

# 自転車は私の推進力

なかひらとみひろ  
宿毛市長(高知県) 中平富宏



## 日々の活力は自転車から

執筆現在は師走ということで公私ともに慌ただしくも充実した日々を過ごしていますが、年末年始は忘年会や新年会が多く体調管理が難しいですね。

本日は、全国の市長の皆さまそれぞれに日々の公務を支える秘伝の健康法があると思います。私の健康法であり、市の注力する「自転車」についてお話しします。

私は元々、バイクや車が好きで週末にはサーキットなどに行つてオートバイのレースなどに出場し、スピード感が生み出す高揚感を味わって楽しんでいました。多忙な日々を送る中でも、若い頃は何か落ち込むことがあっても寝る前に無心で車の整備をするだけで次の日には持ち越さないものでした。

しかし、サーキット走行を続けるには高額なお金もかかる上に現地までの移動距離も長く、お金と時間に余裕がなくなった頃から少しずつ同じ二輪車である自転車に乗る機会が増えてきました。

一言に自転車と言っても多様な種類があります。乗り物好きが高じてか、これまでにたくさんさんの自転車に乗ってきました。現在は日々の報告や決裁の中に疑問があると、休みの日には車に折り畳み自転車を積みこみ現地に行き自分の目で確かめるなど、機動性の高い自転車を仕事のツールと

しても活用しています。

自転車をこぎながら思いを巡らせることで仕事の良い解決策がひらめくこともあります。心身共にリフレッシュでき、思慮も深められることに気づいた今では自身のライフワークの上で欠かせないものとなっています。

このように、運動と捉えて負担を感じるのはなく自転車を趣味として日常の中に溶け込ませることが私の健康法であり日々の活力となっています。

## 地域を動かす原動力に

宿毛市ではこれまでもサイクリイベントの開催や日本初となる自動車専用道路を活用したプロ自転車ロードレースの開催、また、プロ自転車ロードレース参戦チームによる地元中学校への自転車乗り方教室、観光協会などを主体としたサイクリストの受け入れ体制強化等々「自転車を活用したまちづくり」に注力してきました。これらの取り組みにより市民の自転車利用は徐々に増えているものの、依然として自動車への依存度が高いのが現状です。

その背景には、田舎は買い物をするにも徒歩圏内には店が少なく公共交通機関が充実していないことなどが自動車利用を助長



幡多地域のサイクルイベントに参加する筆者

する要因となつていると考えています。

仕事で上京すると都内を走る電動アシスト自転車をよく見かけますが、当市の利用者は少ない状況でした。自転車を長距離乗ることに不安のある方にとって電動アシスト自転車はちょうど良いツールになるのですが、バイクよりは安価ではあるものの通常の自転車と比べると高額であるため普及が進んでいませんでした。そのような中、自転車利用や運動を促す取り組みとして電



宿毛市サイクルフェスティバル

## 自転車を取り巻く環境の変化

令和6年11月に改正道路交通法の施行により自転車にも道路交通法の罰則が整備されました。連日報道で取り上げられ市民の

動アシスト自転車購入補助事業を始めたところ、今年度は予定台数を超える申請をいただき、潜在していた電動自転車ニーズの高さを感じています。

また、高齢者の方からは「電動自転車を購入すれば免許返納をしても移動手段が確保できるため安心して外出できる」という喜びの声もあり、高齢者の免許返納のハードルを下げることに効果があると実感しました。

今後は、補助事業に併せて、自転車の乗り方教室を実施することで、高齢者の方が安全に自転車に乗ることができるよう取り組みを進めていきたいと考えています。

自転車に対する意識が大きく向上しました。自転車のルールについて周知されたおかげか、以前は市内でも傘を差しながら歩道を逆走する自転車が日常的に見られましたが、今では小さなお子さんも左側通行を守りヘルメットを着用し安全運転をするようになりました。

宿毛市としても独自の取り組みとして、小学生になる園児にヘルメットを寄贈したり、『SHARE THE ROAD』思いやり1.5m運動の啓発などの活動を続けています。

自転車を取り巻く環境が変化しているこの時こそ、『自転車を活用したまちづくり』を推進する大きなチャンスだと考えています。市民の健康増進とゼロカーボンシティーの推進に寄与する良い機会だと捉えており、日本全国で取り組んでいく必要があると感じています。

また、観光面では移動の自由度が高いというメリットを生かしてサイクルツーリズムが注目されています。外国人の旅行スタイルは日本の代表的な観光地を巡る従来型の観光から、日本の美しい自然景観や歴史的な街並みを楽しむ、アクティブな体験型の観光に需要がシフトしてきています。

ツールとして手軽である自転車が



「SHARE THE ROAD」思いやり1.5m運動の啓発活動

選ばれていますが、サイクルツーリズムの普及にはレンタサイクルの充実と自転車道の整備が不可欠です。自治体として、インフラ整備を進めることで、より多くの観光客に魅力的な自転車旅を提供できると思います。自転車を取り巻く環境が変化していく中、自転車がつなぐ笑顔あふれる持続可能な社会の実現を目指し私はこれからも尽力してまいります。