



株式会社シクリズムジャパン代表取締役
サイクルロードレースチーム エキップアサダ監督

浅田 顕



●浅田 顕 (あさだ あきら) ●

東京都出身。1967年生まれ。

(株)シクリズムジャパン代表取締役 兼 サイクルロードレースチーム エキップアサダ監督兼代表。

高校卒業後、実業団選手として活躍。その後渡仏し、欧州のプロチームで活躍。現役引退後、2007年にエキップアサダを設立。ツール・ド・フランスで活躍する新城幸也選手をはじめ数多くの有力選手を育てるなど、日本の自転車ロードレース界を代表する監督として知られている。

益田市東京オリンピック・パラリンピック自転車競技キャンプ誘致アドバイザーとしてアイルランドナショナルチームの事前キャンプ決定に導いた立役者。

■人々の2つの努力

話は少し自転車とは離れたところから始めます。

昨今の加速する時代の流れの中で、私たちの生活での「2つの努力」の關係に着目してみました。ひとつは大量の仕事をより早くより正確に行うための効率化や、生活をより便利に、家事をより楽にするための開発などのたゆまぬ努力です。もうひとつは、前述の「運動不足」に対して、ダイエットや運動を行うという努力です。スポーツの調べによると、日本国内で成人のスポーツ実施率が過去30年間で倍以上に増加している事も、この「2つの努力」の影響があると感じています。

最近では、汗水たらしてとか歯を食いしばって働くという表現もあまり聞かなくなりました。さらには、コロナ禍で一気に普及したテレワークに

■子どもの体力の低下

より、出勤というサラリーマンの主たる運動も激減している現在、その分の余力やストレスの発散、余剰カロリーの消費のためにも、今後も成人によるスポーツへの参加が増えてきますね。便利さによる運動不足とスポーツ実施率に関係があっても、動機はどうあれ、健康プラスα！スポーツ独自の魅力を実感し、楽しさをより深めて欲しいです。

一方、子どもはどうでしょう。世の中の技術革新や生活行動の変化は子どもの遊び方にも影響が現れます。自由に遊べる広場も減る中、鬼ごっこや缶蹴りはスマホゲームに変わりつつあり、子どもたちの体力低下にもつながっているといわれています。さらには公園に来て子どもたちがスマホゲームに熱中する子どもたちの光景

も目にします。ただし、スポーツ現場で見ていると、一括りで子どもの体力が低下したとはいえないとも感じます。日常的にスポーツに取組んでいる子どもたちの運動能力は、それほど落ちているとは感じません。逆にスポーツをしていない子どもは、遊びや私生活での運動機会が少ない事から体力が低下していて、極端に言えば、「運動ができる子、できない子」の二極化が進んでいる状況が伺えます。それを平均し「子どもたちの体力が落ちていく」という結論なのでしょう。ただし、スポーツに取組んでいる子ども達でも全体的には持久力や動きの上手さはありませんが、高校生くらいの年齢では筋力は低下傾向です。単純にウエイトトレーニングでの負荷重量が低かったり、背筋力や握力の低下は明らかです。

■変化する自分を感じる事も

自転車の魅力

スポーツは、子どもの頃の遊びやスポーツで培った運動神経や基礎体力、知識が上達を左右する種目も少なくありません。例えば、野球やサッカー未経験者が、40歳になって初めてチームに入りプレーする事は大変多くのハードルがあると予測できます。しかし、競技人口が増加しているランニングなどは、もともと身に付いている「走る」という動作を進化させてゆく方向の中で、未経験者でも年齢にかかわらず、自分のペースで取組めるスポーツです。

私の周りでも、40代でランニングを始めて50代で自己ベストを更新した話はよく耳にします。その点、自転車スポーツも、大人から始めても走れる距離が伸びたり、坂道をいくつも越えられるようになったりと、自分がグングン上達していることを感じられるスポーツです。以前にも触れましたが、自転車に乗ることで「健康診断の値が良くなった」、「ご飯がおいしくなった」という声もよく聞きます。ぜひ、スポーツとしても自転車を取り入れてください。

■自転車が大好きな

子どもたちのために

これまで大人のための自転車の話をしてきましたが、ご存知のとおり、子どもたちは自転車に乗ることが大好きです。子どもの頃、時間を忘れて自転車で遠出をした思い出は忘れ難いものです。しかし、交通事情や安全確保の問題で、子どもたちが自由に自転車で出かけることを制限せざるを得ないのが現状です。だから子どもたちへ「自転車に乗りましょう！」と無条件では言えません。これから益田でも多くの大人たちが自転車で走るこの魅力と出会い、仲間と楽しみを深めることで、今度は子どもたちにも自転車を安全に楽しめる環境を作りたという沢山の気持ちが生み出されてくること心より願っております。

問

市五輪キャンプ誘致推進室
☎ 31・03342