

奥州道を走る自転車一人旅



(岩手県花巻市付近の国道4号線にて。撮影：岩手在住、阿部氏)

平成25年6月

(佐賀市神園 古川辰馬)

1 はじめに

自転車に乗り始めて約8年になる。初めのうちは市内近郊を走り回る程度だったが、毎月、目標を決めて一定の距離を走っているうちに走行距離も次第に伸び、走り始めて2年目の頃には一泊二日で隣県にも足を延ばせるようになった。そして、いつの頃からか、自転車で日本列島を縦断してみたいと思うようになり、一昨年、佐賀から京都を、昨年、京都から東京を走り、ついに今年は5月下旬、東京から青森を走り終えたところである。今回の旅は、予定の全行程（8日間）を好天下で走るといふ、願ってもない幸運に恵まれ、途中トラブルらしきことはなかった。自転車の一人旅を積み重ねる中で得た情報やノウハウ、旅で感じた思い等を自転車旅行に関心ある人に伝え、参考にさせていただければという思いでこのレポートをまとめた。

2 コースの選択等

東京から青森へ通じる幹線道路の一つ、国道4号線は旧奥州街道に沿って走っている。奥州街道は、江戸の5街道の一つで、東京（日本橋）～宇都宮～白河～福島～仙台～平泉～盛岡～青森市～津軽半島の三厩（みんなや）に至る日本最長の街道（全長980km）である。太平洋岸の東北地方主要都市はこの街道（4号線）上に位置しており、初めて東北を走る者にとって最も分かりやすいコースだろうと考え、4号線（可能な限り旧道も）を走ることになった。一部、青森では、4号線から外れて八戸で宿泊したが、概ね計画通りに走ることができた。日程、コース等は以下のとおり。

（東北道自転車一人旅・行程表）

月 日	出発地	到着地	走行距離 (km)	備 考
5月20(月)	佐賀空港	羽田空港	—	佐賀15:25→羽田16:55 泊:橋詰(娘)宅
21(火)	東京	宇都宮市	125	西日暮里～小山～栃木市～宇都宮
22(水)	宇都宮市	郡山市	127	宇都宮～大田原～那須～白河～須賀川～郡山
23(木)	郡山市	福島市	53	午前中、輪行で郡山～会津若松往復、午後福島へ
24(金)	福島市	仙台市	102	福島～白石～名取(震災地閉上地区へ)～仙台

25(土)	仙台市	一関市	106	仙台～古川～一関～平泉(中尊寺)～再び一関
26(日)	一関市	盛岡市	108	一関～北上～花巻(宮澤賢次記念館)～盛岡
27(月)	盛岡市	八戸市	123	盛岡～岩手町～一戸～二戸～三戸～南部町～八戸
28(火)	八戸市	青森市	134	八戸～六戸～十和田～七戸～野辺地～青森
29(水)	青森市滞在(昼から雨)		46	午前中、津軽半島蓬田(よもぎだ)村往復
30(木)	新青森→東京(新幹線)		—	新青森12:30→上野16:00 泊:橋詰宅
31(金)	東京滞在		31	自転車で葛飾柴又～スカイツリー～上野公園他
6月1(土)	羽田空港	佐賀空港	—	羽田12:35→佐賀14:26
走行距離計			955	

3 道路事情

ロードバイクは、細いタイヤに高い空気圧をかけ、タイヤの接地面積を小さくすることで、効率的に走れるようにできている。従って、路面が良ければスイスイと高速で走ってくれるが、路面が悪いと車体がガタガタゴトゴトと踊り、乗り心地は最悪となる。交通量の多い4号線には、路面の悪いところもありはしたが、全体としてみればよく整備され走りやすかったと言える。最近整備された道路は歩道部分が広く、路面も滑らか。このような道路では周辺の景色を十分楽しみながら走ることができた。



奥州道1 (平地: 栃木県さくら市付近、歩道がよく整備されていて、走りやすい)



奥州道2 (山間地: 岩手から青森へ超える中山峠、国道4号線の最高地点: 458m)

4 事前の準備等

(自転車の整備)

手持ちのロードバイクは購入から2年、これまで5700km近く走っていたので、購入した自転車店で点検してもらった。その結果、タイヤの交換を勧められ、前後輪ともタイヤとチューブを新しくした。そのほかは特に異常はなかったが、ブレーキとギヤだけは調整してもらった。結果的に道中、パンクもなく、ノートラブルで走ることができたが、自転車のプロに事前チェックしてもらったおかげだと思っている。

(ルートの確認)

通常、分厚い地図は荷物になるからこれまで携行したことはない。通常、事前に地図上でルートを確認し、大まかなルートはメモ帳に書き出し、旧道への分岐点など特に分かりにくい部分のみ地図をコピーし、携行している。4号線のような国の幹線道路は、道路標識がよく整備されているので、これに乗ってしまえば迷うことはない。ただ、大都市の場合、朝、ホテルを出て、4号線に乗るまでが間違いやすいので、毎朝、朝食前にはホテルの周辺を歩いて、朝一番に走る道路と進むべき方向の確認を行った。

(装備の点検)

「携行品はなるべく少なく」を念頭に、今回は以下の品目に絞った。

- ・雨ガッパ(上下)、・パンク時に必要なスペアチューブと着脱レバー、・雨天走行後のチェーンの手入れに必要なチェーンオイルと油をしみこませた布きれ、・軍手、・着替え下着及び靴下(1回分)、・夕食等外出時に着るトレーナー上下(防寒着を兼ねる)、・ドライパー等最小限の工具、・洗面具、デジカメ、携帯電話、筆記具

※着替えは1回分しかないので、ホテル到着後、すぐ当日着たものを洗濯した。

※初日の宇都宮ではホテル到着後激しい夕立があり、屋外駐輪場でずぶぬれになった愛車の手入れに早速、チェーンオイル、油布の出番があった。

(宿泊の手配)

「料金が安い、場所が分かりやすい、部屋がきれい」といった3条件を満たすホテルの中から、通常、駅前にある東横インホテルを利用している。この「場所が分かりやすい」というのが重要で、一日の長い走行を終え、初めての街で、疲れた体で、ゆっくりできるホテルを見つけた時は正直ほっとする。ホテルのロビーに置いてあるインターネットは自由に使えるから、天候の具合を見ながら翌日以降の宿泊をパソコンから予約できる。ホテルでは無料の朝食が毎朝、無料の夕食(カレーライス)が週1回(月曜)出た。

5 食事について

朝食は、大体、ホテルの無料の朝食ですませた。メニューはどこもほぼ同じで、おにぎり(又はパン)、みそ汁、ウインナーソーセージ、ジュース、漬物といった簡単メニュー。朝食はその日の最大のエネルギー源、いつもしっかり食べて出発した。

昼は、走行中に見つけた食堂やファミリーレストランで食べる。お昼頃、市街地を通過するときは問題ないが、旧道や山間地では、1時間以上走っても食堂がないことも多い。こういう時のためにリュックの中には菓子パン2～3個をいつも入れてある。

夜は、大体ホテルの周辺にあるレストラン等で食べた。しかし、一人でもくつろげる、雰囲気の良い、安いお店を探すのは意外と難しかった。仙台では、東北最大の仙台駅地下デパで豪華な弁当を買ってきて、ホテルの部屋で食べた。

6 立ち寄った場所

国道4号線沿い、又は4号線から若干離れていても、その日の行程に影響を与えない範囲にある名所旧跡等、観光地に立ち寄った。

① 栃木県栃木市

4号線から外れること10km程の栃木市。ここは蔵の街として有名、通りの両側に重厚な蔵が立ち並び、街の風景に溶け込んでいる。古い蔵の醸し出す雰囲気は素晴らしかった。



栃木市（蔵の街1）



栃木市（蔵の街2）

② 福島県会津若松市

一度は行ってみたいと思ってきた会津若松にJRを利用し、輪行で行った。午前中に郡山から会津若松を往復するという強行スケジュール、しかも自転車を会津若松駅で組立て（帰りは分解）しなければならないので、市内の実質滞在時間は70分くらいだった。「鶴ヶ城」（下左）だけしか行けなかったが、車窓から見た会津磐梯山（下右）は壮観だった。



③ 宮城県名取市（閑上（ゆりあげ）地区）

国道4号線が太平洋岸に最も接近する場所が宮城県名取市付近である。名取市閑上地区は、先の東北大震災で大きな被害を受けた地区、テレビ等でも度々報道された。国道4号線を右折し、そのまま県道を4～5km走ったところが閑上地区、地域に入っすぐ景色は一変し、家の基礎部分だけを残した街跡がどこまでも広がっていた。道路だけが以前のままの姿で残っている。震災前、この道の両側にはいろんな店が軒を連ね、さぞ賑わっていたことだろう。

この地区だけで800人近い犠牲者を出したと聞く。閑上中学校の正面玄関前には慰霊碑が建てられていた。犠牲者の冥福を祈り、手を合わせた。



閑上地区1 (家並が全て消え去った街跡)



閑上地区2 (津波に耐えたお堂)

④ 岩手県平泉町（中尊寺）

世界遺産「平泉」は、いくつかの寺院、庭園等からなり、国道4号線沿いに点在している。このうち、中尊寺に立ち寄った。一連の世界遺産を自転車で巡る人も多いのだろうか、中尊寺入口には無料駐輪場も設置されていた。平泉文化が栄えた平安時代当時の寺はほとんど消失し、現在の中尊寺等はその後再建されたものだそうだが、金色堂だけは創建時（約900年前）のままだと聞いた。入場料800円を支払い平泉文化の代表、金色堂に入った。全てが黄金色に輝く美しい世界だった。



平泉1 (中尊寺の前門)



平泉2 静寂の森の中の中尊寺金色堂

⑤ 岩手県花巻市（宮澤賢治記念館）

宮澤賢治記念館は小高い山の上にあり、自転車でここにたどり着くのは一苦労だった。最後の100mは自転車を押して登らなければならない程の急坂だった。記念館には、詩人であり、童話作家であり、農芸化学者であり、農村指導者であり、宗教思想家であり、はたまた造園設計者でもあった賢治の幼少からの写真、手書きの原稿はじめ、多数の所持品が展示されていた。今やこんなに有名になった賢治も生前は無名に近かったと聞いて驚いた。



花巻1（宮澤賢治記念館入口）



花巻2（記念館周辺の新緑）

⑥ 青森県八戸市（朝市）

八戸港の朝市で朝食が食べられると聞いて、ホテルを早朝5時10分に出発、自転車で八戸港に向かった。現場では、すでに道の両側におばさんたちが市を開いており、活況を呈していた。卸売市場の奥まった場所に朝食会場があり、市場関係者、観光客誰でも自由に食べることができる。朝食の食べ方は、刺身、煮魚等おかずは市場から好きなものを買ってきて、ご飯とみそ汁等は朝食会場で注文するというもの。ホテルから自転車で約40分、地図を頼りにあちこちで道を尋ね、行き着いたが、行ってよかった。



（左）八戸港朝市食堂で食べた朝ごはん

- ・ 赤魚の焼き物
- ・ ホウレンソウ等のおひたし
- ・ ご飯とみそ汁

これで600円でした

7 出会い

いろんな場所で様々な人たちと出会うのも自転車旅行の楽しみの一つである。今回の旅でも、道中あるいはホテルで、若者からお年寄りまでいろんな人との出会いがあった。話のきっかけは、道を尋ねる、挨拶をする、だけでOK。ヘルメットをかぶり、サイクルウエアを着ているので、大抵「どちらから？ これからどちらへ？」となり、話が発展していく。それにしても東北の人たちはみな親切だ。道を尋ねた人はみな丁寧に教えてくれた。



栃木県栃木市、蔵の街で、同年代の地元の人、自転車のこと、この旅のことに興味を持たれ、いろんな質問を受けた。



福島県会津若松市、鶴ヶ城で、地元のご夫婦、5月の連休は、NHKの大河ドラマの影響で、ここは「人が湧いてくるような」すごい人出だったと話してくれた。



宮城県大田原市、地元の方（85歳）、元国鉄職員、今でも、すぐ横を走る東北本線踏切の保守点検をしているとのこと、人力に頼っていた時代の保線作業の困難さを聞いた。



宮城市内のコンビニ前、親切に道を教えてくれた女性、通常こちらから写真を撮らせてくださいとお願いするが、この時は逆に相手からお願いされた。オフコース、イエスでした。



岩手県花巻市（宮澤賢治記念館）にて、岩手の友人、阿部さんと、表紙の4号線走行中の写真は、ここから盛岡に向かうところを、彼が途中、待ち伏せして撮ってくれたもの。



岩手県盛岡市、赤信号待ちで華やかな衣装の美女軍団に遭遇、祭りの踊りの練習に向かうところだった。ホテル到着直前でくたくたに疲れているはずだが、なぜかこの写真では、そう見えない。



青森県一戸市、JA道の駅で、近くの野菜農家のおばちゃん、「春菊」を出荷、棚に並べておられた。「孫以外の人から写真撮ってもらうことなんて最近ないな」と笑っておられた。



青森県二戸市付近を歩いていた東京の人（66歳）、「何回かに分けて東京から北海道（稚内）まで歩く計画を立て、実行中。今回は岩手・一関市～青森・八戸市（約200km）を歩く」とのこと。私の計画（佐賀～稚内）の「ウォーキング版」を実行している人に会うとは。正直驚いた。



青森県八戸市で、地元の若者、道を尋ねたら、近代兵器、スマホを使って、懇切、丁寧に教えてくれた。親切で、おしゃれで、カッコいい若者だった。

青森県六戸市で、自転車で日本一周中の若者、これから北海道を一周し、日本海側を南下、今年中には日本一周を終えたいと言っていた。毎日、キャンプ地を見つけるのが一仕事だそうだ。それに20キロ以上の荷物を積んだ自転車はハンドルが重く、平地を走るのさえ厳しい。今どきこんな若者がいるなんて、驚いた。連絡先を教えたので、佐賀を通過する時には、連絡をくれることを期待している。



津軽半島の蓬田（よもぎだ）村で出会ったおばあちゃん（80歳、家は漁業）、茄子とピーマン苗の移植作業中だった。春が遅いこの地では、夏野菜の植え付けは5月末（九州では4月）。ここまで来る途中で見た民家の玄関の造り（風除け室）、海岸に建つ倉庫風の建物（船小屋）について話を聞いた。いずれも津軽の冬の厳しさを和らげるための施設らしい。全部は聞き取れなかったが、津軽弁の柔らかな響きが何とも心地よかった。旅の最後に出会ったおばあちゃんから本物の津軽弁が聞けるとは。幸運だった。

8 最後に

旅を終え、道中、見たこと、感じたことを思い出すまま整理してみた。

○ 自転車を袋に入れて列車等で運ぶ、輪行では、列車の乗り換え時に長い距離、袋を担いで歩かなければならない。担ぐヒモの長さや右肩で担ぐか左肩で担ぐかで、ずいぶん感触が違う。旅の初日、羽田空港から西日暮里までの移動にモノレールやJR山手線を利用したが、今までになくスムーズに運べたように思う。また、旅の途中（郡山）、JRを利用し、輪行で会津若松に行った。これまでは目的地に向かって、ただひたすらペダルをこぐだけだったが、このように旅の途中で輪行するのも、行動範囲を広げ、小休止もできてよかった。

○ 東北の山や川に接するのは初めてだったが、名前だけは、教科書、映画、あるいは歌などで、馴染みがあった。会津磐梯山、安達太良山、岩手山、八甲田山、北上川、阿武隈川、奥入瀬川などである。今回、この全てを、国道4号線を走りながら眺めることができた。雪を頂いた山々、滔々と流れる川には、格別の美しさがあった。

○ 知らない土地を自転車で一人、旅している時は、自分では気づかないが、常に緊張感を持っているように思う。旧道走行中は、時々、正しい道を走っているのか不安になり、道路標識を見逃さないよう集中する。幹線道路の車道走行中は、後方から近づいてくる車のエンジン音に注意する、ダンプカー等大型車量は独特の響きがあるからだ。また、ホテル到着後は最新の天気予報をチェックし、翌日のルートの確認に集中する。しかし、旅の後半、手袋を片方なくしたり、メモ帳を食堂のテーブルに置き忘れてたり、ということが続いた。自分でもよく分からないが、緊張が緩んだのだろうか。反省点であり、次回、注意すべき点である。

○ 途中、立ち寄った道の駅には、九州では見たことのない種類の特産物（野菜、魚、加工品等）が見られた。一部、写真に撮るには撮ったが、肝心の名称が分からない等、不十分で、ここに紹介するには至らなかった。次回はレポートに載せるという前提で、各地の特産物を見ることにしよう。

○ 先にも紹介したが、様々な人との出会いがあった。旅先での出会いは、一生の中で一回だけ、一瞬の出来事であるが、人間が本来持つ好奇心、優しさといったものが自然に出てくる一瞬、でもあるような気がする。出会いの後はいつも気分が爽快だった。

今回も旅先では、いろんな方にお世話になった。盛岡では30年以上前、東京で一緒に仕事をした仲間、阿部さん、児玉さんが駆けつけてくれた。30数年ぶりの懇親会、本当に楽しかったです。ありがとうございました。

東京での宿を提供してくれた娘夫婦には去年に引き続き、今年もお世話になった。ありがとう。皆さんのおかげでこの旅が一層充実したものとなりました。（終わり）