Temjin
An impress Group Company

各　位

2023 年 11 月 6 日
株式会社天夢人

自転車旅を夢見る者たちへ。
輪行を愛しすぎた男・大前仁による熱きドキュメントと最新ハウツー。
『輪行で行こう！　自転車と一緒にもっと遠くへ旅する』刊行。

インプレスグループで鉄道・旅・歴史メディア事業を展開する株式会社天夢人（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：藤岡　功）は、2023 年 11 月 6 日に、『輪行で行こう！　自転車と一緒にもっと遠くへ旅する』（大前　仁・著）を刊行いたしました。

かつて、雑誌『サイクルフィールド』『ツール・ド・フランス速報』（いずれも山海堂）を創刊し、現在は、浅草でツーリング自転車専門店を営みつつ、プライベート・マガジン『サイクルフィールド』を発行している著者・大前仁。輪行（自転車を公共交通機関に載せて移動）を愛しすぎた男による充実のドキュメント8本と豊富な経験に基づいた実践的ハウツー11 本で構成された、斯界の第一人者による、古くて新しい熱き輪行サイクリング全書の誕生です！

【目次】
輪行サイクリングの旅（以下「旅」）①奥多摩駅から松姫峠越え

輪行サイクリングの知識と基礎（以下「知識と基礎」）①輪行の歴史
旅②津軽半島
知識と基礎②地図と時刻表で計画を立てる
知識と基礎③服装と装備、そして自転車
旅③しまなみ海道とゆめしま海道
知識と基礎④東京起点の鉄道利用ケーススタディ
旅④古峯神社から足尾銅山
知識と基礎⑤自転車を分解収納する
知識と基礎⑥ロードバイクの輪行
知識と基礎⑦ディスクブレーキのロードバイクの輪行
旅⑤秩父から太田部峠を経て法久
知識と基礎⑧ランドナーの輪行(アルプス式)
旅⑥高浜からつくばりんりんロード
知識と基礎⑨折りたたみ小径車の輪行
旅⑦はこね金太郎ラインから大観山
知識と基礎⑩輪行袋を活用する
旅⑧飛行機輪行で知床半島
知識と基礎⑪鉄道以外を利用した輪行

【サンプル画像（本書より）】

津軽鉄道の「走れメロス」号。芦野公園付近で撮影

輪行サイクリングの旅

2

津軽半島

春の青森。当初は下北半島を走るつもりだった。
しかし本棚で手に取った一冊の文庫本によって計画は大きく変更、
サイクリストは津軽半島へ

〈行程〉
JR津軽線蟹田駅－やまなみライン－津軽中里－
金木－津軽中里－津軽鉄道津軽中里駅
〈走行距離〉
51km

身の一部が飛び出しているものも持ち込みが禁止になった。
また、一部の折りたたみ小径車などで、輪行袋から飛び出した状態のキャスターによって転がして運ぶことができるものも、規則を厳密に適用すれば除外となるはずだ。
輪行という言葉の意味が当初の用法からズレてきて、現在のような意味を持つことになった経緯、そして輪行袋の列車内への持ち込みが有資格者に限られていた時代から自由化し、ついに無料化するまでの変化を概観してみた。
あくまでも体感ではあるが僕の感想としては、これら1960年代後半から1990年代後半までの30年間に輪行人口はそれほど大きく変わらなかったように思える。が、それ以降、とくに2010（平成22）年くらいからあとの輪行人口の拡大はかなりのものだと感じる。
そして、この輪行人口の拡大は、会員証とか無料化という結果よりもむしろ、人々がサイクリングの楽しさに気づいたという、非常に原始的かつ決定的なことに起因するのではないかと思っている。家から走り出すしかなかったサイクリングの行動範囲を飛躍的に広げてくれる「輪行」、それに気づいた人々が今、バタバタと自転車をたたみ、始発列車に乗り込んでいるのではないか。
これは自転車業界とか専門誌の読者とか、サイクリング協会会員などというあまり広くない世界の話ではなく、日本人全体のライフスタイルの変化、多様化といったものではないかと思う。人々は、輪行の楽しさに気づいてしまったのだ。

新旧軽量輪行袋収納時の大きさの変化

写真上はオオマエジムショのSL-100S。横18cm、重量158g。下はアルプス「軽量」輪行袋。横32cm、重量600g。この40年間でこれだけの変化があった

30

本編は紀行「輪行サイクリングの旅」とハウツー「輪行サイクリングの知識と基礎」を交互に紹介。

輪行サイクリングの知識と基礎③
服装と装備、そして自転車

装備チェック表

【必須】
地図
食料・飲料
お茶セット
非常食
医薬品
携帯電話・充電ケーブル・モバイルバッテリー
カメラ・レンズ・メモリーカード・スペアバッテリー・カメラレインカバー

【衣類】
着用（　　）
持参（下着・カッターシャツ・フリース・薄手フリース・靴下・雨具上下・スパッツ・手袋・帽子）

【用品】
ヘッドランプ・予備電池・コンパス・ナイフ・ブキ（カトラリー類）・水筒・工具（ガムテープ・針金・自転車用各種）・コッヘル・ストーブ・燃料・ライター

【その他】
手帳・ペン・手ぬぐい・保険証・サイフ・運転免許証・赤テープ・裾留め・ストラップ・クレジットカード・洗面用具（歯ミガキ粉・歯ブラシ・シャンプー・洗顔フォーム・石鹸・ティッシュ）・腕時計

装備

僕が30年以上使っている装備リストの使いかたは、準備段階でまず必要なものにマルをつけて、それを用意したら斜線で消してチェックするというものだ。30年の間に装備は少しずつ変化していて、今ではモバイルバッテリーなどが追加されている。変わらないのは応急修理用のガムテープとか、万能タオル兼三角巾代わりの日本手ぬぐいだ。

行きつけの理容店がくれた小さな石鹸は髪の毛も身体も洗えるやつで、これも重宝している。自転車を分解したり組み立てたりすると少なからず手が汚れるので、これをキレイに洗えるのはなかなか気持ちのよいものだ。

輪行サイクリングの基本装備

①オーストリッチ・F-104N-Lフロントバッグ（オオマエジムショオリジナル）　②モンベル・日本手ぬぐい　③ニコン・D5デジタル一眼レフカメラ＋35mm半焦点レンズ　④スペアチューブ1本　⑤モンベル・ストームクルーザーレインジャケット　⑥モンベル・ストームクルーザーレインパンツ　⑦バイネ・小物ポーチ　⑧洗髪もできるミニ石鹸　⑨ポケットティッシュ　⑩マキロン消毒液　⑪無印良品・木軸六角ボールペン　⑫バーコ・100mmモンキーレンチ　⑬Y字ボックスレンチ（8・9・10mm）　⑭VIVA・マルチスパナ（ヘッド小物32mm＋ペダル15mm）　⑮布ガムテープ　⑯シルバコンパス　⑰クランクブラザーズ・マルチ17（アーレンキー、ドライバー、チェーン切り、ニップル回し）　⑱チップトップ・パンク修理パッチキット　⑲パークツール・タイヤブート（タイヤがパーストしたときのパッチ）　⑳フルクラム・タイヤレバー2本　㉑オオマエジムショ・SL-100S輪行袋

輪行サイクリングの知識と基礎⑧
ランドナーの輪行（アルプス式）

ランドナーの輪行手順

後ろブレーキのアーチワイヤーを外す
同様に後ろブレーキのアーチワイヤーも外す。片側のブレーキシューのみ押しつけてもOK

右ペダルを外す
右ペダルは正ネジなので、15mmスパナを使い、反時計回しで外す

ステーを外す
後ろ泥除けのステーを止めているバンドのネジを緩める。この自転車の場合は3mmアーレンキーだ

左ペダルを外す
左ペダルは逆ネジなので、時計回しで外す。写真では6mmアーレンキーを使っている

ネジを軽く締めておく
ステーが抜けたら、いったん緩めたネジが脱落してしまわないように軽く締めておく

前ブレーキのアーチワイヤーを外す
左右のブレーキシューをリムに押しつけて、ブレーキに引っかかっているアーチワイヤーを外す

輪行サイクリングの知識と基礎⑧

ランドナーの輪行（アルプス式）

ランドナーの輪行はロードバイクのそれにくらべ煩雑だ。泥除けとキャリアがついているだけのはずだが、それらは取り外ししやすいわけではない。いざ外そうとすると時間がかかるし、携帯工具以外にも必要になる。

「輪行の歴史」の項でも述べたように、日本における輪行は1960年代後半に旅行用車を分解して運ぶ技術が見いだされ、それは「アルプス式輪行」と呼ばれて現在に至っている。ここで紹介するのは、このアルプス式の輪行方法だ。

アルプス式の輪行は、大まかにいってヘッド小物と呼ばれる部品を緩めて、フロントフォークを丸ごと抜く方式だ。これによってフロントキャリアと前の泥除けを外さずに輪行できることになる。

後輪はクイックレリーズを緩めて外し、泥除けは真ん中あたりで切断加工し、そのジョイント部から外す。最も先鋭的だった時期には「工具不要」なアルプス式輪行も存在したが、現在ではミニマムな工具での輪行に落ち着いている。

ランドナーの輪行に関しては、今回動画も撮影してYoutubeにアップした。本書とあわせてチェックしてほしい
https://youtu.be/oQV18MPd_ao

ハウツー「輪行サイクリングの知識と基礎」は、写真を交えてビギナーにもわかりやすく解説。

輪行サイクリングの旅⑥
高浜からつくばりんりんロード

【行程】JR常磐線高浜駅－恋瀬川サイクリングロード－高倉－柿岡－上曽峠－真壁－つくばりんりんロード－田筑波駅跡－小田城跡－JR常磐線土浦駅
【走行距離】64km
【アクセス】往路は上野から常磐線で高浜まで約1時間20分。土浦乗り換えあるいは品川始発（東京・上野経由）の列車もある。復路も常磐線で、土浦から上野までは1時間ほどだ。

【利用地形図】国土地理院発行5万分の1地形図「玉造」「石岡」「真壁」「土浦」
【アドバイス】恋瀬川サイクリングロード単体だと往復コースだが、つくばりんりんロードの北側の起点につなげて、JR水戸線の岩瀬駅から全コースを走れば80kmほどになり、輪行でのアプローチが可能な好ルートだ。勾配としては、岩瀬から土浦へと南下したほうがわずかだが下り基調となる。

つくばりんりんロードを走って土浦港に出る。水辺に辿り着くエンディングが好きだ

っても土浦駅には辿り着くので、あまり悩まないほうがいい。もともとの線路の終点は土浦駅の西口に出ていたようだが、ナガタ君の先導で僕らは土浦港まで出て、駅の東口へと辿り着いた。

自転車を分解する場所を探して土浦駅の駅舎に走り込むと、なんとそこにはサイクルステーションの看板があるではないか。自動ドアを入ると雨風をしのげるどころかバイクラックにコインロッカー、水道、更衣室まである。いや～、りんりんロードすごい。ナガタ君と「ここに泊まりたい」なんて言いながら、自転車を輪行袋に収めた。

サイクルステーションの横にはエレベーターがあって、ありがたく利用して改札階へ。コンコースにも自転車組み立てスペースとバイクラックがあってまたびっくり。土浦駅すごすぎ。そのそばにはテレワーク用の個室ブースがあって、サイクリング×ワーケーションと書いてある。ここでちょっと仕事してあとはサイクリングというわけだ。

いやはや、ここはどこまでサイクリストフレンドリーなのか、駅前の居酒屋にも大きな期待を抱きつつ、僕らはまた外に出て行った。

輪行サイクリングの旅⑦
飛行機輪行で知床半島

知床自然センター付近でまたもクマさんを目撃

知床自然センター手前の看板。「近づくな、エサをやるな」。もちろんそれはそうだ

道の駅「うとろ・シリエトク」にあったヒグマの手形。でかい

ちだけでも伝えなきゃね。

数キロ下ってやっとスギヤマさんに追いつくのと同時にぐっと気温が上がって感じられ、セミがいっせいに鳴き始めた。僕が「うるさいなあ」と言うとスギヤマさんは「セミは悪くないです」とひと言。ごもっともです。

知床五湖への分岐のところには大きな駐車場を持った「知床自然センター」というビジターセンターがあり、五湖方面の散策はここでシャトルバスに乗り換えていく。道ばたには英語で「Bear Country. Don't approach! Don't feed!」との大きな看板が立っていた。僕らはお腹が空いていたので素通りし、ウトロまで下ることにした。

前方左側に路駐しているクルマがあったので、右側を通って追い越そうとした。だがそれは何台も続いていて、あっと気づいてブレーキをかけたときには、その右側にはもうクマさんがいらっしゃった。

連日のお出ましである。

クルマの人たちは鉄の箱のなかだからいいかもしれないが、こちらはナマ身の人間である。ちょっとパックしたい気はするが、Uターンするのも難しい。対向車線に駐めてあるオートバイも、ライダーはどこかに避難しているようだ。さっきのビジターセンターの駐車場がいっぱいで、その路駐ぐらいに思ったのだが、ここがクマさんのエリアであることをもう少し認識しておくべきだった。

クマさんは道路脇の草をなんだかハミハミしていた。つい、首から提げていた一眼レフを向ける。スギヤマさんもさっとスマホのカメラを構える。しかしクマさんはギャラリーが増えたのに気づくとそそくさと道路を横断し、まっすぐ笹藪のなかへと帰っていってしまわれた。

笹藪のなかといっても、道路の左右は背丈を超えているので、まだどのくらい離れていったのかはわからない。でもきっとこちらを襲おうと待ち構えているのではなく、どこか遠くに行ってしまったと勝手に判断し、路駐のクルマを抜いてまた下り始めることにした。もうすぐ下がウトロの町のはずだ。

ウトロを経て知床斜里へ

ウトロは羅臼にくらべて大きく観光地化されている

紹行「輪行サイクリングの旅」は、地図と写真を交えながらの熱いドキュメント。

【プロフィール】
大前 仁 （おおまえ・ひとし）
1965 年 10 月 10 日、埼玉県川越市に生まれる。埼玉大学教養学部日本文化コース卒業。丸善、ポレポレ企画、山海堂、メディアハウスを経て取材・撮影・編集を業務内容とする有限会社大前事務所を設立。1994 年よりツール・ド・フランスの取材を続け、2016 年にはツール取材 20 年の表彰を受ける。2012 年 10 月、東京・浅草に「CYCLE TOURING オオマエジムショ」を開店、現在に至る。山岳サイクリング研究会、日本山岳会所属。血液型はA型。
https://www.velo-apres.com

【書誌情報】
書名：輪行で行こう！　自転車と一緒にもっと遠くへ旅する
仕様：A5 判・ソフトカバー・224 ページ
定価：2,530 円（本体 2,300 円＋税 10%）
発売日：2023 年 11 月 6 日

全国書店、オンライン書店の Amazon などで発売中。
https://amzn.to/3OYHsyw

【株式会社天夢人】 https://www.temjin-g.co.jp/
2007 年設立。隔月刊雑誌『旅と鉄道（奇数月 21 日発売）』をはじめとする、鉄道・旅・歴史・民俗・カルチャーをテーマとした雑誌や書籍を発行し、人生を豊かにするための情報を発信しています。

【インプレスグループ】 https://www.impressholdings.com/
株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】
株式会社天夢人　担当：小野
Tel: 03-6837-4680 / E-mail: info@temjin-g.co.jp
URL：https://www.temjin-g.co.jp/