

サラリーマン的 日本縦断の旅

日本縦断 *3rd Stage* H28/6/5~6/10

【新潟駅 → 青森駅/467km 懐かしの東北、友人達との再会！】

[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]

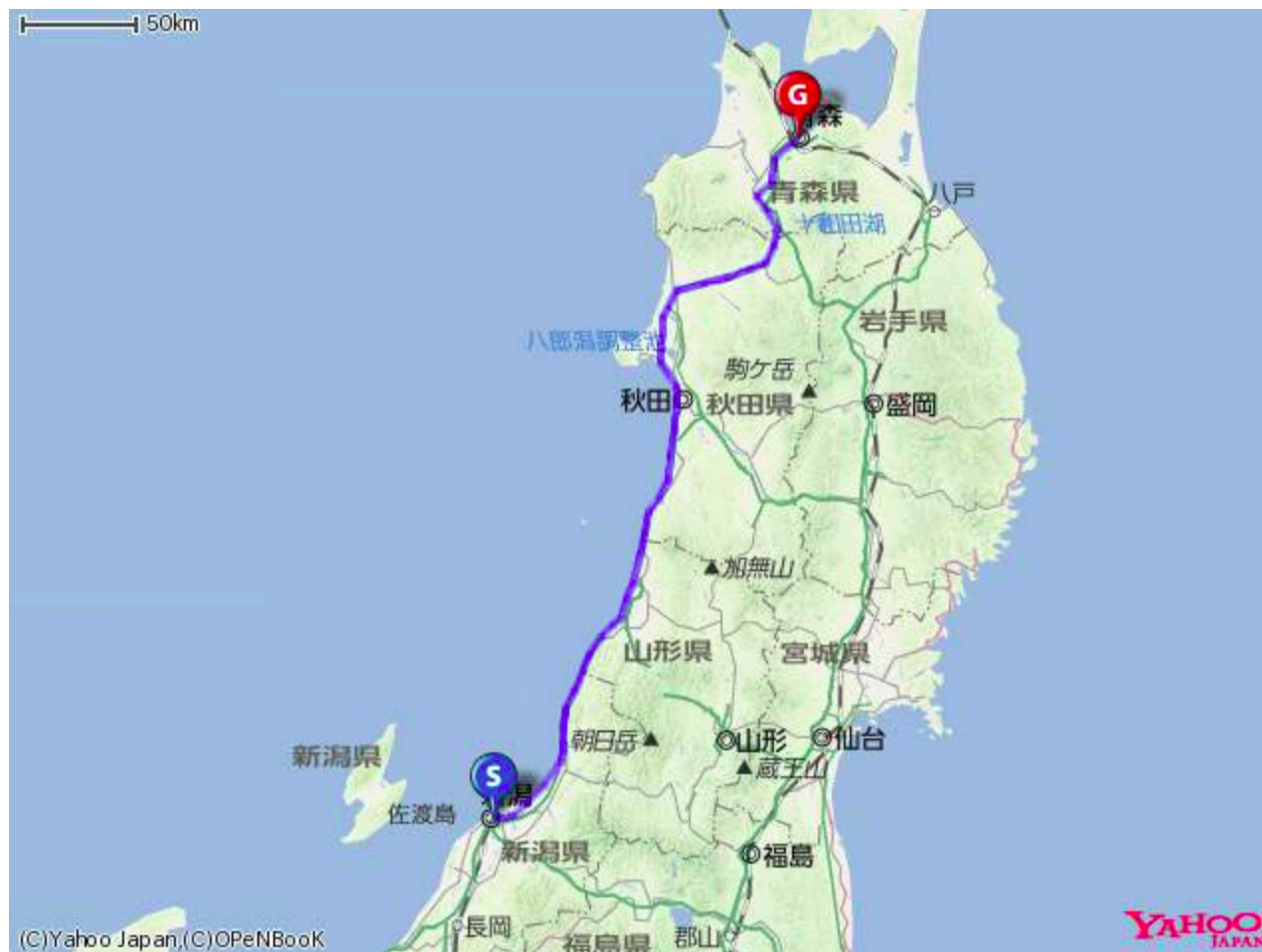


日本縦断 3rdステージのゴール地点・JR 青森駅にて。ついにやってきました本州最北県・青森！これで鹿児島空港からの走行距離は、1,951km となりました。第三ステージは、これまでのステージと比べ日程、距離共に短く、まさに”短期決戦”でした。今回は、秋田と青森にいる友人との再会も大きな目的でした。共に18年ぶりくらいでしょうか？お互い歳を取りましたが、昔のままでした。村上より酒田、また酒田より秋田、初夏の日本海がきれいでした。久しぶりの鳥海山の山容もまた格別なものがありました。第一ステージではアキレス腱の故障、第二ステージでは土砂降りの中の多手続きのパンクなどがありました。今回は、車両トラブルもなく無事故で完走できたことは、本当に良かったと思っています。

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 3rd ステージ

[梅雨前のライド、それでも雨か！ 新潟県新潟市～青森県青森市]



新潟より秋田の男鹿（潟上市）までは日本海沿いに行きました。特に海がきれいだったのが、新潟県村上市から山形県酒田市間でした。秋田の潟上市からは大潟村を經由し大館に入りました。大潟村では久しぶりに北海道を彷彿する直線道路を走りました。能代よりいよいよ日本海と別れ山間部に行くことになりました。単調なアップダウンを繰り返し大館へ。大館手前でポツリポツリとこの旅初めての雨が。しかし雨具のお世話にならずにすみました。しかし、翌日弘前に着くといよいよ本降りに。ホテルは目の前でしたが、雨具を来て弘前城を見に行きました。桜の時期に是非訪れたいところです。最終日は青森までノンストップで。着いた第三ステージのゴール地点・青森駅はのどかな感じのする駅でした。

第一ステージ&第二ステージ 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も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じ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。世界遺産の石見银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。

▶2ndステージのあらまし。【出雲より新潟への旅】

2015年2月末より3月上旬、鹿児島より出雲まで走破し、満を持して同年7月に今度は出雲より新潟を目指すことにしました。主なルートは、島根県出雲空港→鳥取県琴浦→兵庫県諸寄→京都府宮津（天橋立）→福井県敦賀→石川県小松→富山県魚津→新潟県柏崎→新潟駅。

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られませんでした。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、舞鶴で何とか雨が止みました。しかし、それつかの間、敦賀の手前でまたもや雨が。おまけに敦賀市内へは国道27号線金山バイパスが自転車通行不可！県道へ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！

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。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

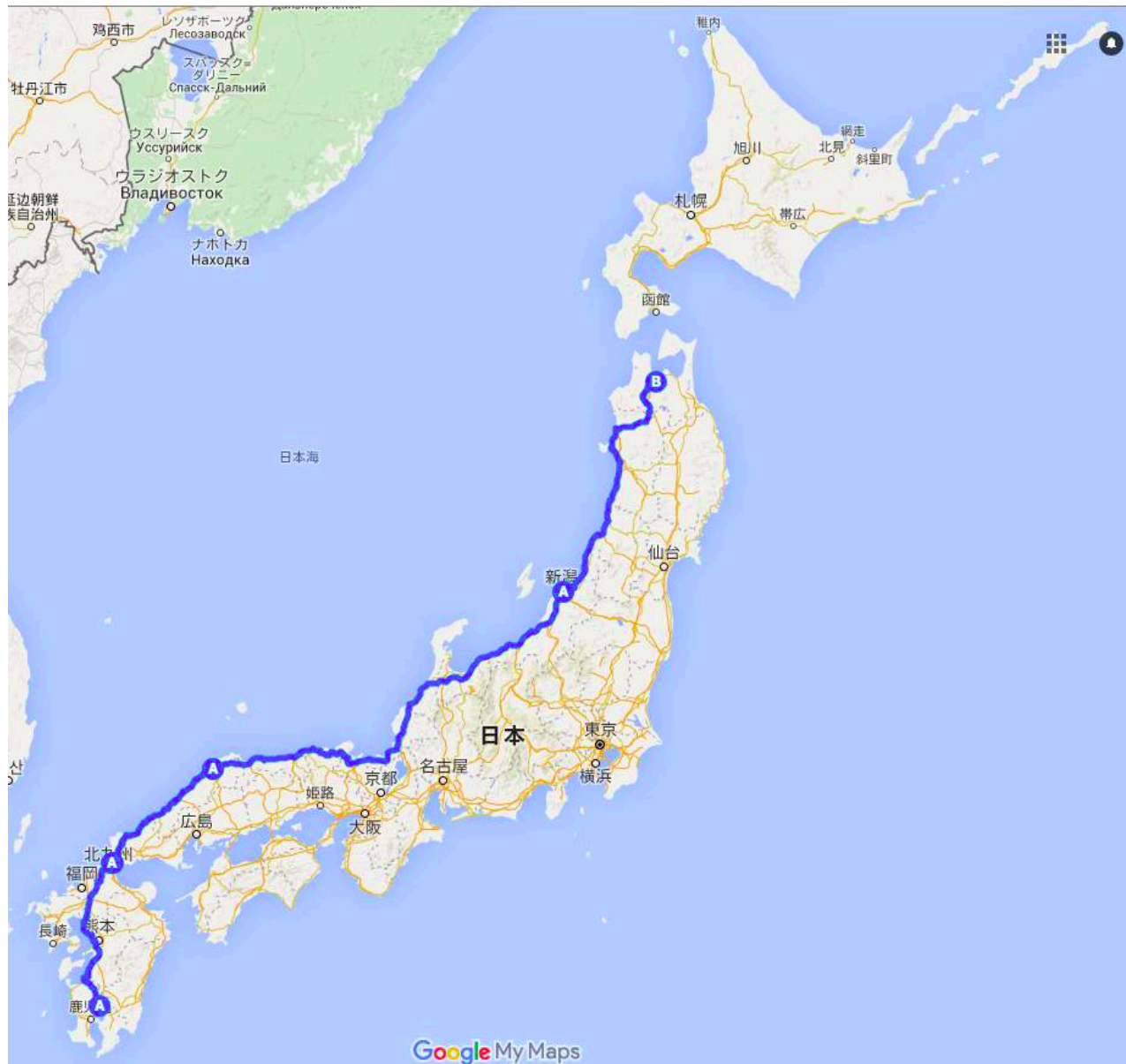


事態に。天の助けか、福井県越前市のホームセンター(コメリパワー武生店)に700Cのタイヤが販売されていました。奇跡です！今時のホームセンターの品揃えには驚くばかりです。本当に助かりました~。おかげさまで、新潟まで無事走りきることができました。

自転車の旅はトラブルが付きものということが、痛い程分かった旅となりました。

*)上の写真は、山陰を抜け京都府京丹後市に入った時です。暑いなのなの~。

これまでの日本縦断のルート（鹿児島→青森）



日本は広い！とつくづく感じます。鹿児島空港から青森駅まで走ったり1,951km。第四ステージの北海道ラウンドではいよいよ函館から宗谷岬まで北上し日本縦断が完結します！来年の第四最終ステージでは、右の地図のルートを走破予定です。



第一日目 6/5 (新潟県/新潟～新潟県/村上)

- ・ルート：新潟駅～(県道3号)～(国道113号線&国道345号線)～(県道3号)～村上市瀬崎温泉
- ・走行距離：55.71km 平均速度：22.1km/h 最高速度：36.1km/h 走行時間：2時間30分
- ・天気：☀



昨年の日本縦断第一ステージ（鹿児島→出雲）、第二ステージ（出雲→新潟）の続編ということで、懲りもせず第3ステージ（新潟→青森）のスタートを切りました！

今回は、知人に新潟駅までロードバイク共々、送迎していただきとても助かりました。早朝6時に多摩にある自宅まで迎えにきていただき、関越道を新潟に向かいました。途中、SAでの二度の休憩を挟み午前11時半頃、無事出発地点の新潟駅に到着しました。ファミレスで早めの昼食を取り、新潟駅万代口にていよいよロードバイクを組み立て準備に取りかかりました。駅前では、第二ステージのゴール時に撮った同じ場所で記念撮影をしました。

知人にお礼を言い、いよいよ新潟駅万代口を12:30にスタートし、一路初日の目的地である村上市にある瀬波温泉を目指しました。地図上は日本海沿いを進むもほとんど海は見えず、海沿い特有の海風（山陰から散々洗礼を受け慣れていました！）とそこそこのアップダウンを繰り返し50km程の距離ですが、かなり疲れました。思えば、朝5時起床で、新潟までの車中では久しぶりに会ったこともあり、話しが弾んでいました。

途中、一度の休憩を挟み、一向にペースが上がらないままヘトヘトになりながら、それでも3時間ほどで村上市にある瀬波温泉に到着しました。途中、足がつりそうになって、情けない～やら。仕事が忙しくという理由で、練習不足は否めません。この先、大丈夫かと？いつものことながら不安になりました。

宿泊した宿は、瀬崎温泉にある「ゆ処・そば処 磐舟」という言わば旅館でした。屋上にある露天風呂は、「健康の湯」として知られる弱食塩泉の掛け流しでした。眼前に広がる日本海を見ながらの入湯となりました。すぐ近くにある「ゆ処・そば処 磐舟」の姉妹旅館「大観荘 せなみの湯」の露天風呂の利用もできました。ちょうど夕日が日本海に沈むタイミングでした。今回の旅のいい思い出になりました。

旅館での夕食後、瀬波温泉を散策しましたが、土産物屋が一軒ほどしかなく閑散としていました。明日に備え、早めの就寝をしました。広い和室で一人ではもったいない程の部屋でした。ちなみに瀬崎温泉は、「にっぽんの温泉100選」の69位のちょっとした有名な温泉のようです。道理で、団体が多いこと…。



第2ステージのゴール時に撮った同じ場所で記念撮影を。夏のうだるような暑さは何処へ？



国道345号を村上に向かい北上中。「道の駅 神林」手前にて。交通量も少なく走り易い道でした。



瀬波温泉の手前にて。日本海、きれい！



宿泊した宿の軒先には、塩引き鮭が。塩の匂いがぷ～としてきます。



宿の前の通り。誰もいない～。



姉妹旅館「大観荘 せなみの湯」のロビーからはちょうど夕日が。



宿の名物はそばのようです。海鮮鉄板焼きの蓋が加熱中でそのままでした…。

第二日目: 6 / 6 (新潟県/村上～山形県/酒田)

- ・ルート: 酒田市瀬崎温泉～(国道345号)～(国道7号)～(県道50号)～(国道112号)～酒田
- ・走行距離: 98.83km(積算走行距離: 154.55km) 平均速度: 21.2km/h 最高速度: 42.8km/h
- ・走行時間: 4時間39分
- ・天気: ☀



旅に出るとなぜか早起きになります。6時前に起床すると少し肌寒い～。
旅館で和食の朝食を済ませ、8時半頃に酒田に向けペダルを漕ぎはじめました。朝の海風が心地よい。この日の距離は100km余り、昨日のペースを考えると結構バテそうな予感がしました。

山形県に入り、正午になると、朝の涼しさに比べ日差しがかなり強く感じられました。瀬崎温泉から酒田のルートは、日本海のすぐ脇を国道が通り風光明媚なところが続きます。適度なアップダウンが続きました。以前走った日本海側の兵庫県から京都府京丹後市を思い出しました。コンビニ等もほとんどないのも同じでした。ファミレスも皆無でした。夏なら補給や休憩もできずつらそうな区間です。

酒田市の手前10kmの地点でバテてしまい、この日二度目のコンビニ休憩を取りました。おまけに尻まで痛い～。近頃のロードバイクのサドルの固く細いこと！第一ステージで尻が痛くなり、第二ステージではパット付きのサイクルツーリングショーツを履き痛みもなかったのですが…。尻の皮が薄くなったのか、それとも乗り方が変わったのか…。

この日の宿は、酒田駅前のビジネスホテルでした。酒田駅前と言ってもやはり閑散とした印象を受けました。ありがたいことにロードバイクは、事務所で預かってくれました。盗難の心配も無くゆっくり休めました。翌日は、秋田の友人と18年ぶりの再会が待っていました。その事を考えるとわくわくしてなかなか寝付けませんでした。



今回、LEDテールランプはサドルバックではなく、シートステーに装着しました。落失防止です。青森まで無事に役割を果たしてくれました。また、パンクに備えリアタイヤは新品に交換してあります。



羽越本線 JR桑川駅。



JR桑川駅前の国道を挟んですぐ目の前は日本海！



JR桑川駅近くの桑川港より「笹川流れ観光汽船」が出航しています。笹川流れは、村上市にある名勝天然記念物に指定された11km続く美しい海岸線です。「笹川」は地名です。



越後寒川にて。国道345号はこんな道が続きます！景色は最高！



いよいよ東北地方の山形県に入りました！車も少なく快走できました。



加茂港にて。日本海側でよく見るのどかな漁港でした。



国道7号線、鶴岡市鈴にて。こんな感じのところが続きます～。

第三日目：6/7（山形県/酒田～秋田県/潟上）

- ・ルート：酒田～（国道7号）～秋田
- ・走行距離：121.44km(積算走行距離：275.99km) 平均速度：24.4km/h 最高速度：42.8km/h
走行時間：4時間57分
- ・天気：☀



この日の目的地は、友人の自宅のある男鹿半島の付け根あたる秋田県潟上市への約120kmでした。天気予報は、酒田では午後から雨が降る可能性あり。秋田市内も同じような予報でした。

出発時間を早め、7:30にいざ国道7号線を北へ向かいました。日中になると気温が上昇し暑いこと。おまけに酒田から由利本荘間、トラックが多く、走りづらい～。酒田から一気に60km走り、由利本荘にて大休止を取りました。とにかく、天気が崩れる前に、距離を稼ぐ作戦でした。烏海山を右手に見ながら、ときおり日本海がドーンと開け、最高のライティングでした。順調に距離を稼ぎ、秋田市の手前岩城にて、「道の駅 岩城」でマグロ丼を食べました。マグロの身の厚いこと…。しかも、何切れ入っているの？満足でした！

秋田市内には、13半頃到着しました。何とか天気は持ちました。友人の家に行くには潟上市までもう一走り必要でしたが、すでに射程圏内でした。そこで秋田港にあるローソンで時間調整することにしました。幸いイトインスペースもあり、冷房が効いた店舗内で涼むことができました。出発しようとする、お客らしき人が声を掛けてきました。聞くと自分もロードバイクが好きで、秋田県内を走っていると言っていました。縦断をしていると時たまそんな人に出くわします。こちらもある時間があるので、30分以上立ち話をしていました。その人の職場、友人の家のすぐ近くのスーパーでした！世の中、狭いものです。

男鹿線の二田駅近くの友人の家の回りはすっかり様変わりしていました。なにせ秋田に来るのは18年ぶりです。（彼の実家に泊まったのはそれより昔のことです。）記憶を頼りにそれらしき家を見つけ、恐る恐る入っていくと友人のお母さんが迎えてくれました。その晩、当然のごとく夜遅くまで日本酒を飲んで、昔話に花が咲きました。あっという間に0時を廻っていました！きりたんぼ鍋もわざわざ作ってくれていました。実は秋田でもこの地方では、「きりたんぼ」は食べないようです。「きりたんぼ」は、秋田北部（鹿角市）発祥の郷土料理で、県南では食べる文化がないようです。初めて家に泊めてもらった時に、お母さんが「きりたんぼ」を作ってくれていました。今思うと、東京から来る若者に対し、秋田＝「きりたんぼ」ということで気を使ってくれたのをこの時初めて知りました。



酒田駅前にて。いよいよ秋田へ出発！



鳥海山（出羽富士）が見えた！



秋田に入った！



「道の駅 岩城」にて。平日なのに観光客いるもんだ…。



肉厚のマグロ丼！



懐かしの男鹿半島～！街道沿いには店ができたが、この景色変わらないな～。

第四日目: 6 / 8 (秋田県/潟上～秋田県/大館)

- ・ルート: 潟上～(国道101号)～(県道42号)～能代～(国道7号)～大館
- ・走行距離: 94.57km(積算走行距離: 370.57km) 平均速度: 24.5km/h 最高速度: 42.5km/h
- ・走行時間: 3時間51分
- ・天気: ●後☔



昨夜は、親友との再会で、つつい日本酒も進みました！その昔、日本酒を初めて飲んだのもこの秋田の彼の家でした。楽しいお酒でした。少し寝過ごした事もあり、午前9時にお世話になったご家族に見送られ、大館に向けて出発しました。今度はいつ会えるのかななどと思いつつ、後ろ髪を引かれるような旅立ちでした。

この日は、国道101号線を一旦男鹿温泉方面に向かい、「船越」の信号を右折、県道42号線で大潟村を突っ切って能代経由のルートでした。実は、大館に行くのに国道285号線で上小阿仁村を経由するルートもありました。距離的にも10km程短いものの高低差が結構あり、どうしようかと友人に相談しました。すると『熊が出るからやめとけ！』と言われました。今年に入り秋田県内で熊に襲われ3名が死亡したと言っていました。この時、結論は出ました。とすることで、大潟村のルートとなったのでした。

大潟村は、直線道路が続き、北海道を思い出しました。(過去、オートバイのツーリングで北海道一周を三回やっています。妙になつかしい～)

能代からはいよいよ日本海と別れ、大館へと。能代から国道7号線を走り、山間部に入りました。昼飯は、「道の駅 ふたついで」で、鶏肉の入った「きみまち鍋定食(この道の駅が明治天皇ゆかりの地で県立自然公園「きみまち阪」に隣接することに由来)」を食べました。やっぱり鍋なんですね～。鶏肉が柔らかくなかなかのお味でした。大館市内に入る頃に、雨が

ポツリポツリと。幸い雨はすぐに上がり、カッパを着ることはありませんでした。東北はまだこの時梅雨入り宣言の前でしたが、明らかに梅雨の曇り空といった空模様でした。

この日の宿は、個人経営の昔ながらのビジネスホテルでした。正直、外見を見た時に、あれと？思いましたが、建物自体は古いもののちゃんと清掃され、快適でした。何より、二食付きで6,000円程の宿泊料でした。ご飯、旨かった！夕食後、散歩で近くのコンビニに行きビールとつまみを買って、テレビを見ながら部屋でくつろいでいました。（旅に出た時のいつもの日課ですが…）



お約束の一枚！なまはげ！デカイ！



大潟村の直線道路！ここは北海道か？



二ツ井手前にて。大館まで45kmの地点。



昼ごはんは、鶏肉の入った「きみまち鍋定食」！「道の駅 ふたつ井」にて。



トラック多し！大館市に入りました！次第に、雲行きが怪しくなってきた！

第五日目: 6 / 9 (秋田県/大館～青森県/弘前)

- ・ルート: 大館～(国道7号)～弘前
- ・走行距離: 46.05m(積算走行距離: 416.62km) 平均速度: 23.9km/h 最高速度: 44.0km/h
走行時間: 1時間55分
- ・天気: 曇→☔



朝起きて窓を覗くと、昨夜の天気予報では1日雨の予報でしたが、曇り空でした。すぐさまテレビで最新の天気予報を見ると、午前中は曇り空。午後からは、大気の状態が不安定で、雷雨となる可能性あり！すぐに出発するしかない！

朝食の和食定食を平らげ、8:43に大館のビジネスホテルを出発することにしました。雨の降り始める前に、一気に47km、弘前まで走ることにしました。

今日の難所は秋田県大館市と青森県平川市の県境にある矢立峠（標高：258m）。第三ステージはフラットな道が多く、峠と名のつくところはおそらく最初で最後でした。標高にしてはアプローチも長く、おまけに峠の上りで心配していた雨が降り始め、強くなってきました。カッパは峠まではと我慢し、すでに路面が完全に濡れた状態にも関わらず停まるのがいやでがんばってペダルを漕ぐことにしました。矢立峠に着く頃には、雨もほぼ上がり小休止の後、弘前方面に下り始めました。思いのほか、トラックが多く、かなり飛ばしている！トラックを追い越させさせるのに、路肩側に寄ると、新しいアスファルトを敷いた後で、路肩側に段差があり、走りづらい！2度、バランスを崩しかけました！恐怖～。長い峠の下りで、路面も濡れた状態、おまけに路肩の段差。速度を落とし、背後からのトラックを気にしながら、慎重に下ることにしました。

弘前に近づくにつれ曇り空に変わりました。距離的にも余裕があるので、途中大鰐温泉に立ち寄り、温泉をと思っていましたが、午後から大気の状態が不安定で、雷を伴うかもしれないかなりの降水量の予報。泣く泣く素通りする事にしました。温泉に浸かった後、大雨でカッパを着ての走行？ちょっと考えてしまいます…。

幸運にも、曇り空の中、弘前中心部に入ることができました。時刻はまだ10:50でした。予約してあるホテルの目と鼻の先のファミレスで早めの昼食を取りながら、午後のプランを練る事にしました。弘前の友人との待ち合わせは、午後5時でした。やっぱり、弘前城は外せません。しばらくすると、いよいよ土砂降りの雨になってしまいました。ファミレスで粘ること、二時間。仕方なく、ホテルが目の前なのにカッパとブーツカバーを履き、土砂降りの中、弘前城に行くことにしました。弘前城まで片道約2kmもありました。

雨の弘前城(*)、これはこれで印象には残りましたが…。さくらまつりで有名な弘前城、思っていた以上にでかい！のです。天守閣のある本丸（有料区域）の入口にある下乗橋まで行きましたが、本降りの雨で写真を撮って引き返すことにしました。追手門にて場内で借りた傘を返却し、ホテルに向かいました。傘の無料貸出をしているのです。

(*)「弘前公園は、弘前藩主津軽家の代々の居城、弘前城の敷地に広がっています。園内のシンボルである三層の天守は、江戸時代に築かれ現在までその姿を留める、全国でも数少ない貴重な建築物です。」（引用：HP 弘前公園総合情報より）

夕方より弘前市内で接骨院を開業する友人に会い、近くの居酒屋で飲みながら昔話で花が咲きました。貝焼き味噌などの郷土料理に舌つつみました。弘前は思った以上に都会でした。青森空港にも近く、桜の名所弘前城や弘前ねぶた祭りなど観光資源も豊富な土地柄です。

ホテルに帰り、風呂に入りさっぱりしたところで翌日に備え早い就寝をしました。翌日は、いよいよ最終日。青森まで走り、青森空港より帰京することになっていました。



大館の宿「ビジネスホテル秀山荘」。見た目はこんな感じですが、中は快適でした。ロードバイクは横にある屋根付き駐車場の片隅に駐輪を。



雨の矢立峠！路面はごらんの有様です。



峠を越えると、そこは青森県！でした。路肩の状況は段差がありとても走りづらい！



この後、弘前市中心部に入るといよいよ本降りに！



弘前城の追手門口にて。



下乗橋より天守（弘前城資料館）を。この先は有料区域です。雨がひどくて、もうこの先は…。



追手門口にて。雨が本降り！

第六日目/最終日：6/10（青森県/弘前～青森県/青森）

- ・ルート：弘前～（国道7号）～青森
- ・走行距離：41.27km(積算走行距離：467.74km) 平均速度：25.3m/h 最高速度：46.4km/h
走行時間：1時間37分
- ・天気：☀



昨日の雨が嘘のような晴天になりました！ホテルの朝食を急いで食べ、午前7時、第三ステージゴールの青森駅を目指し出発しました。

青森まで40km足らず。しかし、羽田行きの飛行機は12:30発。その前にいつものようにサイクリングヤマト便でロードバイクの輸送と送付手配を。青森駅から青森空港までのバスの移動もある！午前中に盛りだくさんの日程でした。

第三ステージでは、車両トラブルもなく、こんな時にパンク？など思ってしまったが、何も起こらず良かった！しかし、青森県に入って路面の状態が悪く、いつパンクするかハラハラしていました。大型の追い越させをするときは恐怖でした～～。

途中一度は、小休止をと思っていたのですが、コンビニがない！探しているうちに、青森市内に入ってしまった。そうこうしているうちに、青森駅に到着してしまいました。今回も無事、青森駅にゴールでき、ホッとしました！

男鹿と弘前で友人達との再会。いいお土産になりました！初夏の日本海、鳥海山きれいでした～～。今回も良い旅が出来ました。来年は、いよいよ北海道！日本縦断最終ステージ！です。



いよいよ、青森駅に向けて出発！



青森駅に到着！意外とこじんまりした駅でした。



新潟からの走行距離は、467kmでした！よく走りました！



鎮魂と復興への狼煙をあげるため、「東北六魂祭」は今年青森市で開催。



青森駅より青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸を。昭和63年まで就航していました。

日本縦断 3rd ステージの総括&今後

今年の新潟の梅雨入り(6/12 くらい)を考慮して、梅雨入りの一週間前に新潟入りしました。今回は、今までの2ステージの中で一番距離も短く、秋田と青森で友人との再会もあり盛りだくさんの中身の濃い旅となりました。

気温はさほど高くはないものの、前半は日差しも強く体感温度がかなり高く感ぜられました。日本海側を山口より北上してきて、いつも海風に悩ませながらライドしてきましたが、もう慣れたのか？さほど気になることはありませんでした。ウェアは、下は冬用のタイツ(パールイズミ製)、上は通気性と吸水拡散性に兼ね備えたサイクル ハーフスリーブジップシャツ(モンベル製)を着用しました。それに、いつものように安全面を考慮して、反射ベストを着用してのライドとしました。冬用のタイツは、最後まで迷いましたが、走行時は汗ばむこと無く、山間部に入ると気温が下がります。半袖の日よけ対策として、前回の第二ステージでも使用したアームカバーを着用しました。寒さ対策としても重宝しました。何より、暑ければすぐに脱げ、かさばらずに荷物にならないのも利点です。

今回、前回第二ステージでのパンク(フロントタイヤ亀裂損傷含む)、そして第二ステージ及び今年3月の東京→京都での2度に渡るLEDリアテールライトの落失対策をしていきました。減りが見られたリアタイヤは、新品のパナ製パセラ 700x25c に交換を。LEDリアテールライトはシートステーに専用部品で装着することにしました。東北は、今までのステージ以上に路面状況が悪く、タイヤの新品への交換は正解でした。路面状況に伴って振動もすさまじくLEDリアテールライトをサドルバックヘクリップ止めしていたならば、またしても落失していたと思います。シートステーへの取り付けは、これもまた正解でした。弘前にて右ハンドルのエンドキャップが落失しているのに気付きました。今まで長い自転車人生で、エンドキャップを亡失したのは初めての経験です。走行には支障ありませんが、事前の車体の点検(ボルト類の増締めなど)の重要性を再確認させられました。

余談ですがその昔現役当時、自転車競技では競技開催前に必ず車検があり、合格すると車検ステッカーがフレームに貼られました。トラックレーサーは巡航速度も速く、車両の整備不良は大事故につながります。そんなことを思い出しました。今回の反省点のひとつです。

体力面では、走行距離が短い日が多くかつ真夏のライドではないのですが、初日から脚が重く、翌日に疲れを残しながらの第三ステージとなりました。宿に着くとストレッチや冷水シャワーによるアイシングなど行ってきましたが、もう少しまじめにやっておくべきだったかもしれませぬ。最後まで疲労感が残ったライドとなりました。

いよいよ来年は、第四最終ステージとなります。できれば、青森より青函連絡船に乗り函館よりスタートしたいと思っています。但し、日程次第では、空路函館に入りで宗谷岬をめざすことになるかもしれません。ようやく日本縦断、王手となりました。時期は、やはり来年6月くらい?でしょうか…。9月になると随分寒く感じます。

「待ってるよ!北海道!」。

■ 参考資料（地図）：

ライトマップル 東北道路地図 1:200,000 昭文社

▶ 見開きの2ページ(A3)をA4にコピーしフロントバックのマップケースへ。当日の走行ルートを赤の蛍光ペンで。交差点名などは余白に追記。日本縦断では、おおよそ国道等幹線道路を走ることが殆どですので、アウトラインがわかるくらいの地図の方が適していると思います。



■ 主なルート検索：

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

▶ 一日の走行距離は100km程で検索し、宿泊場所である目的地を決定。その際、距離だけではなく高低差、気象条件（降雨、風速、風向きなど）そして一番大事な体調も考慮。ちなみに、日本縦断中の最長距離は133km（富山県魚津市→新潟県柏崎市）ですが、道もフラットで走り易かった気がします。今年3月の東京→京都間でも最終日144kmを走りましたが、アップダウンも多く大変でした。状況にもよりますが、今までの経験では、一日の走行距離は120kmくらいまでが、少し余裕を持って走行できる限度です。それ以上ですと、殆ど走りっぱなしになってしまいます。80kmくらいですと、かなり余裕を持ち温泉等にも浸かれる時間が持てる感じです。

■ 主な宿の予約手配：

じゃらん <http://www.jalan.net/>

▶ 今回のステージでは、短期間ということもあり、村上、酒田、大館の宿は出発前に手配しておきました。一日当たりの走行距離も短めであったので、悪天候であっても走破できると考えていました。当初は、大館から弘前経由で青森に行き、夜行バスで帰京する計画でした。しかし、急追弘前の友人と再会することとなり、弘前に宿を取りました。青森→羽田のフライトも旅の途中で予約しました。従いまして、帰宅する日は予定通りでした。長いステージとなると天候、体調などで予定が変わることもありますので、せいぜい事前予約は3~4泊くらいがいいかもしれません。もちろん、キャンセル料が掛かることも考慮する必要があります。

■ 自転車の輸送方法：

往路 → 知人の自家用車による送迎

復路 → サイクリングヤマト便*（参考：新潟→東京（23区以外）/2,404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（250円+税）となり、上記2,404円に計算した金額が運賃総額となります。）

▶ (*)利用にあたり、昨年の第一ステージよりJCAのCJ+会員となりました。翌日には自宅に届きました。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。）但し、主観となりますが、カーボン製ロードバイクや趣味性の高い高額なランドナーなどは、心配な面もあります。アンカーアルミロードバイクを4回旅先より送付しましたが、輸行時オー 스트リッチ製リアエンド金具の設置面を真下に装着したにも関わらず、輸行袋を開封するといつも、金具本体の設置面がずれていました。心配な方は、自分で輸行袋を担いで輸送することをお勧めします。

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



来年(2017年)の第四最終ステージにつづく。
以上。