

## 報告

## 東北ハンドバイク協会設立 / ハンドバイクツーリング in 東北

WILD GATE 代表 増子 千景

## 1. はじめに

ハンドバイクは、上肢の力でクランクを回転させて走行する自転車である。車椅子使用時での走行に比べ、速度や走破性に優れ、そのスポーツ性からパラリンピックの種目として、近年競技人口が増加している。

2014年6月に、東北ハンドバイク協会(代表・巴雅人)を設立し、普及と発展のための活動を始めた。その初めての企画として、同月に東日本大震災による被災地をめぐるツーリングを開催した。参加者はハンドバイク16名、自転車の伴走車が14名で総勢30名が集合した。遠くは北海道や岐阜県から、年齢は20代～70代、練度も初心者から経験者まで、老若男女実に様々であった。

## 2. ツーリングの概要

東日本大震災から3年が経ち、被災地域では交通やインフラの復旧が進められているが、被災地域により状況は様々である。今回は、津波の傷痕が残る宮城県名取市・岩沼市をハンドバイクで走行し、復興の見識を深め、バリアフリー推進を啓蒙することを目的としている。

コースは名取市内を出発し、沿岸部の浸水地域を通りながら、ゆりあげ港朝市、岩沼市千年希望の丘を経由して市内へ戻る約23kmの道程である。初心者には途中で分岐する約10kmのコースも設定した。

## 3. 実走してみた

6月22日当日の天候は、小雨のち曇天であった。初心者へのフィッティングの後、練度や体力に応じて班分けし、名取市役所を出発した。

実走した感想を、一緒に伴走された作業療法士の

佐藤遼太郎さんに寄せていただいた。「私は練度の最も高い班の最後尾を自転車で行きました。今回使用したハンドバイクはすべてアダプタータイプでしたが、参加者の速度は15km/h前後で走行しており驚きました。それまでは、ハンドバイクは手だけで動かすものと考えていましたが、上肢を止めて体幹の運動でクランクを回したり、体幹を大きく傾けて旋回したりと、ハンドバイクの運動パターンと漕ぎ方が分かりました。また、歩道の切れ目などの段差や砂利道も越えられ、走破性の高さを実感しました。路側帯を走る際には往来する自動車に気を遣ったが、転倒なくほとんどの参加者が23kmを走破できました。」

他の参加者の感想では、高齢でも参加しやすい、長い距離でも楽しく安全に走れた、などの声が聞かれた。

道中では津波の後に残った家の基礎や慰霊碑を見たり、朝市では語り部から被災直後の話を聞くなど、被災地を巡る旅としての意趣も十分感じられるツアーであった。

## 4. 今後の活動

ハンドバイクの魅力は、一般的な自転車の使用状況に置き換えるとわかりやすい。手軽で、速く、遠くまで行け、運動になり、爽快である。地方では車椅子ユーザーは交通弱者となりやすく、活動や参加を制限せざるを得ない現状である。ハンドバイクは、そんな状況を打破し得る魅力を備えたツールであると改めて感じた。東北ハンドバイク協会では、今後もこのような企画、体験会、教室を通してハンドバイクの魅力を発信し、東北ならではの普及や発展を促していければと思う。



写真1

WILD GATE

〒962-0402 福島県須賀川市仁井田字館内 225