと山陰道ですが、自転車は迂回を強いられます。自動車優先の道路行政です！



この看板、何度見たことか！また自転車通行止めか！



鳥取県浜村温泉の魚見台にて。因幡・但馬海道八景の一つとか。国道9号線沿いにあります。



『道の駅 神話の里白うさぎ』にて大休止。名前がいいですね～。目の前には神話「因幡の白兔」で有名な白兔海岸が広がります。



ご存知鳥取砂丘です。思った以上にドでかいところでした。暑さもピークに。もう見ているだけで倒れそう～。



途中、国道 178 号からはこんな風景が広がっていました。夏の海と空、やっぱりいいものです！



目的地の諸寄町まで後一息。国道 178 号線は、交通量が極端に少ない代わりに急坂の連続でした。



鳥取県東浜付近にて。鳥取と兵庫との県境までもうちょい。あまりの急坂に小休止中。

第三日目：7/21（兵庫県/諸寄～京都府/天橋立）

- ・ルート：諸寄～（国道178号）～香美町～（県道11号）～久美浜～（国道312号、国道178号）～天橋立
- ・走行距離：107.84km(積算走行距離：295.47km) 平均速度：19.7km/h 最高速度：52.0km/h
走行時間：5時間27分
- ・天気：☀時々☁



ユースホテル諸寄荘では、朝食を早めの6:35に取らせてもらいました（本来は7:00より）。早めの朝食、助かりました！この日も、すでに朝から気温が上昇中でした。早めの出発で、午前中に距離を稼ぐのが、真夏の長距離サイクリングの鉄則です。この日は、京都府天橋立までの100km以上の距離がありました。余談ですが、ユースの前の道には、よく北国で見る融雪パイプが道路の真ん中に施設されていました。冬は雪が降るのが、嘘のような暑さでした。

ユースホテル諸寄荘のペアレントのお父さんに、天橋立までの道程は、アップダウンの連続で大変だぞ～、と散々脅かされての出発となりました。本当にすぐに、峠の連続でした！国道178号を有名な余部橋梁方面へ。余部橋梁もコンクリート作りになってしまっており、往年の姿とは大分違って見えました。道の駅が鉄橋の真下にあり、余部橋梁そのものが見えないのは、少し残念でした。国道を少し走り、ようやく余部橋梁の全貌が見えるところで、シャッターを押すことになりました。

その先の『香美小前』の信号より国道178号に別れを告げ、いよいよ県道11号に入ることに。この道、アップダウンが半端じゃない。暑さもあり、初めて登り坂で自転車を降りました！情けない～。呼吸を整え、ようやく頂上へ。この県道11号線からの日本海は、きれいでした。この旅一番のお気に入りの場所かもしれません。交通量も少ないし、ほん

とうに良いとことでした。しかし、ボトルの水も呑み尽くし、暑いし、ノドが渴いても自販機もない！左手には、渚100選の竹野海岸が広がっていました。

余談ですが、兵庫県にあるユースホテル諸寄荘と京都府の天橋立ユースホテルは、距離にして100kmちょい。このルートを通して、両方のユースに宿泊するサイクリストが多いようです。

久美浜から国道312号線でいよいよ京都府の京丹後市に入った時に、とても感動しました。九州をスタートし、山陰を通過して、京都府に入ったのです！京都は、東京より新幹線であつという間の場所です。あ～、ようやく京都かという思いで一杯でした。あまりの暑さに、どこかで休憩をと思いながら、ペダルを踏んでいましたが国道312号にもコンビニ等はありませんでした。京丹後市内まで、恐怖のコンビニ空白地帯でした…。

京丹後市に入ると、至る所にコンビニがありました。イトインできるローソンを見つけ、ようやく昼食と大休止をすることにしました。あ～疲れた…。疲労困憊とはこんな状況なのかと久しぶりに感じました。

京丹後市から天橋立までは思っていたよりも距離が短く、到着予想時刻よりもかなり前の午後2時には天橋立に到着してしまいました。時間もあるので、たまたま見つけた岩滝温泉（クアハウス岩滝）にて、温泉に浸かることにしました。温泉だけでなくプールなども備わった複合施設です。第一ステージでは、アキレス腱を痛めたこともあり、温泉に行く余裕もありませんでした。日本縦断の旅で初めて、のんびり温泉に浸かることができました。日本の旅は、やっぱりいい！入浴料500円で、冷房の効いた休憩室で昼寝までしてしまいました。

着いた天橋立ユースホテルは、天橋立のすぐ近くの小高い丘にありました。どうやら昔のユースを改装して使用しているようで、往年の時代の名残が見られました。ユースファンには、懐かしい限りです。その夕食、うまい！のなんの！よくユースで、別料金を払って特別食を提供しているところもありますが、ユースの魅力は何と言っても低料金とホステラー同士の情報交換をしながらのふれ合いがあります。このユースの夕食は、北海道のユースのような豪華さと味を兼ね備えていました。二重丸のユースでした。ペアレントさんは、比較的若いご夫婦で、テキパキと接客されていました。日本のユースも、だいぶ低迷していますが、まだまだこんなユースもあるのかと心強い限りでした。



余部橋梁手前の桃観峠(標高132m)。交通量は少ないが、トンネル内の走行は注意が必要です。



国道178号の上には余部橋梁が。現在はコンクリート製になっています。



竹野交差点にて。香住より県道11号線にて京都府京丹後市を目指す。至る所に海水浴場がありました。自転車乗っている場合じゃないかも…。せっかくの日本海の海水浴場！



京都府目の城崎付近。コンビニもなく昔ながらに自販機にて水分補給を。暑さはピークに。



天橋立YHの近くにあったクアハウス岩滝。やっぱり旅先で入る温泉は最高だ。

第四日目:7/22 (京都府/天橋立～福井県/敦賀)

- ・ルート：天橋立～(国道178号)～西舞鶴～(国道27号、県道225号)～敦賀
- ・走行距離：121.01km(積算走行距離：416.48km) 平均速度：22.8km/h 最高速度：46.1km/h
走行時間：5時間18分
- ・天気：☔後☔後☔



天橋立ユースは、実に快適でした。が、同室のライダーのお兄さんのイビキの凄いこと。すっかり寝不足になりました。熟睡できないまま5:50に起床し、食堂でNHKを観ていました。気になるのは、何と言っても天気予報。が、天気は無情にも一日中、雨の予報でした。朝からテンションが下がりました。

天橋立YHの朝食は、7:30でした。ビジネスホテルと比べると1時間も遅い！これは、夏場のサイクリストには辛いものがあります。早朝、少しでも早く出発して、なるべく涼しいうちに距離を稼ぎたいものです。朝食は、和食でみそ汁付きでした。朝から塩分補給のためには、助かります。朝食もそこそこに、7:58に雨具フル装備で準備万端。第一ステージ同様、シューズカバーは優れものでした。ユースからすぐ近く为天橋立を自転車で渡りました。天橋立も少し霞んでいました。路面は、砂まじりの未舗装でしたが、踏み固められていたので、走り易かったです。10



～12分程为天橋立横断でした。でも天橋立は、展望台から見るものなのか？雨は殆ど降ってはいませんでした。が、天橋立を通過するといよいよ本格的な雨、となりました。バケ

ツをひっくり返したような土砂降りです！道は適度なアップダウンを繰り返し、一路目的地の敦賀を目指しました。長丁場の120kmです。

舞鶴に着くと雨も一旦止み、コンビニで小休止することにしました。ゴア製の雨具をロードバイクにて干すこととなりました。気温の割にゴア製とはいえ、雨具を着ていると汗だくになります。ある程度、濡れたものも乾いたところで、取り敢えず小浜市を目指すことに。最終目的地の敦賀までは、その先44kmもありました。

小浜市を通過し、若狭市の三方五湖の近くにある国道27号線沿いの、コンビニでまともや小休止しました。暑さのあまり、緊急ピットインです。アイスを頬張り、身体を涼めることに。カッパの中は汗が滝のように流れ落ちていました。敦賀まで20kmを切っており、少々の雨でもカッパを着るのをやめました。

いよいよ敦賀まで10kmあまり。国道27号線が自動車専用道路に！自転車は、県道225号線経由で敦賀に行くようにとの立て札がありました。またしても「お上より迂回せよ」との仰せです！道路行政も自動車最優先です。何とかならないもののでしょうか？おまけに市内に入る前に関峠という峠まで、越えさせられ、どっと疲れが。予約していたセレクトイン敦賀は、たまたまその県道沿いにありました。助かった～。余り詳細な地図は持参していないので、本当に大助かりでした。

ホテルの裏の駐車スペースに駐輪することに。降雨の中、屋根もなくロードが可哀想ですが、仕方ありません。やっぱり、100円ショップの自転車用カバーがあればよかったかな…。



お世話になった天橋立YHの正面玄関。昔のYHを改装して営業しているみたいです。後日YH仲間から、天橋立YHは人気のあるYHとの話を聞きました。納得です。



天橋立YHの出発前。無情にも雨が降り始めていました。



天橋立YHより宮津湾が見えました。この厚い雲、いやな予感が…。



天橋立を自転車で横断しました！この道、時代劇のロケでも使われるそうです。



舞鶴のコンビニにて、雨具の急速乾燥中です。



ようやく福井県高浜町に入りました。鬱蒼とした山の中の県境でした。



空はどんより、小浜市に入りました。

第五日目:7/23 (福井県/敦賀～石川県/小松)

- ・ルート：敦賀～(国道8号)～加賀～(国道305号)～小松
- ・走行距離：96.92km(積算走行距離：513.41km) 平均速度：22.4km/h 最高速度：42.4km/h
走行時間：4時間19分
- ・天気：1日ほぼ☔



敦賀で宿泊したビジネスホテルでは、朝食を6:30に取り、いざ出発しようとするすると本降りの雨。少し様子を見ることにしました。しかし、遅くとも8時には出発したいので、雨具フル装備でロビーへ。

昨日駐輪した駐車場裏手からロードバイクを玄関まで押し歩きしようとする、前輪がパンク！している！あ～、この土砂降りの中、パンクか…。屋根のある玄関前で、予備のチューブを取り出し、すかさず交換することになりました。パンク修理用のゴムのりは、羽田で没収されていましたが！しかし、予備のチューブは二本持って来ているので、あと一本あります。なんとかなるさ、と高をくくっていました。

しかし、タイヤには1cmの亀裂が！昨日、鋭利なものを踏んでしまったようです。PARKTOOL(パークツール)のタイヤブーツなどのタイヤ修理用パッチの持参もなく、仕方なくチューブに貼るパンク用のパッチを亀裂したタイヤの裏側に仮置き(ゴムのりは没収されているので)して応急処置をすることになりました。フロントでお願いして、ガムテープを借り、タイヤの表面を補修して、福井市まで行けばサイクルショップもあると考え、取り敢えず出発しました。

走り始めて1時間を過ぎたあたりで、南越前町にある『道の駅 河野』の手前で今度は後輪のパンクが発生！後輪はパンクだけで、タイヤへのダメージはありませんでした。これについて予備チューブ二本目も使ってしまうことに。前輪を見ると、もはやタイヤの亀裂よりチューブが少しのぞいていました。まずい…。取り敢えず、『道の駅 河野』まで800m程の登り坂を押して、道の駅に入りました。雨は小降りになっていましたが、屋根のあるところでチューブ交換ができました。まだつきが残っているのか。この時、前輪の補修したガムテープがぼろぼろになっていたのので、道の駅の清掃のおばちゃんに頼んで、ガムテープを貸してもらい、前輪と念のためパンクした後輪にもタイヤの上から補強するために貼付けました。

ここは落ち着いてと思い、『道の駅 河野』でドリンクを飲みながら今後の作戦を練ることに。予備のチューブは使い果たしすでに予備も無い、パンク修理用ゴムのりも無し状況です。路面は、雨がやんだとは言え、また鋭利な金属、釘などによるパンクのリスクも高い状況でした。とにかく、新品の700Cのタイヤとパンク修理用ゴムのりが必要です。ネットで調べると、先の鯖江市にバイクショップを発見。どうやらクロスバイクが得意なショップで700Cの在庫もありそう。もうひとつの有力情報は、このあたりで良く見かけるホームセンター『コメリ』が越前市にあることがわかりました。藁にもすがる思いで、その『コメリ』を目指すことに。しかし、その前にパンクをすると万事休すです。その場合は、輪行して鯖江に行くしかない？しかし、駅までどのように行ったらいいのか…。越前市までの10kmの長いこと。雨はやんでいました。

国道沿いに『コメリ』を発見。カンターで自転車売り場を尋ね、直行すると、ありました！パナ製700Cの廉価版が。たまたまこの『コメリ』、『パワーコメリ』と言って大規模店舗でした。従って、品揃えが豊富でした。早速、700Cを購入し、前輪だけでなく、少し傷ついた後輪も一緒に交換することにしました。おまけに、ゴムのりと予備のタイヤチューブも購入しました！『コメリ』の駐輪場で、作業を開始しました。コメリ、様様です。

早速、傷ついた前輪より交換することに。新品の700Cタイヤのビートの固いこと。なかなかリムにおさまってくれません。やっとタイヤレバーで装着し、空気を充填すると、空気の抜ける音が！タイヤレバーでチューブを傷つけてしまったらしい。情けない～。仕方なく、先程購入したばかりのチューブに交換し、改めて空気を充填すると、やっと必要十分な空気圧になりました。続いて、後輪も交換を。作業時間、45分ほどでしょうか。これで、やっと旅が続けられる安堵感でどっと疲れがでました。パンクした三本のチューブの一本だけパンク修理用ゴムのりを使って、試しに修理してみました。問題なくパンク修理が完了しました。残りは、ホテルで修理することにしました。

時間を見るとすでに、13時を廻っていました。本来は、金沢の宿を予約していましたが、時間的にかなり難しそうでした。そうすると、宿の変更を。ネットで検索するとその手前、小松にビジネスホテルがありました。さっそく、予約手配し完了しました。ありがたいことに、当日キャンセルも無料でした。ビジネスに変更はつきものです。そのあたり柔軟に対応できないと、リピート率が下がってしまうのかもしれない。

13:30、60km先の小松市を目指して、ペダルを踏み始めました。とある有名なホテルチェーンですが、すぐ近くの提携ホテルで温泉入湯が可能ということを楽しみにペダルを漕ぎました。途中、雨が強くなり、そんな悪天候のなか国道8号をひたすら走るようになりました。小松の手前でコンビニにて小休止。休んでいると、地元の軽トラのおじさんが、もうここにいるの？と話しかけてきました。どうやら、先程私を抜かして、用事を済ませ国道を小松市方面に向かっていている様子。お兄ちゃん（そんな歳ではありませんが）速いね～、と言って驚いていました。

小松市のビジネスホテルには、無事17:00前到着しました。長い1日でした。ホテルの近辺に適当な食事ができる店が見当たらず、少し歩いたスーパーで弁当、ビール、おつまみを買ってホテルの部屋で食べることにしました。弁当で夕食をすませるのは、日本縦断の旅、始めて以来のことでした。テレビを観ながら、のんびりと夕食を取りました。夕食後、提携している温泉に行きました。ビジネスホテルの斜め向かいにあるホテルの温泉です。ユニットバスと違って足も延ばせますし、なにより温泉なのがやっぱり最高です。



こんな感じで、とりあえず福井市を目指して。市内に行けば、何とかなる？



コメリで、タイヤ交換を！フロントバックが重みで下がり気味。



これで安心！



ついでにリアも交換しちゃえ！



前輪の亀裂。もう限界！よくぞもってくれた～。



雨の中、いよいよ石川県(加賀市)へ。スイカが美味しそう？この日の宿泊地・小松市まで後少し。さあ、気合い入れていくぞ！トラブルを無事克服し、ホテルで入った温泉は気持ちよかった～。

第六日目：7/24（石川県/小松～富山県/魚津）

- ・ルート：小松～（国道305号、国道8号）～金沢～（国道8号）～魚津
- ・走行距離：124.24km(積算走行距離：637.66km) 平均速度：25.1m/h
走行時間：4時間56分
- ・天気：☀



この日は7:30に起床。この旅が始まっていつも6時には目を覚ましているのに、さすがに昨日のパンク修理の疲れか。急いで、一階にある朝食会場へ。軽朝食という通り、パン、キャベツ、マカロニ、コーヒーの言わばコンチネンタル・ブレックファーストだ。ヨーロッパでのホテルの朝食は、コーヒーにパンが多かった～、などと思い出しながらコーヒーを飲んでいました。

急いで朝食を済ませ、部屋で旅支度をするも何もやっていなかったもので、時間が掛かってしまいました。結局、9時過ぎにホテルをスタートすることとなりました。金沢經由富山県魚津までが、この日のルートです。約120kmの比較的フラットな道程です。この日は、待望の晴天！当然、猛暑。真夏のサイクリングは、とにかく暑さとの戦いです。適度な給水と室内での体のクールダウンは、必須です。

小松より国道8号を北上すれば、1時間程で金沢です。金沢は予想以上に大きな街でした。この日本縦断の中でも金沢(人口：465,279人*)は、北九州市(人口：959,325人*)と同じくらい大きな街のような気がしました。兼六園に着いたのはいいのですが、入口が何カ所もあり、駐輪場がある桂坂口にまわることにしました。兼六園は、広すぎて廻りきれそうもなく、有名な霞ヶ池(**)のあたりを散策して退散することにしました。外人さんの多いこと。久しぶりに歴史を感じる観光地に来たような気がしました。あまりの暑さに隣接する金沢城は、また次のお楽しみにしました。猛暑は容赦なく、体力を消耗していました。桂坂口よ

り国道8号まで少し迷いながらたどり着きました。金沢市内の道標が分かりにくいと感ずるのは私だけでしょうか？

(*) (推計人口、2015年5月1日)

(**)兼六園のほぼ中心部に位置する、園内で最も大きな池。面積は約5800㎡、深さは最も深いところで1.5mあります。栄螺山、内橋亭、徽軫灯籠、虹橋、唐崎松、蓬莱島などの名勝がこの霞ヶ池の周辺に配され、廻遊しながら四季折々の庭景を楽しめるよう配慮されています。(参照：石川県金沢城・兼六園管理事務所HPより)

金沢市内で予定以上に時間を使ってしまい、すこし焦って国道8号線に戻ることに。ようやく国道8号に戻ったところにあったローソンでランチ&給水することに。その後、国道8号線のバイパスをハイペースで高岡市内を目指しました。この日の平均速度は、25.1 km/hでした。

途中、富山との県境で、スワローランドナーにリアサイドキャリアを装着し、サイドバックを二個付けたサイクリストとすれ違いました。日本縦断始まって以来のランドナーのサイクリストでした。ただ、あちらは、金沢方面に向かっていたので、話すこともできずとても残念でした。私も本来なら、東叡のキャンピング車で日本縦断をする計画でした。

高岡市内ではあまりの暑さに、ファミレスのガストに二度目の昼食と火照った体のクールダウンをするために緊急避難？しました。目的地・魚津までは残り30km程の距離でした。15:00に出発、17:30に無事魚津のビジネスホテルに到着しました。実は、その15km手前でまたしても小休止してのこの日のゴールでした。疲れた～。到着後、ホテルの大浴場で旅の汗を流しました。この日の宿はホテルルートイン魚津でした。全国展開しているチェーンのビジネスホテルは、値段もそこそこですが、はずれがあまりありませんでした。歳も歳なのでYHオンリーという訳には、どうもいきません。ユースは閉所が相次ぎ、泊まりたくとも泊まれません…。残念ながら、金沢YHも閉所となってしまいました。(金沢ユースホステルは、諸般の事情により平成27年1月31日をもって閉館したとのことでした。) どんどん旅の楽しみがなくなってしまいます。



外人ツーリストのおおいこと。さすが加賀百万石！



兼六園の霞が池。写真で、ご存知の方もいるのでは。



猛暑の中、やっと富山県(小矢部市)に。反対車線を金沢方面にランドナーのサイクリストが元気に走っていました。あいさつしてくれました！

第七日目：7/25（富山県/魚津～新潟県/柏崎）

- ・ルート：魚津～（国道8号）～ 柏崎
- ・走行距離：133.35km(積算走行距離：771.01km) 平均速度：25.4km/h 最高速度：47.1km/h
走行時間：5時間14分
- ・天気：☀



朝6時に起床し、6:45より朝食。ルートイン魚津の朝食はとてもおいしく、和食で大助かりでした。梅干しを5個胃袋に収め、熱中症対策に。7:05、長丁場130km先の柏崎を目指してペダルを漕ぎ始めました。この時、すでに太陽が。気温も上昇し始めていました。どうなるかと思いつつ、一路柏崎へと国道8号を北上。富山と新潟の県境を通過し、いよいよこの日のクライマックスの親不知に。景勝地の親不知は、サイクリスト泣かせの狭いトンネルの連続でした。

親不知手前の城山トンネルでは、自転車は迂回させられることに。トンネルよりも安全なので、致し方ないと思いつつ、遠回りになるので…。トンネルより日本海がきれいに見えたのが、印象に残りました。この日は波もなく、穏やかな海でした。親不知にある『道の駅ピアパーク』で水分補給をしました。道の駅の目の前には海水浴場があり、家族連れで賑わっていました。



・親不知とは？ : 親不知駅がある歌(うた)の集落を中心に、西の市振(いちぶり)地区までが親不知、東の勝山(かつやま)地区までが子不知(こしらず)と呼ばれており、併せて親不知子不知とも呼ばれる。市振から勝山までは約15kmの距離である。越後国と越中国の間を往来する旅人は、この断崖を海岸線に沿って進まねばならず、古くから北陸道(越路)最大の難所として知られてきた。難工事の末に国道8号と北陸自動車道が開通し、当地における3代に亙る道路の変遷を見ることが出来る。北陸自動車道は親不知IC付近を海上高架橋により通過しており、難所におけるルート選定の苦勞を偲ぶことができる。(参照:ウィキペディアより抜粋)

親不知を無事通過し、糸魚川を經由して、直江津へ。ここで、ちょうど距離が100kmとなり昼食を取ることにしました。イトインスペースのあるローソンで、1時間程の休憩を取りました。昔で言えば、ドライブインのような感じです。トイレはあるし、涼しいし、食料でも何でもほぼ揃っているし、ありがたい施設です。

柏崎の手前では、5%、6%の坂が待ち構えていました。距離は短いものの、暑さでもうろうとしていつも以上に、しんどかったです。130km走って着いた柏崎は、市内でお祭りが行われていました。15:00にチェックイン。泊まるホテルは、いかにも地方のビジネスホテルでした。柏崎駅前の立地でしたが、周りにはあまり飲食店などもありませんでした。

夕食を食べに、街の中心へ。すると各自治会やら町内会の山車があちらこちらを練り歩いています。やっと見つけた、中華料理屋は結構な客が入っていました。味も良く、地元の人気店のようでした。街を散策して、こんな飲食店に当たると、なにか嬉しくなります。ガイドブックを見て、はずれのない飲食店に行くのはあまり好きではありません。世界中どこに行っても、レストランガイドのようなものは、極力見ないで、散策しながらここはと思う店に入るのが常でした。そうすると、もちろんはずれもありますが、当たりもあります。そんなことが一番の思い出になっています。



国道8号の親不知付近は、崖をへばりつくように掘られたトンネルを走ります。



親不知はこんな道が続きます。右上のトンネルが国道8号線。



『道の駅 親不知ピアパーク』の前は、海水浴場になっています。真夏です！残念ながら、海水浴する準備（海水パンツなど）はしていませんでした…。

第八日目/最終日：7/26（新潟県/柏崎～新潟駅）

- ・ルート：柏崎 ～（国道8号）～（県道16号）～新潟駅（2ndステージ ゴール）
- ・走行距離：87.04km(積算走行距離：856.89km) 平均速度：24.0m/h 最高速度：42.2km/h
走行時間：3時間37分
- ・天気：☀



日本縦断第二ステージの最終日、暑さ対策もありホテルで朝食を食べず、6時半にスタートしました。朝食をホテルで取ると、どうしても、出発時間が遅れてしまいます。日本縦断の旅が始まって、ホテルなどの宿泊施設で朝食を取らなかったのは、これが初めてのことでした。この日は、新潟駅より夕方のバスで帰京する予定となっていました。しかも、その前にヤマト運輸にてサイクリングヤマト便を使って、自転車を送らねばなりませんでした。

柏崎より国道116号線経由で新潟に向かうルートでした。日曜日の早朝ということなのか、車が少なく快走できました。途中、地元のロードバイク乗りのお兄さんも追い抜いてしまいました。ちなみにこの日の全ルートの平均速度は、24 km/hでした。

燕市のコンビニで、朝食休憩をしました。柏崎より一気に45km、走りました。新潟駅まで、残り30km。国道の温度計は、30°Cを指していました。

途中新潟市内に入るにあたり、国道8号の曾和より県道へまたもや迂回させられました。その先は、自動車専用道路です。地図で確認していたので、新潟駅まで迷わず行けましたが、道標がかなり分かりづらかったです。福井県の敦賀でも市内の手前で、県道に誘導され大変な思いをしていました。文句を言っても仕方ないので、走り始めました。

新潟駅前で、暑さのためコンビニにて休憩しました。時間的にも余裕があったのですが、暑さのピークでした。氷アイスを食べ、15分程の休憩で新潟駅に向かいました。

午前11時、無事新潟駅にゴールしました！出雲市を出発したのが、ついこの間のように思えます。856km、長い旅でした。第一ステージの時は、アキレス腱が痛くようやくのゴールでしたが、第二ステージは敦賀でパンクに見舞われましたが、少しだけ余裕を持ったゴールとなりました。新潟駅は、夏休みを迎え、観光客と地元の人が旅行に行くのか、かなりの賑わいでした。ロードバイクは、新潟駅近くのヤマト運輸に持ち込み、サイクリングヤマト便で自宅に送りました。輸行袋の中に、衣類や雨具等も緩衝材として詰め込み、身軽になれました。ヤマト運輸まで行けば、そのまま営業所の前で自転車を分解して、自宅まで送れるのでとても便利な方法です。

無事、ロードバイクも送付手配を終え、遅めの昼食を駅前のロイヤルホストで食べました。バスの発車までだいぶ時間があるので、ネットで駅近くの銭湯を検索し、何十年ぶりに銭湯に行き、汗を流しました。新潟駅より徒歩10分程の住宅街の中にひっそりとその銭湯はありました。客は、男女合わせ常連さんらしき人が4～5名ほどしかいませんでした。

17:00、ビールとつまみを買込み、バスに乗り新宿に向かいました。今回は、暑さやアキレス腱周囲炎のこともあり、新潟まで走れるとは思っていませんでした。走り終えた場所が、ゴールということですずっと走っていました。その意味でも第一ステージとは違った感慨深げな長距離サイクリングとなりました。

新潟より青森まで459km程です。いよいよ北海道が視界に入ってきました。まだ計画段階ですが、来年の第三ステージがとても楽しみになってきました。



猛暑の新潟駅にゴールしました！鹿児島からの走行距離は1,489kmです。よく走りました！今回、パンクを除いて大きなトラブルはありませんでした。このまま、青森まで走れる余力がありました。（本当か？）

日本縦断 2nd ステージの総括 & 今後

7月のロングライドは、猛暑（熱中症）との戦いでした。意識して、ホテルの朝食では梅干しを食べ、コンビニではナトリウムが含まれたスポーツ飲料などを飲んでいました。一日の暑さのピーク時、主に11時～14時くらいは、一時間程走っては休憩するようにしていました。あまりの暑さに、屋内の冷房の効いているファミレスに逃げ込んだこともありました。生身の身体に直射日光は堪えます。真夏のロングライドをするためには、暑さ自体への慣れも必要です。いきなり、35℃の直射日光下での走行は無謀です。そのため、事前に家の回りをあえてそんな状況で走行したりもしました。今回は、暑さでもうダメと感じた時には、コンビニ等にすぐにピットインしていました。コンビニの冷房でまず体を冷やすことをしていました。それから水分の補給、また年中梅干しを買っては食べていました。

車両トラブルでは、同じ日にパンクを二回しました。それも土砂降りの雨の中です。一度目は、敦賀出発前のホテルで前輪のパンクを発見しました。不幸にも、前日の走行でタイヤ自体に亀裂が入り深いダメージを追っていました。今回、そんな時のためのタイヤブートの持参はなく、応急処置としてガムテープでタイヤを補修し走行していました。23Cの軽量クリンチャータイヤでは、厳しかったのかもしれませんが。幸運にも、ホームセンターで700×25Cのタイヤを発見し、前後輪とも交換して再スタートが切れました。やはりタイヤは耐パンク性に優れた新品のものに交換して行くべきだったと思っています。鳥取辺りで同じ状況ならば、おそらくリタイヤ、もしくは輪行にてバイクショップがある大都市まで行かなくてはならなかったかもしれません。その場合、元の場所に戻り再スタートをするのは、とても勇気が必要です。しかし、自走での日本縦断である以上、また元の場所に戻って来なくてはなりません…。

今回、疲れのせいか、五日目くらいから早朝起きるのが大変でした。第一ステージの時は、さほど感じませんでした。これは、第一ステージよりも一日の走行距離が伸びていること、また暑さからの疲労が考えられます。真夏のサイクリングは、思い切って6時くらいに出発してもいいかもしれません。その場合、午前中に目一杯走って距離を稼ぎ、ホテルには15時くらいには到着して、翌日に備えたいものです。ホテルのチェックイン時間を考慮した、宿選びが必要となります。今回宿泊したホテルでも、15時チェックイン可能な宿が結構ありました。

第三ステージは、新潟→青森(459km)を考えていましたが、余りにも距離が短すぎるので旭川あたりまで行こうと計画しています。青森から青函連絡船で函館に渡り、函館→旭川(387km)を走破したいと思っています。続く第四ステージは、旭川→宗谷岬でゴールとなり日本縦断達成！となります。帰路は、そのまま宗谷岬→苫小牧を走破し、フェリーで青森県八戸に渡り、八戸よりバスで帰京する計画を立てています。その後は、気が向けば八戸→東京→関西→山陽→四国→九州（佐多岬）を走れば、日本一周となります。ただし、現時点では、全くの白紙です。

実は、第二案として、第三ステージで新潟→八戸→(フェリー)→苫小牧→宗谷岬を一気に走破することも考えています。この第二案では、計画通りの日程で北海道を最短ルートで走破すれば、新潟を出発した八日目のお昼に宗谷岬に到着できそうです。その後、稚内に戻り、稚内より旭川まで列車に乗り、旭川発の最終便のフライトに乗れば、宗谷岬に到着した同日に帰京できそうです。実際は、日程が決まりませんと、具体的な話しにはなりません。そのときの、天候、気温、体調等総合的に判断してのルート設定が必要になります。こんなことを考えている時が、一番楽しいのかもしれません。

■ 参考資料 (地図) :

ライトマップル 中国・四国道路地図 1:200,000 昭文社

ライトマップル 中部道路地図 1:200,000 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

復路 → サイクリングヤマト便* (参考:新潟→東京(23区以外)/1,944円) 但し、事前に別途利用券の購入が必要です。(2回利用券→500円+税。よって1回の利用はその半額となります。)

(*)利用にあたり、JCAのCJ+会員となりました。翌日には本人より先に自宅に届いていました。傷もほぼありませんでした。(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。

来年(2016年)の第三ステージにつづく。



第三ステージは、このクロモリチューブラーロードで走る予定?です。
チューブラーの予備何本持って行こうかな…。

以上。