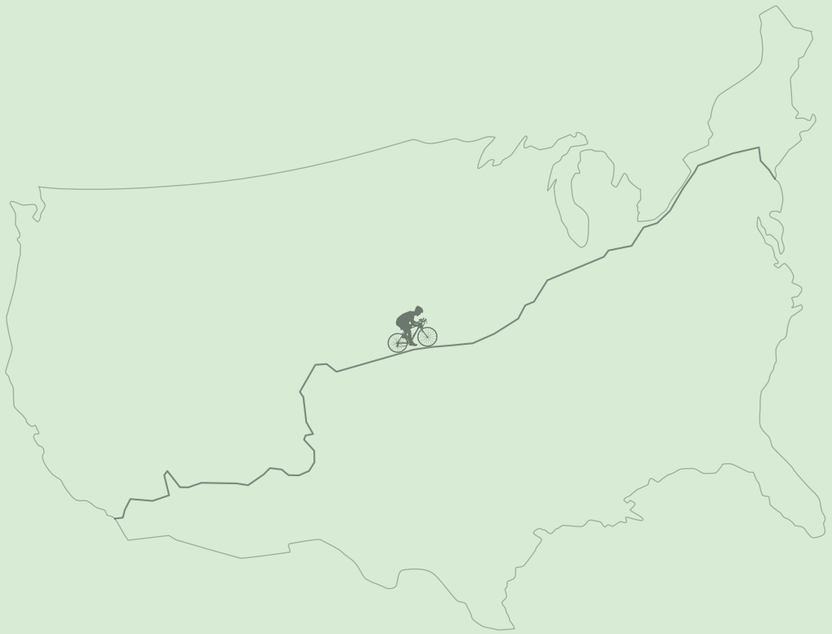
63歳の挑戦
精神科医のアメリカ大陸自転車横断

中村 吉伸

医療法人秀峰会理事長

Yoshinobu Nakamura + Team Shuhokai

63歳の挑戦
精神科医のアメリカ大陸自転車横断



Contents
目次

Preface　まえがき …… 004

Chapter 1　#001〜007 …… 006
カリフォルニア州ロサンゼルス ▶ ネバダ州ラスベガス

Chapter 2　#008〜012 …… 040
ネバダ州ラスベガス ▶ アリゾナ州ホルブルック

Chapter 3　#013〜017 …… 064
アリゾナ州ホルブルック ▶ ニューメキシコ州タオス

Chapter 4　#018〜023 …… 088
ニューメキシコ州タオス ▶ コロラド州デンバー

Chapter 5　#024〜029 …… 120
コロラド州デンバー ▶ カンザス州マンハッタン

Chapter 6　#030〜039 …… 152
カンザス州マンハッタン ▶ インディアナ州ケントランド
（カンザス州 ▶ ミズーリ州 ▶ イリノイ州 ▶ インディアナ州）

Chapter 7　#040〜047 …… 192
インディアナ州ケントランド ▶ ニューヨーク州ランカスター
（インディアナ州 ▶ オハイオ州 ▶ ペンシルベニア州 ▶ ニューヨーク州）

Chapter 8　#048〜053 …… 226
ニューヨーク州ランカスター ▶ ニューヨーク州ニューヨークシティ
ＪＦＫ空港 ▶ 成田（帰国） …… 264

Staff's Report　アメリカ大陸横断サポートを終えて …… 266
Ⅰ 石塚章広……266 ／ Ⅱ 鈴木基則……269 ／ Ⅲ 品田光行……272 ／ Ⅳ 青木勇人……275
サポートチーム 旅の事前準備について …… 278

AfterWord　あとがき …… 284

Profile　中村吉伸プロフィール …… 287

Supplement［付録］
（1）出発の丸坊主について……011 ／（2）激励メッセージ入りのシャツ……012 ／（3）通過した州……038
（4）道路状況……038 ／（5）途中のさまざまな記録Ⅰ……060 ／（6）途中のさまざまな記録Ⅱ……084
（7）これからの人生、感じたこと……116 ／（8）使用した地図……117
（9）自転車で遠くまでいける最初の実感……118 ／（10）長距離走破ができると自覚できたのは……118
（11）改めて感じる日本の良さ……118 ／（12）アメリカの気候……119
（13）走りながら休む……119 ／（14）アメリカの交通ルールの守り方……146
（15）飛行機の離発着について……146 ／（16）アメリカ人の対人関係に関する鈍感さ……147
（17）アメリカより出した絵葉書……147 ／（18）アメリカの道路について……190
（19）アメリカと日本の農業の差異……191 ／（20）アメリカでのチップ……191
（21）仕事のシェア（分割）について……224 ／（22）アメリカの拳銃社会とアルコールについて……225
（23）異なる表示について……225 ／（24）想うこと……260 ／（25）改めて感動すること……260
（26）自身の身勝手さ……260 ／（27）ストレス発散法としての運動の必要性は……261
（28）気力・体力が続き、改めて両親はじめ周囲に感謝したいこと……262
（29）後日談――帰国後に母親に言われたこと……262 ／（30）来年迎える「秀峰会の30周年」は？……262
（31）今後の秀峰会・日本について考えること、大事にしたいこと……263

宿泊先／ルームキーについて …… 148

絵葉書 …… 037 ／ 082 ／ 114 ／ 144 ／ 188 ／ 222 ／ 256
※アメリカより出した絵葉書（付録17）……147

アメリカ全図 …… 280

Preface

まえがき

中村 吉伸 *Yoshinobu Nakamura*
医療法人秀峰会 理事長

私の父は、今の私より１歳若い年、62歳で亡くなった。いわゆる「三度の飯より剣道が好き」という人であった。剣道の話をしさえすればどんなに怒っている時でも、機嫌が直るほど好きであった。

そういう父親を側でみながら、高校時代は山岳部に入り、毎回の山登りで大分心配をかけてきた。大学に入学すると同時に、少し親孝行のつもりもあって剣道部に入った。大学の剣道部の夏合宿や稽古時に二度ほどわざわざ来てくれ、現役の部員を並ばせて順番に総当りをさせる父親の頑健なイメージは、当時恥ずかしさとすごさをとても感じたのを、昨日のように鮮明に覚えている。

その極めて頑健で、健康そのもののイメージがあった父が、横行結腸ガンの手術直後、あっという間に腹膜炎で亡くなってしまった。

私は当時大学６年生、弟が大学４年生のときである。

亡くなる間際にベッド上で、木刀を持ってこさせて宮本武蔵の「五行の型」の素振りし、「これで良し」と言い、弟の将来についても「努力あるのみ」を言い残し、その後間もなくに息を引き取った。

そんな鮮烈な死に方をした父が、いつまでも私たち兄弟にとっては絶えず大きな目標であった。

父親が亡くなった62歳を過ぎるころには、当然のように自身の『死に方』をいつも心のどこかで考えていた。

父親のような立派な死に方＝生き方をすることが、私たち兄弟にはいつものしかかっている大命題である。

1994年、47歳時、弟中村喜四郎の事件後に、二人で42日間かけて四国八十八か所（寺）のお遍路参りをしたことがあった。そのときに歩いた総距離は1,600㎞とも1,400㎞ともいわれている。今でも自分の住む関東地方からするとまだまだ大変な四国の地で、お遍路さんの道中には弘法大師のたくさんの「想い」と、ここを歩いた大勢の人々の「想い」を窺うことができた。歩くことによってのみ救われる術、歴史に耐えるすごさなど、改めて弘法大師の「お陰さま（天才ぶり）」を実感したことがある。

1998年、51歳時、家族5人自転車による日本縦断を計画したことがある。知覧の特攻隊の記念館を見物してから、鹿児島県開聞（指宿市）からスタートして九州山脈を縦断、開門トンネルを通って瀬戸内海沿いに広島の原爆ドームや中国地方を通過。まだ阪神淡路大震災（1995年）の爪あとが残る高速道路のへし曲がった神戸を越えて大阪、京都、最後は岐阜羽島まで北上したことがあった。自転車に乗って走ることにより、日本各地の様々な風土や歴史、そして子供たちの成長を感じた。

2001年、54歳時、次女、長男そして弟の子供（甥と姪）と私の5人で、一緒にインドに行ったことがあった。貧しくとも一生懸命生きている人たちを、子供達それぞれに自分達の肌で感じてもらいたくて行った。そこでは人間と動物が同じ平面で生き、澄んで輝いた子供の目、生きるためならどんなことでもやらざるを得ない必死に生きる姿、素晴らしくたくましい人間の可能性を肌で感じた。

高校時代の山登りや四国八十八か寺めぐりで、一歩一歩あゆむことでも、続けさえすればどんな距離でも歩けると実感。自分でやってみて初めて感じることのできる様々な事柄がいろいろあると実感をしていた。

トボトボであっても歩き続けることができれば、結局は大きな足跡になるはずと実感していたことが、今回のアメリカ自転車横断の発想の原点になっている。

若い頃、アメリカ留学（遊学）したかったことがある。理由はアメリカが正義と自由、民主主義と公正な国の象徴、その上でかい国であると思っていたから。だから今回ヨーロッパ大陸ではなく、アメリカだったのである。

アメリカとは、悪人をぶっ飛ばすジョン・ウエインであり、普段は明るいが言わねばならない辛口やいざという時にすごい決断力のジョン・F・ケネディであり、頑迷なドイツ人を翻弄する『大脱走』のスティーブ・マックイーンであった。

明るく、広く、パワフルで、ちょっとスリリングだが大きな可能性を感ずる、憧れの地であった。

若かりし頃からの憧れの地、想像もつかないほど大きなアメリカの大地を、自分の足で踏破してみたかった。

出発にあたり、最も大事なこと（ポイント）は何か、と自問自答した。それは『どんなことがあっても横断をする。絶対に諦めない』ことであった。諦めなければ必ずやり遂げられるはず、と自分に言い聞かせた。その上で『絶対に事故を起こしてはいけない』最初から最後まで、事故を防ぐために細心の注意を払い続ける、と決めたのである。

だからこの二つ以外は、全て些事であると決めた。しかし旅の途中で、もしかしたら事故に遭い死ぬかもしれないという危惧感は、いつも頭の片隅にはあった。

サンタモニカを出発して、ニューヨークに到着するまで、この二つの決意をいつもしっかり肝に銘じ、辛くなったり、ボーとする時に想いだしては、漕ぎ続けた。

そうして身体を張って、何が何でも是非メッセージを送りたかったのである。

①我慢をする ②努力をする ③目標（夢）を持ち続ける、ことがとても大切であることを。

理屈ではない。諦めずに「とにかく一生懸命に動く」ことが大切であることを伝えたかった。

秀峰会のスタッフ、甥や姪や子供たちにであった。

最近私自身は、いろんな場面で自身の「老化」を感じている。しかしながら今だったら、事故で挫折することはあるかもしれないが、今の体力・気力なら、時間をかけさえすれば何とか横断できるはずと考えた。

いつまでこの状態が続くかどうかも不安であった。もっと年をとってからでは、気力体力が萎えてしまい意気地のない自分になってしまうのが恐かった。あの頑健であった父親ですら、急に亡くなったのだから。

だから「今しかない」と決行したのである。

もうひとつ。行ってみないと分からなかったお遍路さんやインド、日本縦断、四国で感じた想いを、今度はアメリカという国で、その大地を全身全霊で感じ、それをこれから自分の残された人生や生き方に、さらには自分の人生を賭けてきた秀峰会や故郷や日本の国のためにもっと活かしたいと願い、出かけたのも事実である。

Chapter 1

#001~#007

カリフォルニア州ロサンゼルス ▶ ネバダ州ラスベガス

カリフォルニア州 ▶ ネバダ州

#001　出発　成田 ⇒ ダラス経由 ⇒ ロサンゼルス

#002　走行準備日　カリフォルニア州サンタモニカ

#003　カリフォルニア州サンタモニカ ⇒ カリフォルニア州アズーサ

#004　カリフォルニア州アズーサ ⇒ カリフォルニア州ビクタービル

#005　カリフォルニア州ビクタービル ⇒ カリフォルニア州ラッドロー

#006　カリフォルニア州ラッドロー ⇒ ネバダ州ラスベガス

#007　休息日　ネバダ州ラスベガス

これまでのトレーニングはほとんど走ることのみ。
自転車では自宅から水戸までの往復（片道90km）と、筑波山5合目（片道40km）までの往復、
数回利根川の土手を往復30kmを走ったのみ。
転倒して強く頭を打ったことも（初めての靴とサドルの一体感にとまどい）。
でもその転倒の経験がその後、アメリカでいつも注意する原動力に。

#001 100711

Departure（出発）
成田⇒ダラス経由⇒ロサンゼルス

日本時間100711（米国時間100710 - 11未明）

皆に見送られて日本出発。ダラス経由でロサンゼルスへ。

出発の日、皆が成田まで見送りに来てくれた。

妻、長女、小沢君、村田君親子、川上君、秋元君、塚原（好）君、大塚君、大川君、金君、来てくれた一人ひとりに感謝。

飛行機の都合で前日に搭乗便が急きょ変更に。ロサンゼルス（ロス）への直行便ではなく、ダラス経由の乗り継ぎ便となる。これを利用しないと、いつ出発できるかわからないという。よくわからないままダラス経由での出発となった。

ダラス空港では日中いっぱい足止め。何の説明もないまま、ロス便の出発時間が次々と遅れる。

遅れている原因を尋ねても「I don't know（わからない）」「間違いなく出発するのか?」と訊いても、「I hope so（私もそう願う）」。

周りにいるアメリカ人は慣れっこ? だから質問もしない? どうもこの状況をあたり前と思っている様子。

結局、サンタモニカのホテルに到着したのは真夜中の2時頃だった。さらに深夜のレンタカー会社では、日本で事前に約束していたにもかかわらず「ナビは付いていない」と平気な顔。その後、何とか交渉してナビ付にはなったが、もうひとつ約束を取りつけていた日本語の取り扱い説明書については「わからない」…。それどころか「スペアタイアはどこにあるのか?」と尋ねても「わからない」「どこかに必ずある」と気にも留めない、ほとんど探そうともしない。

すべてがのんびりマイペースで、約束が守られていない。いい加減…。空港でのトラブルなどでも、アメリカ人はおとなしく、ただじっと待っていた。これには、今まで抱いていたアメリカ人のイメージと違い、仰天だった。飛行機がいよいよ出発することになると皆で拍手喝采して、大らかそのものなのである。

これは私の予想とはかなり異なる光景だ。アメリカ人はもっと自己主張すると思っていたのだが……?

結果、このときの違和感がのちにアメリカという国や、アメリカ人を理解するのに大いに役立った。あらためてアメリカ人を見直す、あるいはアメリカに対するイメージをまっさらにする＝今までの自分の“色眼鏡”をかけ直すいい機会となった。何が幸いするかわからない。本来なら、バイク（自転車）出発までの最初の2日間はアメリカの道路や文化に慣れるための大事な時間であり、だから動くこともできない空港での時間つぶしは大変迷惑だと思っていたのだ。「郷に入れば郷に従え」の習いどおり、とにかく“頭を柔軟に”と教えられていると覚悟を決めて、腹も立てずに?“慣れる”ことを全面にと考え直す。

ダラス空港では、この際ムダな時間つぶしにホテルやレンタカー会社に「遅延」のことを連絡しようと公衆電話用のテレホンカード（20ドル）を購入した。しかし使い方がわからず、これもムダに。購入先に買い戻してもらおうと交渉するも、相手は「No!」の一点張りでダメだった。

テレホンカードを使いこなせなかったことも含めて、語学力のなさを出発早々に露呈することになった。

成田空港にて。
見送りにきた家族との別れ、期待と不安。
国内での最終確認の電話をする。

出発の前日に予定便が飛ばないことになり急きょ出発便を早めて出国することに。
不安なスタート。

見送りには職員や家族がかけつけて今回のプロジェクトの成功を祈念、集合写真を撮る。

「留守を守る職員をよろしく」と
出国直前に固い決意で別れの握手
（小沢君と大塚君と）。

ダラス空港にて。
ホテルやレンタカー会社と連絡を取ることに必死。
出発便を急きょ変更したためダラス空港で乗り継ぎをすることに。
しかし、そこでもまたトラブルが発生、飛行機が飛ばないという。
予定の乗り継ぎ便から4回フライトを見送り、約9時間足止め。
が、他の乗客たちはそれでも大らかに待っている。
これがアメリカという国!?
飛行機が遅れることは当たり前!?

購入したテレホンカード。
しかし使い方がわからずムダに。

付録 1

出発の丸坊主について

日本を出発する前日に同級生の会・吉伸会の倉持理容店に行き、16年ぶりに一分がりの丸坊主にしてもらった。
今回のアメリカ横断自転車の旅を、
どんなことがあってもやり遂げるまでは戻らないという覚悟を決めていたから。
この坊主頭で日本に戻るわけには行かないし、またアメリカでは理容店に行く時間もないだろうし、
アメリカ横断がどのくらいの期間、一体何か月かかるかも不明。
その間にみっともなく伸びてしまうのをいくらかでも防げるし…。

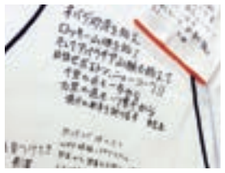
なにより一番しんどいのはきっと最初、その「止めたい」誘惑に打ち勝つためにも、覚悟を決めたい。
さらに大汗をかいても水をかぶればそれで済むという、一番洗髪に適しているからである。
風呂にもロクに入れないことも覚悟していた。

こういう覚悟の下、坊主頭になったのは今回が初めてのことではない。
16年前に弟と四国八十八か所巡りをした際にも、坊主になって出発した。
（でもあのころはまだ坊主頭が少しは似合っていたが、今回の丸坊主ではすっかりジジ臭くなってしまったことに
愕然。この後ヒゲを伸ばし、さらに愕然とすることに）
あのときも最初のころが一番大変であった。
あのときは覚悟をして始まったが、「思ったほどではない」と感じて少し油断したら間もなく、
大変な「遍路転がし」があった。
あのときも「坊主頭」になって、「今更この姿で病院に途中で戻るわけには行かない」と迷うこともなかった。
この坊主頭がそのあとを歩き続けさせた、ひとつの大きな原動力になった。

そういう鮮烈な想いが頭にしっかり記憶となり残っていたことも、
今回の自転車の旅の出発にあたっての丸坊主に繋がっている。

最初は威勢良かったが…。
両手足、ズボン、シャツ共モンベル（mont-bell）。
これらによって暑さから大分助けられた。

付録 2



出発時、秀峰会駅伝部の皆さんからいただいた激励メッセージ入りのシャツ

限界への挑戦
素晴らしいことだと思います
無理せず　焦らず
ゴールされることを期待しています
小西 俊一郎（北辰院長）

アメリカ横断は筋書きのない
ドラマ!!
北辰の風になり　アメリカンロード
北辰魂で暴走あれ
小堀 隆（駅伝部長／好楽所長）

長期間のアメリカ横断では
さまざまな喜びや苦しみが
あると思いますが、
安全で楽しく冒険してきてください
関 康文（経理課長）

日本から遥かかなたの地で
大きな夢に挑戦される先生を
応援しています。ご無事を
柳原 環（徳風課長）

辛いのを乗り越えてこそ
ゴールで幸せが待っている
理事長 Fight ★＋似顔絵
野田 ゆり（福田）

アメリカ横断!!
壮大なスケールですね
理事長先生らしいです
大きなけがや病気をしないように、
祈っています
無理をしないで
無事に帰って来て下さい
大谷 たみ子（南面介護部次長）

ネバダ砂漠を越え
ロッキー山脈を越え
そしてアパラチア山脈を越えて
目指せボストン　ニューヨーク!!
千里の道も一歩から
万里の道も一漕ぎから
道中の無事を祈ります
村上 秀俊（第一事務次長）

無理せず　身体に気をつけて
頑張ってください
日本から無事をお祈りしています
清水 綾子（第一事務課）

はるかなる夢　限りなく挑戦
先生らしく 頑張ってください
…でも、無理しないで下さいネ
いっぱい　待っている人が
いるんですからね
村田 真理子（佳境次長）

先生の宝物を
見つけてきてください!!!
長沢 理沙（北辰）

辛い時こそ笑顔で!!
無理せずガンバってきて下さい
斉藤 雅起（医事課）

夢への到達　信じています
鈴木 基則（大孝課長）

#002 100711

走行準備日
カリフォルニア州サンタモニカ

自転車を2台組み立て入念に走行準備。サンタモニカの風に吹かれても、明日からのことが不安…。

朝起きてホテル脇の駐車場近くのスペースを借りて、自転車を組み立てる。点検も含め、半日かけて行なう。

段ボール箱に入れてきたはずの常備薬の痛風薬など、小物多数が紛失していることに気づく。自転車を入れた段ボールの一部が空いていたので、手荷物チェックで開けられた?と思われる。それとも中に自転車と一緒に物を詰め込みすぎたから? あるいは、乗り継ぎの際の航空会社の移動が乱暴であったから? 詳細は不明。

ともあれ、自転車の部品類など大事なものがほぼあったことは幸い。自転車は予備も含め2台とも組み立てることに成功。このとき鈴木君が大いに活躍した。

自転車を組み立てたあとは、昨夜に続き、おっかなびっくりレンタカーに乗ってスーパーマーケットを探しに行く。これからの旅に取りあえず必要な小物類を購入し、その後食事を摂る。

石塚・鈴木両君は車で再び出かけて、ミネラルウォーター、ジュース、紐類などを買い出しに。さらに明日からの自転車走行路の下見もしてきたとのこと。よくやっている。

彼らが戻ったあとは、サンタモニカ・ビーチまで足をのばし、いかにも往年のアメリカの代表である“サンタモニカの風”を感じ、味わう。ビーチの近くには大きなヤシの木、青い空と真っ直ぐな道路、そして崖沿いには高層マンションが並び、実に往年のアメリカそのものである。

途中、車を駐車して、ビーチまで歩く。波打ち際でしばし戯れる。本来なら大好きなこの風、景色、せっかくのアメリカの風景。しかし明日からのことが何となく不安で落ちつかない。あまり楽しい気分にはなれない。

ドーナツで昼食。

今回の旅の相棒。
これで最初から最後までアメリカを横断する。

念のため持っていったスペアの自転車
（019頁の下の写真参照、
13年前に鹿児島〜岐阜へ日本縦断したときに
使用したマウンテンバイク）には
自分自身は1回も乗ることがなかった。

この自転車もスグレモノであった
（ジャイアント社製）。

サンタモニカ市内。
明日からの自転車横断スタートに向けて備品・食品などを準備。

街中でランチ、さまざまなイベントを催していて活気があった。
とてもお洒落なレストラン（写真ではそう見えないが）。
いかにもアメリカ・サンタモニカ風であった。

サンタモニカビーチ。明日からいよいよ走行、束の間のリフレッシュ。出発時に皆からプレゼントされたピンクのシャツを先ず着る。
頭はすっかり白くなっている。お遍路さんのときと大違い。ここがスタート地。

明日からの不安をしばし忘れさせてくれる
サンタモニカビーチ（鈴木）。
後方には高層ビルとヤシの木。

不安を抱きつつも太平洋岸から大西洋岸へ向かうことの
壮大さを感じる（石塚）。

#003 100712

カリフォルニア州サンタモニカ⇒カリフォルニア州アズーサ

5：00出発⇒15：30到着
走行距離：121km　通算：399km
最低標高：海抜0m（サンタモニカビーチ）　最高標高：295m
気温：31℃（サンタモニカ）

サンタモニカビーチ海抜0mより走行開始。出発時メーターは279km。西の太平洋岸から東の大西洋岸までの完走を心から祈り、大陸横断の旅がスタート。

午前中、早速ポリスに注意される。伴走車がハザードランプ点けっぱなしのため。早速、転倒1回。

途中で病院を見つけ、見学許可も下りたので入口で身体チェックを受け、せっかくだからと病院内をうろうろと見学する。アメリカでは、患者やその家族など病院を利用する全員、病院でもボディチェックをしなければいけないことを改めて認識。日本の平和のありがたさを実感する最初の機会でもあった。

その後ルート66を走行、ドーナツで昼食。

初めて車にガソリンを入れる。すべてセルフ方式なので2人は相当苦労している。満タンにというような量が先ではなく、予想金額を押してその分のガソリンを入れる方式。とまどうことしきり。初めてのガソリン代は20ドル（6.251ガロン=1galは約3.785ℓなので23.66ℓほど）。

出発地点は、日本で立てた事前の計画ではいきなりの山越えを避けたフロリダ州のサンディゴからであった。そこからカリフォルニア州ロサンゼルスまで、アメリカ大陸西海岸を北上するフラットな道路を走り、この間に足慣らしをしようと考えていた。しかし、いよいよ走る段になると足慣らしもさることながら、太平洋沿岸の高速道路の交通量、スピード、道路事情の不明さを考えると“怖さ”が先に立つ。

その上、本当に距離を長くする体力など自分にはあるのか、時間的余裕はあるのか、気力はともかく体力が持つのかという不安に駆られ―― 結局、余計な走りをしないようにと、サンタモニカ出発に急きょ変更したのである。

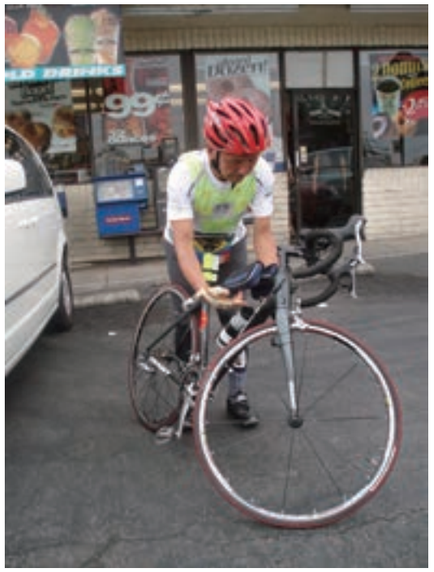
さらに到着地点もそもそもの計画ではニューヨーク到着の前後に、かつて長女が高校時代に留学したマサチューセッツ州のスプリングフィールドまで行く予定であった。ホームスティでお世話になった家庭や街に、一度もできなかったお礼のあいさつをしに伺いたいと考えていたのだ。しかし、それも無謀なことかもしれないと取り止めにした。とにかく自分の足で漕いで、まず太平洋岸から大西洋岸をつなぐことだけを目的とする。

余計なことをするほど自分自身の力を過信してはいけない、自惚れてはいけない。自分の想いと周囲の心配とがかけ離れているかもしれない（そういう雰囲気を感ずる程サポート隊はピリピリと不安がっていた）と自重し、当初の計画を直前に変更して、サンタモニカの海岸を出発。

約10時間の慣らし走。

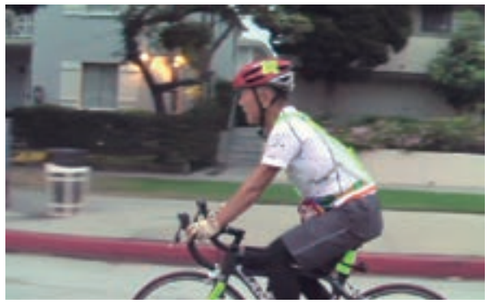
H Super8

太平洋側のサンタモニカの海岸。早朝5時、アメリカ大陸自転車横断スタート、無事を祈り出発！ 武者ぶるいか？ 緊張の顔か？


走行開始。休憩毎に愛車の点検をこまめに、
これを怠たると命にかかわる。

サポート隊の相棒（?）クライスラーのバン。
これはなかなかスグレモノであった。

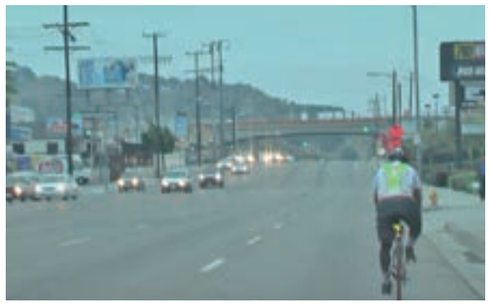
3000
2250
1500
750
295



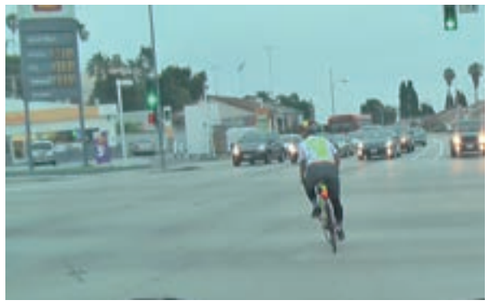
走行開始まもなく、自転車に併走。

理事長先生からの指示を仰ぐ。

大きいバスと併走、近い〜!!



早朝のため、対向車はライトを点灯して走行。



交差点。日本の交通規則と異なる慣れないルールでの左折、危険を感じる。
慣れるまでとくに左折が大変であった。

追い抜く車はスピードがあり、自転車との距離も至近のため恐怖。

サポートチーム報告

午前5時、夜明け前にサンタモニカのホテルを出発して海岸線に向かい、サンタモニカ海岸からアメリカ横断を開始しました。
理事長先生はじめ、サポートチームの鈴木、石塚ともに体調よく、されど緊張のなか出発しました。
サンタモニカ出発後はロサンゼルス市内を経由して、本日の到着地であるカリフォルニア州アズーサという街に宿泊。
日中は30℃にもなる気温ですが、木陰にいると涼しさを感じる爽やかな気候です。
走行中に一度、信号の停止直前で理事長先生が転倒する場面や、サポート車がロス市警のパトカーに職務質問されるなど、
「初」の付く出来事がいくつか起こりましたがいずれも大事には至りませんでした。

走行中の風景は刻々と変化する。ここでは背の高いヤシの木が立ち並び、街並みもあった。

これから旅でお世話になるモーテル。
その中のひとつ「スーパーエイト」、
ちなみにここは良いほうのモーテル。
米国では大きな道路と道路が交差したところに街
がある。そこでレストランやモーテルが見つけられる。

モーテルの室内はほぼこのような感じ。
宿泊の際には、盗難予防のために自転車（予備も含め2台）や荷物をすべて車から降ろして室内で管理。
ちなみに写真の自転車は持参したスペアのマウンテンバイク。
（51歳時にこのバイクで鹿児島開聞より岐阜まで走行）

#004 100713

カリフォルニア州アズーサ⇒カリフォルニア州ビクタービル

5：00出発⇒15：30到着
走行距離：142㎞　通算: 541㎞
平均時速：67㎞/時
最高標高：1,880m
気温：30℃（バーナディノ）
ルート（R）66、silver Lake

走行2日目にして難所に遭遇、ロッキー山脈の片鱗が立ちはだかる。ダメかもしれない、命を落とす危険さえ感じる。

早くもロッキー山脈に辿り着いたのか?! 持参の地図は平地の色から山を表わす茶色にかわり、かなり高所のイメージを示している。いきなりしんどくなる。まったく、いきなり2日目にしてこれほどとは予想もせず、山道を走るはめになった。

そこがどれくらいの高さかも不明であり、最初はこれを避けるつもりでコース取りをしようと思っていたのだが…。

やはり足慣らしをすべきであったか。後悔が……。

上り（登り）はまったくヘロヘロであった。早速、両手掌が内出血する。

自転車を降りて、歩いてバイク（自転車）を押して登ることしばしばである。

「これはもうダメか、ムリか！」と何回も思わず叫びたくなった。最初からこんなんではとても到達できない…。

こんなにくたばっているところを車の中の2人（石塚・鈴木両君）には見られたくない。

「ノロノロ運転していたら追い越しの車が危険だから」

ほとんど言い訳に近い理由をつけて2人を狭い登り道の膨らんだ場所に待機させ、ひとりでトボトボと自転車を押しながら登って行った。

さらには、彼らから見えないところで休む。情けない状態。とても歩けない。本当に参った。

「ずっと上り続ける道はない」「上り道のあとには、必ず下りがある」と自分に言い聞かせて、「もう少し」「もう少しだから…」と自分をなだめながら、何とか頂上と思われる場所までやっとの思いで登る。

ところが、今度はとんでもない猛烈な下りが待ち受けていた。挙句の果てに、道は急角度で蛇行し、前からはうねうねと上ってくる車が猛スピードで次々に現われる。

片側一車線の道路の淵は断崖、日本のような親切なガードレールなどは一切ない。

上りであんなに辛い思いをして登ったのだから、ブレーキなんてかけたくない。しかしスピードはいくらでも勢いづいてしまう。これ以上スピードを出したら、もうブレーキが利かず、命を落とす危険性さえ感じる。本当に悔しいが、嫌々ブレーキをかける。道路に石コロでもあったら一巻の終わり。

それでも下ることの速いこと、速いこと。そのうえ、あっという間に下った先には、すぐにまた上り坂が待ち受けている。そんなうんざりすることが度々だった。

下りで足を休ませたあとの上りのしんどさはたまらない。何ともいえないほど足が重い。

このときの最高スピードは時速67㎞を記録。もちろん自力で漕いで出したスピードではない。

フラフラで快適さなどはゼロ、命からがらであった。

下りは急で、そのうえ蛇行していて大変危険。そのうえ、上りはまったく山登りでクタクタ、こんなくり返し。

……今考えると恐ろしい状態である。

前方に山並みが見えてきて、いよいよ山登り。
この先どうなっていくのか不安を感じさせられた光景であった。でもそれほどとはまだ思ってもいない。

途中、下痢気味でしばしば便意をもよおす。やけくそで、疲労もあり、クタクタの身体には、それも休めるチャンスと思う…。きじ打ち2回。

しかし足がくたびれ果て、やっとの思いで屈んだが、脚力だけでは踏ん張れず、両手で草木を掴みながらやっと排便。持参したトイレットペーパーで拭くのにも、下に転げ落ちるような恐怖感を感じながらするものだから、とても休むどころか、疲れがどっと増してしまう状態であった。

走行2日目にして、もうダメか（止めざるを得ない）と思うことが何度もあった。やはり事前にもっと山登りなどして、足慣らしをしてからこのロッキー山脈に臨むべきであった——酷く後悔しながら、ヨタヨタと押して登る。

とてもこの調子では最後まで辿り着けないかもしれない？ 自信もなくなり、不安感がいっそう強くなる。本物のロッキーではどうなるのか？ 恐怖心が…。

いきなりこんな調子で、出発早々中止するわけにもいかないし、坊主頭にはなっているし、同行してくれた彼らにもメンツが立たないし……ほとほと困ったことを実感する。

この旅をすべて終えてから振り返っても、この日の上りが一番きつかった。そしてこの旅が続けられるかどうか一番不安を感じた一日でもあった。4,000m超のロッキーなんか考えるだけで恐ろしく見えた。

朝食は コーンフレーク、リブサンドウィッチ、スイカ。

12時間のフラフラ、ヘトヘト走。恐怖を伴う激下りのヒヤヒヤ走。

懐かしのルート66を走行中。道路側のある施設の玄関先で。

山登り開始、途中シルバーレイク（湖）を眺める。とても景色は良いのだがとても満喫する余裕などない。

シルバーレイクをバックに記念撮影。一見元気そうに見えるが、内実は…?

日光の「いろは坂」の大型版を彷彿させる山道。

ひと山を下ってやっと休憩。現地の人々はとても明るく気さく。

サポートチーム報告

アズーサを午前5時に出発。有名なオールド「ルート66」を一路東に向かって駆け抜け、いよいよ山登りルートに入りました。
10km以上に及ぶ急なヒルクライムが続き、理事長先生も短い間隔で休憩を取りながら4時間かけて標高1,800mの頂上付近に到達しました。
午後は山登りから一転して急な下りルートとなり、あっという間に下ってしまいましたが、途中シルバーレイクという湖を一望できる場所があり、その素晴らしい景色に3人とも感動しました。
現在は同州ビクタービルという街に宿泊中、3人とも元気に過ごしています。
明日はラスベガスに向かってデザート地帯に突入の予定です。

3000
2250
1880
1500
828
750

#005 100714

カリフォルニア州ビクタービル⇒カリフォルニア州ラッドロー

4：00出発⇒15：00到着
走行距離：181㎞　通算：722㎞
最高標高：924m
気温：37℃
R40を走行

慣れない外国、慣れない言語、慣れない交通ルールや道路状況。日差しは容赦なく照りつけ、ハプニングが続く…。

ラスベガスへの道もゆっくりと登りが続く（これも大変暑く、タフな道であった）。さらにグランドキャニオンへの道が不明に、R15は自転車走行禁止＝自転車が走る道がない!!

地元の人に尋ねても「（自転車の道など）知らないね」「車でしか行ったことないよ」「行けるのか?」。結局、遠回りしてR40へ。

37℃の炎天下、R40を走る。

まさにうだるような暑さ、太陽の日差しの強いこと。日本でイメージする太陽ではない。考えられない日差しの強さ。水を頭からかぶると瞬間的だがとても気持ちがいい。

この暑さのなかで今の自分の体力・脚力で、本当に明日ラスベガスまで着けるのだろうかと非常に不安になる。

凄まじく暑い、そのうえ道に迷ったのか、どうやら同じ道路を行ったり来たりしている?

空は真っ青、太陽はギラギラ、まさに灼けつくような日差しが照りつける。日陰があれば少しは楽だが、日陰なんてまったくない。暑くてたまらない。

車の2人はナビの使い方がいまだ習得できておらず、そのうえR15は自転車の走行禁止だったから、ラスベガスへの取っ付き口がわからなくなってウロウロ、同じ道を何度も行き来している。

最初は「わざと同じ道を走らせているのか」と一瞬、被害妄想を抱いてしまうほどであった。しかしそうではない。2人は2人で、慣れないアメリカの右側通行や交通ルールや道路状況、さらに慣れないナビの操作方法、慣れない言語のなかで、ルート確保にただ必死だったのだ。炎天下でついマイナスなイメージを僅かとはいえ思ってしまい本当に申し訳ない。自分自身の未熟さを実感。

ようやく本日の目的地ラッドロー（Ludlow）に到着。この街にあるたった一軒のモーテルに宿泊するが、そのモーテル側のたった一軒のレストランで、クレジットカードを紛失されてしまう。

食後、すぐに日本に電話して紛失の連絡を入れる。

ところで、レストランで紛失したカードは、後になって自分が持っていたことが判明。あのとき、ウェイトレスは責任を感じて泣いていた。またまた申し訳なかったと反省しきり。

ラッドローにはそのレストラン以外には食べるところもなく、メニューもきわめて限られたものだけで、普段からあまり客など来ない（?）感じだった。そこで起きたハプニングである。先行きに不安を感じる出来事が続いている。

パンク1回。11時間のフラフラ走。

H ラッドローのモーテル

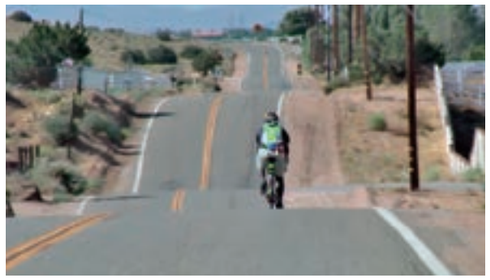
朝陽に照らされて真っ赤に染まる山。

また山登り…。
このまま自転車道はあるのか？ でも実際はボコボコで走りづらいが…。

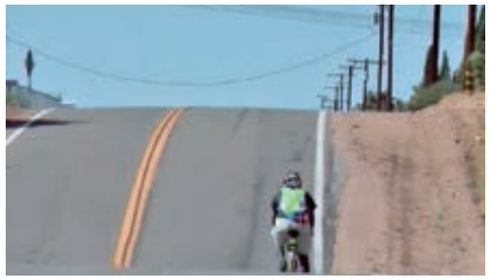
ガードレールの杭はすべて木。写真では大した上りには見えないが、
とても急な上りがずっと続いた。一生懸命腰を左右にふりふり、懸命に漕いだ。

猛烈な暑さと急な登り坂の連続で、ついに自転車を降り、押して登る（横断中、あと1回だけあった）。
最後まで走れるのかとても不安に。

山登りをしては平坦になる道、しかし道は蛇行し波打つ。



波打つ道路、道路脇の電柱はすべて木製。



波打つ道路は先が見えない！ ただひたすら同じことの繰り返し。

サポートチーム報告

暑さ対策のため、出発時間を早めて午前4時にビクタービルを出発しました。
宿泊先のモーテルから州道247号線を東へ走り、その後北上してバーストゥーという街に到着。
しかし、ここで問題が発生しました。バーストゥーからインターステート15号線に乗って一気にラスベガスを目指すつもりでしたが、
そこは自転車走行禁止の道路でした。
サポートチームも打つ手がなく、15号線の側道を検索しても見つからない、地図を何度みても答えが出ません。
ガソリンスタンドに寄って店員さんやお客さんに訊いても、皆同じ答えで「知らない」と言います。
とにかく時間のロスをしたくないので走りだしました。
ルートを軌道修正しながら誘導を続行、ところが今度は道を間違えて、行き止まりに！
しかも、そこはアメリカ海兵隊のバーストゥー基地でありました。
恐る恐る正面ゲートの前でUターンして、ゲートのセキュリティ隊員に道を尋ねました。「ルート40であれば自転車も通行可能」とのこと。
この朗報に急きょ目標路線を切り替えて、少々遠まわりにはなりますがルート40での走行を決めました。
今日は初のインタステートを含め、走行距離は181kmとなり、パンク修理も一度行ないました。
走行時間は夕刻にまで及び、この日はラッドローという街に宿泊しました。

道路にルート66のペイントあり。今では道路も狭く、傷んだところが多い。車の通行量も少ない。
ところどころでルート66を走行した。他の生きている道路と比べると道路幅は狭い。

州道。いよいよ草木も寂しくなってきて砂漠地帯へ突入。
ここはいわゆる道の駅（無人、自販機もないところが多い）でレンガやコンクリート造で、日陰とトイレがある。
休んだあと、日差しの中へ一歩踏み出すのが大変である。
まるで焼けた大きなフライパンの中に入って行く覚悟がいる。

3000
2250
1500
924
750
602

#006 100715

カリフォルニア州ラッドロー⇒ネバダ州ラスベガス

4：00出発⇒深夜2：00到着
走行距離：278㎞　通算：1,010㎞
最高標高：870m
気温：43℃（ラッドロー・ラスベガス）

砂漠の暑さは並みではない。まるで死の世界。
あの光はラスベガスか！——何度も期待しては失望する。

前日の教訓から、涼しい朝のうちにできる限り走ろうと考え早朝暗いうちに出発。暗いうち、涼しいうちに順調に進む。

しかし、暑くなった途端にペースダウン。

気温は朝のうちは37℃だったが、11時を過ぎたころより43℃まで跳ね上がる。

湿度は完全にゼロ、まさにすべてがカラカラ。

意識がボーとして、危険な状態。頭に冷水をかけたときだけ、ほんの一瞬とても気持ちがよくなりスッキリ、「天国とはこんな感じか」と思うくらい。

しかし、すぐにまた地獄に落ちてしまう。

道路が二重に見えてくる。「しっかりしなくては！」と強く意識していないと、目の前がすぐに二重に見え出すという状態。後で考えると熱中症の症状であった。

結局、炎天下の走行を中止する。夕方もう少し涼しくなってから夜にかけて走るしかない。

覚悟を決めて夜走ることとし、車中で休む。30分間くらい寝る。4時間前後休憩する。昼食を兼ねた夕食を摂り、ガスステーションの側で過ごす。

真っ直ぐな道路、地平線が見える。ただひたすら一本道が続く。

道路脇にはタイヤ片や大型タイヤからはがれたワイヤ屑等、
さまざまな物が飛び散っていて、おまけに舗装も悪い。
この道路はネバダ州のギャンブルのあがりできれいだったが…。

青く広い空、独特な低い雲（日本の空とは違う青さ、空気、雲）、地平線が見える道、山は連なり、大自然を感じる。

夕方5時、まだ気温が39℃もあって愕然。太陽も日中と同じようにギラギラしたままである。それでもこれ以上遅くなるわけにはいかない、150kmある、走らざるを得ない。

「ラスベガスまで、走りきれるだろうか？」

とても不安だが、一刻も早く走り始めないといけない。どんなに走っても夜中でも到着できないくらいまだ距離が残っている。途中にあるのはただ砂漠だけ。これ以上遅くに出発すると、夜が明けても到着できないかもしれない。

今の自分の体力で、また明日、あの日差しのなかを走ることはムリだ。そのときは今度こそギブアップせざるを得なくなる？？

とにかく行けるところまで走って、夜明けにならないうちにどうしても着きたい。ラスベガスまで本当に行けるかどうかはわからない、体力が続くかどうかもわからない、不安の連続…。

上り道が延々と続き、バテバテ。

この繰り返しの後、真っ暗になってから「あの光はラスベガスか！」——街の灯りが見えるたびに思い、何回も裏切られながら、ようやく夜中の2時になって目標のラスベガスのシーザーズパレスに到着。

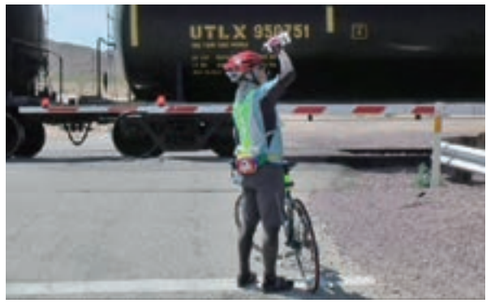
その後モーテルを探し、夜中の3時に到着。

ちなみに、このラスベガスのモーテルが今回の旅のなかでは一番安い宿泊料で、1泊20ドルであった。やっとラスベガスまで来て、この立派な？モーテルに泊まることになって、1泊目は遅く（早く？）到着したので10ドルにまけてもらう……いろいろな意味で感激。

夜中までの激走の休憩と、せっかくのラスベガスをすぐに通り過ぎるのでは骨を折ってくれている2人にも申し訳なく、少しはギャンブルの真似事くらいはさせねばと思い、見学と骨休みも兼ねてこのモーテルにもう1泊（1泊半？）することに。

3000 —
2250 —
1500 —
870
750 —

貨物列車が汽笛で励まし?の合図してくれたのでそれに応えて手を振る。
列車は時速40-50kmでゆっくりと走っている。



踏切では100車両以上が連結する超ロング列車の通過待ち。
あまりの暑さ（35℃）に頭に水をかけて休憩。なんとも気持ちがよい。

通過待ちで…ひと休み。

ひどい暑さにわずかな木陰に避難。
同行の鈴木君は、列車の長さにただ唖然。

またもや踏切…。それくらい列車が踏切を通過するのに時間がかかる。後にはコンボイの列がつながることも。

しかしながら、ラスベガスまでは、実に遠かった。本当に“crazyな旅”かも知れない、と思わざるを得なかった。

1日22時間走行のうち、日中の1時から5時まで4時間だけは車中で休む。

砂漠の暑さは並ではなかった。43℃・湿度ゼロは異常、まるで死の世界。車以外の音がしない世界、アリも居ない、生き物が居ない世界。それまであった鳥や虫達の声がまったく聴こえない。

あるのは西部劇で出てくる丸いサボテンが、処どころに。もちろん枯れる寸前のような黄ばんだ色で、ボツボツとある。

上からは温風、下からは熱風、水を飲んでも直ちに口渇（カラカラ）し、熱中症、意識低下が心配だった。

ここでは、湿度（水分）が生き物にはとても大切なことをあらためて実感。

太陽光線もまるで違う。ギラギラと日差しはまるで刺すように、焼き尽くすように、痛い。熱したフライパンのよう。日本の蒸し暑い夏のほうがどれくらいマシか、湿度の大切さが生き物にはとても必要であることを実感した。そして、なぜ日本が緑豊かな環境であるのかをあらためて理解した空間でもあった。

いつまでも続く大編成の列車（100両以上）にもしばしば出会う。

ここはあまりお勧めできない、厳しい。それでもここに来るのならば、きちんと覚悟をしてから挑んだ方がいいかもしれない。本当に一歩まちがえると死がありそう。

同行の2人はよくやった。ナビの取り扱いはまだ不十分であったが、それでも一生懸命調整していた。炎天下のなか、私が休憩中に、鈴木君はここでも走ってきた（かけてきた）のには驚く。

・両掌の痛み（＋）　とくに左握力低下
・全身の運動時痛（＋）

18時間必死走、バテバテ走。走行距離は278km、この距離は今回の旅のなかで一日あたり最長の走行距離となった。

H トッドモーターモーテル

インターステート40号線の標識をバックに。まだ元気であった。これからがいよいよ大変であった。

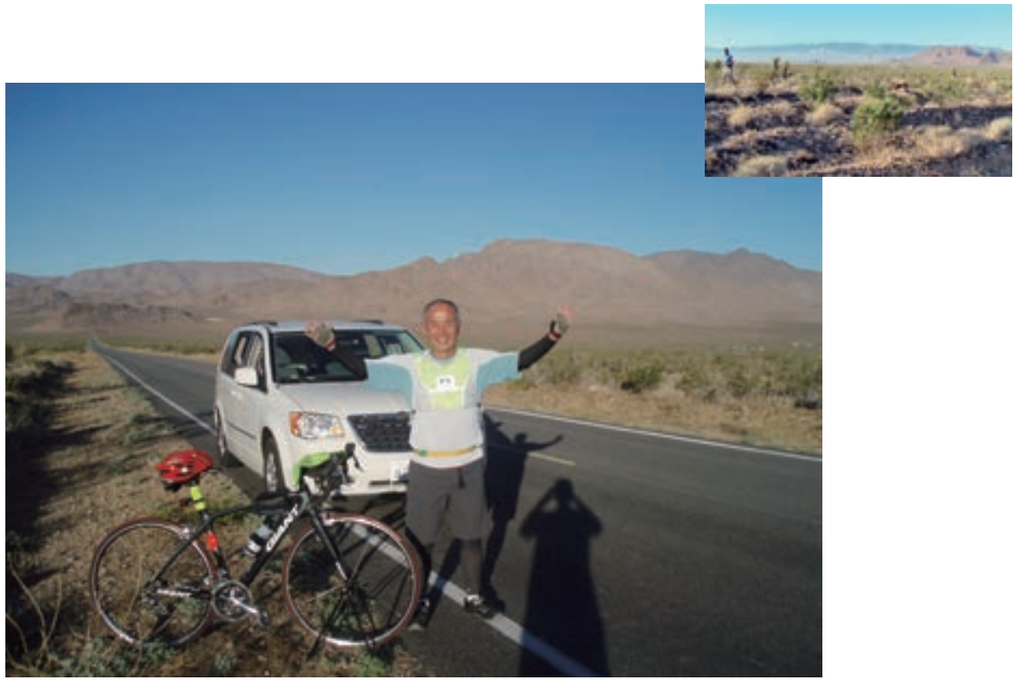
3000
2250
1500
870
750

標識・案内板（ガソリンスタンドやファーストフード等）。
けっこうこれが頼りになった。逆に、他に頼れる標識等は何もない。

道路標識。ラスベガスが少しずつ近づいている。
この距離が少なくなるのが唯一の毎日の楽しみ。すべて数字はマイル表示。

道路を辿れば先は大きく右に曲がっているが、
行けども行けども先の見えない長い道が続く。

走行中も水を頭に、腕に、足にも。
水をかけたほんの瞬間だけはとても気持ちが良い。



酷暑（43℃）のなか日陰を探し休憩しようと思っても日陰なし。車と風の音以外、鳥や虫の鳴き声など、まったく物音がない世界。

ネバダ州へ突入。カリフォルニア州とネバダ州の州境。
サポート隊の鈴木君と。
やっと一つの州を越えた。とにかくそれだけでも嬉しかった。
“やった”という感じ。あのカリフォルニア州を、という思いでいっぱい。

初の州越え、州境で感動ひとしお。サポート隊の石塚君と。
あとは生き物の姿が見えない砂漠。
日本で言えば県境越え？ でも一つの州でも日本より大きい州もあるし…等
考えながら感慨にふけることも。

道は果てしなく続く。とにかくボーとしてしまうこともしばしば。もうしばらく走るとこの樹もなくなってしまった。

3000
2250
1500
870
750

夜間走行。目指すはラスベガスの街灯り。この灯りの嬉しかったこと。
ペダルを漕ぐ足に知らず知らず力が入る。

夜間走行。コンボイも猛スピードで抜き去っていく。
夜ということもあり大変危険な状況。

深夜2時頃、ようやくラスベガスのシーザーズパレス前に辿り着く。このあと今夜の宿（モーテル）探し。ありあわせの牛乳で乾杯。

サポートチーム報告

ラッドローを早朝4時15分に出発し、再びインターステート40号線に乗り、さらに途中で州道95号線に乗り換えてラスベガスを目指しました。
とはいえ早朝でも気温はすでに39℃、快晴であり、朝から猛暑でした。
日中、気温はさらに上昇して43℃を記録、とても炎天下で自転車が走れるような状況ではなくなりました。
命の危険もあり無謀なので、理事長先生にも2時間ほど車の中で休憩してもらいました。
夕刻、再び走行開始。
途中、初の州越えでネバダ州に入り、ラスベガスに到着したのは深夜2時近くになってしまいました。
走行距離は278kmにも及び、こまめに休憩しながら目標地にようやく辿り着きました。

シーザーズパレスホテル。私が知っていた唯一のホテル（若かりし頃母親とトム・ジョーンズショーを観に行ったことがある）。

トッドモーターモーテル。
ラスベガスで2泊（1.5泊)した超格安モーテル（$20)。
さらに値切って1泊目は10ドルに。
どのモーテルでも、まず2人は、値切る交渉を必ずすることがルールであった。

3000
2250
1500
870
750
640

#007 100716

休息日
ネバダ州ラスベガス

初めてのカジノ、20ドルを元手に鈴木君が2,400ドルの大勝。ラスベガスで束の間の休息。

太陽光線が射さない部屋の中は、冷房をつけなくても湿度が低くそれなりに涼しい。しかし一旦外へ出ると日差しはギラギラ、帽子とサングラスなしでは居られない。

絵葉書を開始する。スタッフにこの旅にかける想いを伝えたい、自身の想いをぜひ伝えたいと考え、今日から絵葉書を書くことにした。

夕飯は特別に、カジノがある立派なホテル内のレストランでワインを飲み、15オンス（約425g）のニューヨークストリップステーキなどを楽しんだ。税込みで38ドル、豪華なわりにとても安かった。この後もアメリカの食事はおしなべてすべて安かった（和食以外は）。

その後60ドルを3人で仲良く20ドルずつに分け、それぞれがいろいろなギャンブルに挑戦することにした。そうは言っても悲しいかな、そもそも賭け方がよくわからなかったことが残念。

スロットマシーンで鈴木君は2,400ドルの大勝！

3人で60ドルを元手に、私は68ドルくらい儲けて、石塚君はスッカンピンに、しかし全員では大儲けである。

ところが、鈴木君が2,400ドルを貰うまでに、時間のかかったこと。

スロットマシーンの真ん中にジョーカーが現われ、ピカピカ光って、大きな音が出た。その瞬間、我々全員が「大当たりした！」ことはわかったが、お金がちっとも出てこない。

若かりし頃訪れたラスベガスのスロットマシーンは、1ドルのケネディコインetc、現金（コイン）が出てきた。しかし今は小切手のような紙ペラでおよそ迫力不足。おまけに大勝では、ただピカピカ光っているだけ。いつまでもそういう状態が続いている。一体どうなっているのか？ 一時は立ち去ろうかとさえ思ったが、とりあえず誰か係りの人を呼ぶことにした。係員がきて「ここで待っていろ」と言ったきり居なくなり、いつまでも戻ってこない状態が続いた。

ようやく戻ってきて「パスポートを見せろ」と言い、鈴木君のパスポートを持って行ったまま、またしばらく戻ってこない状態が続く…。少々不安になってきた頃、再び戻ってくるや「ここにサインしろ」と言う。そして「日本の税関に出す免税証明書を作っている」とのこと。そんなややこしい、大袈裟なことをと思ったが、ありがたくいただくことにする。

しかし、それから現金を貰うまでにまた延々と時間のかかることといったら。それもあり、もうこれ以上欲をかくときっと大損するに違いないとさっさとそのカジノを退散。

その後、新婚旅行のときに妻が大いに喜んだとある店（後日、私の勘違いであったことが判明）に、2人を連れて行ったが、それが大失敗。稼いだお金があっという間になくなり、無駄遣いに…。そこに連れて行った私が一番悪かった。自分自身の不明を恥じる。

H トッドモーターモーテル（2泊目）

ラスベガスの街。せっかくなので本日は休養日。外へ出ると日差しはギラギラ。昨夜の疲れは残っているし…。足がとても重く、頭はじめ体中が熱かった。

自転車に乗り出して4日過ぎました。
昨日、砂バクの真中のラスベガスに夜間行動しました。
日中43℃でとても動けず中止しました。
至って健康です。時間をかければやれそうです。
留守を宜しく。
皆に感謝しながら！
ラスベガスにて　　吉伸

わざわざ見送りありがとう。
バイク（自転車）に乗って4日経ちました。
昨日は朝4時に出発、日中休憩、夕方5時に再出発。
夜2時に目指したシーザーズパレス（若かりし頃、タータンと行った所）に着きました。
今日は休息日。
米国に来て、半日ただただ上り（登り）だけの道、熱さ43℃の砂バク。
どこまでも一本道、大きさを実感。
一生懸命がんばります。
ラスベガスにて　　吉伸

付録 3

通過した州　12州

カリフォルニア州 → ネバダ州 → アリゾナ州 → ニューメキシコ州 → コロラド州 → カンザス州
→ ミズーリ州 → イリノイ州 → インディアナ州 → オハイオ州 → ペンシルベニア州 → ニューヨーク州

カリフォルニア州

ネバダ州

アリゾナ州

ニューメキシコ州

コロラド州

カンザス州

ミズーリ州

イリノイ州

インディアナ州

オハイオ州

ペンシルベニア州

ニューヨーク州

付録 4

道路状況（10点満点で）

1. **カリフォルニア州　　5.5点**
   どちらかというと自然体の道路、いろいろなタイヤ屑、落し物etc.危険。

2. **ネバダ州　　7.5点**
   道路は悪くないが、とにかく暑い。ギャンブルで潤っている？

3. **アリゾナ州　　4.0点**
   全体的に大体ダメ。

4. **ニューメキシコ州　　8.5点**
   悪路、手入れしていない道路あり。
   人家で人の姿が見られることもある。犬に吠えられることもある。
   高地になり、部屋にはクーラーなし。
   後半になるにしたがって良くなる。満点を上げたいくらいだが、一部ダメで減点。

5. **コロラド州　　9.5点**
   利用する人への思いやりを感じる。タイヤ屑、ワイヤ片がなく、パンクなし。
   自転車用道路はフラット。狭い道には道路のギザギザがなくフラットで走りやすい。

6. **カンザス州　　6.0点**

7. **ミズーリ州　　5.5点**
   良いところもあるが、少なく、狭い。砂利？が多い。
   未整備、ゴミも多い、ほとんど車道を走る。

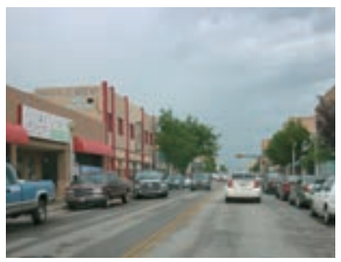
8. **イリノイ州　　6.5点**
   自転車用道路はあまりいただけない。一般車道は比較的走りやすい。
   工事アスファルトのオイルフェンスが重く、走りづらい。舗装道路の工事中？
   田舎道ではアスファルトが暑さのためか溶けている。

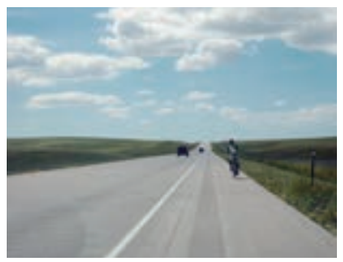
9. **インディアナ州　　7.5点**
   走った道路は田舎町が多かったが比較的、道路がきれい。

10. **オハイオ州　　8.0点**
    自転車用道路は狭いが、ゴミが少なく、走りやすい。
    車は多く、やや危険。

11. **ペンシルベニア州　　9.0点**
    走った時間、距離が短かかったので若干判定が難しく、正確さには欠けるが、
    ところどころダメなところもあった。

12. **ニューヨーク州　　8.5点**
    良い道路は9.7点（N.Y.市外の周囲）
    市内は悪い道路7.0点
    ニューヨーク市内は、自転車用道路以外はかなりデコボコが多く、危険。
    ゴミや悪臭もあり、酷い。





Chapter 2

#008~#012

ネバダ州ラスベガス
▶ アリゾナ州ホルブルック

ネバダ州 ▶ アリゾナ

#008　ネバダ州ラスベガス ⇒ アリゾナ州キングマン

#009　アリゾナ州キングマン ⇒ アリゾナ州ウィリアムズ

#010　グランドキャニオン見学（本日休憩）

#011　アリゾナ州ウィリアムズ ⇒ アリゾナ州フラッグスタッフ

#012　アリゾナ州フラッグスタッフ ⇒ アリゾナ州ホルブルック

風景も含め、たくさんの“アメリカ”を感じたい。
アメリカの国立公園などをたくさん訪問したい。
しかし予定ルートには国立公園があまりなく、そのうえ旅の前半に集中。
ラスベガス、グランドキャニオン、モニュメントバレーである。
寄り道してのフーバーダムに向かう途中の急な下りは、お宝を一気に失う恐怖と、
これからのロッキー山脈登りの不安が吹き出る。ダムは大きいが、やはり“昔の世界一”の感じ。
ロスからこのころまでは、ほぼ昼食を食べずに走行。暑さもあり3人の疲労感も……。
一方、少しずつ健脚になりつつある体感を実感。

#008 100717

ネバダ州ラスベガス⇒アリゾナ州キングマン

3：30出発⇒15：30到着
走行距離：165㎞　通算：1,175㎞
最高標高：1,102m
気温：37℃

フーバーダムで1,500フィートを一気に下る。自転車が丈夫でありがたい。ハイテク衣服の威力も凄い。

暑さを避けて、今朝も涼しい朝の暗いうちにモーテルを出発。

出発早々、前輪のギヤチェンジが上手く機能せず(その後、結局、前輪のギヤはほとんど使えず)、よそ見をして段差のある植木境界に自転車ごと乗り上げてしまう。前輪のスポーク1本が完全に外れる。

鈴木君の大活躍によりスポークは無事修繕ができ、その後は順調に。そのおかげで（帰国後は大きく狂った前輪のリムは全交換となったが）旅行中は違和感をまったく感じることなく走行することができた。

よくやった、よって前日のミス（？）は帳消し。

教科書でも習ったことのある当時世界一のフーバーダムを、せっかくなので少しまわり道をして見学することにした。

途中、ネバダ州からアリゾナ州へ入る。州越えは旅のあいだ何回やっても、実に気分がいい。頑張っている実感がとても味わえる。考えてみれば単なる通過点に過ぎないのだが、しんどいときには何にでも感動を味わえることが素晴らしい。

一気に1,500フィートを駆け下りる。

最初はもったいなく感じて、嫌であったが、途中からはもう仕方ない。“成るようになれ”と開き直るしかない勢い、見事に下りだけが延々と続く。あまりに続く下りに、途中からは「下りを楽しもう」という心境になる。

空気も途中の街もよい感じ、しかし相変わらず酷暑は続いている。走っている間はまだいいが……。

キングマンに向かって暑い（37℃）なか、何とか走り続ける（10㎞刻み）。湿度がないので、休憩のたびに頭から水をかぶり、気化熱のありがたさに“天国”を感じる。水、トマトジュース、気化熱、そして2人のスタッフのありがたさ、やさしさを感じる ―― 休憩のたびに冷えたアイスのついたすぐれものタオル（退職した塚原正君からのプレゼント品）と美味しい水やフルーツの提供、自転車やタイヤの手入れをしてもらう。

自転車が丈夫なのもありがたい、それに衣服（Mont-bellのゴアテック）の威力も凄い。日差しを完全にシャットアウトしてくれる。ただし気候が湿度ゼロなので、汗もすぐに乾いてしまい涼しさは感じられない。だが脱いで素肌になると凄まじい直射日光、火傷しそうな、とても素肌では耐えられない日差しなので、ありがたい。

小学校の教科書で習った当時世界一のフーバーダム。
山あいにあり、スケールは大きかったが
季節外れのためか？ 水量は今ひとつ。
当然ながらだいぶ古臭くなっていた。

アメリカの凄いところは、工事に携わった人々をこうして“英雄”扱いにしてしまうこと。これなら“命をかけて”やるだろう。
こういうのは日本にはあるのか？

3番目の州、アリゾナ州へ。日本にはない景色が続く。

青い空と白い雲はすばらしいが、相変わらず砂漠が延々と続く。

走行をはじめてから、今日初めてまともな昼食を摂る。これまではほぼ昼飯抜きで、ただひたすら走る、走る、走る…だけであった。また、どうやって食べたらいいのかもわからなかった。どこで食べればいいのか？ どのタイミングで食べればいいのか？

2人に腹の空き具合を尋ねても「あまり空いていない」という、自分も水ばかり飲んでいたので腹が空いているのか、いないのかさえ感じなかった。食事が摂れるような場所もなかったので、それよりも、ついつい「早めにもう少し先へ、もうちょっと先へ…」と先を目指してしまう感じできた。

そうして、3人共ヘロヘロにくたびれてしまうようなことがあって、これからは昼食のためというより、休憩をとることを目的にきちんと昼食時間をとることにした。

本日も少々汚いモーテル。夕食は12オンスのトップステーキ、43ドル。食事は何を腹いっぱい食べても安いことを実感（全般に食費は日本の半分から3分の1くらいの値段だろう）、味はまったく同じワンパターンではあるが。

コーラ飲み放題というのも激汗の身にはとても嬉しい。もっとも、本当に飲み放題なのかどうかはよくわからない。しかし誰もが当たり前のようにおかわりをしていた。この自転車旅行中、ニューヨークの手前くらいまでは、総じて飲み放題であった。

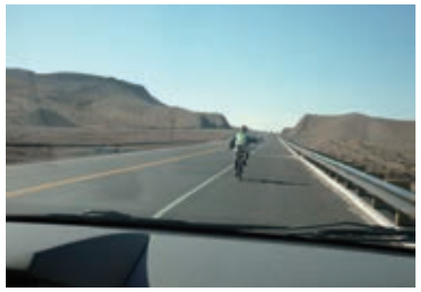
夕食後（20時）直ちに就寝。

本日より自転車の距離計の表示方法(1,000km超のため)が変わる。

約12時間の熱走。

H First Value

片側3車線のインターステート。
大きな中央分離帯（ここにパトカーが隠れてスピード違反の取り締りをしばしばやっている）の向こう側に反対車線が通っている。



道も悪く、気温も上昇、そのうえ上り道…。

ずうっとこの風景。

サポートチーム報告

午前3時20分出発。一路、キングマンという街を目指して出走しました。
途中、自転車が路肩に接触して急きょ路上で修理することに。応急的ではありましたが走行に支障のない程度には修理できました。
ルートはラスベガス市内から州道93号線を南下してキングマンを目指し走行、360度山脈に囲まれた中を走り、
途中、フーバーダムの見学も入れて、無事にキングマンに到着しました。

#009 100718

アリゾナ州キングマン⇒アリゾナ州ウィリアムズ

3：30出発⇒17：00到着
走行距離：187㎞　通算：1,362㎞
最高標高：2,063m

12時間の激走、へたり走、また低ナトリウム走。
19世紀築の歴史的ホテルに感動、しばし腰を据える。

出発早々いきなり後輪がパンク、それでも鈴木君が朝から手際のよい動きで、30分遅れで再出発。順調にR40へ。

途中アリゾナ州のR40の側道は酷い状態。そのうえ、きつい上り道が続く。コンボイでさえハザードランプを点けながら、やっとこすっとこ上って行く。私もヒーヒーと喘ぎながら、よろよろと登り坂を漕ぐ。

一旦自転車を降りたら二度と乗れなくなってしまう恐怖感。それほど急な登り坂の連続である。

途中で本当に疲れ果ててヘトヘトに、まったく意気地がなくなる。

道路に座り込むこと1回。こうやって道路にへたり込む状態は、この旅行中このときが最初で、最後。

2人にどう見られ、どう思われても、もう構わないという心境。欲も徳も、見栄もまったくなくなり、ただ道端にへたり込んでしまう。とにかく疲れた！

その後走る際にも、少し「車の中で寝たい」と思うこともしばしば…。まったく意気地がなく、極度に疲れ切っている。

あとになって、ボーとするのは水ばかり飲んでいたせい（＝低ナトリウム血症？）かもしれないと気づいて、それからは柿の種や梅干し、塩飴を摂って走るようにする。

次第に、道は下りの悪路に入り、もの凄くガタガタしてくる。下りでスピードアップ、そのうえガタガタ、自転車から放り出される恐怖感が襲ってくる。しかしブレーキをできるだけ掛けたくない――自然に集中力がアップしてくる。塩分を補給したためか、あるいは恐怖と欲望の狭間の緊張感がそうさせるのか、いつの間にか元気になっている自分に気づく。

朝3時頃にモーテルを出て、午後2時にようやく昼食を摂る。スープと子どもの顔くらいある大きなハンバーガーと飲み放題のコーラ付で合計24ドル。やっと少し人心地。

昼食後は再び、ひたすら走行。途中、雷が鳴りだし、安全のために車の中で休憩。

結果として、17時に駅前のホテルに到着できた。ホテルは1800年代に建てられた築100年以上も経つ歴史ある建築物で内装品にも感動、マダムと一緒に記念写真を撮る。

ＢＢＱの夕食を摂ったあと、土産物（インディアン手製の物）をみて歩く。

明日はグランドキャニオンに鉄道で行く予定を立てる。なんと行程が、日本で立てた予定よりも大幅に進み過ぎているのだ。それをどう調整するか？ 途中で石塚君、鈴木君からメンバー交代をする予定なのだが、このままではそのスケジュールが狂ってしまう。予定よりも、あまりにも走行が速すぎた。メンバー交代ができなくなる危険性がある。

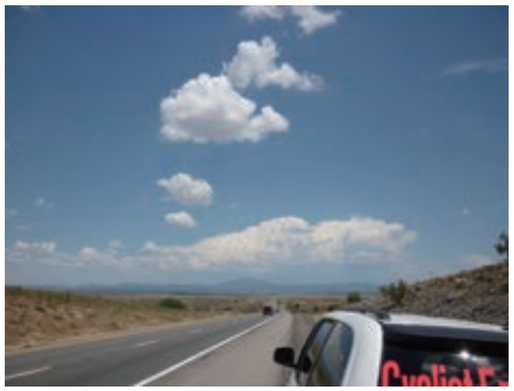
新たに予定コースに入っていないモニュメントバレーなどを見て周るか？ それとも、かなりのオーバーペース気味？ だから、もっとゆっくり走るべきか？

左手の握力がほとんどないため、コップも持てない。腰、尻が痛い。

12時間の激走は、へたり走（早いうちはへたり込み走）。あるいは低ナトリウム走でもあった。

H グランドキャニオンホテル

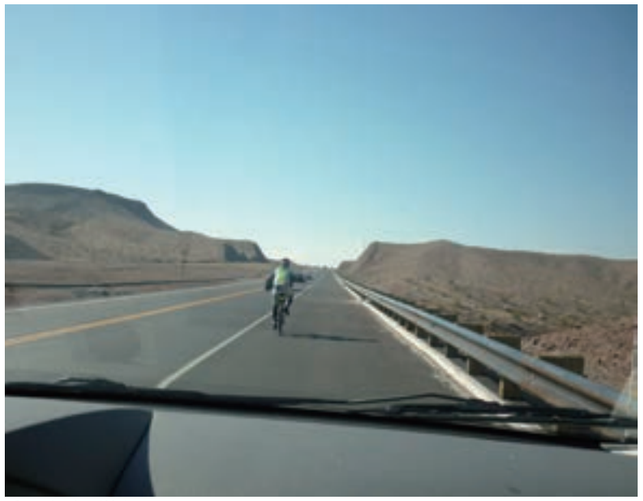
すっかり疲れてしまい、2人にどう見られても構わないと道路側にへたり込んでしまう。本当はこれを表紙にしたかった。


青い空と真っ白で低い雲。これだけはいつも疲れを吹っ飛ばしてくれた。

自転車を見るのもウンザリ…。

750
3000
2250
2063
1500
750

岩肌と石コロだけの大地。緑が何もない。



延々と上り坂が続く。

コンボイもハザードランプを灯けながら、ローギアで悲鳴をあげながら上っている。
車からの撮影のためか、たいした登りに見えないが…。

サポートチーム報告

午前3時30分出発。インターステート40号線に再度乗り替えてフラッグシップに向かいました。
しかし、暑さと登り勾配の道が続き、本日も休憩時間をこまめに取りながらの実走でした。
午後4時過ぎに積乱雲が出てきて向かう先は黒い雲に覆われ、雷が確認できました。
山の上であることを考慮し、落雷対策のために15分ほど自転車をサポート車に積み込み、
理事長先生にも車中で落雷が収まるまで待機してもらいました。
それでも午後5時40分にはウィリアムズという街に到着、宿泊することができました。
３人とも変わらず元気で順調に行程を進めています。

この後ろ姿で、後方からの追突を守ってくれた。

#010 100719

休息日
グランドキャニオン見学

再び左手の掌、親指側が内出血
左手の痺れ、握力低下
澱筋通、腰痛（＋）

ウィリアムズ発、列車でグランドキャニオン見学に。アメリカの自然の凄さを感じることができてGood。

せっかくここまで来てグランドキャニオンを見ないのでは、彼らだって運転ばかりの毎日では嫌になるだろうし。

ウィリアムズ発の列車でグランドキャニオンに行く。

到着後、約2.7kmのトレッキング。これが結構、今の自分にはしんどかった。登り歩きは疲労感が強い。

米国人は列車内で大騒ぎ。乗務員がギャング姿（カウボーイ時代の姿）で出てきたので大はしゃぎなのだ。

皆がサービス精神旺盛で、行きはインディアンがギター演奏をして音楽を聴かせるサービス付。駅近くの関係者（清掃、工事関係者等々）も手を振ってくれるし、あるいは馬に乗ってカウボーイ姿で見送ってくれるサービスもあった。どこでもそうだったが、他にライバル(競合相手)が居なくても、値段を上げずにサービスしてくれる姿には正直驚いた。アメリカを見直した。田舎だから？

正直なところ、グランドキャニオン見学は、自分にとってはまったく休憩にはならなかった。体もあちこち痛い。本音を言えば、寝て休んでいたかった。帰りの電車はバク睡状態であった。

しかし、行ってよかった。グランドキャニオンに行かなかったら、2人にとっては、アメリカに来てもどこも見学しなかったことになってしまう。それでは、ただ自分のためだけのアメリカの旅で終わってしまう。

あらためてグランドキャニオンは大きく、峻険な絶壁であった。

遠くで雷が光っているのも、大きく壮大な光景であった。

アメリカの自然の凄さを感じることができてGood。

H グランドキャニオンホテル

車窓よりカウボーイ姿の見送りの人を見る。
サービス精神旺盛。

夕食のBBQを摂る頃、街中の道路上で強盗と保安官の大立ちまわりの芝居（ボランティア）。

ホテル近くにあるグランドキャニオン行きの列車。

ウィリアムズ駅で出発前に列車をバックに「はいチーズ」。

築100年以上の由緒あるホテル「グランドキャニオンホテル」の前でマダムと一緒に。

現地民族（ペムアンビー）。

列車内ではインディアンがギターと唄のサービス。何となくインディアンに哀愁がただよっていた。アメリカの一部を見るような姿であった。

世界遺産グランドキャニオン。地層がくっきりとし、人やロバが通る道もはっきり見える。

大自然の営みは凄いのひと言。

後ろは断崖絶壁。
下から湧きあがる風景を恐がる2人が、はいチーズ（足が震えます。石塚・鈴木）。

後ろには稲妻。ここでは方々で雷を見ることができた。

サポートチーム報告

前日ウィリアムズに到着し、本日は休養を兼ねて3人でグランドキャニオン見学に出かけました。
RAILWAY（グランドキャニオン鉄道）に2時間15分乗車し、山間を抜けてキャニオンに行くという貴重な経験をし、
また帰りの列車の中ではさまざまな企画が催されていて、老若男女を問わず皆さん楽しんでいるのが印象的でした。
ちなみ宿泊先のホテルは1891年創業の老舗であり、歴史を守り続けている重みが感じられる場所でありました。

#011 100720

アリゾナ州ウィリアムズ⇒アリゾナ州フラッグスタッフ

5：30出発⇒19：30到着
走行距離：48㎞　通算：1,410㎞
最高標高：2,120m
気温：27℃（フラッグスタッフ）

自転車で少々走って
モニュメントバレーの取っ付き口で宿泊地を探す。
おかげで本日は48kmの小走。その後、車で激走。

モニュメントバレー見学へ（ユタ州、両君の運転で片道250kmを車で往復。アメリカに来ると250kmがすぐ近くに感じる不思議がある）。

最初、同行の２人はモニュメントバレー見学はあまりピンと来なかった？ 本当は運転することにウンザリしていたのだろう。さほど行きたそうでなかったかも？ しかし、せっかくここまで来て見ないのも残念なことと思い、勇躍して行くこととする。

現地到着後はツアーバス（天蓋なしの小型トラック、一人5ドル、ドライバーはインディアン、これは彼らの就労対策？熱心に説明しながら運転手兼ガイド役）にて２時間半見学。

映画『荒野のガンマン』『駅馬車』など（？）で見たような光景を堪能。じつにアメリカらしい光景。

見学中、インディアンの土産物店で購入したネックレス３点をツアーバス内に忘れる。一生懸命ガイドをやってくれた運転手さんにチップを渡すときに、あわてて椅子に置き忘れてしまったのだ。残念。

モニュメントバレー見学の感想は、２人とも「来てよかった」と。

夕食（兼昼食）食べたあと午後８時ごろ、遅くにモーテルに到着し、すぐに就寝。

手足のしびれ、両手の親指付け根、小指付け根の痛み（＋）。さらに明け方、足がつる。

追記：　冨張君の報告によれば、スタッフと友人の子息がお見合いをしたという。上手くいけばよいが…。冨張君らしく、その役割を果たしている。皆が幸せになれればGood。

さらにＮＨＫで放送された「楽山」の放映時間が予想以上に短かったとか？ 大騒ぎして録画撮りしたわりには少々残念だが。しかし、ＮＨＫで、一民間病院である楽山病院が放送されたこと自体がものすごく価値がある。しかも、楽山だけ病院が放映されたことは素晴らしい快挙である。

自分がやってきたことがそんなにピントがズレていなかった証拠でもあるし、率直に嬉しく誇らしい気持ち。このことを帰国したら皆にぜひ伝えたい。感謝。

BUDGET HOST INN

いかにも西部劇に出てくるシーン。わざわざ車で遠まわりしたが、やっぱり寄り道して良かった。

この車で村内を案内してくれる
（運転手兼ガイドのインディアン系住民）。

カウボーイ姿の人とのワンシーン。
頭には手拭いでカウボーイハット（本当はこのあとチップを払わなければいけなかったらしい）。

2063

3000
2250
2120
1950
1500
750

これもサービス？ 格好いい。

いかにもアメリカの風景を体で感じる。

フラッグスタッフ出発。

モニュメントバレー

砂漠地帯で力強く、
たくましく育つ植物。

ピトグラフ
（象形文字）

サポートチーム報告

ウィリアムズを早朝5時に出発、約30マイル先のフラッグスタッフを目指しました。
インターステート40号を利用して、朝日に向かいながらの走行でした。
予定どおり午前中には目的地のフラッグスタッフに到着、午後は車でモニュメントバレー国立公園に向かい見学をしてきました。
帰りの道中は、広野の中で不気味なくらいの雷雨に遭遇。
ここ数日、午後の遅い時間になると決まって雷雨ということが多くなっているように思います。
夜モーテルに戻ると、CNNニュースが宿泊先の近くの川の堤防が雷と豪雨で決壊し、土砂がフリーウェイまで流れてきて一時道路が封鎖された様子を伝えていました。決壊した河川の様子は生中継で、地元ではトップニュースで報道していました。また土砂の撤去作業にはフリーウェイを利用するトレーラーの運転手さんや観光で来ていた人たちも作業を手伝っていて、その姿が映し出されていました。

#012 100721

アリゾナ州フラッグスタッフ⇒R40⇒アリゾナ州ホルブルック

5:00出発⇒12:00到着
走行距離:147km　通算:1,557km
平均時速:36〜38km/時
最高標高:2,040m

平均時速36〜38kmを記録、上りもトップギヤで登坂。7時間の快走。坂道に対しタフになってきたことを実感。

朝食は、蜂みつ入りのコーンフレーク。今朝のは今までより少しだけ味がしたが……どうもコーンフレークは好きになれない。身体が甘いものを欲しているから？ アメリカに来てからは、朝食は味わうというより、飲み込んで食べる状況になった。でもアレはとても食事ではない。アレを普通に食べているアメリカ人の味覚は??

その代わり、アメリカでは果物類はとても美味しい。何を食べても美味しく感じる。好物のスイカも美味しいが、でもスイカだけは日本のほうがずっと甘味があって美味しい。しかしそれでも、たくさん喉が渇いているので、とても美味しい。

リンゴ、桃、オレンジが美味しい。なんて甘露、甘露。

初回の走りで、平均時速36〜38kmを記録、上りもトップギヤで登坂。明らかに坂道に対してタフになってきている実感がある。少しパワーアップした？ 今後のロッキーの坂道に対しても少しずつ手ごたえを感じる。

ペースは今日くらい（朝早く出発し、昼頃に到着し、約150kmを走行するくらい）が身体にはちょうどよさそう？

本日は上り、下りが比較的少なかったため？

タイヤのパンク2回（どちらも鈴木君が手際よく修理）。

昼食はケンタッキーフライドチキンで。一人10ドルでたらふく食べられる。日本のケンタッキーとは値段も、量も、中身もまったく異なる感じ。そして昼食後は時間調整も兼ねて、いつもより早めに本日のモーテル探しに。すぐ隣りにあった「モーテル66」に宿泊。オーナーはインド人のおばさん？

妻との電話で、小林先生が指定医に合格したことを知る。よかった。Y先生、F先生は？

スーパーで果物、飲み物、アイス、ビールなどを購入、合計で133ドル。そのうちスイカ、フルーツを夕食後に皆と一緒に食べる。

絵葉書の宛名書き28枚終了。

ちなみに現在高度は2,100mくらい？ だが、これだけ高度でもやはり日差しは昼頃になると強烈であった。一方、夜になると結構冷えるのも高地のためか？

いよいよ明日から、またもやロッキー山脈の取っ付き口でもある上りに入る。このあたりが今後の決め手か？ 少々不安がよぎる。

本日は7時間の快走、力がついてきていると錯覚を起こしたほどの走りであった。

H モーテル66

少しずつ自分の足に手ごたえ？ をつかの間に感じて走行。

休憩中、自転車を熱心に点検する。

砂漠ときれいな空、近くに感じる雲。
しかし、この風景が延々と続く。

3000
2250
2040
1890
1500
750
1950

サポートチーム報告

フラッグスタッフを早朝5時に出発、次の目的地ホルブルックに向けて出発しました。
近くにインターステイト40号線のインターがあり東へ。
147kmを走行し、比較的早い時間にホルブルックに到着しました。
その後、宿泊先を予約し、夕方は不足品の補充や食料品の買い出しに出かけました。
買い出しは地元の方が行くようなスーパーを利用しています。
私たちが買い物をしていると日本人が珍しいのか、他のお客さんや店員さんにも興味津々の目で見られます。

付録 5

途中のさまざまな記録 I

1. 走行距離　5,991㎞＋α

2. 気温
最高気温　43℃（ラスベガスに向かう砂漠地帯）
最低気温　9℃（ロッキー山脈、高地での夜明け）

3. 湿度
最高湿度　100%（どしゃぶりの雨の中）
最低湿度　0%（砂漠地帯）

4. 速度
最高速度　73.5㎞/時（もちろん自力ではなく、下りの山道で）
最低速度　2〜4㎞/時（とぼとぼ押して歩いたとき）

5. 高度
最高高度　2,850m（ロッキー山脈、デンバー近辺）
最低高度　0m（海から出発して、また海へ）

6. パンク
自転車　18回
サポート車　3回（内1回はバースト状態でタイヤ交換）

7. タイヤ交換
自転車　合計3回（内2回は5,000㎞超で交換）
サポート車　側片にガラス片が刺さり交換1回

8. 電池交換
すべてにわたり交換、一部は数回。

9. 飲んだ水分量・種類
水（ペットボトル）は数知れず。
他にトマト、グレープフルーツ、牛乳、オレンジ、野菜ミックスジュースなど。
最初は水分ばかり摂って低Na血症に。途中より梅干し、塩アメを同時に摂る。

10. 走行中に食べた果物
グレープフルーツ（のどが渇きかぶりつく、本当に美味）
オレンジ（美味な上に栄養を感じる、元気、カリウム補充、酸味も）
バナナ（即エネルギー、甘くて美味しい）
トマト（食べ過ぎで下ったことも）
りんご（電解質補充、酸っぱさが好かった）
スイカ（アメリカのスイカは全体的に今ひとつ）
桃・プラム、ネクトーン

11. 休憩時間
最初の18日間くらいは、疲労を感じたときに。だから午前中は疲れるまで走行。
走行距離にして大体1時間半から25〜30㎞くらいのペースで。
その後、大体1時間間隔に1回のペースで休憩。
休憩時間は10〜15分くらい。
ほぼ立ったまま水を飲む、頭を冷やす、深呼吸を繰り返す。
その後、少しウロウロして臀部を休める。
座って休憩したのは走行中2回。
1回は疲れて地べたに座る、あと1回は暑くて車に避難。

12. 朝食・スタート時間
最初の2週間くらいは、朝4〜5時に起床し、コーンフレークを摂りスタート。
その後は徐々にモーテルの朝食を摂るように。
スタートは早いときは4時、遅いときは7時頃。

13. 昼食は
最初の約2週間は、ほぼ昼飯抜きで走り続ける。
水の飲みすぎで食欲が低下、サポート隊もあまり食欲がないという。熱中症か？
食べるタイミング、食べたいという気力、食欲がないため、何となく摂らないまま走行。
その後、小休憩だけでは疲労が溜まって効率悪し（昼過ぎにうんとペースダウンしてしまう）。
大休憩の意味で昼食を摂るようにする
（昼食抜きだと全員に疲労感が強まる。2人の表情にそれが出ている。ということは自分は…）。
ファーストフードなどが主、時折アメリカン風レストラン。

14. 夕食は
大部分が肉、チーズ、甘い物、アメリカン風食事、時折中華や和食。
量的には他の誰よりも私が一番食べた？（意地汚く）
しかし、最後までアメリカンフーズにはうんざり。
これをずっと食べている留学生や駐在員は偉い？
このワンパターンの味では若いときでも少々しんどかったかもしれない。
とにかくアメリカ人の味に対する鈍感さは途方もない。よくこれで満足している？
料理というより“エサ”に近い。
よく毎日朝、昼、晩と食べられるものだ。

15. 宿泊地

モーテルが大部分。
モーテル6、モーテル8、クオリティイン、レッドルーフインなど。

16. 走るのを止めたいと思ったとき

しばしば、上り坂が続くとき、向かい風のとき、道路状況が悪いとき、道路が重い、足が重い、疲労感が重なる等々。

17. もう続かないと思ったとき

2日目の山登りで、押して歩き始めたとき。
「こんなので到着するのか?」
「時速3〜4㎞では1日10時間走っても30〜50㎞、いつまで経っても横断できない!」
砂漠走行時、夜中まで走り続け、「また太陽が昇ったら（翌朝）とても走れない」

18. 死ぬかと思ったとき

砂漠の暑さで意識がボーとしてきたとき、道路がかすみ始めたとき。
「このままでは何かが起きる」「死ぬ可能性も…」「止める勇気が必要」と思った。
ガードレールのない下りの坂道、猛烈にスピードが出て、「もし石ころでもあったら……」。
実際ニューヨーク到着まで、「何かが起きるのでは」という危機感は、ずっとかかえたまま走行。

19. つらかったとき

2日目の山登りのとき、押して歩かざるを得なくなったとき。
砂漠の暑さ43℃、夕方でも39℃。
デンバー市内に入る寸前のR285の上り道、
「二度とこの道は登りたくない、この道は走りたくない」と思った。
他に何度も何度もアップダウンが地平線の先まで見えて、続いて、「これは拷問だ」と思った。
まさに自らが望んできたからやれるのであって、やらされたら「これは苛め」と言われるなと思う。

20. 喜びを感じたとき

ニューヨークのバッテリーパークに到着したとき。
色々な場面や話し合いで、同行するスタッフと同じ心境になったとき。
病院が変わりなく、みんな頑張っているとわかったとき。
毎日の目的地、毎日の目標距離に到達したとき。
生き物、緑、風の匂いや味、変化を感じたとき。
アメリカ人の優しさ、励ましの声かけやクラクション。
水やジュースを飲んだとき。
果物などを食べたとき。
4,000㎞、4,500㎞、5,000㎞、6,000㎞に達したとき。
とくに6,000㎞(メーター上）に達したときは、出発前より6,000㎞は大きな目標であったので満足。
もうすぐ最終目的地と、手ごたえを感じた。
頑張ってきたために体力がアップ、とくに脚力がアップした（トップギヤでずっと走行可能になり、山道も登れるようになった）と感じたとき。
いろいろなセンス（感性）が鋭くなっている（第六感も）と感じるとき。

21. がっかりするとき

英語力不足を感じたとき。元よりあるはずないのは知っていたが、余りに通じなくてガックリ。

22. 心配なこと

事故に遭わないか?（これはニューヨークに到着するまでずっと不安であった）
ひざ、アキレス腱などは大丈夫か?

23. 見学等をした主なところ

1）サンタモニカ（太平洋岸）
2）ラスベガス
3）グランドキャニオン
4）モニュメントバレー
5）ニューメキシコでゴルフ
6）デンバー自然科学博物館
7）カンザスでジャズ博物館、ニグロリーグ博物館
8）セントルイス植物園
9）リンカーン博物館
10）セントルイスのゲートウェイ
11）エリー湖
12）ナイアガラの滝
13）エンパイアステートビル
14）国連ビル
15）ウォールストリート
16）ニューヨーク市街および大学
17）自由の女神
18）ハドソン川（太西洋岸）

24. 休養日数

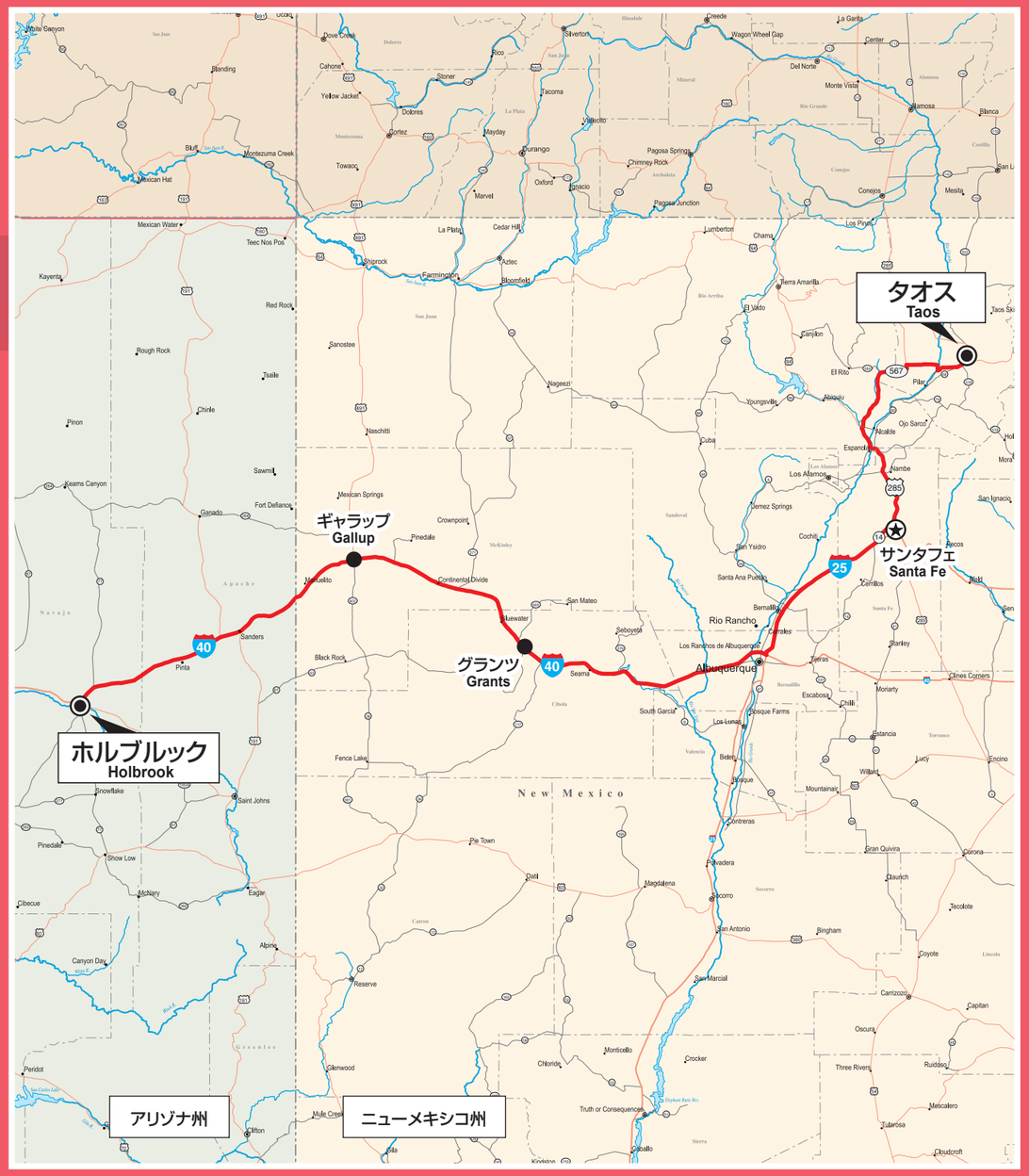
9日間（出発前、到着後は除く）

Chapter 3

#013~#017

アリゾナ州ホルブルック
▶ ニューメキシコ州タオス

アリゾナ州　ニューメキシコ州



#013　アリゾナ州ホルブルック ⇒ ニューメキシコ州ギャラップ

#014　ニューメキシコ州ギャラップ ⇒ ニューメキシコ州グランツ

#015　ニューメキシコ州グランツ ⇒ ニューメキシコ州サンタフェ

#016　ニューメキシコ州サンタフェ　完全休養日

#017　ニューメキシコ州サンタフェ ⇒ ニューメキシコ州タオス

インターステート40の走りやすいこと。しかし約1mの側壁があり、景観の邪魔。
アップダウンも少なく、走行しやすさを実感。ルート取りでも迷わず、一直線で東海岸まで可能に。
しかしR40を走り続けると、アメリカ在住が永い丸太俊彦先生推薦の全米一良い場所、デンバーに行けなくなる。
体力面は大いに心配だが、安全策を進言し、心配する同行の2人の反対を押し切り、予定どおりデンバーへ。
ロッキー山脈、アメリカの山と緑（自然）を体感したい。
このまま殺風景な高速道だけを、ただ走って終わるのでは、
西海岸から東海岸までの目的は完遂しても、何のためのアメリカの旅かわからなくなる。

#013 100722

アリゾナ州ホルブルック⇒R40⇒ニューメキシコ州ギャラップ

5：35出発⇒14：30到着（※サマータイムのため現地時間では15：30）
走行距離：148㎞　通算：1,705㎞
気温：16℃（出発時）、23℃（日中）
最高標高：2,340m

昨日の快走は錯覚か!?　足が重く、体調も最悪…。
悪いことは考えないで、よいことだけを考えないといけない。

朝、私の目覚ましが鳴らず、初めての寝坊。2人に起こされ、恥ずかしながら出発する。

昨日の走りは嘘か（!?）、いきなり最初から足が重い。それが一日中続く…。上り坂だから？ いや、そんなふうには見えないが…？

上っているはずなのに、そうは見えない上り坂が辛い。油断するから？ 自身の意気地がないから？

心のもち方でどんなふうにもなってしまう自分の体調、情けない。昨日はあれほど「筋力がついた！」と思ったが、錯覚であった。

何とか100ｋｍ地点まで漕いで来たが、その後もヒーヒー状態となる。

くたびれていることもあり、休憩のたびに果物や冷たいものをとり過ぎた？ 後半はとうとう腹痛に、さらに悪いことには雨まで降り出す。

そうは言っても、暑いよりはまだマシか？

悪い点にはなるべく目をつむり、よい点だけを考えないといけない。弱くなっている自分の心を立て直さないと…。

タイヤのパンク1回（5回目）。

腹痛が続くため、本日は昼食、夕食を抜く。

モーテルで入浴後、ひと眠りしても腹痛がおさまらず、正露丸とセルベックス2錠を飲み、手を突っ込んで胃の内容物を吐き出す。その後は少し体調回復。

モーテルは、昨日と比べると快適。

絵葉書の投函叶わず。日本までの切手代、98セントの切手を31枚購入、計30ドル38セント。

9時間の足重走。

H American Best Value Inn

4つめの州越え、ニューメキシコ州境に立つ。

州境は何度立っても嬉しかった。

アメリカ大陸の途中の街並みは大体こんな感じ。
信号はないか、ひとつあるくらい。人影も少ない。

一見怖そうな家並み。
ゴーストタウンと思ったことも。

サポートチーム報告

ホルブルックを5時30分に出発し、来たときと同様インターステート40号を再び利用してアルバカーキ方面へ。
延々と続く40号線はアメリカ大陸を真横に走る道路です。したがって、今朝も朝陽は左斜め前から昇りはじめました。
気温は過ごしやすく、出発時は16℃、日中は23℃でした。大変心地よい気候です。
陽が昇ると突き刺すような照りになりますが風は涼しいです。夕方からは半袖では肌寒いくらいの気温になります。
体調管理には充分注意をしていきます。途中40号線上で州境を越えアリゾナ州からニューメキシコ州に入りました。
今現在はギャラップという街に宿泊しています。

※ちなみ現時点での通過州は次のとおりです。
カルフォルニア州　→　ネバダ州　→　ユタ州（キャニオン／モニュメントバレー）→　アリゾナ州　→　ニューメキシコ州（現在）

本日の走行距離は148km。
理事長先生はじめ、サポート隊メンバーも病気やケガも無く元気に過ごしています。
今後も気を許さずに体調管理、事故などに注意を払っていきます。

#014 100723

ニューメキシコ州ギャラップ⇒R40⇒ニューメキシコ州グランツ

5：30出発⇒11：30到着
走行距離：113km　通算：1,818km
最高標高：2,015m

身体が本調子でなく、だるさを引きずったまま。一方、スケジュールは予想以上に順調なことが幸い。

目覚まし時計が正確にかかりだす。何とか走りだしたものの、まだ本調子でなく全身、とくに下半身がだるい。疲れが残っている感じ。

頭には、相変わらず2本の日焼け跡（線状のスジ→ヘルメットの開口部の日焼け）。

昨日は、たくさん日本と連絡が取れた（体調が悪く、食事を食べない時間があったからか?）。日本にいるサポートメンバーに、当初の予定より走行がだいぶ早まっていることを伝え、そろそろ交代の準備に入るよう指示。

今日の100kmくらいが妥当か? 早朝に出て、昼頃に着くというペース。以前に感じたことと、すぐ変わってしまうことがいい加減であるが…。

走行中、すごいバースト（タイヤの破裂）の車を見かける。キナ臭い煙をまき散らかしながら、タイヤは完全にアウト状態。それでもしばらく走り続けている豪胆さ? 無茶さ? 我われ日本人にはよく理解できない行動。アメリカでは、自分ではパンクを直せないためか? あれでは完全にタイヤ1本ダメになるだろう。

途中、リス科の獣（プレーリードッグ?）が穴からしきりに這い出してきて、道路上で「ミュー、ミュー…」と鳴きながら動きまわる姿を発見。

韓国人の経営するモーテルへ。そのオーナーに教えてもらって、昼食は中華料理のバイキングを食べる。

日本の交代メンバーなど、予定全体の見直しを検討する。全体的に前倒し、メンバーも3グループから2グループに編成し直す。早ければ9月中頃には横断終了か?

絵葉書1枚50セントを23枚購入、計11.50ドル。

パンク1回（6回目）。6時間のかったるい走。

H ホリデーイン

この門のずっと先に民家がある。巨大すぎて日本ではあり得ません。

R40号、休憩中。2人がかりで自転車を修理中。

プレーリードッグ? の住居。方々にこうした穴があいている。サササッと穴と穴の間を動きまわっている。

サポートチーム報告

5時30分にギャラップを出発してインターステート40号を東へ向かって走行。
とても過ごしやすい気温で、道中の沿道には野生のプレーリードッグや放牧された馬を見ることができます。
徐々にですが、デザート地帯からすでに風景が変わっていたように感じます。
目的地のグランツにも予想時間より早く到着することができ、モーテルを確保しました。
モーテルのオーナーは韓国出身のキムさんという男性ですが、私たちが日本からやって来たと知るや、とても友好的に接していただきました。
近所の中華料理店やアメリカンレストランを紹介してくれて、昼食を中華料理店、夕食はアメリカンレストランでお世話になりました。
アメリカンレストランは外見が少々怖い感じのする店舗で少し躊躇しましたが、せっかくのご紹介なので思い切ってドアを開けると、
何と店内はほぼ満席に近い状況でした。
地元の皆さんが大勢夕食を摂りに来ていて、料理も美味しくて、キムさんのお勧めに間違いはなかったと感謝しました。
地元に溶け込み、観光ツアーでは決してありえない経験でした。
本日の走行距離 113km。

#015 100724

ニューメキシコ州グランツ⇒R40⇒R25⇒R14⇒ニューメキシコ州サンタフェ

5：00出発⇒19：30到着
走行距離：246㎞　通算：2,064㎞
最高標高：2,200m

この旅一番の迫力！ 高速で走る多数の車と自転車の競演。激走、雷中走etc.　さらには夕闇走の13時間半。

グランツからアルバカーキまで、R40を順調に進んで100kmを約4時間で走行。その後R25へのインター（ジャンクション）に入ると、車の量が急激に増えて、とても危険な状態に。この旅一番の迫力ある道路走行、まるで日本の高速道（高速道を片道3車線に広げ）を走る多数の車と我が自転車の競演。

アルバカーキに近づくや突然、車の量や家並みが増える。ちなみに、こういう状況はアメリカではいつものことで、何もない場所からいきなり人家・街並みに変わる。

今日はきわめて体調もよく、しっかりと漕げて最初はスムーズだったが、R25に乗ってからは非常にスリリングな時間でもあった。多分、追走している車中の2人は私の走りを見て、恐怖を感じながら過ごしたことだろう（ちなみにサポート隊はあまりの恐怖に写真を撮る暇もなかったという）。

R30とR25という共に大きなインターステートが交差した地点で、R25に乗ってまもなく、ポリスに「高速道を降りるように」と言われる。仕方なくR25のインターステートを降りるが、そのあとが大変だった。

上り道がダラダラと延々に続く。その後しばらく下って、再びR40を10マイル。途中、雷のため30分間休憩。そして雨の中を大型コンボイの水しぶきを浴びながら、何とかR14へ。

ここは景色は良いのだが（道路からの景色が州指定のGood景観になっている？）、道路を上り切るとまた一気に下りとなり、その後はサンタフェまで道が延々と長く続いたのにはさすがにうんざり。

R14の途中は避暑地であるらしく、高級住宅地。しかし、そのあとはかなり危なさそうな居住地が続く。

途中、山道で、郵便局を見つけた際に左側に転倒し、膝に擦り傷。

サンタフェは非常に大きい街で、農園も大きく整備されている感じ。が天候は怪しく、到着する頃に再び大雨となり、さらに虹を見ながら陽が落ちて、だんだん暗くなっていった。

朝食はコーンフレークのみで、途中果物は口にしたが昼食抜きで13時間半の強行軍。お腹がへこみだす。

サンタフェでようやく、まともな食事（夕食）にありつく。「小波」という日本料理店に入る。味は？で値段も高かったが、やはり日本食はおさまりがいい。一人38ドル。とはいえ、夕食時は雨に濡れたままの格好で食べ、冷房が効きすぎで寒かった。

今後の道路情報を入れる（R258の指示）。

本日のモーテルは広く立派。湯船に浸かって、ヘロヘロになっている自分に気づく。日本にいる娘と電話で話し、すぐに寝る。

13時間半の高速走と激走、雷中走、大雨走、虹見走と夕闇走。

H クオリティイン

前方には虹と雨が…。とにかく暑いので、このままあの中に入りたいとペダルを漕ぐ。

道が悪く、登り、身体を右へ左へと…。
その脇をコンボイがローギヤで悲鳴をあげながら追い越して行く。

美しい青空と夕焼け。

夕暮れせまる道をひたすら漕ぎつづける。

陸橋（道路）にはさまざまなデコレーションが。

サポートチーム報告

グランツを早朝5時に発ち、サンタフェに向けて出発を開始しました。途中、アルバカーキという市内を抜けていく予定を立て40号線を走行。
アルバカーキ市内に入って25号線に乗り換えて、サンタフェへと走行を進めていた矢先、あの以前ロス市内でお世話になったポリスの車が私たちのサポート車の脇に登場しました。
しかも今回は以前とも少し様子が違い、しきりに「ゲットアウト！」と叫んでいます。察するに、25号線は自転車通行禁止だからEXIT（出口）から出ろ、という警告です。これには従うしか術はなく、次の出口で高速を降りました。
すると降りたばかりの一般道で予定変更の対応策を練っていたところに、またまたポリス登場です。さっき警告したポリスとは違う人でしたが、どうやら連絡を受けて私たちの様子を見に来たようです。25号線は全線が自転車通行禁止であることを教えてもらいました。
そして、最後には「気を付けて」という言葉を掛けてくれました。
とはいえ、当初の計画はサンタフェまでは25号線を使うつもりでルート設定をしていたので、またまた地図とナビと方位磁石との睨めっことなりました。
結果としては、距離は余分に延びてしまいますがアルバカーキ市内は一般道で迂回して、サンタフェまで走ることを決め、再出発となりました。
途中、シーニックハイウェイという公園の中を走る道路を利用しました。大変景色のよい、緑豊かな風景が広がる道路で、結果的にはとても気分のよい走行になりました。
途中、またしてもサンダーストーム（雷雨）の襲来で、車中で待機する場面もありましたが、何とか夜7時過ぎにはサンタフェに到着しました。
サンタフェのモーテルを予約し、和食レストランがあるという情報を頼りに「小波」という和食レストランに辿り着きました。時間は9時をまわってしまいましたが、久しぶりに和食を味わうことができました。
店主・店員さんを含めて日本人のスタッフが数名いて、私たちがアメリカを横断中であることを告げると、これから向かう先の道路情報等の収集に当たってくれて、さらに地図上にルートをマーカーで印を付けてくれたり、久々に日本のムードに浸りながらの夕食となりました。
本日の走行距離246km。

3000
2200
1500
750

#016 100725

完全休養日
ニューメキシコ州サンタフェ

サンタフェで休憩。ホテルも移動。
疲れた身体を癒すつもりが、忙しい一日に。

昨日は2日分246kmを走り続けたため、本日は休息日とする（もともと、計画でもサンタフェまで行ったら休憩の予定であった）。

朝に予定していたゴルフは雨模様のため中止に。そのかわり自転車屋に行き、タイヤとチューブを各々2本ずつ購入。さらに、前日予約した『地球の歩き方』に出ていたホテルに移動（但し、夕方にチェックインし直したが）。

そうこうしているうちに午後になり、雨も止んだ（プレーの途中でまた降りだしたが）ので、ホテルから1kmほど離れたゴルフ場で1ラウンド、ゴルフをする。プレー料金よりレンタルクラブ代のほうがずっと高かったのにはびっくり。

ホテルでチェックインをし直してから、夕食を摂りに寿司屋（日本人ではない）へ。

その後ホテルに戻り、すぐに入浴して寝る。クタクタであった。

今日はゴルフ？ が結構疲れた。自分にとってはあまり休憩にならなかったが、サポートチームの2人にはいい気分転換になった感じがする。

H ギャレッツデザートイン

サンタフェ美術館。

サンタフェ市内、街並み。昼日中は人影がいつもこのように少ない。

サンタフェは芸術の街。至るところに絵画館、陶芸、近代芸術等の店がある。

軒並みにオブジェが飾られている。

芸術品（サンタフェ美術館前）。

たまたま週末で、市（芸術市）が立っていた。

小さな露店の中に芸術家の卵（くずれ）が作品を販売している。

雨模様の中、ゴルフを堪能？

たくさんの小芸術店通り、たいへんな賑わい。

一度はアメリカ大陸でゴルフを！ あまり景色がGoodなゴルフ場ではなかったが…。プレー代よりレンタルのクラブ代のほうがずっと高かった。
てぬぐいで頭を保護。

サンタフェの美しい街並み。

サンタフェ市街地、アドベ建築様式の建物と芸術市。

サンタフェの芸術市。

アドベ建築をバックに鈴木君。

サポートチーム報告

昨日が予定を超える走行であったことと、自転車関連部品の調達を兼ね、本日は休養日として3人で市内外をまわり備品を購入、
それから美術館なども見学しました。
サンタフェは「芸術・美術の街」と呼ばれるだけあり街全体が芸術的、かつ幻想的でした。
もし今後アメリカに来る機会があったときにはぜひ寄り道したい街です。
皆さんにも、お勧めです。

#017 1007 26

ニューメキシコ州サンタフェ⇒R285⇒R567⇒ニューメキシコ州タオス

5：00出発⇒15：30到着
走行距離：144㎞　通算：2,208㎞
最高標高：2,310m
気温：29℃（タオス）

安全ルートを退け、デンバーを目指すことを決意。アメリカ大陸を実感するためにも敢えてリスクをとる。

サンタフェより北上し、いよいよデンバーを目指す。

結構これには決断が要った。このところしんどい道のりが続いて、危険なこともいっぱいあったため、サポートチームの２人は心配してコース変更を提案してきたのだ。

「ロッキー山脈はこのくらいにして、ここからアメリカ大陸を東へ向うR40を行くほうがスムーズ」とのこと。

しかし、せっかく心に決めていた「デンバー」は、米国に永くいらした丸田先生お勧めの地である。それを翻してしまうと、これからもラクな道（気が弱くなって）ばかり選んでしまうような気がする。予定どおりデンバーを目指すことを決意。

ちなみに２人からの提案は――R40は自転車も側道をほぼ走れそうだし、ルート取りも確実で、距離も縮まり到着が早そうである。それに比べてデンバー経由は、そもそもデンバーに向かう道はまったくルート情報がない。山道であるうえ、リスクが見えな過ぎる――彼らの考えは、サポートする側にとって至極当然だと思う。

しかし効率はよくても、ただ側壁に囲まれた、周囲の景色もよく見えないインターステート上を走ればいいというわけではない。単にアメリカ大陸を横断しさえすれば、この旅の目的が達成されるわけでもない。

私は、アメリカ大陸を実感したいのだ。アメリカの良いところも悪いところも全部含めて見てみたい、肌で感じてみたいと、そう思った。だから２人には当初の計画どおりサンタフェから北上してデンバーに向かうことをしっかり伝え、了解を得た。

ところが走り出すと、デンバーに向かうには山岳地帯を1日100km目標では、上手くモーテルを探せないことが判明。結局、本日も140km超を走ることに。これからも、こういうハプニングは否応なく続くものと予想される。

アメリカの概念では多分、R40さえ行けば、必ずといっていいほど大きな道路と交差する場所に、モーテルがあるはず…。こんなことを考えながら、モーテル探しのためにタオスへ廻る。

途中、未舗装の絶景の崖を発見。素晴らしい景色。そこに立ち寄ったので距離がさらに延びた。崖にかかる橋が工事中で道路が交通遮断されていたため、うんと遠回りしたのである。

タオスは混雑していて、モーテルも高い。道路状況も良くない。人種はメキシカン系が多いようだ。何軒か回ってようやくモーテルが決まり、早くチェックインしようとしたが上手くいかず、結構疲れる。

本日のタイヤのパンク２回。

本日も昼食抜きで、10時間30分の快走。

H BUDGET HOST INN

残念ながらこの写真ではそれ程に見えないが、とてもきれいな谷あいと川の流れであった。

サンタフェ特有のメキシカン風住居。こんな住宅がたくさん並んでいた。

橋が工事中のため、まわり道。ルートを外れたら凄い道路をあっちこっち。

サポートチーム報告

インターステート25号線が使えないため、州道285号線を北上するルートでサンタフェからデンバーに向けて、早朝5時に出発しました。
朝晩は、半袖では少し肌寒く感じるような気候です。
日中走行していると285号線には宿泊できそうな街がなく、モーテルすら見当たらないことが現実になってきました。
さらに道路は、自転車走行では危険すぎるような山道に入り、そのため理事長先生にも一度車での移動をお願いしました。
285号線はアップダウンが非常に多いルートで、しかもそれが延々と何処までも続きます。
途中には渓谷が現れ、これには３人とも驚きました。
決してガイドブックには掲載されないだろうと思うような場所でしたが、景観は本当に「素晴らしい！」のひと言でした。
しかし、モーテルはますます現実的に見当たらない状況となり、結局、本日はモーテルのある街までサポート隊の車で移動し、
タオスという街にようやく宿泊しました。
本日の走行距離144km。

走るうちに少しずつ毎日のペースがつかめてきている様です。
とにかく朝早い涼しいうちに距離をかせぐことが
重要なようです。
まさかライトを必要とは予想しませんでした。
ヘロヘロですが、少しずつ順応してきています。
とにかくアメリカは“でかい”です。
でも行程？ はもうすぐ1/3位進みました。
楽山も少しずつ忙しくなっている様でご同慶の至りです。
留守をよろしく。
ニューメキシコ州グランツにて

今日で走り出して１２日経ちました。
カリフォルニア⇒ネバダ⇒アリゾナ⇒ニューメキシコと
明日同州のアルバカーキーに行く予定です。
皆さんの応援や同行２人の支援で、ヘロヘロながら順調です。
砂漠の暑さのすごさ、登りだけの、
延々つづく山道は想像以上でした。
留守の間、皆で力を合わせて宜しくお願いします。
ニューメキシコ州グランツにて

現在12日目を終え、ニューメキシコ州にいます。
高さが約2000ｍのロッキー山脈の一角です。
少しずつ登り道（ひたすら登り）にも慣れてきました。
朝夕は涼しい位です。
ヘロヘロですが順応してきています。
皆んなに感謝しています。
留守の間、宜しくお願いします。
ニューメキシコ州グランツにて

カリフォルニア⇒ネバダ⇒アリゾナ⇒ニューメキシコ州と
少しずつ東へ向かっています。
飽きずに積み上げれば、きっとニューヨークに着けるはず。
時に押して登る山道をトロトロと移動しています。
皆な元気です（ヘロヘロですが）。
留守の間、御迷惑をかけます。
力を合わせて宜しく。
ニューメキシコ州グランツにて

カリフォルニア⇒ネバダ⇒アリゾナ⇒ニューメキシコと
４州をかけてきました。
４３℃という想像を絶する砂漠の暑さ、
地平線の先まで続く登り坂。
毎日ヘロヘロですが何とか元気です。
皆さんの応援や同行する２人の方の支援のお陰です。
留守の間、色々御迷惑をおかけ致しますが宜しく。
ニューメキシコ州グランツにて

付録 6 途中のさまざまな記録 Ⅱ

25. 走行した日数

42日間

26. 平均走行距離

実平均　153.7㎞
全平均　124.5㎞（休息日を含めて）

27. 1日の走行距離

最高走行距離　278㎞（4日目、ラスベガスへ）
最低走行距離　43㎞（スタッフ見送りのとき）

28. 1日に200㎞以上走行した日数

4日

29. 1日の走行が100㎞以下の日数

4日（歓送迎日と最終日）

30. 転倒した回数

2回（初日と15日目。急に郵便局が見つかったとき）

31. 嫌になったとき

下り道と思ったら実は上りで、思うように走れないとき。
いきなり悪路が続いたとき。
アスファルトの上にオイルフェンスがあり、それが長く続いたとき。
アスファルトが暑さのために溶けてペダルが重いとき。

32. 転倒しそうで危なかったとき、恐かったとき、走っていてヒヤッとしたとき

道路の出っ張り、穴凹、わだち等。
突然の穴。
スピードが出ているのに暗くて前がよく見えないとき。
突然の穴凹で、ガタンと自転車が沈んだり、ハンドルをとられ、転倒しそうになったとき。

33. 外での排便

3回（飲みすぎ、食べすぎなどで下痢）

34. トリップメーターの故障

16日目、29日目etc、数回。

35. 意識がボーとして注意力散漫、手足がしびれた日

砂漠を走行時、暑さで水ばかり飲んでいて数回経験。
このときは、ついに水も飲みたくなくなった。
水を見るのもうんざりすることもあった。
ものすごい疲労感を感じる。足、体が重い。
これは低ナトリウムのため？（梅干し、塩アメを摂るようになって改善）
手足は途中よりずっとしびれていた。

36. うんと疲れた日、自分が情けないとき

2日目、山登り。
4日目、ラスベガスへ向かうとき。
7日目、道路にへたり込む、寝たくなる。
2日目に結局自転車を降り、押して上らざるを得なくなったとき。
体はクタクタで、今日のぶんも行けるかどうかまったく自信をなくしてしまう。
3〜4㎞上り道を漕いで、やっとこ、すっとこ。このくらいでも疲れてしまうとき。
サポート隊の2人に、参っているところ、すぐに休んでしまうところを見せたくなかった。
他の車にも迷惑をかけ、他のサイクリストにも立ち漕ぎで、他にジョギングしている人にも
追い抜かれていったとき。
工事中の道路、しかも片側通行が長く続き、一気に長い距離を走らなければいけないとき。
後ろの車には追い立てられ？ 前方にはたくさんの車が列をつくって待っている。
ペダルが重いとき（軽い上りでも、向かい風のとき）。
暑さは強烈なのに、風がまったく吹かないとき。
あらかじめの覚悟ができておらず、気がゆるんで出発したとき。
（近い、簡単等々、かってに思い込んでいた。心のもち方が改めて大切であることを実感）

37. 出現した身体症状

意識がボーとする、注意力低下。意気地がなくなる。
水も飲みたくない、ペットボトルを見るのもうんざり。
食欲低下、足の小指側の痺れ。
夜中に両足が硬くなる（痙攣寸前）がしばしば。
右手から両手、掌の親指側内出血。
臀部腰筋痛。
左手の痺れと握力低下、指先に力入らず片手ではペットボトルが持てない。
両手の痺れ、とくに足手の小指側の痺れ（これは最後まで、帰国後も）。
両手親指付け根、右手、肩甲骨に力が入りにくい。
大腿部付け根内出血。
始終、とくに夜間に肛門周辺、大腿内側部の痒み。
足の硬直（ほぼ毎日）、痙攣2回。
大臀筋痛（乗っているとき、寝ているとき）。
血管、とくに目立つのは両腕の血管が太くまっすぐ（？）になっている。
大腿部痙攣（もともと痙攣はよくするほうであったが、この大腿部の痙攣は人生初めての経験）。

38. 体の変化は

以前は前屈してもやっと手の先が届くかどうかであったが、今はゆっくり、掌がつく。
ときには肘までつくようになるのではと思ったことも（帰国して間もなく元の状態に戻った…）。
両手掌の手首側に大きなタコ、一時的には皮がむける、赤くなる。
両足に脚力がついて、トップギヤで軽く走行できるようになった。
（日本ではトップギヤでは長く走ることができなかった、少し下りでないと）
大腿部周辺が太くなり、上半身（特に腹部周辺）の肉がそげる。
血管が太くなった、目立つのは腕の血管。
後日、人間ドックで前年まであった1°の房室ブロックがなくなり正常心電図に。
同時に大腸ポリープもなくなっていた。

39.体重変化

73.4kg → 68.8kg

40. 腹囲

96㎝ → 84㎝
とにかくGパンのベルトを最狭にしてもズボンが下へ落ちてしまう、ゆるゆるな状態。

41. 自身への毎日のノルマ

毎日100㎞は走る。
絵葉書をスタッフへ出す。

42. 美味しかったもの

のどが渇いたときのあの水、オレンジジュース、トマトジュース、グレープフルーツジュース等々。
トマト、オレンジ、グレープフルーツ、バナナ、スイカ、パン、みずみずしい野菜サラダ。
（アメリカではみずみずしい野菜をレストランetc.ではなかなか食べられない）
空気、とくに冷たい空気（雲の陰だけでも冷たいところがある）。
野菜の匂いを含んだ空気、樹木の匂いを含んだ空気。
頭からかぶった濡れタオルを通してかいだ空気の味。

43. 旅の目的は

「遺言書」
①我慢をする　②努力をする　③目標をしっかり持ち続ける

44. 何を伝えるのか？

“その気”になることが一番大事、意思次第。
愚直さ、ここぞというときの生真面目さ。
ついで体力、健康、そして持続し続けること。
「必死の毎日」、積み重ねが人生。
目標を定め、たとえつらいこと、飽きること、疲れること、嫌になること、苦しいこと、危ないこと、未知のこと、
勇気がいることなどを乗りこえて、ひたすら頑張る、準備する、耐える。
どんな山道でも、下りのない道はない。
どんな暑いところでも工夫すれば通じる。
終わりのない道はない、終わりがないように見えるだけ、続けることが大事。
少しずつでも、諦めずに進めばよい。
困難なときには立ち止まればよい、考えればよい。
負けるな、みんな自分の心次第、自分の意思次第。
目的意識があるかどうか。
丈夫な体、健康、そして心。
要は、大事なのは目的意識、動機、情熱。
その気になりさえすれば何でも可能に、つまりその気になるかどうかだ。
不可能なように見えても、その気さえあれば実現できる。
“その気”が一番大事。
つまらないと思えることでも、続けることで大事が成せる。

45. 走ることが嫌になることは

1日10時間以上もほぼ休みなしで走り続けて、たったの70～90㎞。
こんなことでは、いくらやっても終わらないのではないか…。
疲れた。とくに朝方うんざりすることも。

46. 死んでいた獣、鳥たち

シカ、アライグマ、リス、キツネ、多種類の鳥、ヘビ、プレイリードッグ等々。

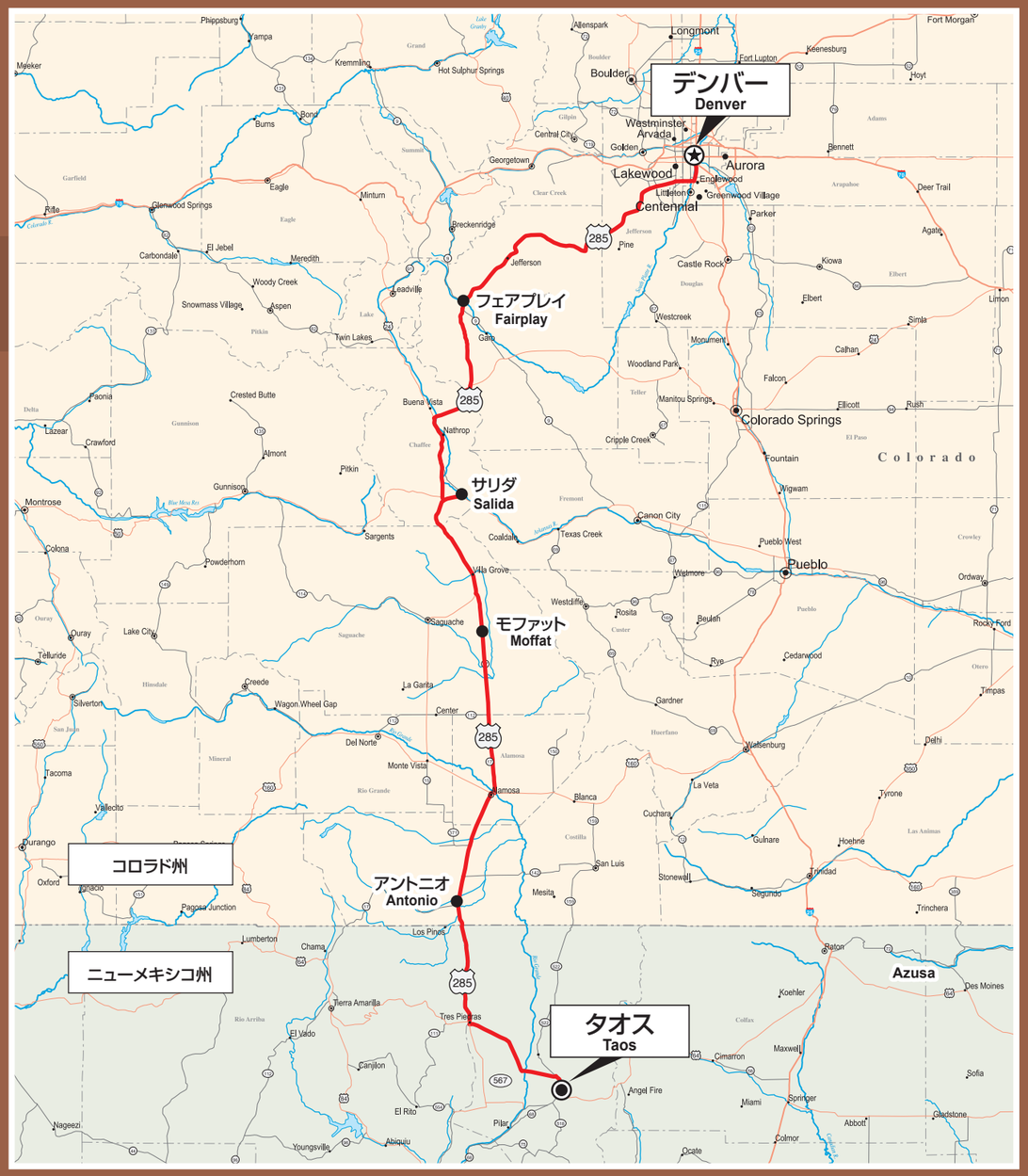
47. 帰国してから気付いたこと

走行した距離　5,991㎞＋α
ニューヨーク → 成田間　　10,600km程度（飛行機に乗って表示があった）
地球の直径　　12,000km
日本 → ヒマラヤ　　5,000km（テレビで）
地球って案外小さいもの、やはり大事に、きれいに、大切に扱わないといけない、と感じる。
樹木などをしっかり植え、無理・無駄をせずに、
プラスチックなどあまり発熱するものは避けないといけないと感じる。
とくに日本は素晴らしい国。足元を見つめ直したい。その日本の良さを皆にぜひ伝えたい。

Chapter 4

#018~#023

ニューメキシコ州タオス
▶ コロラド州デンバー



#018　ニューメキシコ州タオス ⇒ コロラド州アントニオ

#019　コロラド州アントニオ ⇒ コロラド州モファット

#020　コロラド州モファット ⇒ コロラド州フェアプレイ

#021　コロラド州フェアプレイ ⇒ コロラド州デンバー

#022　コロラド州デンバー　休息日

#023　コロラド州デンバー　休息日

ロッキー山脈の息吹を感じながら山脈に沿って北上。
高地のためか朝晩は少し肌寒いくらい。朝の出発時間を少しゆっくりに。
デンバー直前で、この旅一番の絶景、しばし堪能。
デンバー到着後、登山鉄道に乗るために駅まで行くも、混雑のため長時間の待機。
結局、翌日の走行が心配で乗らずに引き返す。後日このことを大変後悔。

#018 100727

ニューメキシコ州タオス⇒R285⇒コロラド州アントニオ

5:00出発⇒12:00到着
走行距離:99km　通算:2,307km
最高標高:2,382m
気温:15℃(早朝)、29℃(日中)

走行メーターの不具合で一時カウントされない区間あり。2,400mの高地で疲労気味だが、5回目の州越えを無事達成。

本日より「1日100km目標」を厳守とする。そうしないといつの間にか距離が伸びて、昼食も休憩もないままの走行となり、3人とも疲労が重なってしまう。

サポートチームの石塚・鈴木両君は痩せて、疲労感が傍目に見てもよくわかる。その姿を見て多分、自分はそれ以上なのだろうと思うが、不思議なことに自分の疲労度がよくわからない。無我夢中で走っているためか?

明日からは、出発時刻も少しゆっくりめにすることにする。

道路は今のところ良好。ただ今朝方、一時メーターが動かなくなり走行距離が加算されない区間が出る。昨日の一部の区間(絶景の崖)で車に乗った部分の引き換え。

昼には到着し、昼食を摂って少し昼寝。

車のタイヤがバースト(破裂)のため交換 132.90ドル。
夕食はバッファロー・バーガー 24ドル

6時間のチョロ走、昼寝走。

H Narrow Grange Rail road Inn

アメリカの大地。延々としたゆったりした上り坂が続いている。

道路の他は走り去る車と小高い山、丘の連続。

2124
3000
2382
2250
1500
750

5つめの州、コロラド州へ。

大きな景色

サポートチーム報告

タオスを朝5時に出発し、デンバー方面に向かって285号線を北上。
ちなみに、この285号線はロッキー山脈の裾野を走る道路で、左側には山脈を眺めることができます。
段々標高が高くなってきて、遂に2,000メートル以上の標高になりました。気温も低くなり、朝は15℃前後でここが山の中であることを実感します。
山岳地走行のため、理事長先生の疲労も考えて本日の走行目標を100kmにしました。
午後にはコロラド州のアントニオという街に到着、街中で昼食と夕食を摂りました。田舎のとても小さな街でした。
本日の走行距離99km。

大平原。写真では見えづらいが長い長い鉄鎖の柵がある。柵を結わえないと争いになる？ このあたりはただの荒れ地だが。

突然クリーク（河川）？ が現われ、地層が見られる。アメリカ大陸の年輪を感じることができる。

3000
2382
2250
1500
750

#019 100728

コロラド州アントニオ⇒R285⇒コロラド州モファット

6：00出発⇒12：00到着
走行距離：122㎞　通算：2,429㎞
最高標高：2,510m

本日より朝のスタート時刻をややゆっくりに。
家族とカンザスで合流することが決定、心の励みに。

出発は、今朝からややゆっくりに。また走行距離も1日100km目標を厳守のはずだったが、あいにく100km付近のモーテルは閉鎖中。次にありそうな場所はずっと先で、仕方なくそこから車に乗り70km先の街（サリダ）に移動、モーテルに到着。2時頃にはチェックイン。

明日は、車に乗った70km分を戻り、自転車を降りた地点から再びスタートの予定。

とても良い天気、山と緑に囲まれた美しい景色、空気も良く、道路も良い。

家族（妻と次女）が8月7日～12日に来ることが決定。また、第二陣のサポートチームの品田君も一緒に同行し、カンザスで合流することに。

大きな目標を立て、先ず毎日毎日、
目の前の目標を着実に、飽きずに、倦(う)まずに、
一歩一歩前進していくことが大事。

しっかり節制し、努力を重ねていくこと。
つまらないことでも積み重ねると大事を成せる。

こんなことを考えるのも、少し余裕が出てきたから？

6時間の軽快走。

H Rocky Mountain Lodge

陸はともかく、大好きな青い空と白い雲が美しい。

路上に小さな花が懸命に生きている。

川沿いのお洒落なレストラン。

上から川遊びをしている人たちを眺めながらの夕食。

出発早々、
美しい朝焼け。

サポートチーム報告

朝6時にアントニオを出発、比較的フラットな道が続く州道17号線を利用してサリダという街に到着しました。
午後はサポート車の左前輪のタイヤがパンクをしたため修理を行ないました。
サリダという街は古き佳きアメリカがそのまま残っているような街で、
決して大きな街ではありませんが、とても豊かな時間が流れているような風情がありました。
街の中心を流れる川沿いのレストランで夕食。川では子どもたちが水遊びやカヌー遊びをしていました。

2382
3000
2510
2308
2250
1500
750

#020 100729

コロラド州モファット⇒R285⇒コロラド州フェアプレイ

5：30出発⇒17：20到着
走行距離：156㎞　通算：2,585㎞
時速：最高速度67㎞／時を記録
最高標高：2,950m
気温：24℃（フェアプレイ）

山、緑、湖、多くの黒牛たち、微妙にたくさん蛇行する小川…。私の知り得るすべての人に見せてあげたい ―― 絶景と出会う。

宿泊地サリダから昨日自転車を降りた地点まで車で戻り、そこから走行開始（6：40発）。車で50分間の地点まで走るのに、自転車では3時間20分もかけてやっと到着。

昼食12：00～13：20、ブェネビスタのデニーズで巨大オムレツと飲み物で10ドル。

その後、自転車は「下りのない上り道はない」で、最高標高2,950mに達し、そこからの下りは67km/時を記録。

途中、クリーブランドからサンフランシスコに向かっているという、アメリカのバイク（自転車）青年に出会う。しばらく並走しながら話すことに。彼の弟が神戸にいて、英語の先生をやっているという。それで私を日本人と見て、追いかけて来たらしい。

また、最初は3人で東のクリーブランドから西海岸のロスに向って走ってきたが、途中で一人が病気（疲労?）になり、今は2人で走っているのだという。しばらくそんな話をして、それから彼は追走するサポート車にも手を振って「good luck」と連れの友人のところに戻っていった。

今、自分が時速67㎞の猛スピードで駆け降りてきた下り道を、逆にこれから上る彼らを「大変だろうな」と思いながら、別れる。四国八十八か寺の逆打ちを思い起こす。

道路の評価は10点満点で9.5点くらいか？ 自動車道路と自転車道路の舗装方法が区別されていて、タイヤ屑などもまったく無い素晴らしい道路である。

これまでの人生で最高の絶景地と出会う。高校時代の山岳部での感動を上まわる素晴らしい光景――筆舌にはあらわせない絶景である。

山、緑、湖、多くの黒牛たち、微妙にたくさん蛇行する小川、今まで見た景色のうちでも最高。

母親や家族、スタッフ、私の知り得るすべての人に、みんなに見せてあげたい。患者さま、とくにうつ病の方などは病気も治ってしまうかもしれないと思えるほど素晴らしい景色。あるいは、認知症の方だって涙を流して感動するような景色であった。

ちなみに最絶景の場所は、ブエノビスタからR285を約20km、フェアプレイの手前30km前後の湖のある場所。もしかしたら、車に乗っているとそのまま気づかず通り過ぎてしまう可能性もあるので注意が必要。

これまでの人生の中で最高の絶景（写りが悪くて残念）。この景色を見たらどんな病気（認知症）でも治ってしまうかも？

クリーブランドから西へと向かうアメリカ青年と並走。

大平原の小さな？ 家という感じ。隣りまでの距離がたいへん遠い。

2308

2950
2250
1500
750

うねったクリーク、たくさんの小さな湖、緑いっぱいの牧草地、そこに点在する黒い牛たち。
何とも言えない素晴らしさ、「デンバーに来た甲斐があった」「この景色のためにアメリカに来た」と言えるような絶景だった。

素晴らしい絶景をバックに石塚君と。

石塚君のはいポーズ。

そこで見つけたウサギ。

写真やビデオにも撮ったが、この感動はとても画像では写しきれない、映像でも伝えきれない。

「この景色のためにアメリカに来た」

「ロッキーに挑んだ甲斐があった」

「値千金の景色」

「やっぱりR285を走ってきてよかった」

「やっぱりデンバーを目指してよかった」

……と、実感できる場所である。

モストワンダフル！（Most wonderful!）の地点。

今、思い出しても、目に焼きついて離れないほど美しい絶景であった。

「できることなら、また家族とぜひここに来たい」と心からそう思う、いろんな人におすすめしたい場所である。

ただ、帰国後にプリントした写真を見ると、私がこの目で見て、身体中で感じてきた光景とは似ても似つかない画像で、とても残念だった。がっかり……。

道の途中ではしばしば、ひっきりなしに「FOR SALE」の看板を見た。売られているのは土地（たとえば320,000ドル、面積は見えなかったが目視では相当広い土地）・家・ホテル・中古の車（日本ではとても売り物にならないポンコツ車まで売りに出されているのにはびっくり）、そして店舗などである。

なかでも土地はとくに多かった気がする。アメリカでも不景気感がいっぱいなのを感じ、日本だけでなくアメリカも不景気だと安心したり、逆に不安になったり…。

また、この地域ではアメリカ人からたくさんの激励を受け、親切にしていただき、大いに感動を受ける。我われに気づいて車が合図で鳴らしてくれるクラクション、窓からVサインの激励、あるいは親切に声まで掛けてくれる人もいた。どこに向かっているのかと尋ねてきて、「ニューヨーク!?」とびっくりした表情で手を広げてくれる。こんなちょっとした仕草にとても励まされる。

さらに、この街にはモーテルなど無いだろうと思っていたフェアプレイで、この旅で一番きれいなホテルと出会った（90～110ドル）。小さな街だが、魚釣りなどの人が泊まる？ 宿はデンバー近辺まで行かないとダメだろうと思っていたが、非常にラッキーな期待外れで？ よかったホテル。

このホテルは、これまでのこの旅一番のホテルであった（明るい・きれい・親切・広い）。

結局は10時間近くの激走、快走、よたよた走。

H ホリデーイン

放牧された牛が絵になる。でもそこにはきちんと柵があり、夕方になると何故か一ヵ所に集まるみたいだ。

自転車の手入れをする鈴木君。

夕食を食べに行く途中にあったアメリカの古い街並みを再現した建物で。

小さな街のたった一軒？ のレストラン。
街中の人が集まって食べている？
いかにもオールドアメリカン・スタイルの
レストランの前で。
ほとんどこの街の人だけ。もちろん外国
人は我われだけ。
でも、とても家族的でよかった！

2950
2850
2250
1500
750

サポートチーム報告

サリダを出発しデンバー方面へ走行。州道285号線を快走し、街道沿いのカフェで昼食を摂り、デンバーがいよいよ近づいてきました。
ところが、ルート確認によって、計画していたインターステートが何とまたまた自転車通行禁止であることが判明。
カフェの店主が友人に聞いてくれて、わかりました。
時間は予定よりかかるかもしれないが、このままルート変更をせず、一般道で走行するのがよいだろうということになりました。
山間の道なので途中にはモーテルがない可能性も濃厚であり、その場合の対応策も考えながらの一日でした。
途中、青年の自転車グループに出会い、声をかけられました。理事長先生は彼らと並走して話をしていましたが、
青年たちのほうはニューヨークから西海岸へ横断中であるとのこと。
また、兄弟が日本に住んでいるという話など、5分程度のふれあいでしたが、貴重な出来事でもありました。
道中、目前に大平原が出現したり、平原の中に湖があり、その周りに動物が放牧されているというような、
今まで写真や絵でしか見たことのないアメリカ大陸がそこにありました。
見事なまでの360度の景色、大パノラマの絶景が広がり、さらに見る角度によってまた違う風景となり、
3人とも思わず走行を止めて佇み、その雄大な景色に圧倒されました。
理事長先生は、この景色を皆に見せてあげたいと言っておりました。
その後、285号線上にあるフェアプレイという街でモーテルを見つけ、そこに宿泊しています。
いよいよ明日は、デンバーの一歩手前まで向かう予定です。
波米チームは全員元気です。
高地走行なので注意を怠ることなく着実にデンバーを目指します。

#021 100730

コロラド州フェアプレイ⇒R285⇒コロラド州デンバー

6：20出発⇒16：00到着
走行距離：140㎞　通算：2,725㎞
最高標高：2,875m
気温：10℃（朝出発時）、30℃（日中）

馬鹿になる。アホになる。余計なことは考えない。
ただとにかく漕ぎ続ける、やり続ける、それだけ――。

走ることにやっと慣れてきたのか、大変な道でもいろいろなことが想い浮かぶようになってきた。

嫌にならずに、諦めずに、
ただ目の前のことだけを一生懸命にやり続ける。
ときには毎時10km、酷いときには6～7km、
他の自転車に抜かれたときもあったけれど、
やり続ける。
終わりのない登りはないし、終わりのないしんどさもない。
やり続けることで、必ず道が広がる。
やり続けると感動を五感で感じることができる。
見るもの、聞くもの、触れるもの、味、匂い、
肌や唇でも感じられる。
ただとにかく漕ぎ続ける、やり続ける。
それだけ――。
結果はあとからついてくるもの。
馬鹿になる。アホになる。余計なことは考えない。

2850

絶えず、上って下っての連続。「この道だけは二度と来たくない。走りたくない」とうんざりした道。自転車ではもうコリゴリ。車ではさほど感じないような（しかし自転車ではしんどい）上り下りの連続。

途中、一度自転車を降りたら、絶対に（歩いて）もう押して登るしかなくなる（だから降りられない）と覚悟して、お尻をフリフリ、必死に漕ぎ続けなければならない上り道。

途中のレイクウッドで昼食を摂り、休憩後デンバーのダウンタウンのコンフォートインへ。

9時間半の快走、思考走、お尻フリフリ走。

H ダウンタウン・コンフォートイン（1泊目）

次から次へと同じ道がつづく。

上って（登って）下っての連続。

3000
2875
2250
1500
750

フェアプレイという街の陶器等、古美術品を扱っている。

古い街を通過したところ、夕方だったので既に閉門していた。

オールドアメリカン。

オールドアメリカン。

サポートチーム報告

フェアプレイという街のモーテルより午前6時に出発、目標地はデンバーの手前の街です。
昨晩、本降りの雨が降ったので、出発時の気温は10℃でした。本日も変わらず285号線をデンバーに向かって走行しました。
距離は100kmを目標に、アップダウンの激しい山道の走行です。
左側にはロッキー山脈、目前には進めど進めど山が現われ、
「いつになったら山が終わるのか？ 地図上ではそろそろデンバーが見えてもよいのだが…」と言いたくなるほど山道の連続でした。
理事長先生はひと漕ぎ、ひと漕ぎ、一生懸命ペダルを漕ぎ続けていました。
途中、雨も降り出して雨具での走行となり、本当に厳しい道のりでした。
大変な高所で、今回の横断中、最高標高値を記録、ときに2,800mを超えた場所もありました。
しかし、一歩一歩進めていくうちに視界が広がり、山の先に高層ビル群が見えてきました。
「あれがデンバーだ！」と3人で行く手を見つめながら、言葉になりませんでした。
多分、気持ちは同じで、「よし、この難所を乗り越えてきたぞ」と心の中で実感していたのだと思います。
2〜3,000m級の山から、一気に1,600mのデンバーへと駆け降りて、今回の最大の難関を走破しました。

デンバー市内に入ってからは、まず昼食を摂り、その後ダウンタウンまで残り16マイルを走ってデンバー中心街に到着、
移動に好立地のモーテルに投宿しました。
うしろを振り返るとロッキー山脈がそびえ立っていました。
このロッキー山脈を、西から東への自転車横断に成功したのです。
デンバーは人口58万人超の大都市で、気候がよく降雨量も少なく、しかし標高があるせいか日差しは強くて暑さを感じますが、
とても空気が澄んでいる街です。

#022 1007 31

休息日
コロラド州デンバー

登山鉄道は取り止めにしてデンバー自然科学博物館へ。アメリカの子どもたちは幼いときから、世界に羽ばたく力を与えられている気がする。

今回の旅でもっとも楽しみにしていた登山鉄道（トロッコ鉄道）に乗ろうと思っていたのだが、往復6時間、3時間ほど戻ってまた乗るのだと言われ、残念ながら取り止めることにした。結局、後日またトライすることにしたが、あとで考えるとこのときはくたびれて、だいぶ気力が落ちていたのだろう？ そのためか結局は乗ることを断念した（後日とても後悔する羽目になった）。

代わりにデンバー自然科学博物館を見学。

剥製の動物（背景も本物そっくりに演出）を使って、アフリカをはじめ世界中のこと、宇宙のこと、自然界全体のことをリアルに、興味深く、見せている。まさに、その教育効果は計り知れないものがある。すべての日本の子どもたちにもぜひ小さいときに見せるべき、素晴らしさがあった。

幼いうちにこういうものを見ることができたら、きっとその子の人生も違ったものになるかもしれない。ここをきっかけに、大きな夢をみることだろう。こうやってアメリカ人は、子どもの頃から、世界に羽ばたく力を与えられている感じがする。

博物館の屋上（4階）から眺めたデンバーの景色も素晴らしい。デンバーの空気、光、明かり、匂い、いずれも素晴らしい。日のあたる場所と光と影のコントラストも素晴らしい。くっきりと美しい。

携帯電話が通じない（NTTの金額設定限度額を超えたため?）。

日本食レストラン「たき」で昼食を食べる。デンバーにはかなりの数の日本食レストランがあるらしい。ここには1万1千人の日本人が居るというが、本当?

素晴らしいスキー場（世界有数のスキー場ブエール）もあるらしい。とても素晴らしいとのこと、ぜひ冬に来るよう勧められる。ピンきりのホテルをいくらでも紹介するからと電話番号を教えてもらう。高級ホテルから安価なホテルまで、1泊300～90ドルまで値段もいろいろあるという。

飛行場からスキー場への直行バスも出ているらしい。来れるものなら、みんなとぜひまた来てみたいもの。雪質はパウダースノー、「是非いらしてください」と何度も繰り返し勧められた。

これから向かう大平原は、「何もない」「どこまで走っても景色が変わらない」「つまらない所」だという。「なぜあんな所を走るのか?」と変わり者扱いされる。近隣および市内観光をするべきという強いお勧めがあり、結局もう1泊することに。バランスロック、Garden of the Gods、バイクスピーク（トロッコ鉄道）を明日、見学することにした。

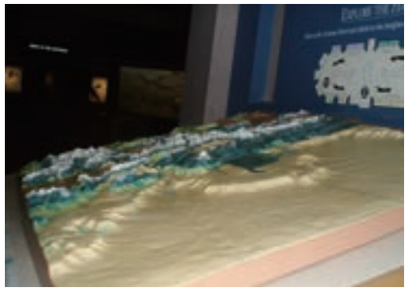
お土産をたくさん購入するが、まだまだ不足だろう。スタッフへのお土産270人分を購入、必要数は347人？

デンバー自然科学博物館よりデンバー市内の眺望。

デンバー自然科学博物館の噴水と市内。

デンバー自然科学博物館前で。

デンバー自然科学博物館内。



アメリカ大陸の立体模型を見て、
改めて走ってきたルートの高低差を実感。

答えはYes とかNo ではなく
（できる、できないではなく）、とにかくやり続けること。
できるかどうかなどという結果でなく、やり続ける。
また、やり続けたその先には
“つらさ”がなくなるわけではないが、
別な世界を感じることができる。

結果にはこだわらず、
どんな状況にも対処できるように
頭を柔らかくさせておくことが大事。

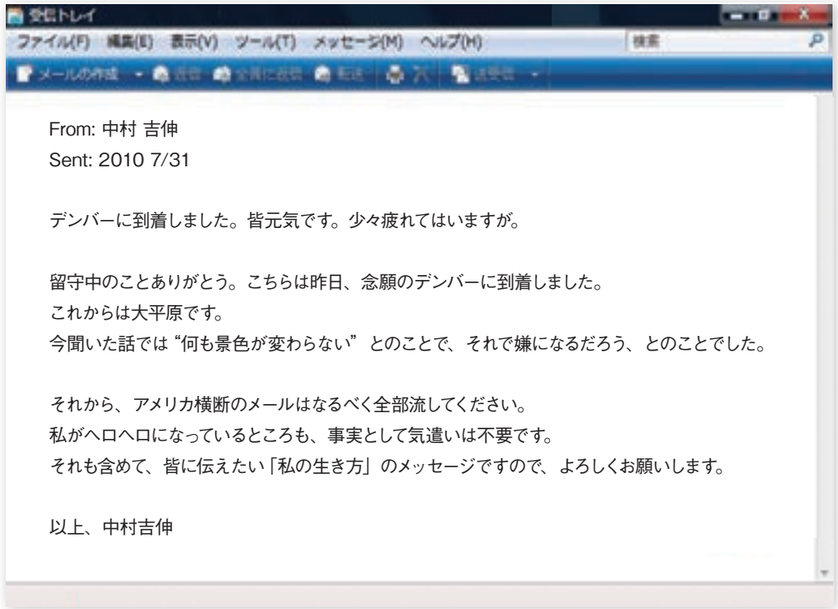
自分のためにはこの自転車横断でよい。
これからは、家族のために、スタッフのために、
他の人々のために生きたい。

夜になって、昼食で寄った日本食レストランの女性から電話あり。明日から向かう道路情報があまり正確でなかったからと、わざわざホテルに連絡をくれたのだ。とても、ありがたい。

昼間このレストランの女性から「ここまで自転車で来たとはすごい。体力だけでなく、気力も含めて。アメリカ人の青年では一人会ったことがあるけれど、日本人では初めて」とおだてられていい気分になる。

石塚君はデンバーで散髪を経験、これまた素晴らしいトライ魂。

H ダウンタウン・コンフォートイン（2泊目）



From: 中村 吉伸
Sent: 2010 7/31

デンバーに到着しました。皆元気です。少々疲れてはいますが。

留守中のことありがとう。こちらは昨日、念願のデンバーに到着しました。
これからは大平原です。
今聞いた話では“何も景色が変わらない”とのことで、それで嫌になるだろう、とのことでした。

それから、アメリカ横断のメールはなるべく全部流してください。
私がヘロヘロになっているところも、事実として気遣いは不要です。
それも含めて、皆に伝えたい「私の生き方」のメッセージですので、よろしくお願いします。

以上、中村吉伸

サポートチーム報告

本日は、難所ロッキー山脈を越えてきたばかりなので、ひと区切りも兼ねて休養日とし、
３人でデンバー自然科学博物館の見学や市内の散策に出かけました。
デンバーには日本領事館があり、日本人も1万人以上が滞在している街でもあります。
しかし日本からの直行便はなく、日本人観光客もあまり見かけることはありませんでした。

コインランドリーへ向かう途中、偶然「日本食Taki's」というレストランを見つけ、夕食はそこで摂ることになりました。
店員さんやオーナーは日本人で私たちの目的（アメリカ横断）を聞いて驚いていましたが、大変親切で、
今後の道路状況などもネットで調べてくれて色々教えていただきました。
オーナー夫人は関西出身で在米20年以上とのこと、他のお客さんはほったらかしで私たちに応対してくれて、申し訳ないくらいでした。
でも、私たちにとっては、ありがたい情報であり、さらに久しぶりに気楽に日本語で話せる相手でもあり、とても貴重な時間で、感謝でした。

余談ですが、サポート隊の2名も最近米国生活にも慣れてきて、さまざまなことにチャレンジしています。
コインランドリーも最初の頃は怖さが先に立ち、使い方というよりも、そこに来ている人たちが何となく怖い、という状況でした。
ランドリーに行くときは時間も夜間なので、店内では機械の動く音や大声で話す声、機械が壊れたのかと機械を足で蹴る音、何もしないけどそこにいる人、本を読んで時間を潰している人……等々、また地域によってはアメリカ・メキシコ・東南アジア・中国・韓国と国籍、人種もバラバラで、年齢も老人から子どもまで居るという状況です。私たちにとっては、日本ではありえない空間で、最初は怖いと思いました。
しかし、何とかしなければと思えば行動できるもので、今ではすっかりその雰囲気に溶け込んで、違和感なくランドリーをしています。
さらに今日は、アメリカの床屋に挑戦しようと考え、ランドリーの待ち時間に床屋に飛び込んでヘアーカットも体験してみました。
カット代金は12ドルでした。こちらの説明が悪かったのか、予想どおり（!?）、ヘアースタイルは希望とは少々違ってしまいましたが、
アメリカの床屋に行くというチャレンジができたことが、大変よい経験だったと思っています。

#023 100801

休息日
コロラド州デンバー

観光を勧められ、デンバーに連泊。
トロッコ鉄道には乗れず…後日、諦めたことを後悔。

昨日の日本食レストランの女性の強いお勧めもあって、デンバー観光のために連泊することとする。

トロッコ鉄道に乗るために午前11時に駅に到着するも、大勢の人でごった返していて、駐車もままならない状態。乗車できるのは夕方4時頃になるという。その時刻に乗ってまたこの駅に戻ってくるには、早くても午後7時、ホテル到着は9時をまわってしまう。

キャンセル待ちをしている人も11人いるという……残念ながら諦める。でも帰国してから考えると、乗らなかったことを後悔。せっかくだから、やはり待って、トロッコ鉄道に乗ってくればよかった。乗りたかった。乗れば、きっとロッキー山脈の素晴らしい景色が見られたかも？ 残念。

しかし、あのときは自分の体力が不安だった。永く待つだけの気力がなかったし、それよりも翌日からの走行のことがとても心配であった。でも行かなかったことをちょっとだけでなく大変後悔し、やはり残念に思う。

結局、Garden of the Gods（神々の庭）のみ見学してホテルに戻り、昼食を摂ってひと眠り（2時間くらい）。それからお土産を計算し、とりあえず用事は一応終了。ホッとする。

あとは絵葉書のみ。

夕食は中華料理を食べる。

病院へ電話。

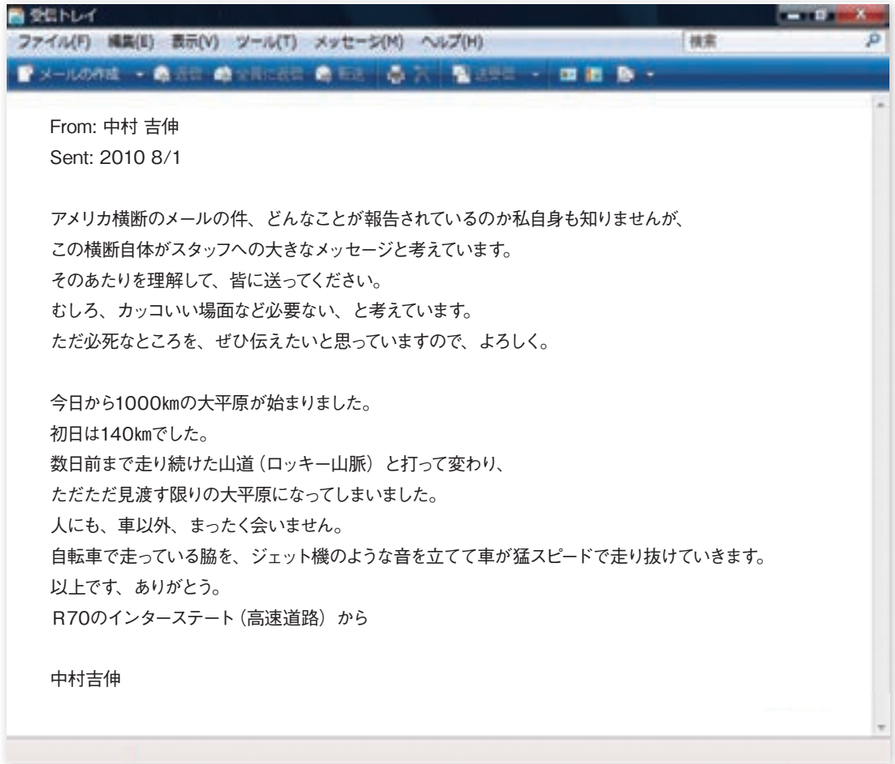
吉伸会へ出す絵葉書、あと20枚くらいに。10.98ドル。

H ダウンタウン・コンフォートイン（3泊目）

デンバーの街を臨む。

秀峰会のロゴ入りシャツを着てロッキー山脈を臨む。

Garden of the Gods（神々の庭）の神々（?）。



From: 中村 吉伸
Sent: 2010 8/1

アメリカ横断のメールの件、どんなことが報告されているのか私自身も知りませんが、
この横断自体がスタッフへの大きなメッセージと考えています。
そのあたりを理解して、皆に送ってください。
むしろ、カッコいい場面など必要ない、と考えています。
ただ必死なところを、ぜひ伝えたいと思っていますので、よろしく。

今日から1000kmの大平原が始まりました。
初日は140kmでした。
数日前まで走り続けた山道（ロッキー山脈）と打って変わり、
ただただ見渡す限りの大平原になってしまいました。
人にも、車以外、まったく会いません。
自転車で走っている脇を、ジェット機のような音を立てて車が猛スピードで走り抜けていきます。
以上です、ありがとう。
R70のインターステート（高速道路）から

中村吉伸

なぜ「神々の庭」なのかよくわかりません…。

「神々の庭」の見学。ただ岩の連続であったが…。

サポートチーム報告

アメリカ横断の行程が予定よりも順調に進んでいる状況なので、本日も休養日にして、
デンバー市内やその周辺を見学し、さらに次の目的地カンザスシティに向けて大平原地帯を走行するための準備にあてました。
明日はいよいよ、山ルートから平原ルートに入る予定です。

ちなみに、アメリカは場所によって受信状態が極端に変わってしまいます。
明日からは、デンバーからカンザスシティに向かいますが、途中ネットの送受信状態が悪くなることが予想されます。
（現状は行ってみないとわかりませんが）
ご心配をおかけするかもしれませんが、そういう事情ですのでご了承ください。

今はコロラド州の名もなき小さな田舎町にいます。
今日で17日目、昨日5つ目の州のコロラドに入りました。
2000m以上の高地で、朝、夕は寒い位です。
毎日アップダウンと闘いながら、少しずつきれいな景色も楽しんでいます。
まだ体はヘロヘロですが、少しずつ慣れていきます。
皆のお陰様です。留守を宜しくお願いします。
コロラド州サリダにて

走り始めて17日経ちます。
コロラド州の名もなき小さな田舎町にいます。
もう間もなくで全行程の1/2になると思われます。
人間の小さな一こぎ一こぎが、
大きな目標に少しずつ近づいている気がします。
大目標を立て、やること、考えることは、
今日のこと、今のことだけを、うとまずに、
嫌にならずに少しずつ、前に進んできました。
コロラド州サリダにて

昨日につづいて書きます。
今日R285をデンバーに向かって走りました。
本日今までの最高地点2540mに達しました。
下りでは67km/h 出ました（少々恐かったです）。
その後、very very very Beautiful 大景色。
この為にアメリカ、ロッキーを狙ってきたという様な
景色に出会いました。
タータン始め、みんなを連れてきたいと、
とても思いました。
デンバーまで後100km位になりました。
フェアプレーにて

付録 7

これからの人生、感じたこと

1. これからの自分の人生は？

いかに人の役に立っていくか。
地域、越谷、日本を少しでもよい方向にもっていきたい。
（誇りの持てる地域・職場・日本→その輪を広げたい）
日本一機能する病院施設を。
日本一にふさわしいスタッフを育てる（マンパワーの育成を）。
日本一にふさわしいソフトをつくりあげる。

2. 米国横断で感じたことは？

やればできる。
その他いっぱい。自分の心の勝手さ、周囲の人たちのありがたさ。
乗っていった自転車や着た衣服、果物、ジュースなどの物や、
見る景色、空気などなどに感謝いっぱい。
自分が幸せである。
人一倍健康である。
苦しくなっても頑張り続けると、何か小さなこと、些細なことでも、
感動する気持ち（第六感も含めて）を神様がくださる。そんな人間の心の素晴らしさを感じる。

3. 感動したこと

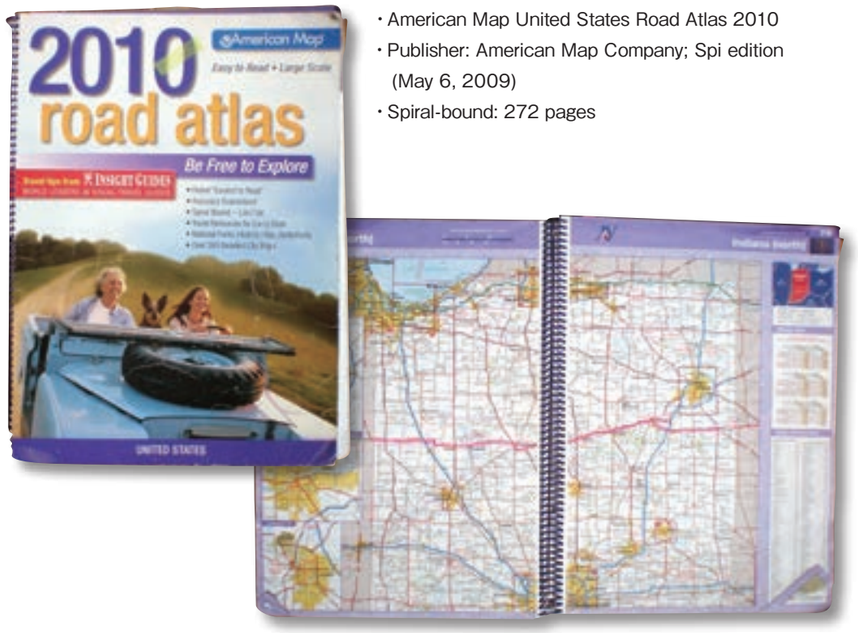
最後まで完走できたこと。
（自身の気力と体力が続き、改めて周囲のすべての人、親や家族、スタッフ、友人に感謝、感動）
同行したスタッフをはじめ、秀峰会のスタッフ皆の応援を受けられたこと。
リンカーン記念館に行って、その意思、信念、人を説得するリーダーシップ、使命感、責任感、
いずれもすごいと改めて感じる。
デンバー市直前R285からの素晴らしい絶景。ここは皆にぜひ見てほしい絶景の地であった。

4. 感謝したいこと

一緒に苦労して走ってくれたスタッフ、そして留守をしっかり守ってくれた先生方、各部次長、
各課やすべてのたくさんのスタッフ。
何より無事に帰ってくることを祈ってくれた母親。
信頼して送り出してくれた家族、仲間。

付録 8

使用した地図



・American Map United States Road Atlas 2010
・Publisher: American Map Company; Spi edition
(May 6, 2009)
・Spiral-bound: 272 pages

この地図がもっとも重宝した。
しかし小さい道路は、
直線で描かれてはいても、
実際は曲がりくねっていたり、
高低差もわかりにくい。
（日本で取り寄せた）

付録 9

自転車で遠くまでいける最初の実感

小さいころ（中学1年？）、最初に人の役に立つと実感できたこととして、母がどうしても急ぎで
隣町まで荷物を届けなければいけなかったとき、それを自転車で届けたことがある。
とても喜んでくれた。
自転車なら遠くまでいけるという実感。
同時に人の役に立つ嬉しさ、認められた喜びもあったのかも知れない。

付録 10

長距離走破ができると自覚できたのは

高校山岳部時代、山を見ながらただその美しさに感動し歩いているうちに、
終わってみれば、地図で見たら5万分の1地図の1〜3枚分もの長距離を歩いていたという実感。
隣町まで自転車で母からの頼まれ物を届けたことと合わせて、
これが今回にしても「続けていればきっと何とかなる」と思えた大きな動機である。

付録 11

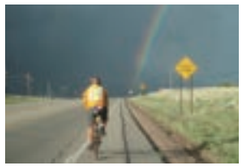
改めて感じる日本の良さ

環境的には、安心・安全、清潔、そして何よりこの緑、どこでも安心して飲める水、適度に水分を含
んだ美味しい空気と日差し。
どこにでも緑溢れる美しい国土と、やさしい日差し。
心情的には、相手の考えていること・困っていることを知ろうとする思いやりの心、
そして労りあるやさしい心持ち、優しさ（自分さえよければという心の対極）、恥の心、勤勉さ。
このことが東日本大震災の支援活動へとつながっている。

付録 12

アメリカの気候

カリフォルニアからオハイオ周辺までの気候は、日本の気候とまったく異なり、湿気が少なく、
日陰に入ると涼しいが、一旦、白昼になると太陽が“射す”ような厳しい暑さであった。
まさに焼け焦げるような厳しい太陽の日照りである。
湿気がないぶん、日差しがもろに射し込んできているのだろう。
そのぶんだけ、雲の陰ですら涼しかったし、空気がひんやりしていた。
ペンシルベニア州からニューヨーク州では、
日差しの厳しさは同じだが、基本的には全体的に涼しかった。



付録 13

走りながら休む

走り出してしばらくの間は、すぐに疲れてしまう状態であった。
このままではとても走り続けることはできない、と思える時期が続いた。

高校時代に山岳部での経験で、歩き（山を登り）ながら、休むことができた経験がある。
登山では集団で山道を登るわけであり、自分が休みたいときに休めるわけではない。
疲れても休みたくても、そのまま我慢して登り（歩き）続けなければならないことがしばしばであった。
だからその状況に適応するために、登り（歩き）続けながら休む方法を体得する必要性があった。
そうでないと独りだけダウンしてしまい、皆に迷惑をかける羽目になる。

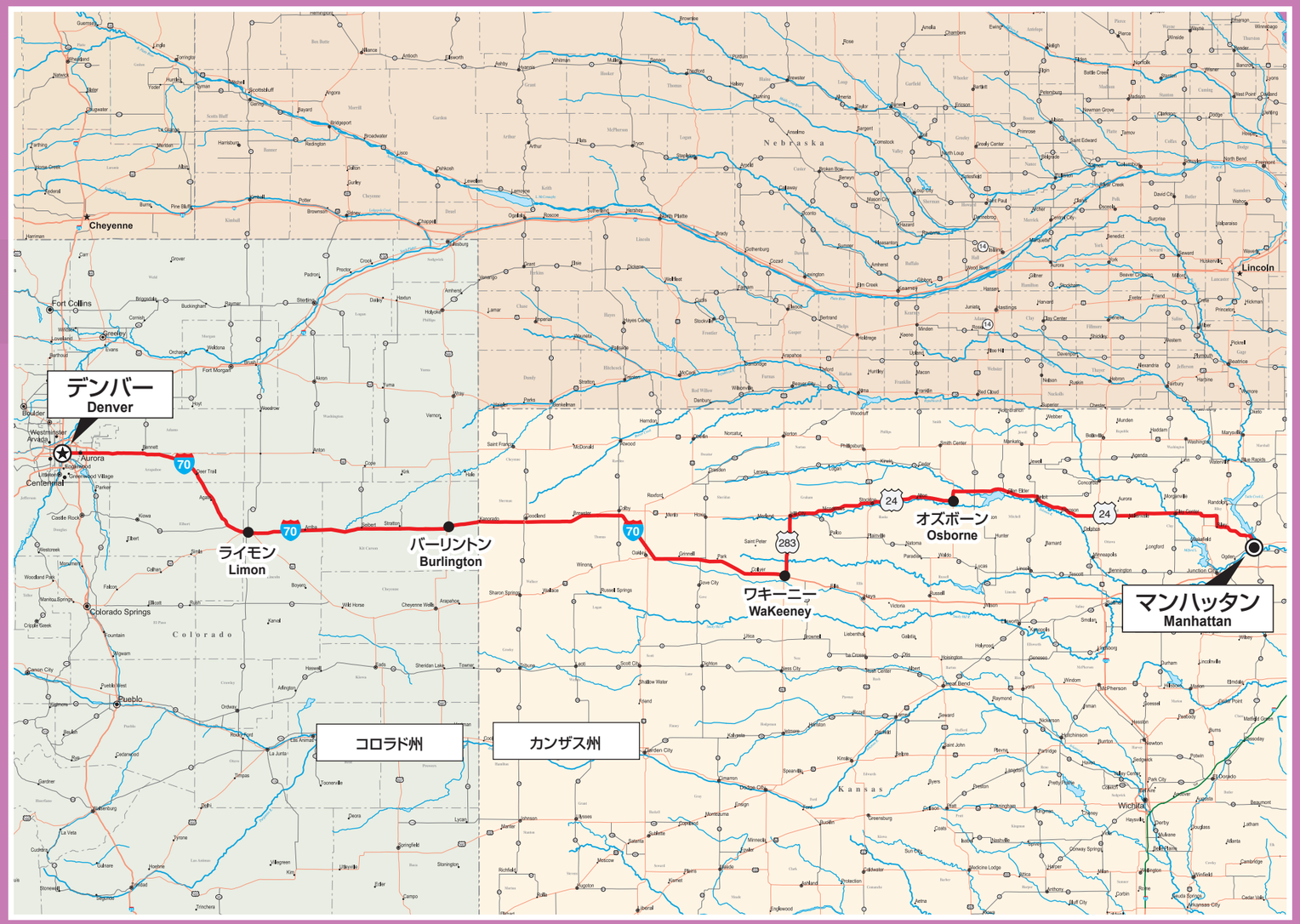
今回もそのことを思い出しながら、絶対に走りながら休めるポイント（漕ぎ方、身体の使い方）があ
るはずと信じて、漕ぎ続けた。
それは結果として、自分の心臓のペース（脈拍）に合わせて漕ぐというやり方であるように思う。
中盤以降、いつの間にか自然とそんなペースで漕いでいたように感じる。

Chapter 5

#024~#029

コロラド州デンバー
▶ カンザス州マンハッタン

コロラド州　カンザス州



#024　コロラド州デンバー ⇒ コロラド州ライモン

#025　コロラド州ライモン ⇒ コロラド州バーリントン

#026　コロラド州バーリントン ⇒ カンザス州ワキーニー

#027　カンザス州ワキーニー ⇒ カンザス州オズボーン

#028　カンザス州オズボーン ⇒ カンザス州マンハッタン

#029　ミズーリ州カンザスシティ　休息日

ここからはアメリカ大平原、ひたすら真東に向って走行。
朝方は太陽がまぶしい。
（アメリカ人の道路の作り方に改めて関心？ どうしてこうも、ただひたすらに真っ直ぐ延ばすの？）
ゆっくりした下り坂。周囲は見渡す限りの緑の畑。
その緑の大地がうねっている。
たくさんの生き物、動物の姿や鳴き声など、緑の豊かさとともにしっかり息づいている。
真っ青な空、手が届きそうな白い雲、いつの間にか再び暑くなる。
両腕、両大腿部から塩が吹き出る。
地平線の先まで続く、アップダウンの続く道路。まるで拷問。

#024 100802

コロラド州デンバー⇒R70⇒コロラド州ライモン

6：00出発⇒12：00到着
走行距離：140㎞　通算：2,865㎞
最高標高：1,692m
気温：32℃（ライモン）

いよいよ大平原へ。ロッキーの山蔭がどんどん小さくなっていく。広大な青い大地の至るところで地平線を感じる。

走り始めの頃は、トリップメーター（走行距離の積算計）を10km単位、あるいは5km、疲れてくると1km走ってはしきりに見て、距離を確認していた。

しかし、この頃はそれが100km単位となり、100kmに到達してから、さらに50km、30kmと確認する自分がいる。だいぶ体力的に余裕ができつつある。

今日は、とても高地のためか雲の陰がすぐ近くにくっきりとあり、大変きれい。もちろん、雲もすぐ近くに見えている。

少し走りだすと、まったく人影は見当たらない。車を見かけるだけ。その車は、ジェット機のような高速音をキーンと立てて通り過ぎる。乾燥している空気のためか?

木があるところでは、無数のセミの鳴き声が大音量で聴こえてくる。数日前にも少し聴こえていたが、いよいよ本格的に鳴き始めた。夏だ。そして、ここが砂漠でないことを実感する。かといって、木がずっとあるわけでもない。

至るところで地平線を感じることができる。あれだけ見え、立ちはだかっていたロッキーの山陰が、あっという間に小さくなっていく。

向かう先は、ほぼ真東、とくに午前中いっぱいくらいは眼前にある太陽がとてもまぶしくて、走るのに邪魔なことがしばしば。

1569

日本より小さなバッタが多数、草むらにたくさんいる。このあたりのモーテルにはハエもたくさんいた。

朝から青い空、白い雲、気温が再び暑くなり始める。空気の匂いが爽やか。

少しずつ下り始める。10km走って、100～200mとゆっくりと下っている。

道路はR70を走行、とても走りやすい（側道は傷んでいるが）。

コロラド州に入って初めてパンク1回。コロラドは道路の整備状態がとても良い。パンク修理代16ドル、ガソリン10.93ガロンで30.16ドル。

あっという間にデンバーの面影がなくなり、大平原へ。

作物は何を作っているのか不明（あとで判明したのだが多分、大豆（？）畑であったろう）。

青い大地がうねっている。それだけはまだロッキーの面影か？ 今日の道はゆっくりした下り。連休明けのせいか体調も快調。時速30km近くでしばらく快走。

昼食はデニーズで。お客さんはほとんどが老人、ものすごく太った人ばかり。ファミレスに老人ばかり居る光景は、ちょっと日本では見られない異様な光景。ここが話し合いの場になっている？ 情報交換の場か？ デイサービスのような光景である。食事代9.76ドル。

モーテルは昨日までの2日間贅沢であったので、最低値を選ぶ。1日100㎞目標で進む。絵葉書を出す。9.80ドル。

6時間の快適走。

H Super 8

デンバーを出発し、アメリカ最大の1,000㎞の大平原へ。

アメリカではキャンピングカーを付けた車にいっぱい出会った。

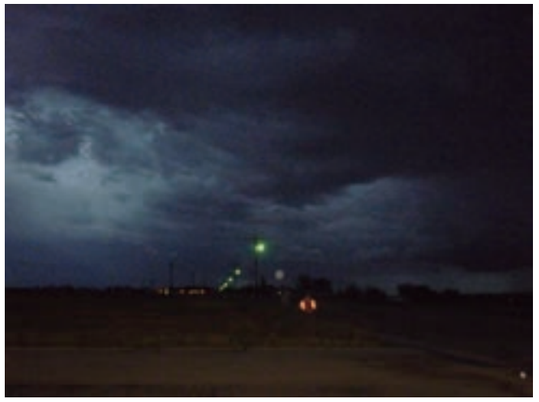
大きなコンボイが猛スピードで走り抜ける。

3000
2250
1692
1500
750

360度、地平線。

緑のジュータンの中を一直線に。

夕方、突然、真っ暗に。雷鳴が轟く。



突然の雷雲。
(天候が変わりやすい)

サポートチーム報告

コロラド州デンバーを出発し、カンザスシティに向けて東へのルートを走行しました。
デンバーではいろいろな方々との出会いがあり、貴重な時間をいただきました。
日本食レストランで教えてもらったとおり、道路はデンバー市内を抜けて郊外に出て、
途中でインターステート70号線に乗り換えて、順調に目標のライモンという街に到着しました。
ただサポート車にはそろそろトラブルが出始めて、タイヤの空気圧チェックランプが点灯してしまいました。
外見からは異常なさそうですが、油断できない状況です。
コロラド州ライモン泊

#025 100803

コロラド州ライモン⇒R70⇒コロラド州バーリントン

6：15出発⇒12：00到着
走行距離：127㎞　通算：2,992㎞
時速：30㎞/時を意識して走行
最高標高：1,707m

一生懸命やることで五感も六感も冴えてくる。
このあたりの土地はやせていて、生き物には厳しい環境。

本日、初めて朝食をモーテルで摂る。今までは暑さのためもあり、涼しいうちにできるだけ距離を延ばしたいということで、なるべく早朝に出発していた。涼しいうちに行けるところまで行きたいと気が急いていた。

だがスピードをしっかり確保して走り続ければ、結果的に距離は稼げることに気づいた。今日は一日中、時速30kmを意識して走行。

足の痛くなる場所（大腿腹部分）やでん部底辺の尿道部分（排尿時痛）など、今までとは異なる痛みを感じるようになってきた。

道路状況に対しても、今までより一段と微妙な部分まで僅かな異常や、状況の変化を捉えられるようになってきた。アスファルト、雨水など、すごく重く感じる。タイヤ圧は7.5kgがちょうど良い感じ（後日にもっと高圧の8kgを良いと感じたが）。

疲れは倍加。スピードは若干出た感じ（サポートチームの2人も、今日の走りは速いと車中で話していたと聞く）。

一生懸命やることで、五感（六感も）が冴えてくる感じを味わう。やはり一生懸命、必死にやることがとても大事であることに今さら気づく。

車の走行音は、昨日はジェット機のようだと感じたが、今朝、太陽が照らないうちは日本と同じように聴こえた。昨日は車のスピードと道路状況から音がキーンと感じると思ったが、それだけではなく空気（湿度）と気温も関係していることに気づく。

草は増えてきたが、まだ木々はところどころ。このあたりでは、木は植木しないとダメなようだ（昨日泊まったモーテルの裏庭に小木が植栽してあった）。日本のように、中木なら自然に生えてくるという環境ではないようだ。いずれにしても、少しでも緑が多くなってきており気持ちよい。

少しずつ雲が高くなっている。下り坂が続いている証拠。陸地と空との距離がひらきつつある。

バッタ（小・中）、蝶（小さく、少ない）を見かける。鈴虫に似た虫の音色も再び聴こえてきた。トンボもいる。牛ガエルが鳴く音も聴こえる。ところどころに水溜りが（湖のように）あり、鳥も増えている。鳥は、ここでも暑くて巣をつくる場所があまりないようだ。もう少し手前だと陸橋の下に巣づくりしていたとも聞く。

青虫やバッタ、虫、鳥などの警戒感は乏しい。道路にいて車が来ても逃げようとしない。気をつけないと、たくさん轢（ひ）いてしまう始末に。

広いトウモロコシ畑が、少しずつ増えている。セミは木があるところではワンワンと激しく鳴くが、その木々が少ない。

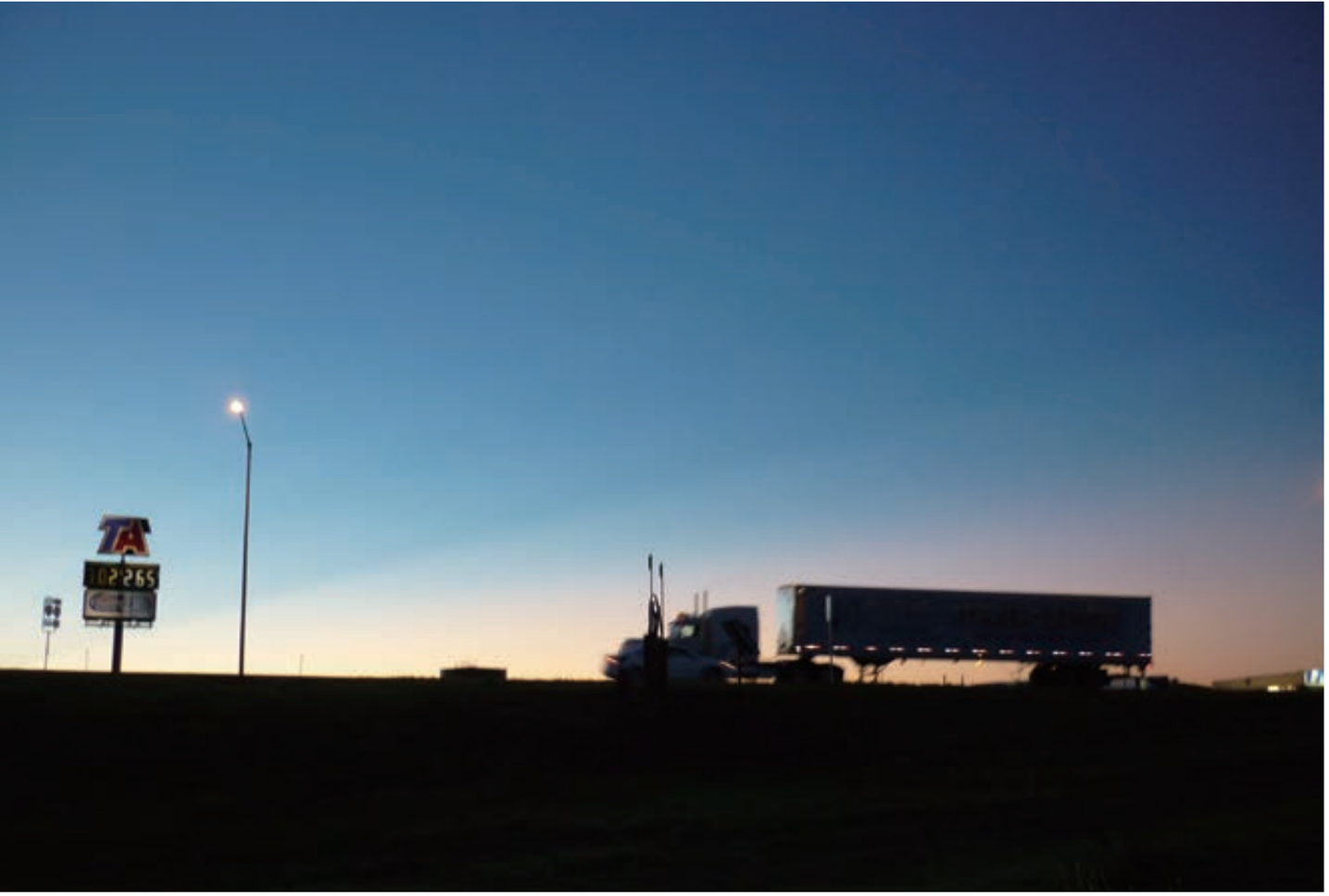
日本のよりひと回り小さいヒマワリが、道路の裂け目などでけなげに咲いている。側道には草がところどころに咲いている。畑で咲いている草もある？

ところどころに放置された畑？ 砂漠化？ 収穫し終えたあと？ 砂地になったり、幹が折れたままの畑や、まったく開墾されていないような土地も多い。土地は案外やせていて、砂地か粘土のようである。あまり土地質も良くない感じ。

どこまでもつづく畑、畑、畑。

見渡す限り大豆畑。

大型の農機具。想像以上の大きさ。



今まさに太陽が昇ろうとするアメリカ大陸の中心部近く。大きなコンボイが疾走する。これからたいへん厳しい日差しが降り注ぐことに。

地平線まで見えることが多く、広く大きくうねっている畑が多い。

昼前後の日差しは強く、熱く、灼く、厳しい。だから、このあたりでは日陰に入ると湿度が低く、涼しい。生き物にとってはしんどい暑さが、炎天下の下で続いている。動植物は自然には生きられないかも知れない環境、という感じ。また、そういう環境のなか、強引に土の中から巨大な散水機で水を引っ張り上げている。

ムリヤリ耕作している感じである。大地の悲鳴が聴こえてくるようだ。

しかし、ここは砂漠と違って（砂漠ではサボテン種1種のみであった）緑（草）が多くなってきて、見ているぶんにはとても気持ちよい。蝶、トンボ、バッタなど、どれも小型生物。

「一生懸命やることにより、水も美味しい。ジュース、果物も美味しい」

「雲ひとつない青空にも感動、感謝」

昼に近い10時過ぎまでお月さんが出ている。

パンク1回（コロラド州では2回目）。車の後輪がパンク（釘が刺さっている）。これで車は2回目のパンク（前回はガラス片がタイヤ側面に刺さりタイヤ交換）。

明日はカンザス州に入る予定。そして、何とか9月5日までにはニューヨークシティに入りたい（サポートチーム2人の航空券の期限が2か月以内なのでそれに間に合うように）。

今日は朝から、ずっと暑い。日差しも強い（ギラギラ）。

右手掌の皮が剥けている。

夕食代、28.41ドル。

6時間弱の快調走。

H Burlington Inn

パンク修理、地元で探し急きょ、補修。

刺さっていた金具。

こんな太い釘も。

サポートチーム報告

ライモンの「スーパー8」というモーテルを出発し、比較的交通量の少ない70号線を続けて利用しました。
途中、自転車のパンクが1回、またサポート車は昨日のチェックランプが気になって確認したところ、
明らかに右前輪のタイヤの空気が抜けていました。
目標地のバーリントンまでかろうじて走り、宿の予約をしに行ったモーテル（韓国出身の夫妻経営）でタイヤショップを尋ねました。
親切なことに、モーテルのオーナー夫人がわざわざ自分の車に私たちを乗せてタイヤショップまで連れていってくれました。感謝。
パンク修理も無事に終えて、ここでも人に助けられ、大きな街ではありませんが他者を思いやる気持ちの大きさを感じた一日でした。
夜は天気予報が的中して、強いサンダーストーム（雷雨）に見舞われました。
私たちはすでにモーテル入りしたのでとくに支障はありませんが、オーナーの話では例年にはない悪天候だそうで、
連日「夕方からはサンダーストーム」とのことです。
バーリントン泊

#026 100804

コロラド州バーリントン⇒R70⇒カンザス州ワキーニー

6：00出発⇒17：30到着
走行距離：229㎞　通算：3,221㎞
最高標高：1,505m

最低速度40マイルの道を自転車で行く。牛がこちらを眺める。カンザス州は道路も景色もとても素晴らしく、人も親切。

朝6時に走り出して、6時40分には州境を越えてカンザス州に入る。州境では貨物トラックの重量検査のため、トラックはすべて入るらしい？

そこの検査官がわざわざ自転車までやって来て「道路（R70）の車側2車線は走らないように、トラブルになるから」と注意を受ける。どうやら親切心から言ってくれている様子。

左手の掌の皮も剥けてしまう。

すごいヒマワリ畑に遭遇。それから赤金色に輝く小麦畑や、まだ小さいジャガイモ畑、ほか不明の畑も（大豆？）。360度の地平線、素晴らしい景色。10～20階建てのビルの高さぐらいはありそうな大サイロ（まるで大型ホテルのよう）。小型飛行機がそのへん（畑の真ん中）から飛び立つ光景。

カンザス州の道路状況は素晴らしい（最初は道路のひび割れた部分より草がしっかり生えていたが）、今のところ10点満点で9.7～9.8点。ところが、R70を走行中、最後のほうになって（ワキーニーまで30kmくらいのところで）パトカーに止められ「この道路から出るように」注意される。今朝の検査官の忠告を思い起こす。

土がよくない（ダメになっている？）ことを除けば、周囲の緑は大変素晴らしい。

また道路脇には看板が目立つようになってきた。

フリーウェイの出口はこれまでは約1マイルに1か所だったが、カンザス州では出口が非常に少ない印象。将来的にはもっと増やす予定なのか（約1マイルに1か所作る予定？）、出口番号の途中が空いている。

ここでアメリカ中央時間のため時計を調整、1時間再び早める。

午前中は曇りで快調に走行。昼食はアーベイスで摂る。まあまあ美味しかった。

その後、空が晴れてきて暑くなった。

明日はR70とは別のコースを走らざるを得ない。やや遠まわりになるが仕方ない。

ちなみに、本日でアメリカでの走行距離は3,000kmを超えた。

5時30分、ようやくワキーニーに到着。夕食はステーキ。街中は夜8時をまわったせいか寂しい印象。パンクではないが、しかし2回大きな音がした。タイヤの外側が破裂？

昨夜よりメール、電話が通じない。PCはかろうじてOK。

R70の制限速度は、最高70マイル、最低40マイル。そのため上り坂の工事中はとくに困る。急いで走らねばならない。牛が当方に気づいてしきりにこちらを見ている。最初は手を振ってみた。こちらがゆっくりと走っているので牛までが見るのかと思ったが、もしかしたら気になったのは赤いヘルメットのほうだったかも知れない。

放牧されている牛たちは夕方になると、自ら水辺へ行って水を飲み、そして行き先が決まっているかのようにどこかに戻って行く。こうした牛たちの姿は、どこでもよく見られた光景である。

6つめのカンザス州境。インターステートの中央分離帯にある。近くにはトラックの重量検査の建物があった。

どこまでも澄んだ青い空。道路以外すべて周囲は緑のジュータン。しかし日差しは並大抵の厳しさではない。

時折、突然何もない大地にメリーゴーランドなどのある遊園地も。

両袖、ズボンから塩が吹き出ている。とくに両上腕部は塩だらけである。午前中は顔から滴り落ちた汗が、風の関係からか右大腿部に汗として点々と残っている。風と曇り空で湿度が高かったために点々と残った?

ここで食べたグレープフルーツ、オレンジの美味しかったこと。

モーテルに着いてからも、スイカを買ってきてもらい食べた。幸せである。また、浅いバスタブでの入浴であっても幸せを感じる。とにかく何にでも幸せを感じることができて、それがとても幸せ。

モーテルの人に「お前は自転車で来たのか?」「一体どこから走ってきたのか?」と尋ねられ、答えると「サンタモニカ!」とびっくりされて、「カリフォルニアのサンタモニカか?」「そこからニューヨークまで!」と呆れた顔をされた。

カンザス州では、励ましのクラクションが多かった。

今日も11時間の快適走。

H エコロッジ

1254

こんなふうに突然、遊園地が。

夕方にもうライトアップ。

バイクレース。

サポートチーム報告

バーリントンを出て20kmほど走行した地点でコロラド州とカンザス州の境に到達、またひとつ州越えをすることができました。
インターステート70号線の州境にはコンボイ（大型貨物自動車）の重量計測所があり、何台ものコンボイが計量を受けていました。
私たちもその計測所の脇で休憩していたら計測所の人が出てきて、最初は怒られるのかと思ったのですが、何と「歓迎!」の励ましでした。
カンザスに入ると、道路脇は一面のヒマワリ畑やトウモロコシ畑となり、見わたす限り大平原（畑）という様相です。
畑には散水ができる超大型の移動式散水機（全長300m程）があり、これも到底日本ではお目にかかれない代物でした。
途中、道路脇に個人所有と思われる飛行場があり、プロペラ機が飛び立つ光景も見られました。
何ともアメリカらしい、雄大さを感じた1日でした。
しかし、良いことばかりがそう長くは続かないもので、午後3時頃、休憩をしていたら、またまたポリスの車が後方から近付いてくる気配。
パトカーは私たちのところで停止し、警察官が1名、車から降りてきました。
腰の拳銃に右手をかけながら近づき、早口で何か話しかけてきます。
英語で早口で捲くし立てられても、こちらは言葉を理解するのも追いつかないような状況でしたが、
察するに相手は「70号線は全線自転車通行不可である」と言っているもよう。
しかし、すでにインターステートに乗ってしまっているのだから仕方ない、すぐには出口も見当たらない。
地図を広げて、警官に出口を指し示してもらいました。
意外にも警官は親切で、出口の場所を教えてくれ、さらにそのあとのルートも示してくれました。
その後、指示された出口から降りて州道283号線を北上し、州道24号線を併せて使うルートを検索して、
無事にワキーニーという街に到着しました。
ワキーニー泊

3000
2250
1505
750

#027 100805

カンザス州ワキーニー⇒R283⇒R24⇒カンザス州オズボーン

6：50出発⇒16：00到着
走行距離：147㎞　通算：3,368㎞
最高標高：1,520m
気温：28℃（日中）

州道R283で南へ、その後R24で東へ向かってひた走る。朝もやの中はとても幻想的で……きれいである。

本日、またまた寝坊してしまう。R70が使えないため州道R283とR24を走行。朝もやの中を走る。とても幻想的で、きれいである。

動物の死骸をたくさん見かける。アライグマや鳥など、道路の至るところに動物たちの死骸の残骸がそのままになっている（ウサギやリスは少ない）。なかには異臭を放っているのもあり、近くを通るときは息を詰め、急いで通過することになる。街灯など一切ない道路なので、きっと動物たちは夜中に車の灯りに誘われて道路に出てきて、事故に遭ってしまうのかも知れない。

ところで、アメリカ人は狩猟民族のためだろうか？ こんな光景をよく見かける。

◇国旗をたくさん飾る。家々の前などに。とくに田舎では多かった。
◇丘の上や高いところが好き、家をそういうところに建てる傾向がある？
◇トレーラーが好きで、旅行好き、また週末になると必ずどこかへ行きたくなる？ 週末になると都会近くのモーテルは予約で一杯のことが多い。またトレーラーに何でも積んで移動する光景をよく見かけた。トレーラーで旅行して、旅先で料理をして楽しむ？ 日本人ならば、旅先で料理や後片付けをするのは不評に違いない。
ほかに旅行によく行く理由として思いあたるのは、給料は日本と同じくらいでも、食費もホテルも安いため、豊かさ感がある？

車がパンク（右前輪）、同じタイヤに2か所。修理は自転車のパンク修理と同じで裏からペタンと貼るだけ。修理屋の親父さんはとても親切、修理代20.90ドル。

ストックトンで昼食。映画に出てくるようなアメリカ風レストランで天井が高く、店の中は薄暗い感じ。人々が談笑していてやや喧騒、ビリヤードやゲーム機が置いてある広い食堂である。味は比較的美味しかった、そして皆さん好意的な印象。およそこんなところには日本人が来るなんてことは滅多にないという、そういう道や店である。

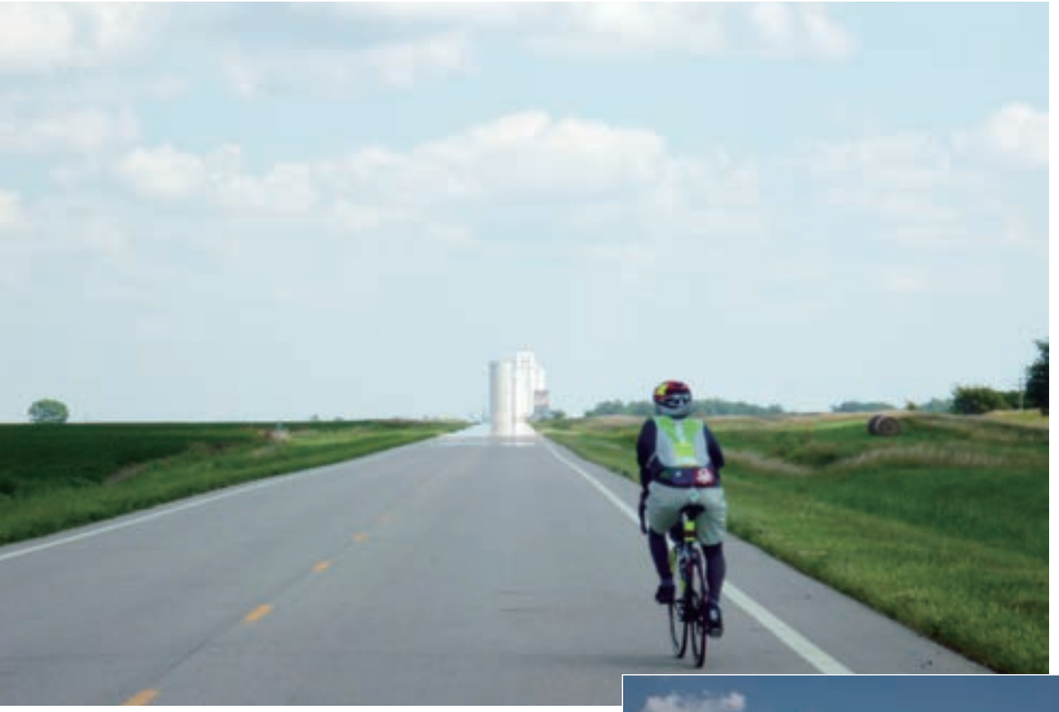
今日は疲れた。
四国八十八か寺お遍路では、一歩でも余計なところは歩きたくないと思ったが、今回の旅では、多少のまわり道は仕方ないと考えている自分がいる。
なぜなのか？ 年輪のため？ 四国と米国の差？ 歩きと自転車の差？ 経験？ 心境の差？ そもそもそんなものさ（余計なこともせざるを得ない）と思っているから？

サポートチームの2人がずいぶん頼もしくなっている。パンク修理でも自分たちで行く先々で店を聞いて、パンク修理をこともなげに依頼して帰ってくる。何を購入するにせよ、簡単に「ハイ」と返事し、実行できる。安定感も出てきたし、以前に比べると疲れた表情もだいぶ少なくなった。

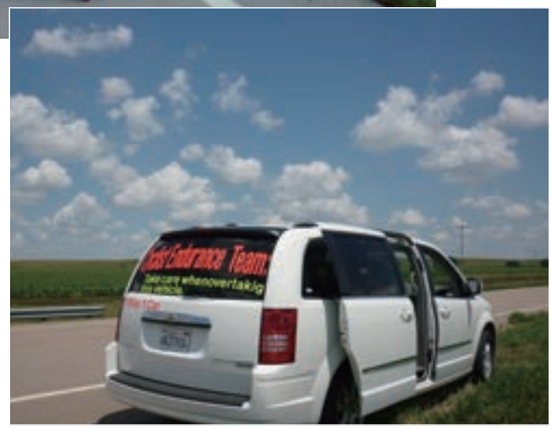
顔以外は紫外線をガードするが、停まると、このようにボーとしてしまうことも。

途中途中で反省会や
次の行程の話し合いも。

乗り慣れてきた愛車だが、
ときに見るのもウンザリ
することも。



見渡す限り緑の畑だが、日中、人影を見ることはほとんどない。



側道脇の草むらに乗り上げて停車する。後ろから高速で疾駆する車はいつも恐怖であった。

カンザス州の道路は、ニューメキシコ州より良い。州道の管理も良い。一部工事中やダメなところもあったが、全体としてはGood。側道の草刈もよく手入れしてある。

鳥、虫、セミの鳴き声がいっぱい。何の虫かは不明だが、風に吹かれて、薄紙が鳴っているような虫の音もたくさん聴こえてくる。木も多くなっている。アメリカでは木の下や雲の下はクーラーのある部屋のように涼しい、これでは竜巻でも何でも起きるだろう。

日中は、働いている人も、歩いている人もほとんど見かけることがない。日中は何をしているのだろう？ と思うくらい人が居ない（寝ている?）。車は行き来するが、それでも数は少ない。

昼食を食べてからストックトンの郵便局に行き、約47枚の絵葉書を投函。切手代47ドル。このあたりの人々の印象は田舎の純朴な人たちという感じ。

喉が渇いて仕方ない。停まる度に水をボトル1～2本飲む。気温はさほど高くないが（28℃）喉がやたら渇く、暑い。

電話、メールが圏外でPCのみが連絡手段である。

10時間の快走。

H Camelot Inn

アメリカ中心部の田舎町。大体のアメリカの街（町）はこんな感じ。
日中は人影も少なく外見的には何となく不気味である。日中はまるで廃墟の町である。

昼飯を食べる場所を探して？

サポートチーム報告

ワキーニーのモーテルを早朝に出発し、平原の朝もやの中を走りました。
午前中、再度サポート車の空気圧チェックランプが点灯し、２度目のパンクを経験。
このあたりは小さな街しかなく、タイヤショップがあるのかどうか心配でした。
手わけをして聞いて回ったところ、１軒だけタイヤショップが見つかりパンク修理をお願いすることができました。
ショップの親父さんはとても人柄が良さそうな人で、パンクを２か所見つけて、そこに刺さっていた釘１本とビス１本を見せてくれました。
作業の手際もよく、さしてロスタイムをすることもなく無事、再出発できました。タイヤ屋の親父さんに感謝です。
しかし、このあたりは道路環境が悪く、パンクがしやすい状況です。
今日は救われましたが、これがもし高速道路上であったら、すぐに立ち往生となります。早め早めに異変に気づく必要があります。
理事長先生の自転車もここ数日間、パンクの回数が多いです。
さらにデンバーを出てから、早朝はまだマシですが、日中になると最高気温が30℃を超す日が多くなっています。
理事長先生も暑さ対策をしていますが、なにしろ日差しが非常に強く、暑さとの闘いが続いています。
ちなみに、日没時間はとても遅く、現地時間で夜９時頃にならないと暗くなりません。
夕食を７時頃に終えてもまだ昼間のような明るさで、何とも不思議な環境です。
オズボーン泊

#028 100806

カンザス州オズボーン⇒R24⇒カンザス州マンハッタン

6：50出発⇒17：00到着
走行距離：183㎞　通算：3,551㎞
最高標高：1,540m
気温：30℃（日中）

ゆっくりした上りのアップダウンが延々と続く。おまけに向かい風が午前中いっぱい続く。つらく、うんざり…。約180㎞走ったので、マンハッタン手前で降りる。

午前中はずっと向かい風のなかを走る。昼近くになり、地平線まで見えるアップダウンの連続。

前半戦は風を恨む。風がないときは、風を欲しがるのに。前半はやや曇り加減なのに、もっと涼しい風が欲しいと欲張る自分の心がある。

後半はまるで拷問のようと感じる。自分の意思で来たのでなければ、とても走れない。ずっと何回も何回もアップダウンが見えるだけ、周囲は見渡すかぎり畑と緑と小高い丘のみで、人も街も見えない。ただ、繰り返しアップダウンが延々と続く、おまけに軽い向かい風。拷問。つらく、うんざり…。

心のもち方ひとつで、それを「いじめ・拷問」と感じたり、「試練」と感じたり、人の心は……。

アメリカの街には信号がひとつしかないことが多い。あるいはそれすらない街もたくさんあるが、街中はそれなりに生き生きしている。一見ゴーストタウンに見えても、店の中を覗けば生き生きしている。

カンザス州の道路にはほとんどゴミがない。アメリカの道路にはほとんどガードレールがない（橋、橋脚以外）、たとえ崖っぷちでも。しかしガードレールがないことが、却って、走っていて気持ちがいい。たまにあるガードレールは支えている柱もしっかりした木製。

カンザスの道路は完全に上下線が分離されていて、気持ちよく走りやすい。道路脇で休憩していると、何人もの人がわざわざ車を止めて、あるいはUターンしてまで「大丈夫か?」と声をかけてくれる。ほとんどのオートバイが手を小さく上げて合図してくれる。ただ、片側一車線の道路で工事中のときは怖かった。全力で走り抜ける。

道路を横断する鹿をみる。

畑の土はやや砂に近く、乾燥している。やはり、かなり水を撒かないと作物はできないのだろう（あまり良質な土質ではない）。長さが300mくらいはありそうな散水機で、よく水を撒いている。

本日は仕事をしている農夫をよく見かける。涼しくなっている？ サイロの高さは5階建てどころか10階建てビル以上ありそう。

アメリカ人は高い場所に家を建て、大型の井戸を掘り（わざわざ水を汲み上げて）住んでいる。街は必ずといっていいほどやや小高い丘の上にある。そして郵便局は、大部分が女性一人（人手は一人）だけで、他には小包などを受領するところとたくさんの私書箱がある。

サポートチームは、自転車については鈴木君、ナビとモーテルと運転は石塚君と、いつの間にか役割分担ができている。石塚君がいつの間にか頼もしく成長している。

この3日間は240km、140km、180kmと走り続けたためか両大腿部、足は既にパンパン…大体このくらいの距離が限界なのだろう。昨日も途中で足の重さを感じ、もうダメかと思ったが、続けているうちにまた動くようにはなったが…。

ほんとに長い大型散水機。

散水。

大型散水機。

散水の迫力も凄い。

アイスを購入。

木製のガードレール。

通常の道沿いに空港が。

移動手段か農地の巡回・農薬散布。

もちろん、肉体的なものと、精神的なものは違うのだろう。マラソンと同じで、ダメかと思っても続けるうちに大丈夫になることもある。肉体的と、精神的なもので疲労感が異なるのは、なぜだろうか？ 人間の身体は微妙である。

パンク1回。

明日は新メンバーが到着するため、カンザス空港近くに宿泊すべく車で向かう。

ホテルにチェックイン。今日の宿は今までで一番Good。カンザス空港にも近く、値段は89ドルだが部屋は2部屋あり、広くて清潔。難をいえば全室ダブルベッドのため、サポートチームの2人は付属のエキストラベッドも使用する羽目になったが、エキストラベッドも大変上等。

家族が来たときにもここがよい。予約したい（結局、予約するのを忘れてしまったが）。

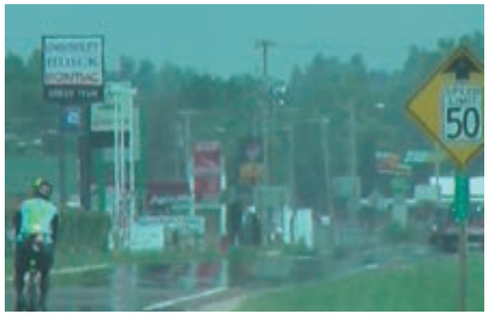
昨夜の夕食（近くのビュッフェ）も美味しかった。BBQを食べたが、若いボーイが感じよく、雰囲気もよかった。

腹部がへこんできている。前部はもう少し前から気づいたが、側腹部も小さく（細く）なってきているようだ？ そのかわりに腹部周辺のしわが気になり、がっかり。髭にもだいぶ白いものが混じっている。嫌が上でも齢を感じる。

10時間のかなり慣れた走。

H Natural Wood

波打つ道のり。



農地から街へ、暑過ぎて陽炎が。

汗が噴出して塩になっていました。

サポートチーム報告

宿泊地のオズボーンから、マンハッタンという街を本日の目標地として出発。
途中アップダウンが延々と続く道路にも出くわしながら、アメリカ大陸の真ん中を目指して少しずつ目標地に向かいました。
今日も暑さと闘いながらの走行で、朝は18℃でしたが、日中は30℃を超す気温でした。
なかでも午後3時以降の西日の照りは非常に強いです。
マンハッタンに到着、州道24号線上にマーキング。
その後、車にて移動。明日は理事長先生のご家族とサポート隊メンバー品田が到着予定なので、
その出迎えに備えてカンザス国際空港近くのホテルに宿泊。
カンザスシティ泊

#029 100807

休息日
ミズーリ州カンザスシティ

カンザスシティ（ミズーリ州）泊り。
妻と次女、新サポートメンバー到着のため休息日。

9時少し前に起床し、あまりに快適な風呂だったので再度朝風呂に浸かる。足の疲労感が癒される…。

今後の行程を確認。バッファローからニューヨーク間が、計画表では226kmであったが、実際には600kmを超えるかも知れないことが判明。場合によってはバッファローには寄らずにニューヨークに直行する可能性も。またナイアガラ見物も自転車ではなく、飛行機ということも考えなければならない…。コース変更も有り得るが、微妙。

日数の掛かり方によっては石塚・鈴木両君の航空券の期限にもかかわる。9月8日ロス出発に間に合うかどうか？せっかくだから全員揃って一緒に帰国という方向で考えたい。

カンザス空港に妻と次女そして、新メンバーの品田君を迎えに行く。予定では12時20分着が、結局15時を過ぎてから到着。3人とも眠そうだが無事に到着。ダラスでAA（American AirLines）の飛行機が遅れた時、当方に連絡が取れるまで焦った様子。こっちは経験済みなので、そんなものと覚悟していたのでとくに気にはならなかったが。

新たにレンタカーを借りるにあたって、また新たにドライバーを追加登録しなければいけなくなり手間取る。そもそもロサンゼルスのレンタカー会社の指示により、この地で再オーダーするように言われたのだが、どうやらロスのレンタカー会社ハーツのゲートをくぐる際に返却してしまった用紙は“返してはいけない書類”であったらしい。それがなかったため追加登録に大いに手間取る。

車のキーに書いてあった番号で、黒人のマネジャーが何とか手続きをしてくれた（窓口の白人女性は両手を広げて「できない」の表情。粘っていると上司の黒人が出てきてやっと実現）。新たに書類をもらうことで、ようやく解決。レンタカー代622ドル。ドライバーの追加登録も済み、これで青木君もやっと運転ができそうである。また、もしできなかったら大変で、石塚君がずっと一人で運転せねばならなくなるところだった。

昼食代10ドル。夕食はカンザス州立大学近くのアメリカンレストランで6人で食べる。12.94ドル。にぎやかで、美味しい。

旅の疲れもあり、皆眠たそうであったが、明日の出発（自転車走行開始）予定地まで戻るのに200km以上ある。

夕食後は風呂に入ってすぐに寝た。

H Home Wood Suites

カンザス州立大学（図書館）。

カンザス州立大学（北側・紅葉の頃）。

ダラスフォートワース空港。

カンザスシティ国際空港。

レンタカー会社。
空港で新たな
レンタカーを。

お世話になったウォルマート。

ウォルマート店内。

サポートチーム報告

理事長先生のご家族、そして品田は午前9時14分にダラスのフォートワース空港に到着。
しかし、ダラスからカンザスへ向かう乗り継ぎ便が大混雑で、飛行機は予定より4時間近くも遅れてようやく出発しました。
現地ではよくあることなのか、誰一人クレームを言うでもなく、のんびり。
その後、カンザスシティ国際空港で、理事長先生たちと無事合流しました。
理事長先生は髭（ひげ）を蓄え、石塚、鈴木も日焼けして元気です。
この日は、飛行機の遅延で合流が遅れたこともあり、前日の終着地マンハッタンへ向かいそこで歓迎会を開きました。
カンザス州はＢＢＱが名物とのことで早速ＢＢＱの店を訪れ、舌鼓。合流組も、ダラス経由の長旅の疲れが癒されました。

この旅で一番心配していたのが、
砂漠越えとロッキー山脈越えでした。
それも何とか終え、一昨日デンバーを出て、
中心部の1000㎞大平原に入りました。
明日はカンザス州に入る予定です。
自分を追いこむことで自分の感覚
（五感も含め六感も）が、色々鋭くなって、
色々なものが感じられる気がします。
やはり一生懸命やらないといけないと改めて思いました。
コロラド州ブライトンにて

自転車のメーターが3000㎞を越えました。
毎日少しずつ嫌になることを抑えて進んでいます。
今は中心部の1000㎞の大平原を
トロトロ乗っています。
車以外の人影は全く見えず、
ただ素晴らしい緑が続く畑（トウモロコシ、ヒマワリ、
ジャガイモ、小麦etc.）だけです。
太陽はクラクラします。我慢比べしている様です。
カンザス州オズボーンにて

自転車のメーターが3000㎞を越えました。
最も心配していた砂漠とロッキーの山越えを何とか終え、
今米国の中心部にある1000㎞の大平原に居ます。
昨日６番目の州であるカンザス州にいます。
360°周りは地平線でトウモロコシ、ジャガイモ、小麦畑が延々と続いています。
車以外の人影は全くみられません。それでも緑が多く、少しずつ木が増えています。
とにかく我慢比べしている様です。少しずつ、少しずつです。
カンザス州オズボーンにて

付録 14 アメリカの交通ルールの守り方

赤信号でも車がこなければ、危険でなければ「通行しても良い」という考え方が基本のよう。
赤信号で、車が通らないときに止まっている人はいない。
渋滞しているときにでも平気で、逆方向へ駐車場から出る人がいるが、誰も大人しく通過させている。
バスですら通常、余り広くない渋滞した一般道路でUターンする。
パトカーも二重駐車をしている。
二重駐車は当たり前の習慣。
しかしパーキングメーターがあるところでは、時間が過ぎるとすぐにしっかりと罰金を徴収される（このため帰国後に罰金61ドルを払うはめに）。
都会以外ではクラクションを鳴らす人は稀で、歩行者をじっと待っている。しかしニューヨークは違う、クラクションが始終鳴っていた。
また信号が非常に短いため（とくに歩行者用の信号）、急いで渡らないとすぐ赤信号になってしまう（足の不自由な人や、目の不自由な人はとても渡れない感じ）。
しかしニューヨークなどの都会以外では、信号はほとんどないか、あっても一つくらいである。

付録 15 飛行機の離発着について

時間についてはきわめてずさん。
なぜ遅れているのかの説明はほとんどない。あっても無責任な説明で、内容もわからず、いつ出発するのかもわからない、次々と遅れることが当たり前？ いい加減な説明である。
説明して責任を取らされないようにしている感じ。
多くの客はまったく大人しく、それを待っている状態。
慣れっこになっているらしく、はじめからまったく諦めている感じ。
半日待って発車することになると、客は手を叩き、歓声を上げて喜ぶという状態。それはそれで明るくてよいが、我々にとっては奇妙な光景であった。
会社側や乗務員からは、何の詫びもなく、申し訳ないという感じはない。
飛行機が到着寸前に、放送でほんのひと言ふれただけ。
(アメリカ社会ではいったん謝ると損害賠償請求が起こるから、それで謝らないのか？ 何か殺風景な感じがする。この点は日本とまるきり違う)

付録 16 アメリカ人の対人関係に関する鈍感さ
（日本人と大違い）

これはアメリカに5年間滞在する日本女性から聞いた話であるが、
アメリカ人は、相手が何を考えているかまったく分かろうとしない人種であるとのこと。
実際に経験したが、我々が英語ができなくて困っていても、まったく無頓着で、
むしろアメリカ国内で「英語ができないのが悪い」という態度。
何を言おうとしているのかを理解しようとはしない（思いやりのかけらもない態度）。
だから「自分の言うべきことはしっかり言わないほうが悪い」となる。
子どものころからデイベート（議論する、本音と建前をわける、裏があると考えるべき、二枚舌を通す）
する授業があり、相手をどう言い負かすかの技術を教えている。
確かに、今回のアメリカで感じたことのひとつに、こちらの英語がよく通じないと
両手を広げてすぐに諦めてしまうアメリカ人たちが大勢いた。
わかろうともせず、もうすぐに両手を広げて「I don't know」という仕草をする。
私自身もそういう大勢の人々を見たし、感じた。
また、それで何回も私たちも傷ついたことも確かである。
日本のように相手を思いやるとか、恥、良心などはなく、言い負かされるほうがいけない？
弱肉強食だから仕方ない、という考え方？
アメリカの田舎ではこのことは比較的目立たなかったが、ニューヨークなどの都会ではしばしば散見した。

付録 17 アメリカより出した絵葉書
スタッフなどへ投函　合計248枚

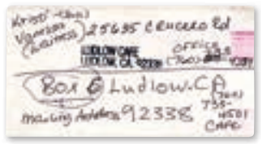
・ネバダ州ラスベガス　p37
・ニューメキシコ州グランツ　p82〜83
・コロラド州サリダ、フェアプレイ　p114〜115
・コロラド州ブライトン　p144
・カンザス州オズボーン　p144〜145
・カンザスシティ　p188
・ミズーリ州パリス、イリノイ州クイーキー　p189
・ニューヨーク州リプレイ、ランカスター　p222〜223
・ニューヨーク州グランダイギュア、タリータウン　p256〜257
・ニューヨーク州マンハッタン　p258〜259

Room Key

宿泊先／ルームキーについて

7/12　Super 8（アズーサ）

7/13　QUALITY INN & SUITES
（ビクタービル）



7/14　ラッドローのモーテル
（ラッドロー）

7/30-8/1　Confort Inn（デンバー）

8/2　Super 8（ライモン）

8/4　EconoLodge（ワキーニー）

7/17　First Value（キングマン）

7/18-19　Grand Canyon Hotel
（ウィリアムズ）

7/21　66 MOTEL（ホルブルック）

8/7　HOMEWOOD SUITES（ダラス）

8/9　SLEEP INN（トピカ）

8/14　Confort Inn（リンカーン）

7/22　Americas Best Value Inn
（ギャラップ）

7/24　Quality Inn（サンタフェ）

7/29　Holiday Inn（フェアプレイ）

8/18　Best Western（モンティセロ）

8/20　Red Roof Inn（フィンドレー）

8/24-25　Red Roof Inn（ランカスター）

Room Key

宿泊先／ルームキーについて

8/27　Microtel（ローム）

8/28　Super 8（コーブルスキル）

8/29　QUALITY（キングストン）

8/31　Hotel Stanford
（タリータウン）

9/1-5　Sheraton NewYork Hotel & Towers
（マンハッタン）

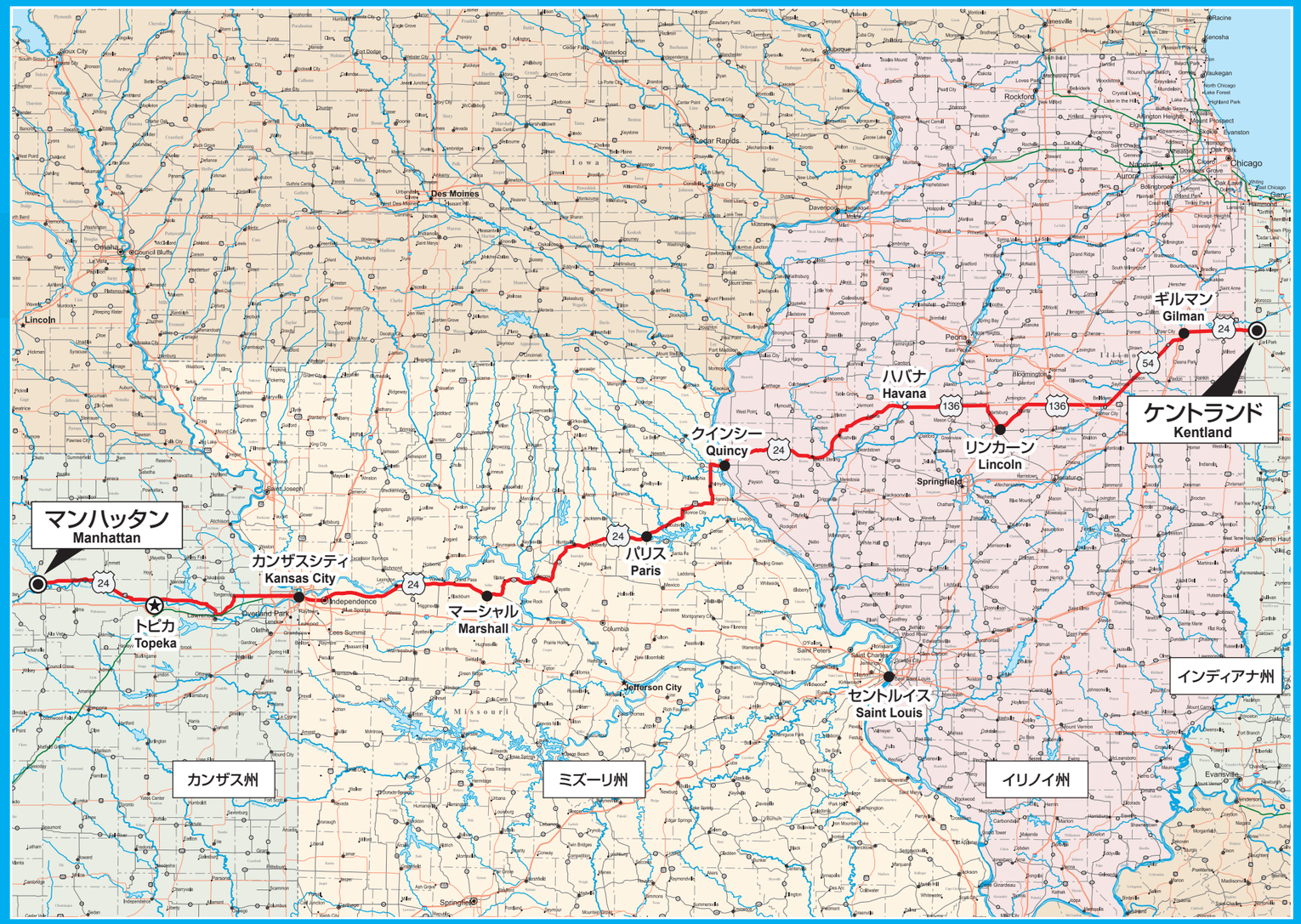
ルームキーはほとんどがカードタイプであったが、店の名前すらないものも多かった。とくにチェーンのモーテル。

Chapter 6

#030~#039

カンザス州マンハッタン
▶インディアナ州ケントランド

カンザス州 ▶ ミズーリ州 ▶ イリノイ州 ▶ インディアナ州



#030　カンザス州マンハッタン西20km ⇒ カンザス州トピカ
#031　カンザス州トピカ ⇒ ミズーリ州境カンザスシティ
#032　ミズーリ州カンザスシティ　休息日（街の見学）
#033　ミズーリ州カンザスシティ ⇒ ミズーリ州マーシャル
#034　ミズーリ州マーシャル ⇒ ピグピー ⇒ ミズーリ州パリス
#035　ミズーリ州パリス ⇒ イリノイ州クインシー
#036　イリノイ州クインシー ⇒ ハバナ ⇒ イリノイ州リンカーン
#037　イリノイ州リンカーン ⇒ イリノイ州ギルマン
#038　イリノイ州ギルマン ⇒ インディアナ州ケンターランド
#039　セントルイス空港（送迎のため休息）

途中、地図にはない田舎道を走るが、予想に反してクネクネ道で却って遠回りになる。

ついに走行距離が4,000ｋｍに。

アメリカの田舎、このあたりは日本人が珍しい？

周囲の人々の視線が一斉に、もの珍しそうに見られることがしばしば。

#030 100808

カンザス州マンハッタン西20km⇒カンザス州トピカ

7：00出発⇒15：00到着
走行距離：124㎞　通算：3,675㎞
最高標高：1,545m

妻と次女と、各々約50kmを並走。水も空気も暖かさ（暑さ）も、疲労も、何もかもGood。

朝7時にモーテルの朝食を摂り、一昨日の到着地点まで戻り出発。最初は妻と並走、次女が先導車の運転（慣れないアメリカの大地を緊張し、楽しんで運転している）。

その後、次女と並走。とても頑張って一生懸命漕いでいる。それから再び妻と並走、各々1時間ずつ頑張る。約50kmをそれぞれ走る。その後、単独走。

途中、洒落た街で昼食。ウェイトレスの年齢を次女が「18歳でしょう」とぴったり当てるなど、ワイワイとおしゃべりしながらの楽しい昼食のひととき。皆に感謝したい気持ち。とてもHappyである。昼食もにぎやかで美味しかった。疲労も心地よい。

道路は比較的平坦で緑も豊かである。3時にトピカに到着、郊外のモーテルへ。サポートチームには新メンバーの品田君も加わり、3人とも元気。

改めてこれまでの人生、多くの人に感謝したい。とても幸せである。水も美味しい、空気も、暖かさ（暑さ）もGood、何もかもGoodである。

今まで購入したお土産を2人のトランクに詰める。先に日本へ運んでもらう。

妻の持参した医療機構の保証人欄に署名。日本への絵葉書を投函。

8時間の幸せ走。

H Motel 6

鈴木君が熱心に手入れ。

少し余裕も出てきた。

次女と並走。

いよいよスタート。

石塚君はちょっぴり郷愁が…。

このボリュームで普通のランチ。

サポートチーム報告

気温35℃
マンハッタンからトピカという街へ向けて出発。
合流組は先導車、サポート隊は後続車という隊列を組んで、一路トピカを目指しました。
先導車（合流組）の運転は、お嬢様と品田が交代しながら運転。
慣れない右ハンドル・右側通行に最初は戸惑いましたが、何とか危険もなく初の先導役を果たしました。
カンザス州はトウモロコシ畑とジャガイモ畑が360度、大地一面を埋め尽くすようにどこまでも広がっていて、非常にのどかな雰囲気でした。
途中、ご家族は理事長先生と並んで走行、アメリカの広大な雰囲気を満喫されたようでした。
無事にトピカに到着した後はモーテルに宿泊、合流組もモーテルの予約交渉にちょっとだけ加わりました。

#031 100809

カンザス州トピカ⇒R24⇒ミズーリ州境カンザスシティ

6：00出発
走行距離：111㎞？　通算：3,786㎞
最高標高：1,480m

トリップメーターの故障で走行距離が？？
それでも6人で楽しく走行、ミズーリ州境では水で祝杯。

朝からトリップメーターが上手く作動せず、結局、諦めて走り出す。時間も多少ロス。

本日は妻1時間×2回、次女1時間×2回並走。それから先導車に乗る3人のメンバーを代えての並走。最後はアップダウンの末に、ミズーリ州境で、6人で水にて乾杯して本日は終了。

パンク1回。初めて石塚君が単独でチューブ交換を、思ったより手際がよい。

暑くて汗たくさん、やや疲労気味。また、家族と泊まりたかった3日前のホテル（Natural Wood）は空室が1室のみ、諦めて近くのスリープインに2泊の予定でチェックイン。

本日は自転車で走っているときに、鹿の死骸あり。悪臭（++）。

側道脇に「カンザス農民1人は280人のあなたの食事をつくっている」の看板あり。その心意気や良し。

夕食は「日本食 KATO」で53.46ドル。

数時間の楽し走。

H SLEEP INN（1泊目）

モーテル。

300mもあろうかという自動散水機が水をまいている。

ロボットみたいな農機具。

水辺にたくさんの牛が放たれています。

1390
3000
2250
1490
750

妻と並走。

州境の看板は大小、コマーシャル方法 etc. さまざまである。

7つめのミズーリ州境で記念撮影。

3人揃って。

サポートチーム報告

トピカからミズーリ州境（カンザスシティ）に向けて、午前6時に出発しました。
今日の組み合わせは、先導車に奥様とお嬢様と鈴木、後続車に石塚と品田が乗車して目標地に向かいました。
出発の直後、自転車のスピードメーターが不調に陥り、一旦は調整して復帰しましたが、
その後は数百メートルごとに不調を繰り返し、にわかに暗雲たちこめるという状況に。
しかし何回か不調を繰り返しましたが、そのあとはようやく行路も軌道に乗り安定しました。
風景は昨日と同じように果てしなく広がる畑、その広大な畑に大きな機械で水を撒いている様子や
大きな機械で刈り取り（？）をしている様子も見受けられました。
また昨日に引き続き、途中、ご家族は理事長先生と並走。
工事中で道の狭い場所があったり、坂道が多かったりと難所が多々ありましたが、無事に予定区間を完走しました。
カンザスシティに入ると街並みが広がり、今までの田園風景はまるで幻だったのかと思うほど、風景ががらりと変わりました。
カンザスシティは東西でカンザス州とミズーリ州にわかれており、
それで全員で州境のミズーリ川にかかる橋を越えた場所で記念撮影をしました。
無事に州越えができました。
夜は「KATO」という日本料理店を訪れ、しばらくぶりの和食を皆で味わいました。

3000
2250
1490
1200
750

#032 100810

休息日（街の見学）
ミズーリ州カンザスシティ

ジャズ博物館、ニグロリーグ博物館、カントリープラザetc.
カンザスシティという街の成立ち、歴史を想う。

妻、次女とともに、皆でカンザス市内を見学。

ジャズ博物館、ニグロリーグ博物館を見学。ポスター、絵葉書などを購入。

さほど立派ではないが、それぞれ、なんとなく歴史と悲哀感を感じさせる建物。哀愁が漂っている？ 黒人たちのこれまでのいろいろな苦難を感じる。

クラウンセンター（デパート）見学、センター内で昼食。8.21ドル。その後、カントリープラザ（スペイン調）周辺を散策。本屋で母への土産購入。

カンザスシティ大学に行き、その後夕食。33ドル。

H SLEEP INN（2泊目）

カンザスシティの市内見学。ルイ・アームストロングのポスターを購入、とても良い表情である。

クラウンセンター。

久しぶりの新メンバーで談笑。

ハーフチキン（5ドル）。
本物の鳥が真っ二つ。ただそれだけ。

ローストビーフ・ホットドック、
ボリュームが違いすぎ。

会話も慣れた?

ガソリン補給にカードを使用するが、なかなか反応しないことがしばしば。

休養に向かう。

モーテル・スリープイン。

ストアの前でしばしノンビリしたひととき。

皆でなごやかに談笑。石塚君の疲れも一時……。

大きなチーズケーキと大きなコーラ。

大きなケーキ。

2人並んで乾杯。

夕食後、
レストランのイケメンの
ボーイと一緒に。

サポートチーム報告

本日は休息日とし、カンザスシティを観光しました。
最初にジャズの街として有名なジャズ・ミュージアムを見学、さらに併設のニグロリーグ博物館にも入りました。
理事長先生はルイ・アームストロングの大きなポスターを買っていました。
その後、クラウンセンターという複合施設を訪れ、昼食とショッピングを楽しみました。
アメリカは食事が安く、5ドルも払えば2人分くらいの量が出てきます。
理事長先生は「サブマリン」というサンドウィッチを注文していましたが、食べながら「これは半分で1人前だな」と感想を述べていました。
昼食後はプラザというカンザスシティで一番古いという場所へ。
そこはスペイン植民地時代(?)を思わせる街並みが広がり、後日写真で見るとアメリカというよりヨーロッパの街並みに佇んでいる風情でした。
また噴水の都としても有名で、市内の至るところに噴水が点在し、猫の口から噴水が出ているものや、
ポセイドンの彫刻、ケルビーの彫刻等々、造形も素晴らしく、これを見るだけでもカンザスシティを訪れる価値があると思いました。
敷地も22万平米と広大で、1日ではとてもまわりきれない広さでした。
カンザス州立大学(UMKC)にも足を延ばし、Tシャツやボールペンなど大学グッズを購入しました。
大学も大変広く、歩いてはまわれないほどでした。
夕食は、明日日本へ帰国するご家族の壮行会を兼ねて、「チューズデイ」というレストランでいただきました。
この店には、アメリカでは珍しい(?!)新鮮な野菜が豊富に揃ったサラダバーがありました。
(アメリカでは大体はしなびた野菜が並んでいることが多い)
担当のウェイターはイケメン(20歳)で、フレンドリーで、帰るときに一緒に全員で記念写真を撮りました。

#033 1008 11

ミズーリ州カンザスシティ⇒R24⇒ミズーリ州マーシャル

7：00出発⇒17：30到着
走行距離：150㎞　通算：3,885㎞
最高標高：1,200m
気温：34℃（日中）

帰国する家族を空港まで見送り、その後州境に戻って出発。サポートチームの3人が交代でバイクに乗って並走。

トリップメーターは電池交換で使用可能となり、この数値のまま走ることに。

朝方、妻と次女を空港まで見送り、2人とはカンザス空港でチェックイン終了後別れる。2人とも気をつけて、無事に着いて欲しい。

「Good Luck」

出しそびれていた次女のハガキを預かる。次女は空港で堂々と係員と話して、すべて通じてチェックイン終了。安心して別れる。

シカゴ経由で成田へ。

一昨日の終了地点、州境まで戻って走り始める。

最初はR24の入り口が閉鎖で、側道の草原を走り、横切ってR24へ。横切る際、車が草にはまるのではと心配したが何事もなく走行。

農家直営の店でスイカ、トマトを購入。

その後、サポートチームの鈴木・品田・石塚君とそれぞれ並走する。

鈴木君：さすが。大体私のマイペースに合わせて走れている。だいぶ暑くて、びっくりしたらしいが。

品田君：まるで短距離走のように頑張る。途中、側道の草原で転倒。その直後、足の痙攣で交代。

石塚君：マラソンランナーのように構えて走る。後姿、背中から汗がどんどん出てくるのがはっきりとわかる状態。

パンク1回。

ミズーリ川をいろんな場所で何度も渡る。レールの高架橋も何回も渡る。なぜか、ここは列車のレールが多い。

池、湖、たまり水が多くなる。緑、木々もかなり増えている。

道路は良くない。

ガソリン代20ドル、カードではあまり入れられず、キャッシュをつかうことが多い。

昼食は中華料理のビッフェで6.25ドル、夕食28ドル。

10時間の、気を取りなおして走。

H Motel8

農家直営店の看板脇で。

ここにも立派な国旗がたなびいている。

切ってもらったスイカを店頭でかぶりつく。

ミズーリ川にかかる橋。中心に向かって上がっている。アメリカでは大体これ。

品田君と田舎道を並走。

走る前の品田君の勇姿。

食事を注文。

怪し気な雰囲気のチャイニーズレストラン。

ホットドッグ。

色々な料理が。

モーテル入り口。

やっと見つけたモーテル8。

サポートチーム報告

早朝、理事長先生のご家族をカンザスシティ国際空港で見送り後、一路マーシャルという街へ向けて出発しました。
ルートは、一昨日到着した州境まで一旦戻り、州道へ復帰しようという計画でしたが、なんと工事中で行き止まりになっていました。
仕方なく、周囲を警戒しながら路肩を横切り、無理やり州道に復帰しました。横転するかと思いましたが大丈夫でした。
カンザスシティを出ると街並みが一変し、のどかな田園風景に戻りました。
左右には一面に畑が広がり、青空には大きな入道雲がたくさん浮かんでいました。
途中、通過したオサゲという村はのどかでとても良い雰囲気で、一軒一軒の庭も大きくて住みやすそうでした。
しかし、ミズーリ州はカンザス州と比べると道路の状態が悪く、路肩にタイヤの切れ端やタヌキなどの死骸があちこちに落ちていました。
理事長先生の自転車も後輪が一度パンクしましたが、昨日に続いて石塚が中心となり修理して、何とか10分程度のロスで復帰できました。
田舎路を走行中、ファーマーズショップを発見し、大きなスイカやトマト、フルーツトマトを購入。
360度田園風景のなか、おいしい果物や野菜を頬張りました。スイカは1人あたり1/4切れで、なかなかのボリュームでした。
ランチは、怪しい韓国語の歌が流れるチャイニーズレストランで。
見目麗しい女性が焼きうどんにイチゴを乗せて食べている光景に驚愕しながら、腹いっぱい食べました。
理事長先生はここでもスイカを食べていました。スイカは大好物で、あればいくらでも食べるのだそうです。
午後は鈴木、品田、石塚の順番で自転車にまたがり、理事長先生と一緒にアメリカの広大な大地を体中に感じました。
ちなみに走行は、鈴木は日頃から走っているせいか大丈夫でしたが、品田はあと10分というところで
道から路肩へずれた拍子にバランスを崩し、踏ん張って耐えましたが足がつってしまいリタイアしました。
石塚は長距離マラソンランナーのように計画的に走り、完走できました。
終わったあとは皆へロへロとなり、石塚・品田の感想は「死ぬかと思った」でした。
走行距離は、鈴木 16.25マイル、品田 12マイル（途中リタイア）、石塚 11マイル。
我われの走行時間は各々およそ1時間でしたが、実際に少しでも自転車走行を体験してみると、
サポート車の中から見る以上に過酷であることを実感。これを既に1か月以上も続けている理事長先生にあらためて感服でした。
目的地のマーシャルに到着。最初「1泊27ドル」の看板が出ていたモーテルに行きましたが、
怪しいメキシコ人風の店主が出てきて、「あれは10年前の看板！今は1泊40ドル！」と言い張るのでそこは止めにして、
スーパー8というモーテルに宿泊。
夕食は「アップルビー」という店でアメリカンな食事をいただき、旅の疲れを癒しました。

#034 100812

ミズーリ州マーシャル⇒（名もなき道）⇒ピグピー⇒R24⇒ミズーリ州パリス

6：00出発⇒15：00到着
走行距離：146km　通算：4,031km
最高標高：855m

敢えて田舎道を選んで走ってみる。名もなきクネクネの道。結構走ったが地図では直線で描かれ、距離も感覚も？走行距離はついに4,000kmを達成！

昼食時まで、田舎道を選んで通過してみる。クネクネの名もなき田舎道。距離は結構走ったが地図で見ると直線で、走っている距離感の半分程度しかない。その上、アップダウンが激しい。

100kmちょっとで到着するはずが、90km走るも半分よりだいぶ手前。田舎道を走って距離をショートカットしたつもりが大幅に延長することに。地図の記載では直線の道だから？ 実際にはクネクネしている道であるが？ それを直線にすると大体、計算どおり？

田舎道も走ってみたいが、体力、時間的には困難。R24を選択する。

昼食後は、セントルイス、インディアナポリス、クリーブランドまで行ってしまおうと計画を立てる。しかし、青木・品田・鈴木君の歓送迎もあるため、予定を変更してセントルイスまで車で戻ることに。

ルートが上手く取れず、進まないため、シカゴの大都市は避けてセントルイス、インディアナポリス経由を選ばないことに。インターステートを使わない方法である。また州道で行くのなら、そのいずれの都市も通過しないでアメリカを楽しめる。

シカゴ、インディアナポリスの2都市は通過しないことに変更。

パンク1回（石塚君の修理3回目、大体OK）。次回は品田君を指導する形で進めたい。

道路は、自転車にとっては5点以下？

車同伴でなければかなり危険な印象で、狭い。ゴミも落ちている。アスファルト様のオイルプロジェクトの道を20マイル（午前中）走るのは、大変きつい。おまけにパンクして空気が減っていたので、なおさらしんどい。

品田君が、ビデオを撮る際にインタビューを入れたり、新鮮なアイディアを持ち込んでくれた。

ビグミーで昼食を。しかし食事の店もなく、ピザを購入し、町の公園の一角の屋根がついているところで食べる。ところでピザを注文する際、ひとり2切れ×4人で「8ピース」と言ったら、丸い大きなピザを8枚焼かれそうになったという。正式には「スライス」と言うようだ。ピザ一人分1.89ドル、合計7.5ドル。

ミズーリ川を渡る。少し広くなっている。湖、池、たまり水が多い。木々も緑で豊か。

芝生もとてもきれい。

本日は久しぶりにうんと暑い、大汗…。午前中、UVレッグウォーマーをつける前に、ヘルメットより汗が滴り落ちる。予想外のこともあって、結構きつい。

だいぶ緑が多くなり、それも高い木立が増えている。

田舎道にルートを取ってみるが…。

840

3000
2250
1500
855
750

少しずつ池などが見られるように。

こんな景色はめずらしい。

樹木にホッとする。

町民（?）野球場近くの休憩場所で大きなピザをパクついた後、これからのことを相談しあう。
レストランはまったくない。日陰にありついてホッと一息。

ピザ1スライスがこんなに大きい。

至るところに国旗と案内板。

サポート隊がしばしば利用した
世界最大のスーパーマーケット。

走行距離、ついに4,000kmを超えた。

夕食は街中のただ一つのレストランで。オーナーは兵隊で沖縄に6年間居たという。30ドル。

携帯、ＰＣは繋がらず。

湖側の街でたった一軒のモーテルに宿泊、部屋のクーラーはまったく効かず。星空を期待。

本を読むだけ、絵葉書もない（子供たちへ書く）。

明日、シカゴでの3人の乗り降りについてアメックスに尋ねる予定。

9時間の田舎のオイル道路走。

H Motor Inn

サポートチーム報告

空はどんよりと暗く、厚い雲に覆われるなか、6時15分出発。昨夜は雷雨があり、湿気が多く蒸し暑い夜でした。
本日の目的地はセントルイスの目前にあるボウリンググリーンという街です。
出発早々に自転車がパンクしましたが、例のごとく石塚を中心に速やかに修理完了。
途中、グラスゴーという街で、２名が青空トイレで用を足していると、近所のおばさんが警察に通報。
ポリスマンが来てしまいました。通報したおばさんは、ヒステリックにひとしきり騒ぎましたが、あとは車でどこかへ出かけてしまいました。
ポリスマンはニヤニヤしながら、「初めてかい？運が悪かったな！早く行っちゃいな！（意訳）」と見逃してくれ、一同安堵。
グラスゴーを過ぎるとルートは市道に入りました。非常にのどかな風景で、家は数百メートルに1軒（農家）という感じで、
周囲はまたまた一面の畑ばかりでした。行き交う車も稀で、まさにカントリーロードが直線で続いていました。
思わずカントリロードを口ずさみました。
しかし田舎ゆえ、店も見当たらず、そのため昼食は途中で立ち寄った小さな村のＧＳで買ったピザを近くの公園で食べることになりました。
ちなみにピザを買うときに小さなトラブルがありました。ピザ８切れ（８ピース）を頼んだのですが、
ホールが８枚出てきそうになり慌てて訂正しました。どうやらアメリカでは１ピース＝１ホール（日本でいう1枚）らしいです。
アメリカに行くときは、皆さんも気をつけてください。
昼食後、ルートについて検討。というのも、セントルイスで品田が17日帰国、代わりに青木が合流、
そして翌18日は鈴木が帰国予定と、結構忙しい行程が待ち受けています。
この際セントルイスとインディアナポリスの通過はやめて、州道24号線を東進して一気にクリーブランドを目指そうということになりました。
セントルイスへは、16日に入ることにしました。
カントリーロードは地図上では近道ですが、曲路やアップダウンがかなり多く、ならば州道の方が早いかもしれない、という判断もあってです。
路線変更後、州道24号線に入ってからは順調に進み、パリスという街に宿泊することになりました。
パリスはとても小さな街で、夕食は地元の人しか来ない雰囲気の「サウザンベル」という店で
手の平２つぶんはありそうな巨大なハムステーキを食べました

#035 100813

ミズーリ州パリス⇒R24⇒イリノイ州クインシー

6：00出発⇒12：00到着
走行距離：114km　　通算：4,145km
最高標高：810m

ミシシッピ川を渡って、8番目のイリノイ州に入る。車の往来が激しく、2人交代で急いで記念写真を。

朝食はサンドウィッチをチンして食べる。メニューはハムサンドとオレンジジュース、バナナを1本。

走行の途中でオレンジを食べる。なんとも言えず美味。フルーツは喉が渇いているときはbest。

そろそろ大平原は終わりのようで大きな坂道が続く道になり、周りにはあまり平坦な部分が少なくなっている。

アライグマが、本日はよく死んでいる。なかには親子と思われる死骸もあった。坂のアップダウンが多い。

朝のうちから暑かったが、何とか予定の時刻までに到着し、助かる。これ以上先に行くと、次のモーテルまではさらに倍以上の距離を走らなければならなくなる。本日はここに泊まる。

リンカーンの生誕地（スプリングフィールド）があるイリノイ州に入る。走り始めて8番目の州である。

ミシシッピ川を渡ると、そこがイリノイ州であった。

大きな川（轟々と流れ、大量の流木が橋げたに…）で渡るときは急勾配で、車線も狭くなり、ややスリリング。車が次々と走っている。

橋を渡ると橋脚の近くに即、イリノイ州の看板が見えた。しかし車の往来が激しく、大変危険なので2人交代で、急いで写真撮影。

街もすぐにあり、大変賑わっている。

ホテルも立派、3軒まわってその中で一番値段の安いホテルに宿泊。値段が安かったのは、ミシシッピ川が見えないから？ ホテルは大きく、立派で、玄関は今までで一番ゴージャス。

昼食は本日は、クインシーに着いて、宿を探してから。

夕食は「日本食 FUJI」で。熱燗、味噌汁（ダシが利いていないミソスープ、しかもまだお酒を呑んでいる最中に出される）など、計28ドル。

絵葉書16枚、15.68ドル。

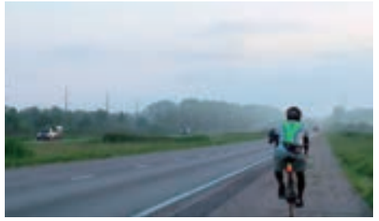
6時間の慣れ走。

H Quincy City Center Hotel

ミズーリ州とイリノイ州の間を流れるミシシッピ川に架かる橋。

8つめのイリノイ州境。橋脚近くで交通量があり危険な場所、慌ててパチリ。品田君と。

木の電柱がところどころ曲がっている。
こういう光景がしばしば。わざわざらしい。



前方、朝もや。

橋を渡ると突然大きな街が出現した。国旗が並ぶ。

サポートチーム報告

パリスを出発。本日のメインイベントはミズーリ州越えです。
昨日に続き州道24号線を東進、のどかな風景が広がっています。
ハンニバルという大学などもある比較的大きな街を通過して、90km程で州境のミシシッピ川に差しかかりました。
ミシシッピ川は非常に大きな川です。川幅は利根川の3倍以上で水量も多く、ごうごうと凄い音を立てて川が流れています。
大きな橋を渡り、無事イリノイ州に入ることができました。記念写真を撮ろうとしましたが、川を渡ってすぐのところにあったため、車が行き交うなか橋を戻って記念撮影をするという“危ない橋”も渡りました（笑）。
ミシシッピ川は鮠（ナマズ）が獲れるらしく、イリノイ州の玄関口クインシーではナマズ料理を出す店が多いようでした。
その先の店まではあと80km近くあるため、本日は早めですがクインシーで休むことになりました。
空いた時間は、郵便局で小包を送るべく悪戦苦闘したり、ポストカードを買い足すなどして過ごしました。
夜は「FUJI」というちょっと勘違いしていそうなジャパニーズレストランで食事をしました。
理事長先生、サポートチーム共に元気です。体調を壊さないよう、気をつけながら進みたいと思います。

3000
2250
1500
810
750
710

#036 1008 14

イリノイ州クインシー⇒R24⇒ハバナ⇒R136⇒イリノイ州リンカーン

6：00出発⇒18：30到着
走行距離：224㎞　通算：4,369㎞
最高標高：840m
気温：36℃（日中）

神さまのご褒美？ 快適にアメリカらしさを満喫。
空気が涼しく風もなく、道路も良い。今までで一番の走行日和。

午前中はいっぱいの曇り空、昨夜の雨もあり、空気が涼しい。風もなく、道路も良く、今までで一番の走行日和。そのため予定地をさらに越えて200km以上走る。
昼までに第一候補の宿泊地ハバナに到着。

ハバナで昼食。炎天下、外のパラソルの下でホットドックとアイスクリーム、コーラを摂る。いかにもアメリカンの若い女の子が売っている。
日本人が珍しいのか、店の中から皆で覗いている。帰り際に手を振ると、ニコッと笑って全員で手を振り返してくれた。

午後は晴れたが、空気は涼しく、走っていても気持ちいい。
再び大草原の雰囲気。見渡す限り、大豆畑、トウモロコシ畑。トウモロコシを3本ほど失敬、あとで焼いて食べたい。

途中、田舎道（リンカーンに入る前）を走る際はアスファルトに割れ目がある道であったが、概ね良い道路で、良い空気（涼しい）。最高に走りやすい日であった。
神さまがご褒美をくださったような日である。

途中（昼飯前）、イリノイ川を渡る。結構大きく、橋は真ん中までやはり盛り上がっている。

他のクリークもいずれも水が流れており（これまでのクリークは水の流れた跡があるだけ）、今までとはあたりの様相が異なる。水が多く見られる。畑近くの水溜りにも水が多くなっている。だから涼しいのか？
緑も多く、樹木も高くなっている。
途中の郵便局（いかにも田舎）で絵葉書を投函（住所が記載済みのもののみ）。
田舎で、アメリカの思い出にブリキ製の古いトラック模型を20ドルで購入。

到着が遅くなったことと、土曜日であったためか、モーテル探しではひと苦労。でも、最後に何とか見つかったコンフォートインが見事大当たり。広く、きれいで、値段も手ごろである。

今日も品田君、鈴木君と並走。鈴木君は何とか付いてくるが、上りはなかなか困難？
品田君は負けず嫌いらしく、必死に前を漕いでいる。

12時間の並走。

H コンフォートイン

何とも言えない美風が嬉しかった。

美味しそうなトウモロコシ。

結局はオーブンetc. がなくて食べられなかった。

風によって波打つ畑、幻想的です。

ひたすら畑、畑、畑。素晴らしい大平原。
大自然・緑が大好きな自分にとり、とても走りやすかった。

パスタと大きなミートボール。
けた違い！

大地に牛が。

休憩。

イリノイ川にかかる橋。

イリノイ川。

サポートチーム報告

ホテルの朝食時刻は7時からと遅いため、それを待たずにコーンフレークを摂って午前6時に出発。
目指すはイリノイ州ハバナ（Havana）です。
昨晩のサンダーストームの影響か道路が濡れていて、適度に湿気を含んだ空気と
22℃という気温で自転車走行には恵まれたコンディションといえるでしょう。
いつものようにトウモロコシ畑とビーンズの畑を周囲に見ながら12時にはハバナ手前のAstoryという街に到着しました。
しかし、目標のハバナまで残り十数マイルだったため昼食はあと回しにして走行を続行。
イリノイ川を越え、ハバナに到着する頃には気温が30℃まで上がり、「昼食抜きで、少しでも涼しいうちに来てよかった！」と思いました。
イリノイ川も川幅がかなり広かったです。そのため大きな船も通るようで、橋まで結構な坂を上らないといけませんでした。
昨日のミシシッピ川とも同様の印象があり、一同デジャヴ（既視感）を覚えました。
昼食はハバナのアイスクリーム屋（？）でホットドッグとアイスクリームを食べました。
屋外でのみ食べられるスタイルで、ギラギラの日差しのなかパラソルの下で食べる感覚は、さながら浜辺にいるような感じでした。
午後は、もう少し歩を進めようということになり、さらに50マイル（80km)先の
リンカーン（Rincoln)という街を目指して再び走りだしました。
鈴木、品田もしばらく並走しました。今日は気候が穏やかなせいか、空気が湿っているせいか比較的走りやすい印象でした。
途中、アスファルトが溶けているような道路もあったりしましたが、鈴木 32マイル、品田 16マイルを自転車走行。
リンカーンには夕方5時過ぎに到着。
土曜のせいかなかなか宿が見つからず結局、郊外のモーテルまで行ってようやく腰を落ち着けました。
全員元気で過ごしています。明日もまた頑張ってまいります。

#037 100815

イリノイ州リンカーン⇒R136⇒R54⇒R24⇒イリノイ州ギルマン

6：00出発⇒15：30到着
走行距離：163㎞　通算：4,532㎞
最高標高：850m

深呼吸を繰り返すと、空気の匂い、香りが素晴らしい。脳みそが空気の味を感じて感動している。

昨日の長距離走のためか、調子が出ない。疲れが残っている感じで、調子に乗れないまま経過。
昼食は予定の約3分の2にあたるギブソンで、マクドナルドで食事。甘いteaが美味。

その後、走り続けるうちに大豆畑が地平線まで続いている光景に出会う。家が数軒点在するだけ。
深呼吸を繰り返すと、空気の匂い、香りが素晴らしい。
前々から休憩時には深呼吸をすると大変気持ちいいと感じていたが、それ以外に味もする。空気が大変美味しい。
鼻から空気を脳みそに入れる感じである。脳みそが空気の味を感じて感動している。この感覚を一人で味わうのはもったいないので最後は石塚君、品田君とも並走。
ともにゆっくりと、後をつけさせて、景色、空気を味わうことを勧める。
造園業者が、植木を植えている地域がある。

主に大豆、トウモロコシ畑であり、小麦は見当たらない。大豆畑が地平線まで続く光景は見事。それが風によって、銀色に輝きながら波打つ。
トウモロコシも風で葉が1本のようになって、美しく揺れる。

このあたりのトウモロコシは飼料用なのか？ 実が落ちそうで、枯れそうになっているのに、そのままになっている。
また、トウモロコシが成長している部分が、途中で成長が止まったり、植えていない土地があるのも気になる（何かの弊害？）。

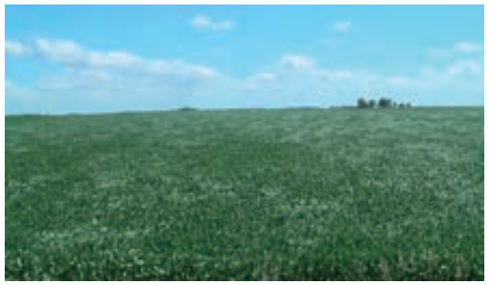
アメリカの看板で一番多く、目立つのは教会の看板。教会の建物はいずれも立派。
芝のある家で、芝刈りのアルバイト募集（時給1000円）をしている家もあった。

いつの間にか、最後には疲れも飛んでしまっている。
モーテル6に宿泊。やはり今夜もインド人家族が店番？ 合計180ドル。
ここはシカゴまで約100kmの地点。明日は州境まで走り、その後は2人（品田君、青木君）の歓送迎のためにセントルイスに向かう予定である。

9時間の良香走、脳みそ走。

H Motel 6

840



どこまでも大豆畑。

休憩中（呼吸を整える、自転車の点検）。

サポート車の後方から追い抜く車両。危険がいっぱい。

本場マック。サイズもビッグ。これで普通です。

サポートチーム報告

軽い朝食を済ませて出発。道程のショートカットのため、しばらくぶりにインターステートをつかって北上を開始。
インターステート55号線に乗ってみると、路肩にはバーストした大きなタイヤが散乱していて舗装も悪く、非常に走りにくい状況でした。
おまけに最低速度制限が設けられているので「ひょっとしたら自転車走行はダメなのでは……」と不安を覚えながら北上、
20マイル先で州道136号線に乗り換えました。
日差しもかなり強く、理事長先生は昨日の疲れも残っている様子で大変そうでした。
その後136号線を東に進み、54号線を左折してギルマン（Gilman）に入る予定です。
走行距離100マイル（160km)の長い道のりです。また、気温の上昇とも闘いながらの1日になりそうです。
正午頃、ギブソン（Gibson）という街で、アメリカへ来て初めて（!!）マクドナルドに入りました。
Angusというハンバーガーを注文したのですが、重さが3ポンドもあり、なかなかお腹にも重かったです。
午後に入っても強い日差しで刺すような暑さのなか、途中、道路工事中などで慌てて迂回をするなどしながら、それでも着々と走行は続きました。
途中、一面に広がるジャガイモ畑を見下ろせる場所を見つけ、皆で茫然とその風景を眺めました。
空は高く青く、雲がぽつりぽつりと浮かび、地面は白い石や道路、そしてジャガイモ畑は一面の緑で、
それが風にそよいで海の波のように見えました。
ジャガイモ畑で小休憩をしてからは、心地よい風も吹いてきて、
それでサポートチームもまた、交替で自転車に乗って理事長先生と並走しました。
以前よりはゆっくりペースで目的地までの残り12マイルを石塚、品田の順番で理事長先生と並んで走りました。

明日は午前中にインディアナ州に入り、午後は一旦セントルイスへ戻るような方向となります。
400kmを一気に戻る格好なので気をつけます。
いろいろありますが、横断チームは全員元気に過ごしています。

3000
2250
1500
850
780

#038 100816

イリノイ州ギルマン⇒R24⇒インディアナ州ケンターランド

6：00出発⇒15：30到着
走行距離：43㎞　通算：4,575㎞
標高：800m
気温：28℃（日中）

州境まで走り記念撮影。今日は2時間半の短距離走行。リンカーン博物館、さらに品田君の希望でゲートウェイを見学。

朝食にコーンフレークと残りの果物を部屋で摂って、出発。

思ったより長く感じて（今日は短距離のつもりでいたから?）、本日は終了。州境で写真撮影の後、車に乗る。

途中まで戻って、車後輪のパンク修理（コンドルにて）22.78ドル。

その後、スプリングフィールド（リンカーン生誕地）経由で、セントルイスへ向かう。

スプリングフィールドでは、リンカーンの家（2軒）、博物館で生家、奴隷解放のため、南北戦争などを見学。リンカーンが偉かったことをつくづく感じる。リンカーン記念館入場料10ドル。

セントルイスへ、事故のため？渋滞があり、まわり道して空港近くのモーテル6に到着。結局7時頃になった。

その後、明日帰国する品田君の希望でゲートウエイを1時間かけて見学。最上階に行くために長時間待って昇ったのだが、降りるときはあっという間であった。下から見ていたほうが立派。

ゲートウェイの記念写真代20ドル。

夕食は探し抜いてアメリカン風レストランで送別会。品田君は楽しかったようで、良かった。逆に他の2人もだいぶ疲れている？それとも里心がついた？

家へも電話、家族皆無事の由。

2時間半の短距離走。

H Motel 6

トウモロコシ畑の中、田舎道を走る。車も少ないので真ん中を走る。

9番目のインディアナ州へ。

後ろはサイロ。

リンカーンの家。

リンカーン生誕の地。

リンカーン家と一緒に。石塚君。

レストランで会計中。

品田君の送別会。

セントルイスのゲートウェイ。
その昔、ここから西部開拓の
名残りだという。

サポートチーム報告

今日は肌寒く、コオロギも見かけて何やら秋の気配です。
サポートチームの石塚は長袖は多分使わないだろうと日本へ送ったばかりで、少し途方に暮れていました。
しかし、気を取り直して出発の準備に余念がありません。
「タイヤがパンクしているみたいだ」と石塚。現在レンタル中のクライスラーのミニバンは空気圧が減ると教えてくれます。
パネルのそのランプが点灯していました。タイヤを調べると右後輪の空気が少し抜けていますが、すぐにダメという状況ではないようです。
相談の結果、まずは出発して、30マイル先の州境まで行く途中にタイヤ修理をしようということになりました。
ちなみにアメリカでは、日本のようにガソリンスタンドに行けば大体何とかなるという具合にはいきません。
ＧＳではガソリン補給だけ、タイヤ屋はタイヤだけを売っていて、役割分担がハッキリしていて修理ポイントを探すのもなかなか大変です。

走行開始から2時間半程してイリノイ州からインディアナ州へ無事入り、州越えの記念撮影をするや急いで引き返し、
カーリペア店に飛び込みました。直径10cm程の釘が刺さっていることが判明、修理してもらいました。
その後は、品田が明日早朝に帰国の予定であるため、本日の横断はここまでにして、
空港のあるミズーリ州セントルイス（450km先）に引き返しました。
途中、スプリングフィールドという街へ立ち寄り、リンカーンの家や博物館を見学しました。
奴隷制度の悲惨さや、リンカーンの生涯を知るにつけ、伝記をまた読み返したくなりました。
意外に博物館にハマってしまい時間を取られましたが、その後セントルイスへ。
インターステートは謎の大渋滞で見渡す先まで車で埋め尽くされている状況。
前にいるオープンカーのご夫妻もジリジリと照りつける日差しに暑そうで、
「あれはしなくてもいい喧嘩が始まるぞ！」と興味深くクーラーの効いた車内でどうなるかを見学していました。
残念ながら我われは途中で降りて一般道を行くことになり一部始終は見られませんでしたが、気がつくと後ろに件のご夫妻がついてきていて、
その後すごいスピードで追い抜いていきました。多分、奥さんにどやされて早く家路についたのだろうという結論になりました。
セントルイスへは18時前に到着しました。明日帰国の品田への配慮で「行きたい所は？」と言っていただき、
「ゲートウェイアーチ」という巨大なアーチを見学に行きました。
高さ200mの巨大なアーチで、ミシシッピ川の川岸に堂々と佇んでいます。東部から西部への入り口の街のシンボルです。
遠くからでも見える巨大なアーチは近くで見ると圧巻の迫力です。大きすぎて現実味がなく、
ファンタジーの世界にでも迷い込んだような錯覚を受けました。
しかもこのアーチ、頂上まで昇れます！ 観覧車のゴンドラのようなものがアーチの内部に仕掛けてあり、乗れるようになっているのです。
ただ、ゴンドラに乗るまですごく時間がかかりました。しかもゴンドラは狭く、アーチの中なので暗く、深海の潜水艦の中にいるような感じです。
また、アーチの頂上からはセントルイスの街が一望でき、たいへん素晴らしい眺めだったのですが、それは束の間で、また帰りのゴンドラへ…。
狭い空間で男4人が肩を寄せ合いうつむいている姿は、滑稽でした。
アーチをあとにすると、時刻はすでに21時過ぎ。
セントルイスは大都市のわりには就寝時刻が早いらしく、街の店は軒並み閉まっています。
どうにかパスタ屋を見つけ、そこで盛大な送迎会をして一日が終わりました。

#039 100817

送迎のため休息日
セントルイス国際空港

品田君出発、青木君到着。明日は早朝に鈴木君が帰国予定。6時半に空港へ、やや睡眠不足で頭がボーとしている。

5時に起床、セントルイス空港へ。6時半に到着、7時過ぎに空港内で朝食を摂る。

帰国する品田君を無事見送り、新メンバーの青木君にも無事出会える。ほぼ時間どおりに到着。

ミズーリ植物公園を見学、8ドル。

昼食も空港で摂る。10ドル。

明日帰国予定の鈴木君から青木君へ申し送りを行なう。

夕食は歓送迎会を兼ねて、セントルイス・カージナルス球場近くのブルースの生演奏があるというレストランへ（結局、生演奏は時間の関係で聴くことが叶わず）。28ドル。

カージナルスの試合を行なっているためか、街中が赤一色で、店や球場周辺は賑わっている。駐車場を時間貸しで貸している人たちも大勢いる。ダフ屋も多い。

なぜ、アメリカ人はこんなふうに、たかが野球を楽しむのか?

楽しむものが他にないから? もともと騒ぐのが好きだから? それにしても、たいして大きい街でもないのに、街中あげて大騒ぎ。

後日談だが、ニューヨークではニューヨーク・ヤンキースの試合を見る計画を立てていたのだが、当日ではチケットが手に入らず結局見れなかった。随分前から予約しておかないと入手できないという。これにも少々びっくり、日本の野球感覚とはだいぶ異なる。

早めに就寝。夜中に両足の痙攣あり。

H Motel 6

セントルイス国際空港。

新しく青木君を加えてモーテルの前で。

カージナルス球場にはライトが煌々と輝いている。
周辺にはダフ屋も。街中が赤一色。

青木君は到着したばかり、ちょっぴり緊張し、ちょっぴり嬉しそう。

ミズーリ植物公園で。怪獣の模型があったりして、ちょっと?

植物園にしては若干コンセプトか?

植物園の中にあるオールド家屋。

鈴木君、青木君の歓送迎会のレストラン（セントルイス・ブルースの名門?）。

生演奏を聴かせるはずのジャズレストランで鈴木君の送別会。

サポートチーム報告

本日は早朝の便で品田が帰国のため、渡米チーム全員でセントルイス国際空港に向かいました。
午前7時過ぎ、名残を惜しんで見送り。
また午後は青木がセントルイス国際空港に到着、13時前に無事渡米チームと合流しました。
遠く離れたアメリカの地で予定どおり、見送りと出迎え（合流）をスムーズに果たせたことも達成感があり、何とも不思議な感覚でした。
新メンバー合流後は、サポートチームの仕事の申し送りを行ないました。
本日の品田に続き、明日は鈴木が帰国の途に着くので、明日からは新コンビ（青木・石塚）での走行開始となります。

昨日7番目のミズーリ州に入りました。今はカンザス市です。
アメリカ大陸のど真ん中です。
行程のほぼ半分をこえました。
市街地をぬけると周りは畑、畑、畑
（ジャガイモ、トウモロコシ、小麦）だけです。
人にもめったに会うことはありません。
真っ直ぐの道、アップダウンつづきの道。
太陽の光にはクラクラします。
少しずつ、トロトロと、嫌にならずに。
カンザス市にて

昨日7番目のミズーリ州に入りました。
ここはカンザス市に入ります。
カンザス州のカンザス市の下部分はミズーリ州にあります。
米国の中心部（Mid Land）とありますが、
行程でいくと半分を越えたと思います。
アメリカの町の大部分は小高い丘にあり、
その度に町に入る時は必ずアップダウンをさせられます。
畑（トウモロコシ、ジャガイモ、小麦etc.）が続く中を
少しずつ、トロトロと走りつづけています。
一こぎ一こぎですが、ちょっとずつ近づいています。
飽きずに嫌にならずにこいでいます。
カンザス市にて

今、夜の8時過ぎです。
外は明るく、ついさっきまで太陽の光がまぶしく、
部屋はクーラーが効かず、汗が自然と出てきました。
他の3人は外を走りに行きました。
この旅を子供達や皆へ「遺言書」のつもりで走っています。
大きな目標を立て、あきらめず、嫌にならず、
柔らかな考えをもって、しかしいつも目標を見据えて、
トロトロでもいいので、しっかり一歩一歩、
自分の足で歩いて行っています。西より東へ。
ミズーリ州パリスにて

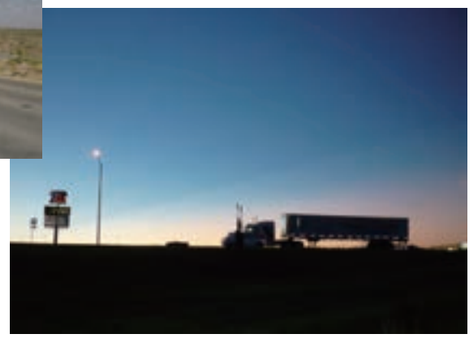
本日、ミシシッピ川をこえ
８番目のイリノイ州に入りました。
大きく急流の大川は迫力ありました。
メーターは4000㎞をこえました。
いつの間にか大平原が、うねり出し、人家が増え、
町と町の間が短くなっています。
でも太陽の光はギラギラし、
街中以外で外を歩いている人は皆無です。
一こぎ一こぎ、少しずつ、ただひたすら前へ進んでいます。
イリノイ州クイーキーにて

大きく急流の迫力があるミシシッピ川をこえ、
本日８番目のイリノイ州に入りました。
メーターは4000㎞をこえました。
いつの間にか大平原が少しずつうねり出し、人家が増え、
町と町の間が短くなっています。
山道と太陽のギラギラは相変わらずです。
街中以外では外を歩いたり、仕事している人は皆無です。
一こぎ一こぎ、ただひたすら前へ進んでいます。
イリノイ州クイーキーにて

付録 18

アメリカの道路について

アメリカの道路は人が歩くためのものではない。
そもそも馬から馬車、そして車が走るための道路であったため？
道路はほぼ全線フリーウェイの考え方。
間あいだにインターチェンジがあり、そこへほかの道路から入り込むという考え方。
道路はほとんどが南北か東西に、ほぼ真っ直ぐに進んでいる。
ただひたすら南、あるいは東などへ向っている。
きわめて単純、偶数か奇数かで東西、南北かわかる。
途中にはトンネルなどなく、その方向に真っ直ぐに、素直（？）に
地表面に沿って上り、下っているという状態。
道路自体は大重量のコンボイ（ときに3両連結）する大型の車が走れるように、しっかりと何層にも
コンクリート舗装されている（これは日本の比ではない、まさに大重量を運べるインフラ設備）。
道路内には北辰病院の基礎工事で使われたような親指ほどの太い鉄筋が入っていて、コンクリートで
補強されている。しかもコンクリート内部はアスファルトの上にオイルフェンスがされ、その上にさら
にコンクリートが何層にも重なり補強されているらしい。
さらにそのコンクリートには眠気防止ためか、ブレーキが利きやすくするためか、細かい溝がびっしり
切られていて、走ると音が出る状態（温度・湿度によってジェット機が出すような音を発する）。
道路の外側と内側（対向車線側）には、さらに大きな溝が切られており、車がさらに大きく振動する
ようになっていて、居眠りしてもそちらにハンドルを切ると直ぐにわかるようになっている。
その外側には自転車や故障車が走るようになっていて、さらに小さな溝が切られている。
大体の道路において、そこにはタイヤ片やそこから派生したと思われるたくさんのワイヤ片や大小のゴ
ミ、動物の死骸などが散乱していた。
アメリカの道路のインフラは道路幅も含め、すごい。
これはとても日本の比ではない。
日本の車メーカーやタイヤメーカーが適応するための努力がしのばれる程の差。



付録 19

アメリカと日本の農業の差異

アメリカの農業は広大な土地に自動散水機を使い、大量に栽培する方式であった。
大型の農機具、ときには軽飛行機を駆使し、大きなサイロ（まるで大きなホテルのようなスケール）を設け、
そこへ大型のコンボイやときには列車まで乗り入れさせていた。
大部分の周囲の土地はやや粘土質か砂混じりのような白っぽい、
素人目にはあまりよい土質ではないように見えた。
本文中にも書いたが、畑の一部が場所によっては植物が、焼けたように（病気？）なったり、
伸びが悪かったり、水溜りで腐りかけたりしていた。
いつだったかテレビでロッキーの地下水を汲くみ上げ過ぎて、塩分混じりの水となってしまい、
植物が枯れはじめている土地があるという報道を見たことがある。
あまり雨が降らないような大地に、地下水を大量に汲み上げて
大掛かりに散水している光景は迫力があったが、ちょっと異様さ（無理さ）を感じる光景でもあった。
かなりの地域で種苗改良の試験栽培が大規模に実施されている光景も見られた。
それに比べて日本の農業は、まさに小規模だが丁寧。
吉伸会の稲垣君、石綿君のように土を改良して、美味しい作物を丁寧に作り上げていく日本農業とは、
アメリカの場合はまったく手法が異なっていた。
アメリカ農業は、やや“餌づくり”に近い作り方のように思えた。
かたや日本の植物は、やはり“料理するための食材”という感じがする。
両者は目指すところがまったく違っているので、たとえ農業が自由化しても競争しても
充分に戦えるように思えた。
規模で争う必要はない。質で争えば、絶対負けない。
アメリカ人はまた味覚がない（？）も同然。美味しいものを食べ始めたら、あの作り方はできないはずである。
あんなアメリカンフーズをよく一生食べられる。日本人にはとても考えられない。

付録 20

アメリカでのチップ

チップは掛かった費用のおおよそ10%程度を目安としてきたが、
どうもそれでは少なかったかもしれない。もう少し多いくらい、多分15〜20%くらいなのか？
ただ高額のときには10%程度でもよい？
いずれにしろサービスが悪かったときにはチップは少なく、あるいは置かないでもよいのかもしれない。
この旅でチップをほとんどやらなかったこともあった。
チップは担当の人以外は持っていかない。たとえば担当以外の人は見向きもしないし、
皿を片付ける係りやテーブルを拭く人はチップには触れてはいけないらしい。
このワークシェアの考え方は極端。奴隷制度の名残り？

Chapter 7

#040~#047

インディアナ州ケントランド ▶ ニューヨーク州ランカスター

#040　インディアナ州ケンターランド ⇒ インディアナ州モンティセロ
#041　インディアナ州モンティセロ ⇒ インディアナ州ディケーター
#042　インディアナ州ディケーター ⇒ オハイオ州フィンドレー
#043　オハイオ州フィンドレー ⇒ オハイオ州ロレイン
#044　オハイオ州ロレイン ⇒ オハイオ州ジェネバ
#045　オハイオ州ジェネバ ⇒ ペンシルベニア州 ⇒ ニューヨーク州リプレイ
#046　ニューヨーク州リプレイ ⇒ ニューヨーク州ランカスター
#047　ナイアガラの滝見学　休息日

何の変哲もない田舎町に立派なモーテル。
車も多く、都会の香りが少しずつ、
旅の終わりの予感と都会の殺伐さを何となく感じさせるようになる。
少しずつ秋の気配。このあたり冬は大雪が降りそう？
五大湖のひとつエリー湖畔を走行する。
卵３個のビックな目玉焼き、特大のハムステーキには、ただびっくり。

#040 100818

インディアナ州ケンターランド⇒R24⇒インディアナ州モンティセロ

11：30出発⇒15：30到着
走行距離：49㎞　通算：4,624㎞
最高標高：710m
気温29℃（日中）

宿のフロント係りは「自転車横断」と聞いてびっくり！ その後、心なしか扱いが丁寧になった（笑）。

セントルイス空港で鈴木君を見送り（8：15）。その後、インディアナ州境へ戻って走行再開、出発地までの約500km間は車で移動。

昼近くになってから走り出す。石塚・青木君の新コンビでの初スタートである。少し秋めいてきたのか？ 日差しもやわらかくなっているよう。あまり暑くなく、まあまあの感じで走れる。

セントルイスを離れると、間もなく草原に。相変わらずの風景。途中、無人の郵便局で絵葉書を3通投函。

ベストウェスタン（モーテル）に宿泊。3軒目でここに決定。1部屋105ドルと高いが、部屋もよく、近くにアミューズメントか何かがあるらしく、リッチそうな人々が多く宿泊している（リムジンで出迎えをされている客がいた）。

モーテルのフロント係りは、自転車でニューヨークまで行くと聞いてびっくり。大騒ぎしながら、わざわざ外まで自転車を見にきた。その中の一人の男性は自分も自転車に乗るという。

そんなことがあったせいか、その後は心なしか、扱いが丁寧になった。他の客が皆きれいな格好をしているなか、当方全員の姿かたちは恥ずかしながら“よい格好？”だったが……。

初めて大山先生と電話がつながった。

夕食は中華レストランで腹いっぱい食べる。

本日ホテルに着いたら、自分たちの時計が1時間遅れていることに気づく。夏時間？ 時差？ 時間がさらに1時間早まり、また調整。

4時間の田舎のリゾート走。

H Best Western

サポートチーム報告

鈴木が早朝の便で帰国、昨日に続いて今朝も全員でセントルイス国際空港に見送りに。
アメリカ横断スタート時からのメンバーであり、さまざまな難関を乗り越えてきたメンバーの帰国で寂しさもありますが、
無事の帰国を心から願い見送りをしました。
その後、イリノイ州とインディアナ州の境にあるシェルドンという街に戻り、午前11時過ぎから新コンビの体制で走行を再スタートしました。
スタート直後、自転車のチェーンが外れるというハプニングがありましたが、すぐに復旧し無事に39マイルを走行、
15時半にはモンティセロという街に到着。
新コンビという緊張のなか、本日も無事、目標に到達できたことをありがたく思いました。
これからも引き続き、気を緩めることなく、しっかりとサポートチームの役目を果たしていきたいと強く感じました。

青木君の初めての州越え、私にとっては8回目の州越え（イリノイ州から9番目のインディアナ州へ）。

幻想的な朝もやの中を。

3000
2250
1500
710
700
680

#041 100819

インディアナ州モンティセロ⇒R24⇒R224⇒インディアナ州ディケーター

6：00出発⇒15：30到着
走行距離：190㎞　通算：4,814㎞
最高標高：700m
気温：29℃（日中）

“必死で毎日”を過ごす。必死の積み重ねが人生。
私たちのことを聞きつけた宿の客が水のボトルをプレゼント。
こんなささいな出来事にも喜びを感じる。

6時にホテルで朝食を摂り、出発。朝になってもまだ暗い、夏時間だから？（夜は遅くまで明るい）、秋になっているため？いずれにしろ朝が明けるのが遅くなっている。暗いなかスタートする。

しばらく暗い道を走り続ける。車が多く、道も狭いので、気をつけながら走る。

下もよく見えない。溝なのか、アスファルトの舗装の跡なのかもわからないので、手に力を入れてハンドルをしっかり握って走る。

転ぶと車にはねられそうで、恐怖。

赤トンボが飛んでいる。日差しも今までとはだいぶ違う。

昨日からは両手足のUVガードを外して走行している。入浴時には日焼け痕が明瞭。しかし、暑さは感じない。頭と首だけはUVカットの使用継続。

昼食までに第一目的地のハンプトンに到着（11：30）。

昼食のときに甘いTeaを4杯おかわりする。14.5ドル。

その後、目的地をさらに延長して再走。クラクションを鳴らして、励ましてくれる車が多くなる。

「必死で毎日」を過ごす。
「その必死の積み重ねが人生」

今日は走りながら、とくに朝方は“必死の毎日”を実感。青木君、石塚君と話す。青木君はやや涙ぐんで感動してくれた？

昼食後、絵葉書を探すためヒストリックミュージアムに立ち寄り、購入。昔ながらのこの街ならではのものが置いてある。女性が一人いる。

2ドル×3人分を払ってミュージアムを見学。

フロントで宿泊手続き中に、たまたま泊り客が私たちがサンタモニカから来たことを知って、感動し、ボトルの水をプレゼントしてくれた。こんなささいなことでも嬉しさをとても感じる。

伸ばしていた髭をそる。

パンク1回（青木・石塚君が2人で修繕）。

9時間の必死走。

H American Best Value Inn

最後はこの3人で目的地まで向かうことに。

モーテル。

サポートチーム報告

モンティセロの街を早朝6時20分に出発。外は未だ日が昇らず夜間走行のような状況でのスタートになりました。
昨日、気づいたのですが時差が1時間あり、昨日までの朝5時が現在地の6時ということになります。
ここ数日間、街と街との距離が短くなってきて、都市圏に向かっていることを実感させられます。
幹線道路は車の往来が増えています。早朝にもかかわらず追い抜いて行く車、また対向車のライトの数も多くなりました。
スピードも出ている感じがします。
アメリカの流通の要である超大型トラック（コンボイ）が、一日に何十台も私たちを追い抜いて行きます。
乱暴な運転をするドライバーは少ないのですが、超大型車だけに細心の注意が必要です。
一度巻き込まれたら、命にかかわる大事故にもなりかねません。
だからといって、目標に向かって走るのを止めるわけにもいきません。
理事長先生とサポートチームが一体となり、気を緩ませることなく全神経を払って取り組む決意です。
その緊張感がよかったのか、事故やトラブルもなく無事に一日を乗り切ることができました。
都市圏に近付くにつれ、今後はさらにこうした状況が多くなると予想されます。

#042 100820

インディアナ州ディケーター⇒R24⇒オハイオ州フィンドレー

7：25出発⇒14：00到着
走行距離：153㎞　通算：4,937㎞
最高標高：780m

注意力、集中力が今ひとつ。足の痺れもあり、塩分低下か?
脚力は確実についてきたが両手掌、両腕はまだまだ…。

7時に朝食を摂り、出発。朝のうちに早々にオハイオ州境に入る。道路がよく、家も立派になる。道路のゴミも少なく、きれいである。ただし、自転車道路は狭い。

日が差すと相変わらず暑いものの、日差しはあきらかにやわらいでいる。雲や空気の様子は、やはり秋の気配。

今日は朝から調子が出ない。疲れているのか? 汗をかいても、あまり水が欲しいとも思わない。

注意力、集中力が今ひとつ。足の痺れもある。塩分低下のため?

梅干を食べた後、喉の渇きも増してきた。やや元気になったかも?

昼食は11時過ぎに、オタワの街で、簡単なトレーラーで手づくりサンドを売っているおばさんから購入。サンドウィッチ、ピクルス、サラダなどを食べる。脂っこくなく、比較的普通の味だったのでありがたい。外の木陰で座って食べたがそれも涼しくて、美味しい。

明日からサポート隊の隊長を石塚君から青木君に交代してみよう。石塚君、これまでの長い間、隊長を務めてくれてご苦労様。

だいぶ前から、両手掌の手首側にタコができつつある（前に皮がむけたところ）。また、両手足小指側、とくに両手の痺れは未だ続いている。肩こりも酷く、両腕が重い。とくに右手は早く疲れやすい。

一方、体力（脚力）は確実についてきた。トップギヤでずっと、走行中ほとんどトップギヤのままで坂道を上ることも可能になっている。脚力は確かについてきた。しかし、両腕はまだまだ…。体重を少し乗せていられるようにはなってきたが。

絵葉書（自宅・吉伸会役員宛）を投函。

7時間の秋めいた走。

H Red Roof

モーテル・レッドルーフ前（早朝）。

10番目の州、オハイオ州へ。

3000
2250
1500
780
650

From: 中村 吉伸
Sent: 2010 8/20

役職者全員の皆様に
留守を守っていただきありがとうございます。もう少しで五大湖近くまで到達します。
皆、元気です。「必死の毎日」ですが…。

２日前より青木次長が新しく加わったことでマンネリ化を脱し、また新鮮な気持ちでやれる気がいたします。道路は昨日あたりから車の数が朝から多くなり、危険な感じが増えているように思われます。そんなときにマンネリ化した気持では危ないですから、少し色々な部分で新しく組み立て直すよいチャンスにしたいと考えております。
今まで長い間一緒に頑張ってくれた鈴木君がいなくなり、さびしい部分と不安になる部分、とくに自転車に関しては鈴木君におんぶにだっこの状態だったので、ご苦労様でした。残った２人にその部分をしっかりとカバーしていただきながら、最後まで無事に進みたいと考えております。

さて今日の本題ですが、ＮＨＫの放送に関して皆さんで少し考えてもらいたいと思いメールします。
「放送時間が短かったから大したことはなかった」という一部の人の意見もあるようですが、それは大いに間違っております。
民間病院である我々秀峰会の病院を、ＮＨＫが取り上げてくれたこと自体に大きな意味があるのです。その上「こんな病院が増えるとよい」（と言ったと聞いています）と言わせしめたことに大きな意味があるのです。
他のどこかの病院、とくに精神科病院を良い意味でＮＨＫが取り上げることがあるでしょうか？
このことをもっと皆さんで真剣に考えてみてください。
上に立つ人は、せっかくの「情報やツール（皆さんがもっているさまざまな道具）をどう活かして」下の人に、職場の誇り、やりがい、目的意識、喜びを感じてもらい、さらには患者様、ご家族にどうフィードバックしていくかが、上に立つ人の大切な能力（才能）のひとつです。

自分だけが理解したり、わかっていても、それを他の人（下の人）が共有できなければ大した意味などありません。
せっかく感じた？（感じるように心を研ぎ澄ませていく努力が必要）ものがあるならば、できる限りわかりやすく伝えてあげることが肝要なことです。
もう一度ＮＨＫのことをはじめ、日常のさまざまな事柄について、スタッフや患者様、ご家族と共有化することについて考えてみてください。

以上です。ちょっと気になったものですから。

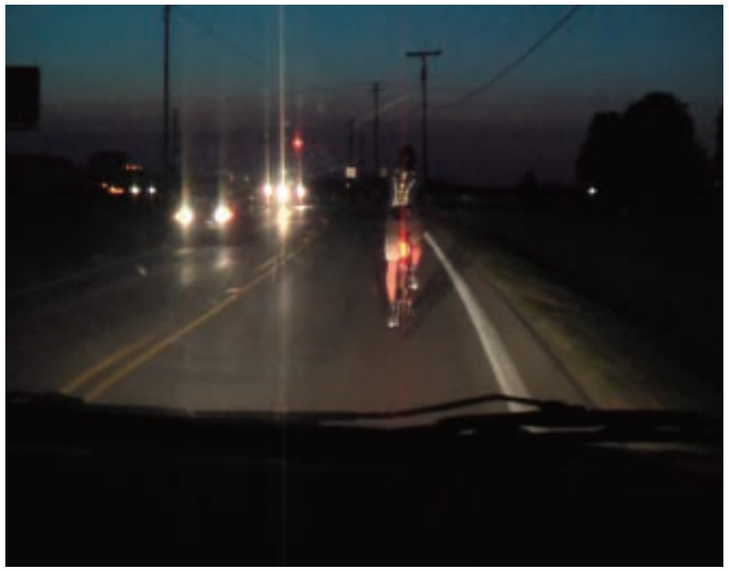
中村吉伸

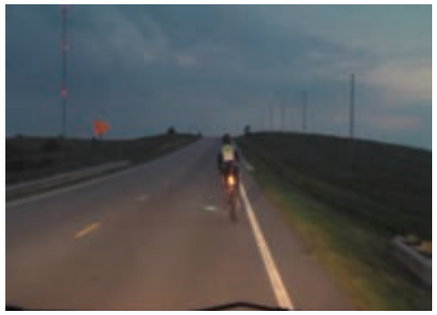
トレーラーハウスのお弁当屋さん。

トレーラーのすぐ近くの木陰に自転車を停めて昼食。

昼食中のサポート隊。グッドテイストです。

おばさんが自宅で作った軽食を販売している。
奥ではホットドックなどをチンしたり、切ってくれる。


朝、暗いうちに出発。



モーテル・レッドルーフ。随分このチェーンにもお世話になりました。

休憩中はこうして必ず数分間の深呼吸（頭からすっぽり被ったひんやりタオル?）。

サポートチーム報告

ディケーターのモーテルで簡単な朝食を摂り、午前7時に出発。
第一目標地であるフィンドレーという街を目指し、州道24号線から224号線を走りだしました。
道は比較的フラットで、気温もスタート時24℃とほぼ快適な気候です。
昨日同様、事故を起こさないよう緊張感をもちながら走行。
途中、一度は抜き去ったかと思ったトレーラーが私たちの目前で右折して道路を塞いだ格好になり、ヒヤッとした場面もありました。
理事長先生も直前に気がつき、何とかブレーキが間に合いました。
事故にならなかったから良かったものの、今日もやはり緊張の連続でした。
夜の反省会でも事故に気をつけることが最大の注意点で、
今後はさらに都市部へと入るので、盗難その他のトラブルにも巻き込まれないよう気を引き締めようと話し合いました。

#043 100821

オハイオ州フィンドレー⇒R12⇒R6⇒R2⇒R6⇒オハイオ州ロレイン

6：00出発⇒14：50到着
走行距離：162㎞　通算：5,099㎞
最高標高：790m
気温：21℃（日中）

エリー湖は大きく、地元では湖岸をビーチと呼んでいる。通算走行距離は5,000kmを超えた。残る州はあとふたつだけ。

モーテルで朝食を摂り、まだ暗い6時にスタート。ちなみにモーテルでは朝2時頃に発つ人もいれば、夜9時をまわってから泊まりに来る女性もいる。朝方には車でいっぱいになる。これだけ多くの泊まる人、利用する人、旅行する人、仕事関係などで移動する人が大勢いるということだろう。

本日より青木隊長、石塚副隊長（会計は引き続き石塚君）で走行。

また本日は途中から北上して、エリー湖へ向かう予定。明日は日曜日なので、早いうちに大都市であるクリーブランドを抜けたい。交通事情もあるので気をつけて行かなければいけない。

目標走行距離は150km。最終地点まで、残る州はペンシルベニア州とニューヨーク州のふたつだけとなる。

快調に100kmくらいを飛ばす。曇り空で比較的涼しい。

しかし車がだいぶ混みだし、スピードも上げてきた。数日前より少しずつ車が混みはじめ、余裕のない運転者が多くなっている。

道路は比較的よい。サイクリング道路は狭いが、ゴミの量は少ない。動物、なかでもアライグマが多数死んでいる。

サンダスキーでエリー湖を眺め、しばらくしてから湖畔へ。

地元の人たちは湖畔を「ビーチ」と呼んでいる。それぐらい湖は大きく、向こう岸は見えず、水平線が見える。波打ち際など、まるで海のように広く大きい。

本日、通算走行距離が5,000kmを突破。

2時頃にモーテルに到着して、3時に遅めの昼食を摂る。10ドル。

雨の予報が当たって、だんだん雨になってきた。モーテル探しで少々どたばたがあり、青木君はしょげている。

本日より各課宛に3度目の絵葉書を出し始める。子供たちにも4度目のハガキを書く。

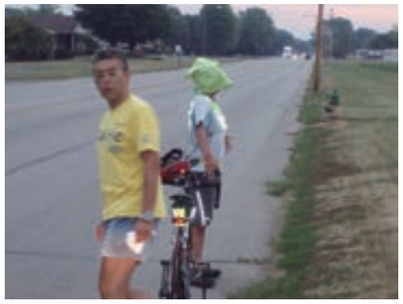
あと3日もすれば、ナイアガラに到着するらしい。

8月25日はフリーにして、8月26日から何日でニューヨークに行けるだろうか？ 大山先生は9月1日に日本へ帰国するらしい。ニューヨークに着くのはちょうどその前後になってしまうか？

8時間の死骸走。

Motel 6

深呼吸後はゆっくり歩きお尻の筋肉をほぐす。


道路側での深呼吸。

深呼吸中の両足。

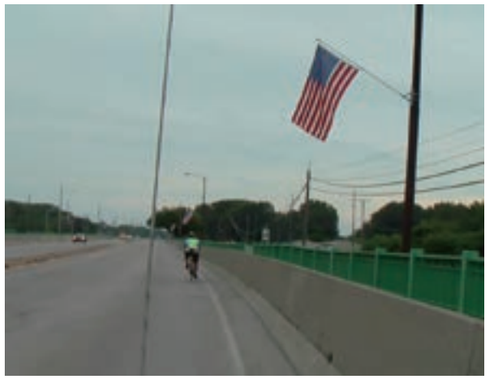
道路側の野原には可憐な花が。

3000
2250
1500
790
780

エリー湖畔で。石塚、青木両君。

エリー湖畔。

5,000km走破。


こんなところにも国旗。

歩道には眠気防止に（?）大きなデコボコ。車のタイヤでもものすごい衝撃。

エリー湖畔を走行。ランナーも…。

サポートチーム報告

オハイオ州フィンドレーのモーテルで朝食、6時15分に出発。第一目標地はオハイオ州ロレインです。
州道224号線から12号線を利用し、向かいました。
景色は、地域的な移り変わりを見せ、今までの農耕地帯から工業地帯が増えてきました。
また、以前にも報告しましたがオハイオ州に入ってからは交通量が増え、危ない追い越しなども増えています。
幸い、今日は土曜のせいか交通量が思ったよりは少なく、走り抜けることができました。
畑の農作物の中にはキャベツなどが見え始めました。途中で、エリー湖畔（五大湖）に到着。湖に沿って走行しました。
湖ですが、水平線が見え、海のような広さです。しかし五大湖の中ではこれでも小さいそうですから、驚きです。
それから、一時フリーウェイを走行した際にポリスに止められました。路肩走行について注意を受けました。
天気は、昼過ぎから雨という予報。また週末なのでモーテルも混雑するだろうということで昼食を抜き、一気に目的地へ向かいました。
14時20分にモーテルに到着。その後、遅めの昼食を摂りました。
雨も降りだしてきて、走行における判断はよかったと思います。
ただ、到着が遅れたこともあり、昼食を摂ってもよかったのか？
これからは一つひとつの判断、コミュニケーションの過ちが大きな事故につながります。
反省会でも、そうしたことを共通認識しました。
※本日より青木に隊長変更。3人で力を合わせて、理事長先生のひと漕ぎひと漕ぎのサポートを安全に進めていきます。

#044 100822

オハイオ州ロレイン⇒R6⇒R20⇒R84⇒オハイオ州ジェネバ

7：00出発⇒14：50到着
走行距離：128㎞　通算：5,227㎞
最高標高：750m
気温：24℃（日中）

うっかりすると風邪をひきそうなくらい肌寒い。「クレイジー！」「Good Trip（よい旅を）！」道すがらいろんな人に声をかけられ、励まされた。

7時にコーンフレーク、せんべいをかじってからモーテルを出発。スタート早々に後輪のパンク1回（昨日より空気が甘かったが）。

エリー湖近くの道路を快走。朝方は高級住宅街？ のしっかりした道路を走る。

昼近くにクリーブランド市内を通過。立派な高層ビル街を抜けると、やや雰囲気の異なる黒人街が続く。パトカーが目立つ。

随行車のところにもパトカーが来て、車の横に並び尋問を受ける。「ニューヨークに行く」と言ったら「クレイジー！」と言われたらしいが、自転車の脇を通過するときには励ましのクラクションを鳴らしてくれた。

途中、若い女性が車の窓を開け、励ましの手を振ってくれる。そんなのが2組（台）いた。ほかにも、朝早くに高級住宅街あたりを走行中、中年夫婦から「遠くから来たのか？」と尋ねられ、アメリカ大陸横断をしていると伝えると、感心した表情で「good trip（よい旅を）！」と声援してくれた。

随行車のカリフォルニアナンバーが目立つのか？ いろんな人が声をかけてくれる。

このあたりは何となく生活レベルも高い感じ。きれいで、洒落た衣服をつけている人が多い。

それにしても気温の変わりようといったらない。本日はずっと曇り空で、走っているうちは汗だくだが、停まるとやや肌寒くなる。うっかりすると風邪をひいてしまいそうなくらい…。

このあたりは、あっという間に寒くなりそう。たまたま、今日は曇り空だから？ 冬は雪がたくさん降るようで、橋近くには「snow」等の標識が見える。

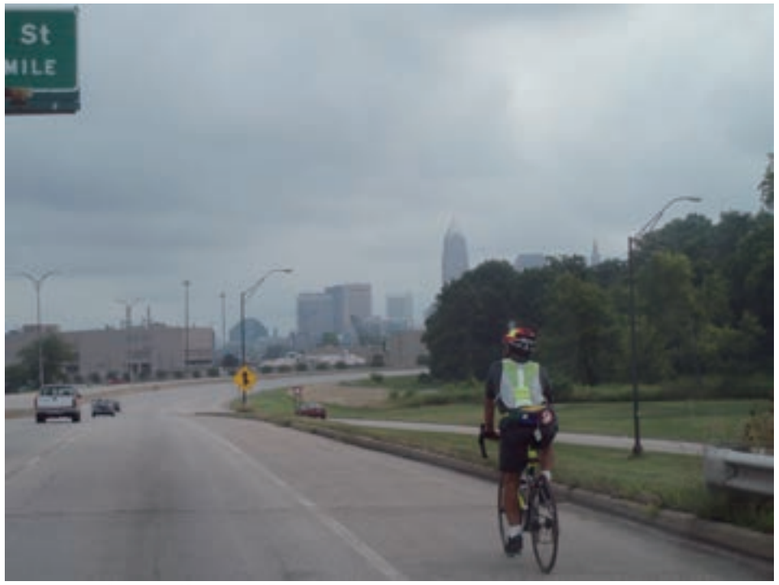
昼食はオークリッドで摂る。11ドル。

ポストにたくさんの絵葉書を投函（病院、吉伸会、家族へ）。街中で農家の娘が売っていたトマトを購入（明日の朝食用に）。

本日、前後輪のタイヤを交換する（5,000㎞超のため）。

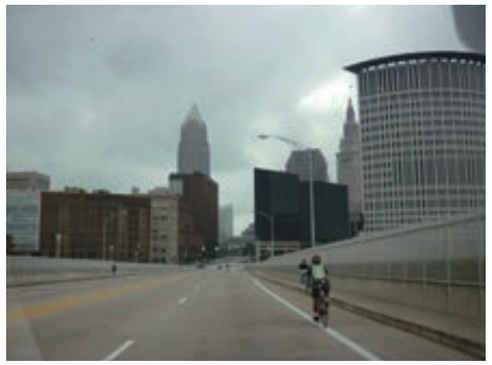
7時間の歓迎走。

H Motel 6



日曜日のクリーブランドを早朝のうちに通過。

クリーブランド市内。


結構な高層ビル。いつもながら、何もないところから急に大都会が出現する。

サポートチーム報告

オハイオ州ロレインにて朝食、7：15出発。州道6・20・84号線を走行し、オハイオ州ジェネバを目指します。
州都クリーブランドを午前中に通過する目的もあります。
大都市圏なので交通量が増えると想定していましたが、日曜日のせいか交通量も少なく、道路も走行しやすい舗装で無事に通過。
高層ビル、タワーが現れ、今までとは異なる景色が現れました。
クリーブランド付近、とくにエリー湖畔沿いは避暑地なのか富裕層と見れらる建物が多いのですが、
反面、クリーブランド市内は、1km程度走行した地区はスラム街で身の危険を感じました。
実際、真新しい銃弾痕のある店のウィンドウもあり、もちろんすぐに通り抜けました。
スラム街があるせいかパトカーもウロウロしていて、サポートチーム車と並走しながら窓越しに尋問されました。
クリアしましたが、これも地域の特色なのだろうと思いました。ともあれ、貧富の差を実感した一日でした。
12時過ぎに昼食を摂り、14時50分に目的地ジェネバに到着しました。
なお、午前中にパンク修理およびタイヤ交換を実施。さらに夕食前にフロントタイヤも交換しました。

3000
2250
1500
750
700

#045 100823

オハイオ州ジェネバ⇒R20⇒ペンシルベニア州⇒R56⇒ニューヨーク州リプレイ

7：15出発⇒16：10到着
走行距離：128㎞　通算：5,355㎞
最高標高：750m
気温：25℃（日中）

ほぼ一日中、かなり強い向かい風に悩まされる。
最後は雨模様に。景色もそろそろ紅葉!?
ペンシルベニア州を通過し、ニューヨーク州に入る。

朝食にコーンフレーク、せんべいを摂って出発。

今日は一日中、ずっと風に悩まされる。ほぼ向かい風の状態が続き、それもかなり強く吹く。とうとう、最後は雨模様に。

午前中、早めにペンシルベニア州を通過し、エリーで昼食。エリーは中規模の街。落ち着いた静かな雰囲気で、道路も非常に良い。10点満点で9.5点。サイクル道路もGood。

エリー市内のタワーでようやく絵葉書を購入。

惜しむらくは、向かい風のためスピードに乗れなかったこと。風と闘いながら、えっちらおっちらと、やっと目的のニューヨーク州境にある小さな街のただ一軒のモーテルに到着する。

来る途中、ワイナリーがありワインを試飲（1ドルで3種類のワインが試飲できる）、そのうちの1本を購入。9.95ドル。夕食時に飲むこととする。

街でただ一軒のモーテルの前には、同じく街にただ一軒のレストラン（街の住民の団欒の場所?）。

モーテルからは、エリー湖の一部を臨むことができる。ロケーション的には好立地。街に一軒だからか、モーテルはなんとなく雰囲気も家族的。ただ、机やランドリーがないのは不自由であったが。

午前中、小包で本などを送ったが、上手く着くかどうか心配。

天気は肌寒く、途中でウインドブレーカーを着用する。

なんとなく紅葉している!?

農家が経営する果物・野菜売りが多く目立つ。

絵葉書30枚29.4ドル、自宅への小荷物郵送代73.5ドル。

夕食後、すぐに寝る（17：30）。

9時間のずっと向かい風走。

H Days INN

11番目のペンシルベニア州へ。

ペンシルベニア州へ、いよいよニューヨーク州間近。

野生のリンゴを頬ばる。

3000
2250
1500
750
700

750

ポストオフィス。あまり目立たないが必ず星条旗が立っている。

ポストに投函するのもドライブスルー形式。
（左ハンドル）

最後の州、12番目のニューヨーク州へ。

五大湖のひとつエリー湖。
水平線が見え、まるで海。
雲り空で何となく
心淋しかった。

（左）エリー湖をバックに
３人で。
（右）モーテルの敷地に
椅子が。ここから芝生が
エリー湖畔まで続いている。

サポートチーム報告

モーテルにて朝食を摂り7時20分に出発。
本日の目標地はニューヨーク州リプレイという街で、ルートは州道5号線から20号線を使いエリー湖沿いに走りました。
また本日は、出発地のオハイオ州からペンシルベニア州、さらにニューヨーク州と２回州越えをしました。
道路はかなりアップダウンが激しく、ほぼ高地へ向かっている状況で、そこに向かい風という悪条件が重なり、
自転車走行にとっては大変厳しい一日した。
しかし、それでも予定の120〜130㎞をクリアし、最短行程で明日にはニューヨーク州バッファローに入れそうで、
理事長先生も力強く自転車を漕いでいます。
途中、小休憩を兼ねてポストオフィスに立ち寄り、理事長先生が日本へ宅配を送り、絵葉書も投函していました。
また、ペンシルベニア州境の標識付近でも小休憩。リンゴの木やラズベリーなどの実がなっていたので、リンゴをちょっといただきました。
実が小さく多少の虫喰いもありましたが、味は格別でした。リンゴの木があるような少し涼しげな地域に入ったことも実感できました（11州目）。
昼食は、ペンシルベニア州のエリーという街で。
ここはヨットハーバーの街で、エリー湖をフラットに感じることができ、展望タワーもあり、エリー湖半の観光地として機能しているようです。
途中、小雨がパラつきましたが体が濡れるほどではなくよかったです。
その後、今回の旅の最後の州となるニューヨーク州（12州目）に入りました。
州境からブドウ畑がいっぱいに拡がり、ワイナリーが建ち並んでいます。
16時20分に、ニューヨーク州に入ってすぐの街リプレイに到着。ここからは、エリー湖の浜（湖岸）に降りていけます。
またエリー湖はその巨大さからいっても、これは湖というより、どう見ても“海”です。水は思ったほど冷たくはありませんでした。
海岸（湖岸）沿いは砂地ではなく、石ころが積み重なっている状態で、その石も地層から削り落とされ波に揉まれた平らな石ばかりでした。
都会に入り、すれ違う車の運転もだんだん荒くなっている印象です。
モーテルの人はフレンドリーで「日本人を見るのは初めて!?」「何をしに来た？」
「自転車横断とはクレイジー！」等々、気さくに話しかけてくれました。
道程が悪条件だった影響か、時速は通常より1マイル（1.6㎞）ほど落ちて14〜15マイルでした。

#046 100824

ニューヨーク州リプレイ⇒R5⇒R20⇒ニューヨーク州ランカスター

7：15出発⇒15：30到着
走行距離：127㎞　通算：5,482㎞
最高標高：780m
気温：20℃（日中）

モーテルの受付の女性が実は日本人だった。5年前に来たという。懐かしいと親切にしてもらい、お礼に柿の種と将門せんべいを少々進呈。喜ばれる。

昨夜は早く寝たので、午前3時に起床して、病院の皆にハガキを書く。

7時にモーテルで朝食を摂りスタート。

途中アスファルト・オイルレーンが続く。しばらく自転車用道路を走る。昨日重かったのは風のせいではなく、道路のためであったのかも知れない？ 最後は雨が降って、暗かったのでよくわからなかった？

時折、高級住宅地と思われる立派な建物が続く街並みに遭遇。また、片側通行の道路（工事中）が結構な長さで続く。そこを抜けるために全力で急発進するため、足が痙攣しそうになることも…。

それを契機にしっかり走り出す。気持ちの持ち方ひとつでダメだったのが走れるようになる。気持ちの持ち方ひとつで走れるときと、走れないときがある。情けない…。

これまでも何となく疲れていた感じはあったが、目標の距離が短くなってくるとダラダラになりやすい、どうしてもまた別な疲れが出る傾向がある。

それにしてもアメリカでは、道路を歩いている人の様子が変だ。歩いている人は滅多に居ないのだが、ボーとして、まるで薬か何かを飲んでいるみたいである。

自転車（いわゆるツーリングカーではない自転車）に乗っている人も気になる表情。ちょっと変かも知れない？ 黒人にそれが多い気がする。

車の種類が増えている。マークだけではどこのメーカーかも不明の車（あとでホンダの米国製の車と判明）、大型・小型トラックも少なくなっている。

当然ながら、ニューヨークナンバーが多くなっている。

そのせいか、あまり他人に関心のない人たちが増えている（都会的）。それでも時折、車の中から手を振ってくれたり、クラクションを鳴らしてくれる人たちもいる。

本日の服装は、下肢だけウォーマーを装着。最初はウィンドブレーカーを着用して走っていたが、途中で脱ぐ。昼より晴れる。

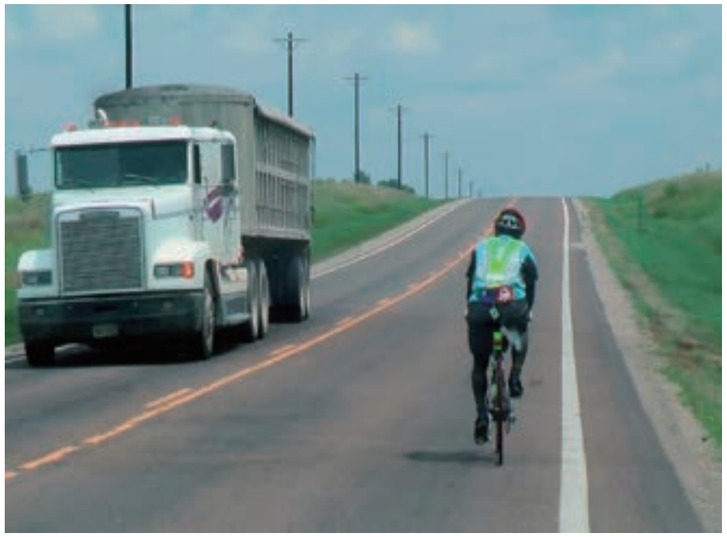
時折ワイン醸造所が目につく（後日ニューヨークでは、このあたりのワインは飲めなかった）。

トマトが美味。アメリカのトマトのほうが日本のものより懐かしいトマトの味がする。

昼食はバッファロー郊外で、目玉焼き3個5.19ドル、ハムステーキ8.19ドル、オムレツ7.89ドルを摂る。どれも、びっくりするような大型サイズ。これで肥満体にならないはずがない…。

昼食の3個の目玉焼きと
ハムステーキ。まるで化け物。

写真ではわかりづらいが、
大きなオムレツ（卵は少なくとも
3個は使用している?）。



どこでもコンボイがすれ違ったり
追い越していき、危険。

3000
2250
1500
780
750
700

この先、道路工事あり。工事中の道路も日本とはケタ違いに長〜い。

モーテルの受付の女性が、実は日本人であった。5年前にアメリカに来たという。

宿賃を少し安くしてくれた。お礼に柿の種と将門せんべいを少々進呈。大変喜んでくれて、翌日バナナなどの果物とパンを差し入れしてくれた。

自転車でここまで来たと言うと、信じられない様子。

彼女は大学に入るためにアメリカに来たという。そして卒業したが、就職はできなかったらしい。英語は流暢に話す。山形出身という。

バッファローで、エリー湖とは少しずつ離れることになった。エリー湖は実に大きい湖だったが、これでも五大湖の中では小さいほうだという。先日、湖の先に見えたのはやはり水平線であった。

ニューヨーク州の道路は、今のところBest（9.8点）、難をいえば標識が少ないこと。

大山先生と電話で話ができた。お土産を持参したため、念のために住所も聞いておく（会えない可能性もあるので）。

アメックスに電話して、帰りの飛行機の手配を依頼。上手くいけばいいが、ちょっと心配。そろそろ帰国その他の手配も色々しなければならない。アメックスに教えてもらったＡＡの日本語サービスカウンターに交渉し、やり取りに1時間くらいかかったがすべて終了。2人の搭乗便の変更代を含めて合計3,329ドル払うことになるが、9月6日11時30分出発の成田行き直行便のチケットに変更できた。これで、ひと安心。

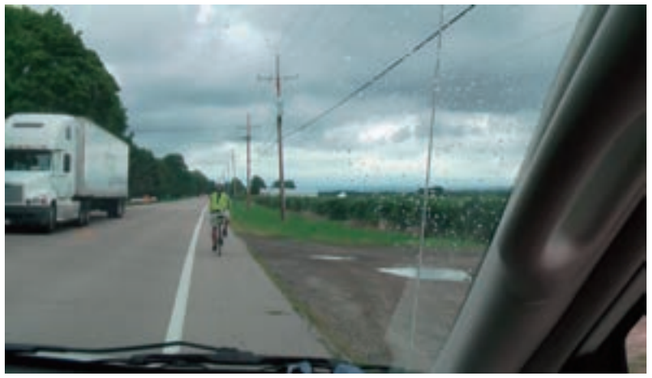
ニューヨークでは少々時間が余るだろうが、お土産なども買えるだろう。ついでにアメックスでは自転車屋も教えてもらう。

絵葉書16枚17.23ドル、韓国人が経営する「将軍」で夕食34ドル。

明日は休息日にして、ナイアガラの滝を見学予定。

8時間のミニ・アメリカ走。

H Red Roof


ニューヨーク州に入るとブドウ園が…。州ごとに雰囲気が違う。

熱さのために道路が溶けかけている。足跡がついてしまう。

サポートチーム報告

ニューヨーク州リプレイのモーテルで朝食後、7時15分に走行開始。
州道5号線、20号線を走り、ランカスターを目指しました。
ランカスターはニューヨーク州で2番目の都市バッファローのちょっと先にある街です。
本日は道路状況が悪く、2マイルほど走り出したところで「この先5マイル 道路工事区間」というのに遭遇し、
片側通行を交互に繰り返しながら対向車待ちが3度という状況でした。
さらに工事したてのアスファルトは重く、自転車のタイヤにくっついてしまうような感じ（理事長先生談）で、
おまけに今日も向かい風の中での走行でした。
バッファロー（人口30万）の都市部は治安があまりよくなさそうだったため、中心部へは入らず（避けて）目的地のランカスターを目指しました。
交通量はますます増え、日本と変わらないような車の量となり、しかも片側3車線の道路を車が時速80㎞ものスピードで、
平気で車線変更をしてのけるという状況でした。
昨日もそうでしたが、本日も続いたこの状況には、さすがの理事長先生も今までにない身の危険を感じ、
さらには自動車のサポート車でさえ危険を感じた2日間でした。
この先も同様の事態が続くことを想定し、夜に安全確保の打ち合わせをしました。
車両との間隔、理事長先生への状況伝達の方法、また右折・左折の際には自転車とサポート車が縦列を組んでガードしながら曲がる、
さらにその際、万一サポート車が後ろから追突されても自転車を巻き込まないように、
しっかりと間合い（間隔）をとるなどを確認し合いました。

#047 1008 25

休息日
ニューヨーク州ナイアガラの滝見学

**ナイアガラの滝を見物。幅何百m、高さ100m以上。
真横から、真下から、水がゆっくり落下する光景は凄い。
圧倒的な水量と迫力。虹がずっと出ている。**

本日は休息日とした。7時に起床し、8時半にナイアガラの滝の見学に車で出発。1時間足らずで滝に到着。

やはり見てみないとわからないものだ。その迫力、大きさ、水量の多さは凄い。

まさに目の高さで水しぶきをあげて流れ、見ているその高さから、いきなり滝は下へ落ちていった。その滝をサイドから眺め、さらに下から眺めるその迫力も凄かった。

手すりが低いので簡単に水の中に入っていけそう。

展望台を下りて、船に乗り、大量の水しぶきを浴びながら眺めることもできる。

日本の滝では味わえない圧倒的な水量と、迫力。真横から、真下から、いずれもその水がゆっくり落下する光景は凄い。虹がずっと出ている。

全員が青いビニール合羽を着ていたが、カメラまでびしょ濡れである。

量的にも、その水（滝）の幅が何百mもあり、高さも100m以上。それを間近に全身で感じることが凄い。当初、乗る予定でいたヘリコプターは止めることにした。

中国人、インド人、韓国人などの観光客の多さにも驚く。

昼食は簡易中華食堂で、ヌードルを食べる。5ドル。

モーテルに戻り、昼寝。ほどなく部屋の清掃のため起こされてしまい、木の下でゆっくり日記を書くことにした。

夕食は「Cracker Barrel Store」という面白い店で食べた。ここはただの食堂ではなく、魔法使いの人形などをたくさん売っている。魔法使いのホーキなどを数点購入。味も美味しかった。16ドル。

夕食時の店で購入した面白い品々、なかでもハロウイン祭りで使う魔法使いの杖はとてもユニーク。荷物にはなるが、皆が喜ぶだろう。

絵葉書、課長分・2度目をほぼ全員に書く。

H Red Roof（2泊目）

徐々にナイアガラの滝へ近づく。
川や滝、水の音が
腹の底まで伝わります。

カナダ側のシェラトンホテル。

目の前にはカナダのホテル群。

ナイアガラの滝を横から見て。

ナイアガラの滝。

横から見たナイアガラの滝。

カナダ側。

合羽を着て船上から見る
ナイアガラの滝。

露の乙姫号。

サポートチーム報告

ここ1週間通しで一日110〜170㎞を走行し続けてきたため、本日は当初の予定どおり休養日です。
実際、理事長先生の疲労は相当なものです。
現地時間7月12日から走行を開始し、途中、休養日はありましたがスタッフ等の合流や帰国の手続き、
物資の調達やメンテナンスなどで忙しく、走行は休みでも疲労は蓄積します。

午前中はナイアガラの滝の見学へ。ナイアガラの滝へ向かって川沿いに車を走らせると、
近づくにつれて不気味なくらい水の轟音が聞こえてきます。
着いてからは、ナイアガラの滝公園を散策しながらナイアガラの滝を身近に感じ、そしていよいよ『霧の乙女号』という名のボートに乗船。
一同、その迫力（滝の水量）には圧倒されっぱなしでした。
船はアメリカ側からカナダ側、さらには滝壺へと近づいて行きます。
船名『霧の乙姫号』とは名ばかりで、霧どころか、頭からバケツの水をかぶったような状況まで滝壺に接近し、その迫力に驚愕しました。
しかし天候にも恵まれ、3人共ナイアガラの滝の洗礼を受けてリフレッシュでした。
もちろんレインコートは配布されるのですが、役立たずで、頭から顔、足元までシャワーを浴びたような状態でした（笑）。
ちなみにナイアガラの滝観光は、他にもヘリコプターツアー、滝の裏観光、展望台などさまざまなアトラクションがあります。
しかし、船のツアーだけでもその醍醐味は充分体感でき、満足でした。
自然の力、水の恵みを身体中に感じながら、さらに滝壺の間近まで近づくという危険を顧みないアトラクションの数々に大満足、
有意義な時間を過ごしました。

いよいよ明日、8月26日からはニューヨークシティへ向けて、アメリカ大陸横断のファイナルステージに入ります。
夜の打ち合わせでは、入念な行程確認をしました。アパラチア山脈越え（窪み地域を抜ける）への対策と
状況確認（スタート時のロッキー山脈越えのときの経験を振り返るなど…）、
そして必ず100㎞ペースで進むこと、決して無理はせず、自己過信は絶対にしないことなどを確認し合いました。
一漕ぎ一漕ぎ、日々の小さな積み重ねが“残りあとわずかな距離”にまで、着実に歩を進ませてくれました。
しかし初心を忘れず、気を抜かず、充分な準備と安全を確保しながら、慎重に進んで行きたいと思います。

昨日９番目のオハイオ州に入りました。
今日は五大湖のエリー湖畔に行きました。
水平線が見え、まるで海の様でした。
明日にはクリーブランドを通過します。
景色だけでなく、人種、人柄、サービス法、家並、
緑や木々、道路、空気の味も変化しています。
陽ざしも何となく柔らかくなった感じです。
代わりに車のスピードが早くなり、何となく物騒になりつつあります。
毎日毎日“必死”です。
少しずつ、一こぎ一こぎして進んでいます。
病院は忙しいそうで大変ですが、力を合わせて頑張って下さい。
オハイオ州ローレインにて

昨日オハイオ州に入りました。残りはあと２つです。
メーターは5000kmを超えました。
今日見たエリー湖は、水平線が見え、まるで海です。
明日はクリーブランドを通過し、ナイアガラまでもう少しとなりました。
“毎日必死”に、少しずつ、進んでいます。
だんだん交通状況も悪くなっています。人種も家並も、緑も、
空気の味さえ変化している気がします。
オハイオ州ローレインにて

今、朝の４時です。
昨日、最後のニューヨーク州に入りました。
ここは州境の小さな町のたった一軒のモーテルです。
とても静かな所です。残りも少なくなっています。
寒くなりはいたGパンがゆるゆるでした。
「必死の毎日」の繰り返しです。
みんなの力が合わさって少しずつ目標に近づいています。色々
なことがあり、又大勢の患者さんが入れ替わって
いる様で大変でしょうが、がんばってください。
ニューヨーク州リプレイにて

今日で45日、休息日にして３人でナイアガラを見てきました。
「百聞は一見に如かず」でした。
明日からはいよいよアパラチア山脈越えと交通渋滞との戦いです。
もうすぐ最終目的地です。
この間には死ぬかと思った日、自分が情けなく思える日、来て後悔した日、
もう続かないと思った日、とても疲れた日、体中が痛い日、意識がボーとする日、
とても色々な日がありました。
この旅の本当の目的は“人生の集大成”です。
みんなへの「遺言書」のつもりで出発しました。
一つの目標を定めて、力を出しきって、力を合わせて、
嫌にならずに、少しずつ、あきらめないで、必死に、という気持ちです。
何回もメールありがとう。
ニューヨーク州ランカスターにて

付録 21

仕事のシェア（分割）について

アメリカでは、ひとつの仕事がいろいろな職種に分業されている。
たとえばレストランに入ると、まず椅子まで案内する人、メニューを持ってきて飲み物の注文だけをとる人、ワインメニューの注文をとって運ぶ人、食事の注文をとる人、料理を運ぶ人、さらを片付ける人、テーブルを拭くだけの人、キャッシャーの人などである。
分業の良いところは、慣れさえすれば、たとえ発達障害などの人でもやれること。
（生徳のデイケアに通所中の、全ての患者さんが誰でも？充分にやれそう）
分担した部分については、しっかり責任を持つようになれる。
しかし、これでは若いときに、たとえば高卒時や大卒時までに人生の仕事が決定されてしまうのではないか？
だから学生時代に一生懸命頑張って、ボランティアなどで何をやったかが大事なのかもしれない。
悪いところは、同じ仕事を365日、極端な話、定年になるまでいつまでも同じことばかりやっていること。日本人では耐えられない。
これでは、たとえ可能性のある能力を持っている人でも、アホになっていくかも知れない。
仕事中にいろいろなことを覚えていくことができないし、要求もされない。だからそれは所詮自分の業務ではないと、他人事になってしまう。
だから担当外のウェイトレスに注文しても、せいぜいその担当の人の名前を呼ぶくらいで、決して自分で受けようとはしない。
OJT（On the Job Training；企業内教育）はない？
（日本のように仕事をしていくなかで長所を見出すことは困難）
大部分の人は最初に就いた仕事で、人生が決定する？
よほど頑張らないと仕事の質が上がっていくことは困難ではないか？
だから若い人間には、就職口がない？ 失業者が多い？
一部のやる気のある人だけになってしまう？
すべて自分自身の問題であり、努力する以外にはない？
だとすると、大部分の人間（7割以上）は落ちこぼれでは？
つまり、自ら努力できる10～15%くらいの人だけがトップクラスになれるシステムではないか？
これは奴隷制のなごり、延長では？
だからアメリカ人は学生時代に勉強をする？ ボランティアをする？（生活の知恵かも）

付録 22

アメリカの拳銃社会とアルコールについて

アメリカを周ってみて、あれだけ広大な敷地（家が点在していて、近所の力を借りることなどまったくできない）、野生の動物あるいは野放しの動物(今回の旅でも途中犬にも何度か襲われそうになる、放し飼いが習慣)、貧富の差（20%近くが失業者、ゴミ漁りをしている人もいる）、権利社会（ほとんどの農園が自分の敷地の周囲に鉄条網を張り巡らさせている。その鉄条網だけでも大変高価で、手間ひまがかかっているはず）、すべて議論・主張（言葉づかいが上手い人が勝つ）することで物事を片付けるシステム、飲酒による喧嘩の多さ（かなりのレストランに「アルコール禁止」もしくは「飲んで暴れたら“警察にすぐ通報、二度と出入り禁止”」の張り紙がある）――このような社会では自分の身を守るために銃が必要なのかもしれない。
飲むと喧嘩が始まるためか、アルコールを提供しないレストランの多いことにもびっくり。おかげで飲まずに寝た夜がなんと多いことか。
だから銃を持つことも致し方ないのかも知れない。
自分や家族の身は、自分自身で守るしかないのかも。

付録 23

異なる表示について

私自身の記録は、自転車に付けたメーターによる。
石塚君たちなど同行者の記録は車のトリップメーター、それもマイル表示をkmに換算したもの。
したがって多少の誤差がある。
また車だけで、買い物などに走った距離が計算されていない部分もある。
同時に文中の街などの読み方にも表記誤差がある。
とくに私自身の記録、読み方等々、思考能力低下も重なり、いい加減の部分が多々あることをお詫びしたい。

なにしろ出発時点より、この記録をまとめる最終段階まで、旅の日時の差異まで気つかずにずっといた。文章をまとめるにあたって、領収書の類をまとめる段階になって、はじめてこうした間違いに気づく始末であった。

そもそも、最初からこうした文章を書くつもりで記録したものではなく、何となく日記風、備忘録風に記しておいたものであり、そのため多々誤記等あることをお詫びし、ご理解いただきたい。

Chapter 8

#048~#053

ニューヨーク州ランカスター
▶ニューヨーク州ニューヨークシティ

ニューヨーク州

#048　ニューヨーク州ランカスター ⇒ ニューヨーク州キャナンデーグア

#049　ニューヨーク州キャナンデーグア ⇒ ニューヨーク州カゼノビア

#050　ニューヨーク州カゼノビア ⇒ ニューヨーク州コーブルスキル

#051　ニューヨーク州コーブルスキル ⇒ ニューヨーク州キングストン

#052　ニューヨーク州キングストン ⇒ ニューヨーク州タリータウン

#053　ニューヨーク州タリータウン ⇒ ニューヨーク州ニューヨークシティ

いつの間にかアパラチア山脈に。

ロッキーと異なり、アパラチア山脈は大きく上り、大きく下る。

最高速度73.5km/時を記録。

ついにメーターは6,000km超に。

その後どんどん交通量が多くなり、クラクションをしばしば鳴らされ、邪魔もの扱い。

ニューヨーク市内のデコボコの道路に気をつけながら、予想外に順調な走行。

ハーレム、セントラルパーク、マンハッタン、タイムズスクエア、摩天楼、ハドソン川を経て、

大西洋につながる、自由の女神を目の当たりにするバッテリーパーク——最終目的地についに到着。

感激一入。

#048 100826

ニューヨーク州ランカスター⇒R30⇒R20⇒ニューヨーク州キャナンデーグア

6：30出発⇒13：00到着
走行距離：132㎞　通算：5,614㎞
最高標高：1,005m
気温：16℃（早朝）

この寒さとアップダウンはアパラチア山脈が近いから？
サポート隊の2人は短パン、半袖姿で震えている。

モーテルで働いていた日本人女性が差し入れてくれたパンとトマト、バナナ、オレンジ、牛乳を摂り出発。

外はまだ薄暗く、寒い。気温16℃で、今までの最低気温。走っている最中は汗をかくので暑いが、停まると寒いほどである。サポート隊の2人は短パン、半袖姿で震えている。緯度の関係もあるのだろうが、急激に涼しくなっている。

時速60km超を2度出す。

その後は非常に足が疲れてしまい、上りはまったくダメ。下りで長く足を休ませたときに、逆に上りがまったくダメになるよう（疲労度がアップする？）。

本日はアップダウンが多い。一番低いときは海抜100mくらいになる。今後はアパラチア山脈が待ち受けている。少しずつ登って行くのだろうか？ 少々心配…。

道路は途中からだいぶ傷んだ状態になる。その差があまりにも極端。車などの通行量など使用頻度の関係か？ R20は比較的良好（9.0点以上）だが、R30はひどい（7.0点以下）。

目標地のキャナンデーグアには昼過ぎに到着したが、モーテルで「満室」と断られてしまう。初めての経験。近くに湖があり避暑地になっているためかも知れない。それにしても平日に？？

明日はすべての葉書書きの時間が必要なのに、こんなことで時間をロスしたくない…。昨夜寝てまもなくメールが2通届いた。うち一つは吉伸会の秋田氏より、今日中に返事を出したい。

昼飯はキャナンデーグアのモーテル（家庭的な雰囲気）の隣で、食べる。量も少なく、脂っこくなく、美味であった。

概して米国人は全部（田舎では80%以上、都会では半数以下）が肥満。それも超肥満である。食事が安く（価格は日本の半分から3分の1くらい）、ストレスがあり、運動をせず、甘いものが大好き、脂っこいのも大好き、チーズやフライも大好きだからかも知れない。

超肥満がこんなに多いのにはびっくりした。我々が日本で見ている米国人はもう少し痩せているのだが……。それ（痩せた人）は異常な部類のようだ。平均寿命が気になる。

ところで石塚君、青木君の話によれば、昨日のモーテルで働いていた日本人女性はニューヨークの大学を出ているとのこと（パンや果物を戴いたお礼を言いにいったときに聞いたという）。日本でも、アメリカでも就職難…。彼女は今後大学院に行こうかどうか迷っているという。現在の給与が時給900円で、月給にして13万円くらい、やりくりして食べている状態だという。日本には年に1回は帰りたいが、それもなかなかできない。去年は戻れなかった由、大変厳しい状況。

日本人女性がいたモーテル。

時折クラシックカーで来ている人も。

3000
2250
1500
1005
750

停まると寒くなるほどの気候に。

アメリカでのワークシェアの現実を考えると、高校・大学でしっかりと何らかの資格職（スペシャリスト）を目指せるような可能性がないと、なかなか良い仕事に就けない？

アメリカのようにワークシェアが明確だと、一旦仕事に就けば、馬鹿でもやれるようになるが、一方、一生その同じ仕事をやり続けなければいけないようだ。もちろん皆、何とか仕事をやっている。しかし、絶対に辞めないから、他の人が仕事に就けなくなるのだろう。

一方、新しく就職するにはそれなりの能力（アピールポイント）がないと、希望どおりの就職口には就けないのだろう。だから高校・大学でしっかり勉強するのかも知れない。

これも肉体労働の仕事を奴隷などで賄ってきたため？ 言葉ができなくとも、字が読めなくても仕事をあてがえるという。合理的といえば合理的だが？？？ アメリカでは、日本のように就職してからOJT（On the Job Training；企業内教育）で伸びるというようなことはないのではないか？

昨日泊まったバッファロー付近では、冬になると3mも雪が積もることがあるらしい。また、今日いるこの辺もあまり（全然？）日本人は来ない感じである。

実際、この旅行中に今まで日本人に出会ったのは、モニュメントバレー、デンバーの日本食堂、そして昨日のモーテルの女性くらい（彼女も日本人が泊まりに来たのは初めてだと言っていた）。

6時間の寒くてアップダウン走。

H LAFAYETTE Motel

お化けのように大きくなった柳の木。こんな木がたくさんあった。

急な登り。お尻を右に左に…。

サポートチーム報告

いよいよニューヨークシティに向けて走り出します。
ニューヨーク州ランカスターのモーテルで朝食を済ませ、6時20分に薄暗いなか走行をスタート。
州道33・77・20号線でニューヨーク州キャナンデーグアを目指します。
出発時に18℃だった気温は途中16℃まで下がり、非常に寒い気温のなかでの走行となりました。
理事長先生はウィンドブレーカーにタイツという万全装備です。
道路は、総体的にはアパラチア山脈へ向かって少しずつ上り（登り）になって行くような感じです。
しかし、実際には、非常に厳しい上り下りが何回も繰り返されました。
たとえば下り坂は、自転車で時速60㎞というスピードが2回も出るほどです。
また上り坂は、理事長先生が初めて立ってペダルを踏むという状況です。
一方、道路状況は相変わらず危険です。市街地に入るや必ずといっていいほど無理な追い越し、猛スピードの運転が多くなり、
交通量も増え、まさに日本と変わらない状況となります。
交差点の手前で、自転車の理事長先生と私たちが立ち話しをするだけで、あきらかに邪魔だといわんばかりにクラクションを鳴らします。
こういうクラクションはアメリカ横断以来初めてで、緊張感を強いられます。
12時半頃、本日の目標地キャナンデーグアに到着、キャナンデーグア湖のほとりのモーテルに宿泊。
このモーテルは家族経営のためか、非常にあたたかさを感じました。
理事長先生は昨日の休養と、本日はほぼ半日で目標をクリアできたことがよかったのか、体調も回復してきている様子。
これからも一日一日、油断せず、安全走行に努めたいと思います。

※3、4日前に3人で「日本人と出会わない」という話をしました。
そもそも日本人が観光で来るようなところを走っていないので仕方ないといえば当然ですが…、
デンバーの飲食店で会って以来ずっと日本人らしき人に会いませんでした。
しかし、数日前ランカスターで2泊したモーテルでアルバイトの日本人女性（山形出身）に久しぶりに会いました。
アメリカに5年滞在していて、ニュ―ヨーク州立大学卒業後は進路に迷いアルバイト生活をしているとのこと。
アメリカも大卒でも就職難で日本と同じ状況のようでした。
また、この地域や街には日本人がおらず、この女性も大学で日本からの交換留学生と話して以来（の日本人との会話）とのことで
喜んでくれて、街やニューヨーク州などの情報をいろいろと教えてくれました。
さらにパンや果物の差し入れまでしてくれました。

#049 1008 27

ニューヨーク州キャナンデーグア⇒R20⇒ニューヨーク州カゼノビア

6：45出発⇒14：30到着
走行距離：131㎞　通算：5,745㎞
最高標高：1,020m
気温：14℃（最低気温）、24℃（日中）

アップダウンが一層きつくなり疲れが溜まっていく。本日も宿探しにひと苦労。週末のリゾート地はどこも満室。しかし、確実にニューヨークに近づいている。

気温はさらに下がり14℃、最低気温を更新。

本日はモーテル（ホテル）3軒のうち2軒が満室で断られる。週末（金曜日）のためだという。残りの1軒は酷いモーテルで、汚いうえに1室100ドルとこっちの足元をみて吹っかけてくる。ちょっと距離はあったが、車で別の街に移動することに。一番近い街でも20マイル（30km超）先で、そこのモーテル8も満室。ようやく、もう少し先の「マイクロテル」に17：30に到着。1室120ドル、部屋は立派であったが。

いずれもニューヨークから500km圏のリゾート地だから？ 今日は金曜日だから？ 明日の土曜日も要注意？

シカが路上で死んでいる。昨日はキツネも死んでいた。

昨日から少しずつアップダウンが多くなり、本日はそれが一層きつくなっている。下りでは本日は最高時速73.5㎞を達成。しかし、そのあとの上り（登り）のきつかったこととといったら。明日からも大変そう。

2人のアメリカ青年（自転車）に追い抜かれる。少しずつ、上りのときの疲れが溜まっていく感じがする。

ホテルに到着後、ゆっくり風呂に浸かったら（このホテルはバスタブが大きく、ゆっくり入浴できた）、少し疲れがラクになる。しかし明日の朝は、本来の出発地点まで1時間以上かけて戻らなければならない…。

アップダウンのせいで、久しぶりに大汗で、ヘルメットからも汗が滴り落ちた。ヘッドランプや自転車本体にも塩がつく。

途中で通った湖2か所が、どちらも素晴らしい景色。2番目の湖は水の透明度も素晴らしかった。青木君が調べてくれたが、世界的な透明度を誇る湖らしい（後述）。

少しずつ確実にニューヨークに近づいている。人々の雰囲気、身につける衣服、車の種類、あるいは食事の値段などが高くなっていること等々――ニューヨークの香りがする。田舎なのに突然、お洒落な街が現われ、売り物も宝飾品やガラス製品、美術品などを何軒もの店が売っている。そういう街が、しばしば出現するのには驚く。

泊まったベロナにはカジノもあった（これが目的で混雑している？）。

我々も段々、意識を変えて適応していかなければいけない。車の量、他人のことを構わない雰囲気、お洒落な人や街（気取った人や街？）、お店で売っているもの等々。

どうやら、すでにアパラチア山脈に入っていたらしい。地図のシワシワで判明。ロッキーとは異なり、大きく上り、下る。上ったぶん、すぐに下っている。

ニューヨークっ子の保養地？ スカネアトレス湖。

湖畔でひと休み。

3000
2250
1500
1020
750
800

なかなか美しい景色でした。

自宅、3人の子供、患者のI氏に手紙を書く。

本日、絵葉書を投函した。これで役職者はすべて終了。あとは各フロアに最後の絵葉書を送るのみである（21人＋3人）。

湖だが……。スカネアトレス湖（とても水が美しく、大きな船、きれいな街並み、雰囲気）のベンチで食べたスイカは美味しかった。アヒルたちが足元に寄ってくる。散歩している人やジョギングする人たちも大勢いた。

今回の旅の中で3～5番目くらいに美しい景色。ただし、今朝の最初の湖のほうがもっときれいだったのかも知れない。走り出したばかりだったので立ち停まらず通過してしまったが。

スカネアトレス湖は世界的に見ても透明度が高く、有名らしい。ただし魚の影がまったく見えないのは気になったが……?

カゼノビアでの昼食時に、お土産にカップを購入。

このあたりは冬には雪が多いらしい、随所にスノーモービル注意の看板があった。また昼食を食べたレストランには、ツララが長く垂れ下がっている冬の写真が飾ってあった。昼食代6ドル。

8時間の大きく上り下りのアパラチア走、最高速度走。

Microtel

透明度バツグンだが、魚の姿が見えない?

代わりに鴨はたくさん見かけた。

湖のほとり、芝生が鮮やか。

ここにも国旗が。おだやかな雰囲気。

サポートチーム報告

晴れ　早朝気温15℃

モーテルにて朝食後、6時45分に明るくなったので出発。州道20号を走行、本日の目標地はニューヨーク州カゼノビアです。
気温は早朝15℃、スタートして間もなく14℃まで下がり昨日以上に肌寒く、あきらかにアパラチア山脈の影響と思われます。
見上げるような傾斜がついた長い登り坂、登ったかと思うとそのぶん急降下で一気に下りとなる急な下り坂、その繰り返しの一日でした。
走行当初のロッキー山脈とも違うタイプで、理事長先生は身体はすでにだいぶ鍛えられていても、
登りのときは右に左に身体を振りながら、速度も時速5kmぐらいになりながら非常に厳しい状態で登って行きました。
「一旦停まると、もう登れない」「キツイ」と理事長先生がつい弱音を漏らすほど、激しい道程でした。
少なくとも5～6回は“槍”のような上り下りを経験しました。
下りがあまりに急で自転車の速度も昨日をさらに更新、時速75kmという危険きわまるスピード記録でした。
さらに、途中でシカがはねられていたり、車の危険な追い越しは山道にもかかわらず相変わらずです。
それだけ都会へ近づいているのでしょう、ドライバーに余裕がなくなっているような感じを受けます。
しかし、山を登りきると、そこには疲れさえ忘れさせてくれるような絶景がありました。
さらに、ルート上に『The Finger Lakes』という湖群が現れました。
そのひとつ「スカネアトレス湖」に立ち寄ると、そこはまた別世界のように美しい湖で、多くの観光客が訪れる場所でした。
湖の水の透明度が高く、驚くほど澄んでいました。まるで真水のような状態で、一同、透明度に大感動。
湖の畔の公園で小休憩にして、前日購入したスイカを食べました。芝がきれいな場所でもあり、
その芝の上をカモが餌をもらうために右往左往と移動していて可愛らしい眺めです。カモと戯れ、急激な坂のことも忘れ、一息。

街や人の様相も一変してきて、綺麗で豪華な建物やきちんとした身なりをした人々が多くなっています。
ニューヨーク州の中でも、避暑地・行楽地の街が増えています。
14時20分に目標地カゼノビア到着、モーテル探しに。この街にモーテルは3軒ありましたが、
最初に立ち寄ったモーテル（町はずれ）は休憩時間で、他の2軒（どちらも老舗風）をあたったところ週末金曜日のせいかどちらも予約で一杯。
最初のモーテルに戻りましたが非常に高い値段で、仕方なく約20マイル離れたロームという街に移動、
16時30分にようやくモーテルを確保しました。
食事をするレストラン、行き交う人々の様相にも変化。都会に近づくにつれて、あたたかさが何となく薄れてきている感じがします。
でもこうした行程も最終目的地までの通過儀礼。一日一日、一時間一時間の目標の到達が、この旅の目的到達につながっています。
渡米チームは3人とも元気で、旅を進行中です。

3000
2250
1500
1020
750
600

#050 100828

ニューヨーク州カゼノビア⇒R20⇒R10⇒ニューヨーク州コーブルスキル

6：20出発⇒12：30到着
走行距離：132㎞　通算：5,877㎞
最高標高：860m
気温：9℃（最低気温）

本日もアパラチア山脈を走行中、上り、登り、上り。
気温は下がっても、ヘルメットからは汗が滴り落ちる。

5時半に起床し、部屋でコーンフレークと果物を摂りホテルを出発。出発地点に6時15分に到着、5分後に走行開始。気温は9℃（最低気温）まで下がり、肌寒いなかスタート。

いきなり上り坂で、ゆっくりと進む。上りはきついが、頑張り続けて、やや予定より早く目標地に到着。昼食前にモーテル探し。

1軒目は満室で、2軒目のモーテル（スーパー8）もフロントの電話が鳴りっ放し、もうじき満室になるだろう。ここを予約。金・土曜日、とくにニューヨーク近くはどこも満室、部屋代も120ドルと高い。

アメリカ人は週末に必ず出かける？ ここは取り立てて見るべきものがあるようには見えない？ それにもかかわらず？？

昼食（BBQ料理）後、チェックイン時刻（15時）まで、時間が余ったので街中をぶらぶらしたが、何も見るものがなかった。

ようやくチェックイン。持参のワインを飲んで、本日はこれで休憩。絵葉書きも今日は中止。

娘たちに女医の人形を購入。

バナナがとても美味。
やはり梅干が必要。
昨日は久しぶりに梅干を摂る。
やはり梅干が必要。
昨日は久しぶりに梅干を摂る。
本日何となくだるい、本日も梅干を摂ると元気になる。
本日もヘルメットから汗が滴り落ちる。
本日も時速63kmを記録。
できたらもう走りたくないと思う道。

8時間のうんざり走。

H Super 8

造園も…。

パンク修理中。

前後輪のタイヤ交換をしてニューヨークへ。

アーミッシュに遭遇。電気製品など現代文明を拒否して昔ながらの生活をしている。

3000
2250
1500
860
750
600

長い上りと長い下り道の連続、星条旗がほうぼうに見られる。

新たな活力を得るため深呼吸を。

ここにも国旗。

道路脇の何ともないところに戦車が。必ず星条旗も立っている。

牧場（規模が違いすぎます）。この中にたくさんの乳牛がいた。

サポートチーム報告

晴れ　早朝気温10℃
5時30分に朝食を摂り、モーテルのあるニューヨーク州ロームを出発。
まず昨日の目標地に移動、6時20分に自転車を組み立ててカゼノビアから走行をスタート。
ちなみに昨日の最初のモーテル（空室はありましたが値段が高いので止めたところ）は珍しく客がいないようです。
宿泊客の足元を見るような対応ですから、現地の人も利用を避けるのは当然でしょう。
スタート後、数分で気温が9℃になり、横断中の最低気温をさらに更新。
理事長先生の息も白くなり、サポートチームも車とはいえ半袖短パン姿でかじかむ寒さです。
目標地コーブルスキルに向けて、州道20号線をひた走りました。
ニューヨーク州に入ってからブドウ園やリンゴ園など酪農地帯が続いていましたが、今度は今では珍しい馬車と遭遇しました。
3日前のバッファローから10月から3月末まで走行しているとのこと。その時期、街並みは閉鎖状態となる様子。
雪が3メートルも積もるので、険しい山道は車も走行できなくなります。そのときに活躍するのがこの馬車やスノーモービルというわけです。
ちなみにアメリカ大陸横断の計画を立てた当初は、3か月の行程で10月中旬までを予定していました。
今回、この地の状況を知ると、いまこの時期にこの山道を走ることができたことは運命ではないかと思います。
比較的、緩やかなアップダウンが続くこの地域では、朝方、霧が街にたちこめると街に入っても一寸先も見えないという状況になり、
緊張感が張り詰めます。
自転車は8月22日に両輪をタイヤ交換してからパンクやエア漏れも無くなり、順調です。13時に目的地に到着。
モーテルは土曜日で1軒目は予約で一杯でしたが、何とか2軒目で宿を確保できました。
ただチェックインが15時のため、メインストリートへ出て昼食と街中の散策をして時間調整をしました。
夜のミーティングでは、あらためて自転車走行・サポート体制の確認を行いました。
理事長先生は2日前の山越えや車の往来の激しさ、運転の荒さなどもあって、心身ともに疲れが出ている様子です。
疲れがなかなか抜けないと言います。
早めに目標地到着と充分な休養、そしてもちろん走行中の安全確保など、一層の配慮をお互いに確認し合いました。
コーブルスキルは学生の街で、ニューヨーク州立大学があります。

#051 100829

ニューヨーク州コーブルスキル⇒R20⇒R545⇒9W⇒ニューヨーク州キングストン

6：00出発⇒12：30到着
走行距離：127㎞　通算：6,004㎞
最高標高：780m

美しく静かな森、鳥や獣たちの鳴き声が聞こえる。少しずつ南へ、ニューヨークシティへと向かう。終了間際 6,000kmの大台に！ 感激！

朝食をモーテルで済ませ、出発。少しずつ南へ、ニューヨークシティへと向かう。途中より、ハドソン川沿いを走って行く。

出発早々に野生のシカが見えたとのこと（私は気づかず）。

水、森が豊かである。ついにヘビの死骸を発見（今までヘビは見ていなかった）。美しい森、静かな森、鳥や獣たちの鳴き声が聞こえる。

でも、やはり車の数は多くなり、皆せっかちで危ない。待っていられないのか、自転車の脇を平気で追いついた車が猛スピードで追い抜いて行く。

食事時などのサービスもつっけんどん。余計なことはほとんど言わずに、笑わずに、ときには投げて寄こすような感じ。

物価もあきらかに高くなっている（食事代、モーテル代）。

そんななか本日、終了寸前に走行距離が6,000kmを突破、感激！

ひと漕ぎ、ひと漕ぎ、しっかりと6,000kmを走ってきた。無条件で嬉しい。5,000kmのときも嬉しかったが、それとは比較にならないほど嬉しい実感がある。

やはり来る前から6,000kmは大きな目標であり、走りたかった。ちゃんとそれを自転車で走ってきた、距離感がある数字。

本日の宿「クォリティイン」に到着。224ドル（2部屋）。

モーテルに着いて間もなく、大山先生より電話が入る。

「ニューヨークでドンチャン騒ぎをしましょう」、嬉しいことを言ってくれる。

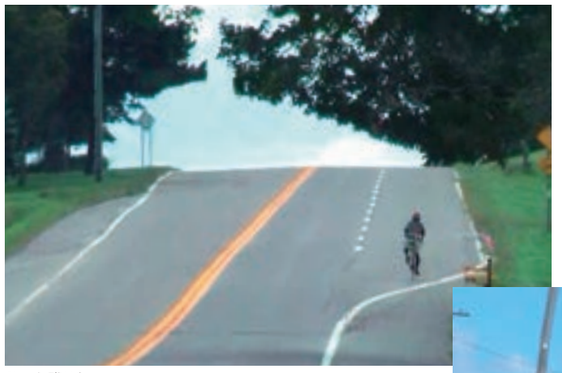
アパラチア山脈も、少しずつ大人しくなってきている？

夜半、大腿部痙攣あり。大腿部の痙攣は人生で初めてではないか？

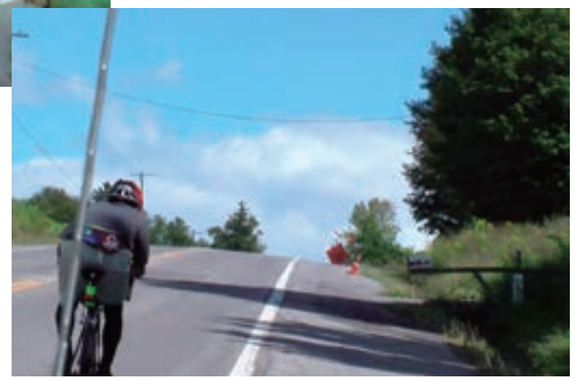
6時間の大台（6,000㎞）に到達走。

H Quality Inn & Suites

こんな下り坂も。



こんな登りも。



とにかく道路がうねっている。

延々とつづく登り道。

とにかくしんどい。

急な下り、前傾姿勢。

本当にあちらこちらに国旗。

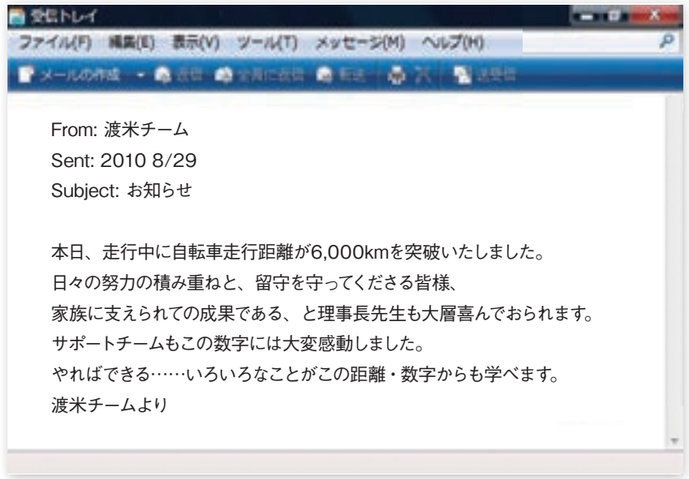
野生の鹿。

農産品の直売。

農家の人たちがとれたて？ の泥のついた野菜や果物を売っている。

こんどはひたすら下り道。

標識のマイル表示が少なくなると喜びが。



From: 渡米チーム
Sent: 2010 8/29
Subject: お知らせ

本日、走行中に自転車走行距離が6,000kmを突破いたしました。
日々の努力の積み重ねと、留守を守ってくださる皆様、
家族に支えられての成果である、と理事長先生も大層喜んでおられます。
サポートチームもこの数字には大変感動しました。
やればできる……いろいろなことがこの距離・数字からも学べます。
渡米チームより

サポートチーム報告

晴れ
5時55分朝食を摂り、まだ薄暗い6時10分にコーブルスキルのモーテルからキングストンへ向けてスタートしました。
早朝気温17℃。本日のルートは州道20・145・9Wを使って東から東南、南へと方向を変えながら走行します。
酪農地域・湿原地帯から都市部へと向かうエリアです。
走行してまもなく気温が13℃まで下がり、しかも山中では野生のシカ3頭に出会いました。
ピョンピョンと軽やかに山を駆け上がり、たくましさを感じました。
プレーリードッグやタカ（鷹）の姿もあり「ここはニューヨーク州?」と思いました。多分、自然と触れ合える最後のエリアであろうと思われます。
道路状況は、全体としては山から下る格好ですが、ところどころアップダウンがあります。
また、山間部を抜けると気温が32℃まで上昇（昼前）、気温の変化も驚きでした。
途中、昼食のためピザ屋に立ち寄りましたが絶品でした。兄弟・家族でやっているお店で雰囲気もとてもアットホーム。

ところで走行中、またしてもポリスが交差点で我われの前で停まったので「職務質問!!」と構えたのですが、違いました。
日曜日ということもあり、ハーレーダビッドソン80台の大集団がやってきたのです。
ポリスはその通過のための交通整理にきた様子。2〜3分の足止めとなりましたが、迫力満点でした。
都市部にさらに近づいて、街の中はますます交通量が増え、ドライバーも余裕のない荒い運転の人が増えてきています。
緊張感高まる状況のため、さらに安全確保に努め、ルートの変更や前後左右への気配り等を入念に行いながら進みました。
13時に目的地キングストンに到着。
夜のミーティングではやはり道路状況の変化・危険についての話が多く出ました。日本にも確認を入れました。
走行を開始してから49日目です。いろんな方々のサポートのおかげで、これまで無事故でここニューヨーク州までやって来れました。
最終目的地であるニューヨークシティまであとわずかです。
最後の最後までよい緊張感を保ちながら、このプロジェクトを成し遂げたいと強く思います。
そうでないと、これまでの苦労が水の泡になってしまいます。
走行はもちろん体調や精神面のコンディションにも気を配りながら、適度な緊張状態を保ちつつあと数日、3人で力を合わせて頑張ります！

余談ですが、我われは毎日コインランドリー（モーテルに付いている場合はそこで）に行き洗濯をしているのですが、
本日はモーテルのそれが故障中で、街中のコインランドリーに行きました。
受付で教えてもらったところは見つからず、やっと探し当てたのは建物も古びているようなコインランドリーでした。
利用者や周囲の住宅の感じも今までとは少し違う雰囲気です。2人とも怖くなり、少し挙動不審になってしまいました。

3000
2250
1500
780
500

#052 100830

ニューヨーク州キングストン⇒R90⇒R9⇒ニューヨーク州タリータウン

7：40出発⇒15：00到着
走行距離：114km　通算：6,118km
最高標高：545m
気温：16℃（早朝）

疲れていても、声をかけられると一時的に元気になり、動けるようになる――心の微妙さを感じる。明日は、いよいよ最終ラン。

モーテルの隣の家庭的なレストラン（昨夜の夕食もここで）で朝食を摂ったが、料理が出てくるのがやや遅く（我々が早すぎた?）、出発が7時40分と遅れてしまう。

すでに太陽は昇り、暑い状態になっている。

街中の混雑している道を通り、曲がりくねり、アップダウンを経て、せっかくスピードが上がったところを信号で止められたり……という状況が続く。

かなり疲労。交通量も多い。

最終的に街中で、出発以来2度目となる…歩いて自転車を押して坂道を登るという羽目になる。

パンク2回。

うんと疲れていても、人間の心の持ち方は？
車の中から「どこから来た?」と聞かれるだけで……、
あるいは「サンタモニカから来た」と答えたときに、
びっくりされるだけで……、
さらに、「もう少し!」「頑張れ!」と声をかけられ、
励まされるだけで……、
一時的ではあるが、元気になり、動けるようになる。
不思議であるし、心の微妙さを感じる。
とても大切なこと。

ニューヨークシティまでは、あと20マイルくらいか?

今日のモーテルもさらに値段がアップ、2室で300ドル超。

車の量も多く、道路も広く、クラクションを鳴らされることも多い。皆、早く追い抜こうとしている。

だんだん都会の雰囲気がすべてに出てきている。

いよいよ明日は最終ランである。事故のないように絶対気をつけなくてはいけない。しかし、何か事故でも起きそうな不安はいつもどこかにあるのだが……。

7時間の最後までヘタリ走。

H Best Value

ここまで事故を防いでくれた相棒。この文章も良かった?

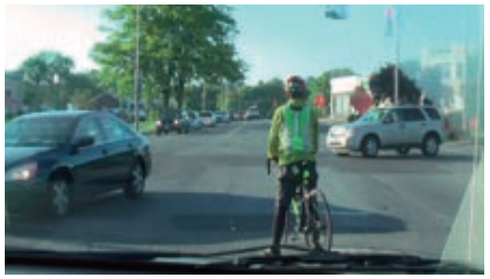
Cyclist Endurance Team!
Take care when over taking this vehicle.
自転車走 耐久チーム!
この乗り物を追い越すときは気をつけて。

ニューヨークに近づくにつれ、このカリフォルニア・ナンバーが晴れがましかった。

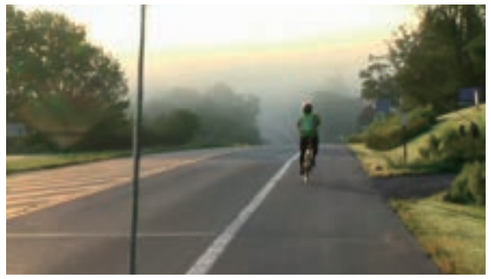
3000
2250
1500
750
545
500

バイク（自転車）青年2人が。

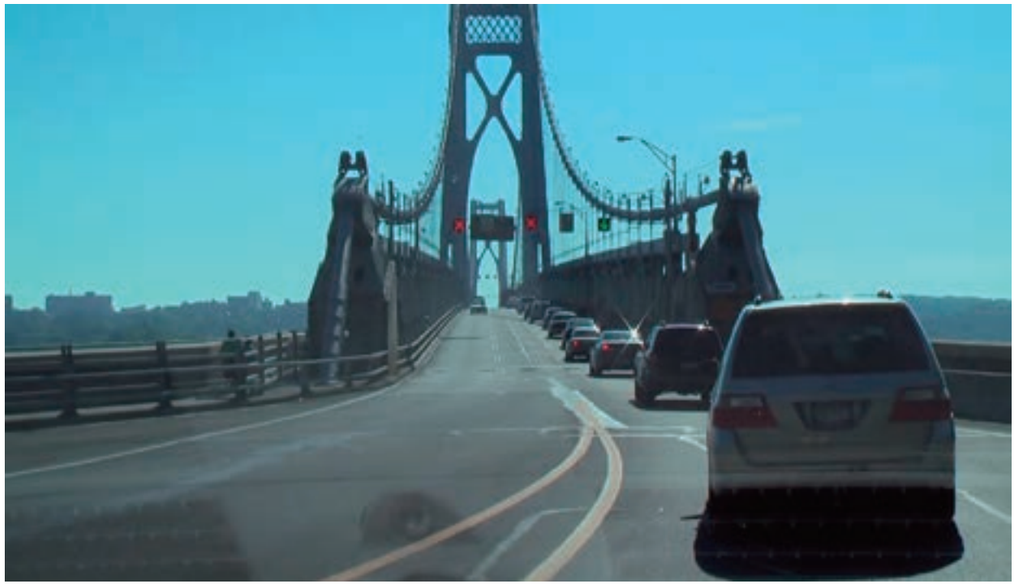
インターステート合流。合流車両も速度を上げてくるので危険がいっぱい。



信号待ち。左折車もスレスレ。



朝もやの中。



ハドソン川を渡る。交通量も膨大。

サポートチーム報告

晴れ　早朝気温16℃

午前7時、モーテルにて朝食。7時40分走行開始、目的地タリ―タウンを目指して州道9Wと9号線を南方向に走行。
小高い丘が連なるエリアで細かなアップダウンが続き、自転車走行にはきつい道です。
しかし、ニューヨークシティは目前です。理事長先生も目標達成のために、ひたすら自転車を漕いでいます。
気温は早朝16℃であったにもかかわらず、日中は31℃まで上昇、日差しも痛いくらいになってきました。
交通量は都心部に近づいた分、前日よりもさらに増え続け、追い越し車もサポート車のギリギリをすり抜けて行くという状況で、
自転車がいてもお構いなし。周りに関心がないのか、余裕がないのか、日に日に危険感が増しています。
途中、パンク修理2回（前・後輪）。
あたりの風景は、途中からハドソン川沿いを走行。ときどき姿を現すハドソン川は川幅も広く、実に雄大。
ただ残念なことに自転車でのハドソン川越えは叶わず、自転車を車に乗せて橋を渡りました。
またこれまでと違い、走っていると小さな街が長い間隔（距離）を置かずに次々に現われます。
14時20分、本日の目的地タリ―タウンに到着。
宿は、シェラトンなどの一流ホテル群を尻目に安いモーテルを探し、2軒交渉して宿泊先を確保。

#053 100831

ニューヨーク州タリータウン⇒R9W⇒R9⇒ニューヨーク州ニューヨークシティ

6：30出発⇒11：45到着
走行距離：51㎞　通算：6,169㎞
最高標高：285m　最低標高：海抜0m（大西洋東海岸）
気温：25℃（日中）

ゴールのN.Y.バッテリー公園に到着！
手作りの「Goal」の看板と、3人で抱き合って歓喜。
支えてくれた皆さんに感謝。お陰様です。

ついにニューヨークシティに到着しました。

道路は想像していたより、さほど混雑することもなく無事に到着。途中で小包を出すために郵便局に寄ったことが幸いした？ 郵便局で日本への小包81ドル。

道路は至るところデコボコで危険、酷い状態。

順調に、ハーレム、セントラルパーク、マンハッタン、タイムズスクエア、摩天楼、ハドソン川沿い…へと進めることができた。

タイムズスクエアを通過中は心が躍り、「もうここで停めてもいい」と思った。

「バンザイ！」と声を挙げたかった。

走りながら後ろの2人に拳を突きあげて、歓びを伝えた。

ハドソン川沿いの道を快調に、とても気持ち良く走り、ゴールを目指した。

ところが途中で「この道路は自転車は走れない」と言われ、一時的にサポート車とは離れることに。しかし一時別々に走っていても、こんなときのために準備していたトランシーバーを互いに持ち、連絡を取り合ったから、結局、心はひとつでバッテリーパークに到着することができた。

そこから自由の女神を見たときは、なんとも言えない感動であった。自分が予想していた以上に、とても感動した。

天候もよく、素晴らしい。

2人が車を駐車場に停めてから、「Goal」の看板（昨夜わざわざ作ってくれたという）を持って走って来た。抱き合って喜んだ。

そのうえ、予め2人が購入してくれていたシャンパンで乾杯して、思い切り飲んでしまう。

大変嬉しい。

無事来られて、到着できて、本当に良かった。

家にも電話。

「Goal」の看板を持ち、乾杯などして喜んでいると、通りすがりのたくさんの人々がその光景を見て、歩きながら次々に声をかけてくれる。

「Congratulation！（おめでとう！）」

感動。

ニューヨークのど真ん中をキョロキョロしながら田舎者ぶりを発揮。いよいよタイムズスクエアへ突入。

タイムズスクエアに入る。テレビなどで見かける光景が目の前に広がる。

3人で抱き合って喜ぶ。シャンパンで乾杯。

自由の女神が見えるバッテリーパークにやっとゴールし、満面の笑み。

（上）ちゃんと自由の女神も。
（下）カリフォルニアで購入したトランシーバーが初めて威力を発揮して無事目的地で会える。

この旅を無事に終えることができて

この旅を無事に終えることができたのは、

一緒に同行してくれたサポートチームの石塚君、鈴木君、品田君、青木君の4人。

さらに出発まで全米各地の下調べやコース取り、パソコン等の手配などでたくさん骨を折ってくれた村上君。しかも村上君は、当初どこかで同行する計画であったのにもかかわらず、それが叶わず申し訳なかった。

パスポートやビザの取得、航空券の手配などで尽力してくれて、退職した法田君。

私たちの旅の状況をスタッフ全員に、絶えずサイボーズ（秀峰会内通信システム）を通して全職員に伝え、また法人内の日々の状況を克明に報告してくれた小沢君や各部の次長たち。

そして何よりも、長期に渡った私の留守の間、「北辰」「楽山」「南面」「生徳」「佳境」等の秀峰会の各施設をしっかりと守ってくれた久保木富房名誉院長、小西俊一郎北辰院長、山本南面施設長、仲條北辰副院長、日下楽山副院長、福井生徳院長や先生方をはじめ各部門の部次長、各フロア長や各課長、各課長代理、そして秀峰会の全スタッフが一丸となって、しっかりと患者さま、熟成者（高齢者）やメンバー一人ひとりの安全を守っていただいたお陰であると、強く感謝します。

大勢の方々に、無事を祈っていただきました。そのお陰であると深く感謝します。

また目に見えないところで応援してくださった患者さまやそのご家族、そして私の小学校時代の同級生の会である吉伸会の仲間たち、さらには家の留守を守ってくれた弟たち家族、そして妻や子供たち。何より、私の身を案じて、毎日祈り続けてくれた高齢の母親、今更ながら、幾重にも心配をかけての親不孝の旅であったことをここに詫びると共に、深く感謝します。

本当にお陰様です。

事故もなく、無事に太平洋から大西洋までアメリカ大陸を横断できました。父親の亡くなったその年齢近くに、しっかりと自分の想いを心に刻み込みたいとずっと念じていた一つを、今しっかりと終えることができました。

繰り返し、「お陰様です」。

ありがとうございます。

バッテリー公園では約3時間、3人でいつまでも思いにふけり、談笑しながら過ごしました。

その後ホテルを探しに行き、韓国人の多い場所（コリアタウン）のホテルに落ち着きました（200ドル×2室、しかも本日1泊だけしか空いていないという）。

週末とも重なり、明日からのホテルはアメックスに依頼して、結局シェラトン・ニューヨークに泊まることに（贅沢だが仕方ない）。

その後、大山先生とも連絡を取り合い、早速、本日会うこととなる（結局、だいぶ遅くなってから彼とホテルで会えた）。

大山先生と日本食（すし屋）に行き、焼酎も1本空けて、その後ラーメン屋でラーメンも食べて、彼とは別れる。

日本からのお土産のせんべい、水ヨーカンを渡す。

こちらでの生活はなかなか苦しく、先生はとても日本食などは食べられないという。

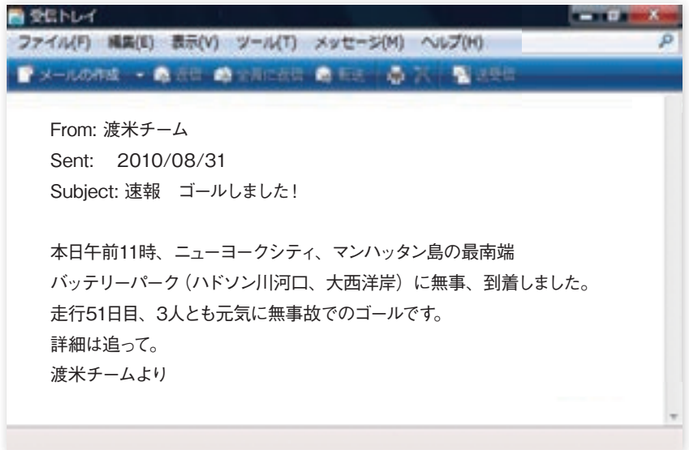
4時間の感動のラスト走。

H Hotel Stanford

自転車のメーターは6,169kmを指していた。

アメリカで勉強中の大山先生と感動の再会。

大山先生の案内で4人でニューヨークの日本料理店へ。



受信トレイ

ファイル(F)　編集(E)　表示(V)　ツール(T)　メッセージ(M)　ヘルプ(H)

メールの作成

From: 渡米チーム
Sent:　2010/08/31
Subject: 速報　ゴールしました！

本日午前11時、ニューヨークシティ、マンハッタン島の最南端
バッテリーパーク（ハドソン川河口、大西洋岸）に無事、到着しました。
走行51日目、3人とも元気に無事故でのゴールです。
詳細は追って。
渡米チームより

サポートチーム報告

晴れ　早朝気温23℃
午前6時30分、ニューヨーク州タリ―タウンのモーテルにて朝食後、6時50分に最終ゴール地マンハッタンに向けていよいよ出発しました。
州道9号線を南に向かって走行、スタート当初は昨日と同じく小高い丘のエリアのため、細かなアップダウンが続きました。

まもなくマンハッタン島に入る橋に近づき、車両が多くなり渋滞が発生。
街には人々が溢れ、街中では信号が赤でも歩行者は平気で行き交い、クラクションが響き渡るような状況。
ポリスも増え、あたりの様相は一変し、さらに緊張感が高まります。
道路状況はきちんと舗装されている所と、そうでない所とまちまちで自転車走行にとっては負担の多い道です。
自転車とサポート車は縦列になって動き、カバーしながらの走行となりました。
いよいよゴールの最終日になっても、なかなか順調には進めさせてくれないのがニューヨークマンハッタンなのかと思うほど、
最後の最後まで試練を与えてくれます。
しかし、途中で郵便局（日本への宅配便手配）に寄って1時間ほど掛かったのが功を奏して、渋滞（通勤通学）のラッシュが幾分緩和されました。
そのため渋滞を予想して当初計画していた迂回ルートを使わずに、マンハッタンの中心部へ、流れに乗って突入することができました。
気温31℃のなか、ハーレム街、タイムズスクエア、セントラルパーク脇を走行し、感無量でした。
その後ハドソン川沿いのルートに切り替えて、ゴールのバッテリー公園へ。
なお、ここからは自転車は道路を走れないため、理事長先生は途中からサイクリングコースに移動して、
サポート車と別れて単独でゴールを目指しました。
このとき小型無線機が大活躍し、お互いの位置を確認しながら走行することができました。

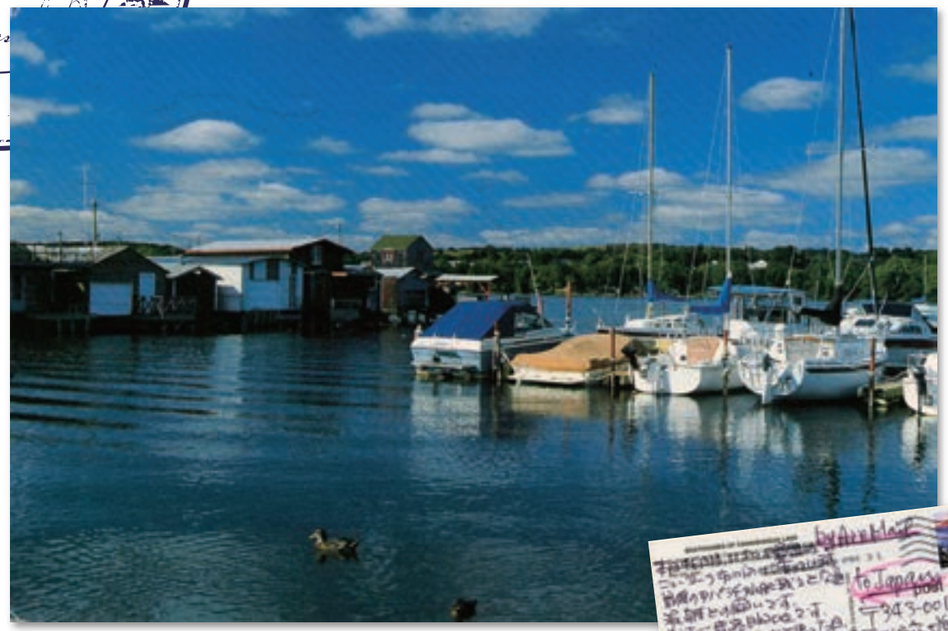
10時45分、バッテリー公園に到着。サポート車両は立体駐車場へ。その後、理事長先生と合流しました。
ゴール地点であるバッテリー公園は、マンハッタン島の南端に位置し、ハドソン川河口と大西洋が交るところであり、
そして「自由の女神」が展望できる公園でもあります。
自転車と自動車が途中で別々になってしまったため、同時に「ゴール！」とはいきませんでしたが、
事故もなく無事ゴールできたことで感無量、感動と歓びのフィナーレとなりました。

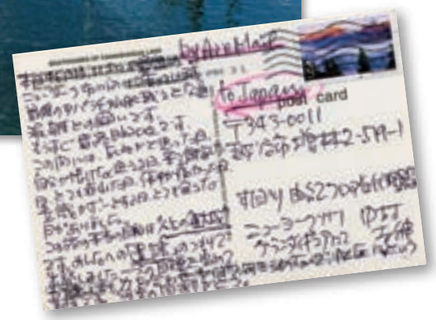
やればできる、一歩一歩の積み重ね、努力、日々の継続……。多くのことを学んだアメリカ自転車横断の旅がここで幕を下ろしました。
全走行距離（メーター）、6,169㎞。

夜はニューヨーク滞在中のDr.大山と面会。
なお宿は、マンハッタンは宿泊費の相場も高く、5〜6軒交渉の末、ようやくコリアタウンのホテルに決定。

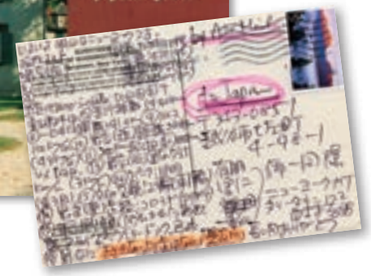
サポートチーム長・石塚：渡米して54日間、本当にさまざまな出来事、幾つもの州越え等々、学ぶことがたくさんありました。感無量。
青木：途中からの参加でしたが、理事長先生のメッセージをしっかりと感じ受け止めた、大事な経験でした。

皆さん長い間、大変ご心配をおかけいたしました。最終目的地にゴールいたしました。
皆さんの激励とご支援のおかげで無事、ニューヨークマンハッタンに到着することができました。

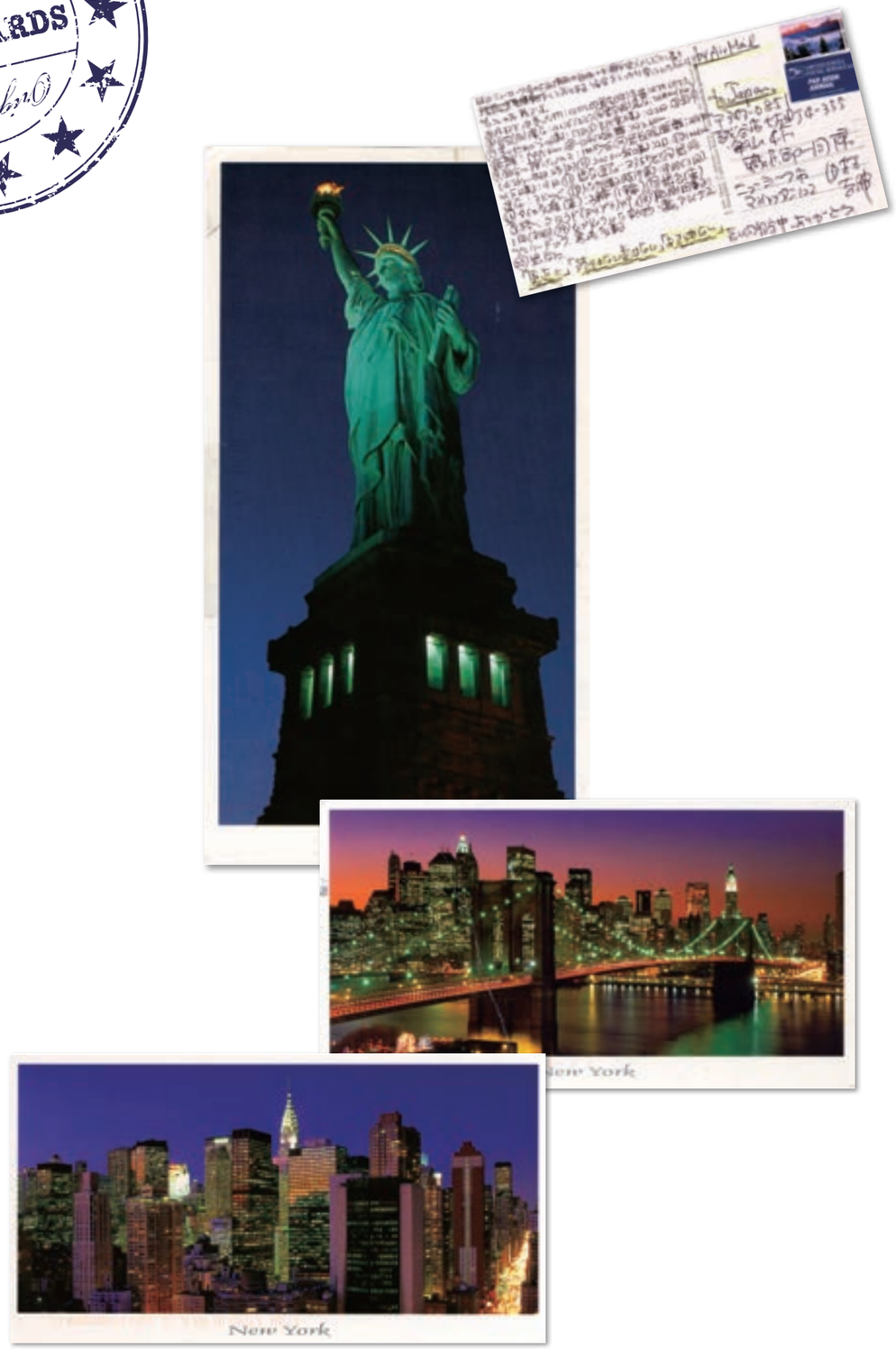




本日46日目、USA最後のニューヨーク市に向けて走っています。
最後のアパラチア山脈越えと交通混雑との闘いです。
もうすぐ最終目的地です。
この間には、死ぬかと思った日、自分が情けなくなると思える日、来て後悔した日、
とても疲れた日、体中が痛かった日、意識がボーとする日、とても色々な日がありました。
この旅の本当の目的は“人生の集大成”です。
みんなへの「遺言」のつもりで出発しました。
一つの目標を定めて、力を出しきり、力を合わせ少しずつあきらめないで、必死にという気持ちです。
留守の間ありがとう。
ニューヨーク州グランダイギュアにて



いよいよ明日はニューヨークです。総括すると、
①走った州 12州　②最高(低)気温 43℃(9℃)
③最高(低)湿度 100%(0%)　④最高(低)高度 2820m(0m)
⑤走り始めからの日数 50日　⑥走行実日数 41日
⑦走行距離 5940km　⑧一日平均距離 141.4km　⑨ノルマ 100km／日
⑩最長(短)距離 288km(43km)　⑪200km超 4日　⑫100km以下 4日
⑬最高(低)速度 73.5km/h(3km/h)　⑭パンク 18回(車3回)　⑮タイヤ交換 2輪(車1輪)
⑯最良(悪)道路 コロラド(アリゾナ)　⑰転倒 1回
⑱ひかれた動物 鹿、アライグマ、プレリードッグ、鳥etc.
⑲最後に「下りのない上り道はない」「愚直に」。
長い間ありがとう。
ニューヨーク州タリータウンにて



昨日ニューヨーク市の大西洋側の自由の女神が見える公園に着きました。

大変感動をしております。留守をしっかり守っていただいた皆さんのお陰です。

総括すると、

①走った州：12州　②最高（低）気温：43℃（9℃）

③最高（低）湿度：100％（0％）

④最高（低）高度：2820m（0m）

⑤走り始めからの日数：50日　⑥走行実日数：41日

⑦走行距離：5991km　⑧一日平均距離：142.6km　⑨自分に課したノルマ：100km／日

⑩最長（短）距離：288km（43km、送迎・終了日）

⑪200km超日数：4日　⑫100km以下日数：4日

⑬最高速度：73.5km/h　⑭最低速度：3km/h

⑮パンク回数（随行車）：18回（車3回）　⑯タイヤ交換（車）：3輪（1輪）

⑰最良（悪）道路：コロラド（アリゾナ）州　⑱転倒回数：1回（初日）

⑲ひかれていた動物：鹿、アライグマ、プレリードッグ、鳥etc.多数

⑳最後に「愚直に」「終りのない道はない」「あきらめない」。

長い間留守中、ありがとう。

ニューヨーク市マンハッタンにて

付録 24 想うこと

足を動かし続ければ、間違いなく到達する。
たとえどんなに時間がかかろうとも、疲れても、終わりのない道はない。
下りのない上り道はない。
そう信じて漕ぎ続けた。
ひたすら諦めない、足を動かし続ける。
こうと思い込んだら、とにかくやり続ける。
継続することの大切さ。

付録 25 改めて感動すること

人間はつらくなると、どんな小さなことにも喜びを見つけることができる。
追いこめば、喜び、楽しみを、きっと小さなことにも感動できる。
それがまた勇気を与えてくれる。
普段感じることのできないことにも心から感動する力が人間にはある。
だから頑張る甲斐がある。

付録 26 自身の身勝手さ

人に多く会うときには、人が居ない静かな場所を望む。
風があるときには、風がないことを望む。
風がない暑いときには、向かい風でもよいから、風が吹いて欲しいと望む。
寒いときには、太陽を望む。
暑くてたまらないときには、日陰、木陰、たとえ雲の陰でもいいからと望む。
坂道でなかなか前進しないときには、早く終わることを望む。
終わりそうになると、もう「走りたい」と望む。

付録 27 ストレス発散法としての運動の必要性は

私は若年で病院を始め、当時は一日中机に向かうことや、
朝から晩まで診療に携わざるを得ない日々が続いた。
ひどいときには朝・昼食を抜きで、夜中に食事を摂っていた。
ずっと病院に寝泊まりしており、当時体重が10kg減り、高校時代の体重に戻った時期があった。

そんなことは無我夢中のときには可能であったが、だんだん経験を重ねるに従い、
いつの間にかストレスが蓄積していたようだ。つまらぬことでイラつくのである。
病院を離れるだけで、ストレス発散になることに気付いた。
他には酒を飲みバカ騒ぎをしたり、たまにゴルフをしたりなどが気分転換の方法であった。

そんなある時、スタッフに誘われたのがホノルル・マラソンである。
季節はすでに晩秋であったので、1年間は休日に走るよう心掛け、翌年1 2月のホノルルに初挑戦した。
最初のマラソンでは、とにかく最後まで駆けることを目標に挑戦した。
もとより運動は大好きであった。
駆けることが、頭がパンパンになったとき、頭を爽快にし、集中力が回復することに気付いた。
若いときの運動とは少し異なる感覚である。
酒やゴルフなどより、何倍もの爽快感や回復力があるのである。

その後はできる限り、時間があれば走るように心がけた。
自分の体をいじめることによって、当面の自分の関心が疲れや痛みに向き、何もかもすっかり忘れる
のである。この感覚は四国八十八か寺のお遍路さんに共通するものである。
その後、改めて活力が湧いてくるのである。
その上良いことに、運動を続けると明らかに自身の体力増強も感じるのであった。

ジョギングする頻度には波があるが、面倒にならないよう時折フルマラソンなどの目標を立てながら、
やる気を持続させている。
何か夢中になれるもの、それは好きな趣味でもよい。
つかっている脳の部分が違うので気分転換にはなる。
でも、できることなら是非、運動系のことをお勧めしたい。ついでに心身が若返れるし、
さまざまな点で多くの効用があるので。
今では良い仕事をするためには、いかに良いストレス発散法を持つかだと、
人にはお勧めしている次第である。

付録 28 気力・体力が続き、改めて両親はじめ周囲に感謝したいこと

1. 体力（暑さ、寒さ、雨、風、食欲、どこでも眠れる、どこででも排便）
   健康であることに改めて親に感謝（父親の影響で小学5・6年より毎朝かかさず続けてきた水かぶり）
2. 気力（積極的な心・精神の充実）
3. 感謝（病院・家族のバックアップ体制、後方支援体制）
4. 粘り、しつこさ、諦めない、一徹さ、思い込み
5. いい加減さ、適応力
6. 感動する心（生き生き）
7. 勘（第六感）
8. 見切り（決断力）
9. 時間とやり通すことができた経済力
10. 前向き、勇ましい気持ち

付録 29 後日談 —— 帰国後に母親に言われたこと

母親から「死ぬかもしれないと思って行ったのか？」と尋ねられた。
「お前のことだから、絶対に終わるまで戻らないと思っていた」
「だから自分は生きて会えないと覚悟をしていた」
とんだ親不孝の旅だったかも。

付録 30 来年迎える「秀峰会の30周年」は？

自分たち秀峰会の30周年を、自分たちだけのために祝うのではなく、
この地域の人たちと一緒に喜べるようにしたい。
具体的には、この地域を良くするために、30周年という機会を活かしたい。
走りながら、強く思った。

付録 31 今後の秀峰会・日本について考えること、大事にしたいこと

アメリカにあって、日本にないもの。
アメリカでは、とくに田舎のほとんどの家庭でアメリカ国旗が毎日掲揚されていた。それを当初、アメリカ人は狩猟民族だから「目印となるものが好き」と思っていた。
ところがニューヨークに着いて、目に付いたのは「I love New York」でいっぱいのロゴ、Tシャツ、靴下、紙袋、至るところで、それが目に付いた。
日本と比べ、アメリカでは「I love America」が溢れていることに、改めて気づいた。
アメリカは日本に比べて、ただばかでかいだけで、緑豊かでも、風光明媚でもない。安心・安全ではまったくない。さまざまな考え方においても……？
ニューヨークは東京に比べて、ちっともエクサイティングでも、きれいでもない。汚いし、ゴミがいっぱい。至るところが小便臭いし、車はうるさいし、交通法規は守られていないし、ピーピーとクラクションは鳴るし、サイレンはしょっちゅう、パトカーまで二重駐車するし、だいいち物騒だし、どこが東京より「良い」というのか？
さほどニューヨークは大した街ではないと思うが、何故これほど世界中の人を惹きつけるのか？
憧れるのか？
世界中の人がみんな「I love N.Y.」の袋を持って集まっているのは？
政治の中心だから？ 経済の中心だから？ 自由の象徴だから？

国旗掲揚や「I love U.S.A.」は、教育システムのなかでアメリカを誇りに思えるように、誇りをもつように、大人が子どもに、リーダーが国民に、一人ひとりが誇りあるアメリカを作り上げる教育、考え方をもつように心がけている証拠。国の考え方の大本を、愛する国づくり、愛せる国づくり、誇りある考え方を大事にしていこうというのが、根本の基本理念であるように思えた。

アメリカが自分の国を愛し、誇りをもち、自分の国が一番だと自負するのとは違い、私たち日本人は、自分たちの国を卑下する傾向がある。
今回のアメリカ自転車横断で、日本人はもっと自分たちの国を愛し、誇りをもてるようにしなければいけないと、大きな衝撃を受けた。

そのためには、自分たちの国の良いところをしっかり見つめ直し、認め、誇りのもてるような国づくり（地域づくり）をしていかなければいけない。誇りをもてる日本を創りあげるために。

帰国 100906

ニューヨーク⇒成田

ＪＦケネディ空港から日本へ。さらばアメリカ。
この旅でＮＹ・成田間のおよそ半分の距離を自転車で走った。

6時に起床し、6時半にホテルをチェックアウトして7時にＪＦケネディ空港へと向う。ナビが思うよう出てこないが何とか2人が苦労してくれて、スムーズに空港に到着。

レンタカー返却はあっけなく簡単に終了。金額は不明、後日精算することになるという。

空港では私の荷物が重量オーバー。さらには自転車が「スポーツグッズだから」と別料金（事前のＡＡの日本語カウンターでの話とは齟齬がある）を徴集される。また一緒に並んでいた我々が別々の席となり（日本では普通考えられないが）、長い日本への飛行機旅（8時間くらい）に少々うんざり。おまけに隣の座席に座っている中国人女性の態度の悪いこと。

ニューヨーク出発直後、機内で「成田までの距離 10,600 km」と表示された。今回の旅で走ってきた距離が6,000km超だから、ニューヨーク⇒成田間の半分以上を駆けたことになる。ニューヨーク・成田間だって“自転車で行けなくはない距離”であることにびっくりすると同時に、すごい距離であったことを改めて実感。

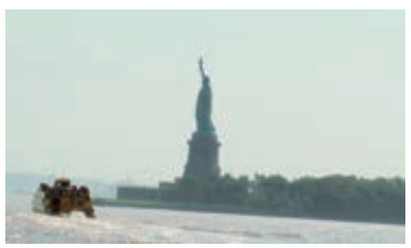
成田空港の到着口を出ると、大勢のスタッフが迎えに来てくれていた。小西院長、川上君、品田君、秋元君、中村君、大塚君、大川君、金君、それに須藤君、富張君など、恐縮。

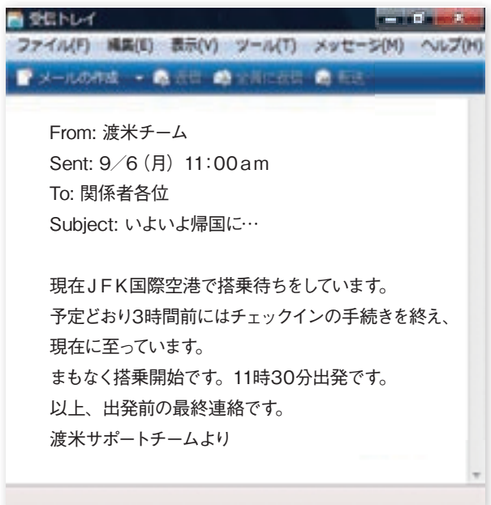
コーヒーを飲んで謝意。

少々挨拶も長くなってしまい、帰宅がつい遅くなる。いろいろ話が弾んで遅くなってしまった。途中、まわり道？ したこともあったが、本来ならば夕食を出さなくてはならない時間になってしまった。しかし同行した皆も家族が待っており、申し訳ないが須藤君、富張君とは自宅前で別れる。

楽しみだったカツオ、焼酎、ビールで乾杯する。

よく無事に、何事もなく家に戻れた。それも予想より大幅に早く戻れた。





受信トレイ

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) ツール(T) メッセージ(M) ヘルプ(H)

メールの作成 送信 全員に返信 転送

From: 渡米チーム
Sent: 9／6（月）11：00ａｍ
To: 関係者各位
Subject: いよいよ帰国に…

現在ＪＦＫ国際空港で搭乗待ちをしています。
予定どおり3時間前にはチェックインの手続きを終え、
現在に至っています。
まもなく搭乗開始です。11時30分出発です。
以上、出発前の最終連絡です。
渡米サポートチームより

小西北辰院長、須藤君、富張君たち等、たくさんの方々が成田までわざわざ出迎えに来てくれた。

サポートチーム報告

本日、午前11時30分発の飛行機にて（AA167便：JFK空港→成田）帰国予定です。
多くの方にご迷惑とご心配をおかけし、ご協力をいただきました。
アメリカ横断を無事に遂行できたのは、すべて関係者の皆さま方の支えがあってのことです。ありがとうございます。
横断についての詳細は、後日まとめてご報告をさせていただきます。

アメリカ大陸横断サポートを終えて Ⅰ

サポート隊リーダー　石塚章広

渡米期間：2010年7月10日～9月6日（59日間）
始終地名：カリフォルニア州サンタモニカ ⇒ ニューヨーク州ニューヨークシティ

1. アメリカについて

1）気候風土について

最初に私たちが訪れたカリフォルニア州は気候が大変よく、過ごしやすい気温、湿度、太平洋からの風が吹き、果物をはじめとする農作物が豊富に実をつける場所でありました。日中の気温は30℃近くになるが爽やかな風が心地よく、スタート地点としては最高の場所でありました。

しかし州を越えて進むに連れて様相は変わり、カリフォルニアで多く見られた青々とした芝や緑の木々は少なくなり、空気も乾燥し、ネバダ州では砂漠地帯の気候を感じることができました。乾いた赤土と大きな岩、岩に触ってみると意外にも脆く、完全に乾いていました。草や背の低い植物は茶色に変化し、見渡す限り青色や緑色がありません。そのような中でも乾いた土の上に花を咲かせているような草木があり、これもまた人間にとっては厳しい自然環境であっても草木は環境に適応して生きているという風景に驚かされました。

進むにつれ、さらに砂漠の灼熱を体感し、草木や虫をも見かけることが無いくらいの気温も経験し、日本では考えつかない環境がありました。

砂漠地帯を抜けて東に進むにつれ、大平原では地平線まで見渡す限りの畑。ここでは作物の葉が風を受けてまさに波打っているように見えて、気候が変わったことを感じました。気候の変化は空気の温度や街道沿いの木々や草花から感じ取ることができました。

ニューヨークに近づくにつれ秋の気配を感じるようになり、59日間の中で最低気温12℃の日になったこともありました。逆に砂漠の中では最高気温は43℃を経験しました。

2）人について

アメリカという国には実に様々な国の出身の方が在住しています。身なりや顔立ちを見ていても色々でした。そういう移民を受け入れているアメリカという国は、来るものは拒まずの考えの基で国を成り立たせている。言葉も英語の中に他の言語のような話をしている方、様々な英会話に触れることができました。その中でもとくに感じたことは、各地の観光名所に行くと大変多くの中国の方を見かけたことです。今の中国の社会経済の勢いが感じられるような雰囲気がありました。

アメリカの方については、都市部以外の地域ではとても気さくな感じの方が多く、気軽に私たちに声を掛けてきて、私たちが大陸横断の途中であることを説明すると皆励ましの言葉を掛けてくれた方が多くいらっしゃいました。また道端で休憩を取っていると何台もの車のドライバーが「大丈夫か?」というふうに話し掛けてくれ、なかには対向車線ですれ違ったのにわざわざ戻ってきて声を掛けてくれた方もいました。

こうした光景は日本では無いのではないでしょうか。もし自分が道端で止まっている人を見かけたら、「どうしたのだろう?」とは思いますが声を掛けることまでは出来ないのではないかと考えさせられました。誰かが困っていれば声を掛け、自分に出来ることはないかと行動するアメリカ。これは見習うべき点だと感じました。

しかし、気になったこともありました。ある町で宿泊したモーテルの従業員に在米5年という日本人の女性がいて、その方が言うにはアメリカ人の特徴のひとつに「相手が何を聞きたがっているのかを考えようとはしてくれない」という話がありました。とくに相手が日本人等で英会話がスムーズに話せないと、すぐに会話が終わってしまうとのこと。「この人はどうしたいのか?」というようには考えないとのこと。日本人とは異なる感覚でありました。

困っている人に手を貸そうとするアメリカ、相手の立場や気持ちをあまり考えないアメリカ。文化や習慣の違い、そして考え方の違いを考えさせられました。

3）食事について

食事については出発前から色々想像していたことがありました。毎日、毎日、大きなパンや大きな味の薄い肉、特大ピザや山盛りポテトばかりで、どうなることかと考えていました。

しかし実際には、私は抵抗なく食事を摂ることができたように感じています。行く先々のお店にオリジナルの味があり、それが楽しみにもなりました。意外にもハンバーガーなどはケチャップやマスタード等で自分の好みの味にできるような店が多く、嫌気がさすような事態にはなりませんでした。

ただ一点、どうしても受け入れられなかったのは“甘さ”です。ケーキ類はとてつもなく甘くできていました。この甘さはアメリカ人の味覚にはピタリと合うようでした。ときにはコーヒーに大量のシュガーを入れ続けてミルクも追加して飲んでいる光景も何度か見かけ、少し呆然としてしまいました。

和食のレストランはアメリカにもあり何度か和食をいただきましたが、ちょっとイメージとは違い、これもまた現地の方向けに加工されていて何とも不思議な味のする和食メニューもありました。

アメリカの食事場所で感じたことがあります。街のレストランやコンビニエンス（中では簡単な食事ができる）などでは、近所の人がやって来ては店員と親しげに話しをしていたり、他の顔見知りのお客さんと世間話をしている様子を見る機会が多くありました。アメリカでは、日本のような近所付き合いや町内会のような直接近所の方に声を掛けるような付き合いはなく、レストランやコンビニエンスに近所の方が好きなときにそれぞれやって来て食事や飲み物を注文し、そういう場を介して地元の付き合いがなされているというように感じました。

4）交通事情について

アメリカの道路は州によって大きく様子が変わります。州の道路整備にかける予算の関係なのか、ゴミの収集がきちんとできている州とそのまま放置している州、綺麗な路面になっている道路があればザラザラの路面の道路もあります。とくに州境などでは見た目にも一変します。

また、インターステート（高速国道）と呼ばれるフリーウェイがあって無料で通行することができます。高速の出口・入口は箇所が多く、日本の感覚でインターをイメージするとあっという間に通り過ぎてしまいます。インターチェンジ自体も日本の何倍もの大きさがあり、インターステート同士で交差するインターチェンジなどではひとつ道を間違うとまったく違う方向に向かってしまいます。

しかし今回のような横断の場合は、州によっては自転車通行が禁止となるところもあり、同じインターステートでも事前確認が必要でした。速度は場所によって異なりますが、最高速度75マイル（時速約120㎞）、最低速度35マイル（時速約56㎞）などの表示が出てきます。

フリーウェイの路肩には、タイヤが破損した残骸が多数見られました。また日本では普通に見かけるガードレールが、アメリカではあまり見かけませんでした。そのようななか、行程を通じて感じたことは、アメリカの方は運転自体はそんなに上手ではありませんが、交通ルールについてはきちんと守って走られています。免許制度の違いなのか、違反をすると罰則が厳しいのか、個人的な見方ですが日本で見かけるような信号無視をするドライバーや前の車を追い立てるような走りをしているドライバー、ウィンカーを挙げずに車線変更をするようなドライバーは、アメリカではとても少ないように感じました。

余談ですが、走っている車の中には日本車もたくさん走っています。しかし随分旧式の車が多く、日本ではもう見かけることができない20年以上も前の日本車などが現役で走っていました。

さらに、気になることもありました。以前、日本やアメリカで大きな問題になったトヨタのレクサス車ですが、ブレーキが効かなくなるとか勝手に動き出してしまうとか欠陥を指摘されてトヨタ自動車の経営陣が謝罪していましたが、今回、道路上を見た限りでは走り去っていく車や、すれ違う車の中にはその車種の車はほとんど見かけることができませんでした。こんなにも台数が走っていないのに、何故あんなに大問題になるのか? それとも、問題になったから走っていないのか? あるいは国を上げての日本バッシングだったのか? などと感じました。

2. まとめ

理事長先生のアメリカ自転車横断サポートを終えた瞬間に思ったことは、無事故で無事に目標のニューヨークに辿り着けたことでありました。

最初のサンタモニカの海岸をスタートした朝は、未だ薄暗く、サポート車もライトを点けての走行から始まりました。緊張と不安でいっぱいでした。サポートメンバーの中にアメリカに詳しい者はおりません。まったくの手探り状態から、サポートを少しずつ少しずつ作り上げていきました。

その後、毎朝思うことは、今日の目標地に辿り着けるだろうか。準備に怠りはないだろうか。天候はどうか。今日の到着目標とする街は適切だったろうか。理事長先生の体調はどうだろうか。自分たちの体調はどうか。自転車に不具合はないか。サポート車に故障はないか。積み込んだ水や食料は足りるだろうか。宿泊先は確保できるだろうか。不測の事態でルート変更をした場合に、目標地はどうするのか。どんなトラブルが待ち受けているのか等々……心配事は無限に出てきます。

毎日毎日この繰り返しでした。何かひとつでも欠けてしまうと横断を止めてしまうことにつながる。それだけはサポート隊として、あってはならないと常に緊張感を持ち続けることが重要でした。日々、環境は変わり、道路や周りの景色、天候、行き交う人、追い抜いていく車、どれひとつ同じ日はありませんでした。

そのようななか、私が全行程を通して感じた点は、今回、理事長先生は大きな目標を私に与えてくださいました。

横断最終到着地を東海岸のニューヨークのハドソン川河口と決め、その目標にどうすれば辿り着けるか。問題は何か。問題解決方法を見出す。毎日変わる環境に適応する。サポート前半チームのリーダーとして考え行動すること。単独ではなくチームプレイであること。一日一日の計画だけでなく、その先の見通しを考えたうえでの計画を考えること。

一日の終わりに計画通りに進行できたか、失敗は検証し、また新たに翌日からの計画に反映させる。毎日毎日少しずつでも、目標に近づいていく努力を怠らない。そして立てた大目標であるニューヨークに辿り着くことを絶対に諦めない――そうしたことを、サポートさせていただきながら学びました。

このことは私自身の考えや、物事に取り組む気持ちのなかで欠けている部分であったと気づくことができました。いただいた業務目標に対して、あるいは今後の自分の生き方においても大きなターニングポイントになりました。また期間中、家族と離れて生活したことで改めて家族の大切さを考えさせられた時間をいただきました。

もっと大きなことでは、アメリカという国のなかで、言葉の問題や生活全般を通じて不自由さを強いられる環境のなかで、改めて日本の良さやありがたさを感じました。そして、それを乗り越えてきたという自信をも感じています。

何事も嫌にならず、手を抜くことをせず、辛い日々が続いても毎日少しずつでも努力を重ねていけば、必ず目標に到達できる。それが次の自信につながると強く実感することができました。

最後に、59日間の貴重な時間のなかで様々な経験をさせていただくことができました。この経験を私自身に活かし、今後に役に立てていかなければならないことに新たな緊張感を覚えています。日本に帰国して2週間が経ちますが、いつも気持ちのなかにこうした思いがあります。この気持ちや考えを今後大いに活かしていきたいと感じています。

貴重な経験をありがとうございました。

Staff's Report

アメリカ大陸横断サポートを終えて Ⅱ

サポート隊　鈴木基則

渡米期間：2010年7月10日～8月18日（38日間）
始終地名：カリフォルニア州サンタモニカ ⇒ミズーリ州セントルイス

1. 自転車のこと、サポート隊の務め、そしてアメリカ

理事長先生の自転車は車体がカーボン製で軽量に作られている高性能のロードレーサーです。車体が軽く、長距離を走れますが、姿勢が窮屈で、上半身の体重がお尻と掌に全部かかってしまうことが辛いです。また、タイヤは細くパンクしやすい、横からの風や段差などがあると安定性が悪く、ペダルに足を固定してしまうため、集中していないと足が外れず転倒してしまいます。高速道路や坂道では、パンクすると危険なので空気圧や状態の確認、ブレーキチェックを休憩1時間おきに必ず行ないました。

パンクは多い日で1日に3回を超え、合わせて30回以上です。盗難防止のため、必ず自転車からは離れないようにして、止めるときは鍵は2箇所。それでも不安で、不安で、道を教えてくれた親切な人でも、その場にいる人は皆最後まで怪しく見えてしまうほどでした。

サポート隊の役割は、朝は出発の準備、荷物の積み込み、自転車やライトなどのチェック、朝食の準備から始まります。早朝出発のため、３時台から準備することもありました。走行開始後は、理事長先生の自転車の後ろに位置し、安全確認とルートの伝達を行ないます。併せて、写真撮影やビデオ撮影、簡単な記録なども行ないます。

開始当初は地図が読み取れず、道路状況や交通ルールに戸惑い、さらにはポリスから注意を受けるなどもあり、てんてこ舞いの状況で理事長先生にご苦労をおかけしました。

休憩時は理事長先生の体調確認、水分や栄養の補給をしていただき、自転車の整備を行ないます。

走行中、立ち寄る所は主に２箇所。１箇所は郵便局で、理事長先生が毎晩時間をかけて書いた絵葉書はこのときに投函します。昼食や宿泊地の宿さがしは町から町まで3時間の距離というところもざらで、店も宿も無い小さな町などもあり、宿を求めて目的地から何十キロも先に進むこともありました。

モーテルですが、値段が高いところ、危険なところもあり、したがって安全確認や部屋の空き確認、値段交渉は重要な仕事となります。不安で、不安で消極的になっていましたが、理事長先生に「できないと思っているだけで、実際気持ちで相手に当たれば通じないわけがない。言葉や人種の違いに怯むことはない」と一喝され、思い切ってトライしていくうちに、石塚次長と競って安く条件の良い宿を探したり、地域情報を得たりすることもできるようになり、このことが自信となり、今では私は世界中どこでも暮らしていけると思えるし、それが最大の財産になっています。

宿では、盗難防止のため、荷物と自転車は必ずモーテルの部屋の中に下ろしました。

ランドリーを探して洗濯をして、その洗濯中に食料や備品の買出しと夕食のお店を探します。買い物はスーパーを利用するのですが、24時間営業のところはとくに重宝しました。ランドリーではここでも盗難防止のため、洗濯物が乾く時間に合わせてすぐに戻ります。夕食時に反省会を行ない、走行時の問題点や対策、明日のコースの確認、そのほかに病院との連絡事項などを綿密に打ち合わせします。食事終了後は日報等の記録をパソコンで入力し、さらに病院やスタッフ関係者との情報確認を行ないます。観光場所の事前確認等もスタッフの大切な仕事となります。

道路：

地平線までズーッと続く道路は当たり前で、気温45℃以上、汗があっという間に乾いてしまう砂漠の乾燥した荒れた大地や、山岳地では気が遠くなる上りや下りの道、むき出しの岩肌を横目に見ながら進む道、鹿やアライグマ、プレーリードッグなど野生の動物が脇に見えるようなところも走行しました。

圧巻だったのは、たった川幅5mの川を渡るために10㎞以上も距離がある渓谷を下り、そしてまた登り上がるという道。さらに標高2,000m超の富士山の8合目以上もある森林限界の山岳地の道路。農作地では地平線までとうもろこし畑や大豆畑が海のように広がっていて、風にそよぐ葉が、波のような場所に続く

道路。あるいは10階建てのビルほどもあるサイロの周りに小さな町があり、同様の風景が何度も何度も続くため、同じ場所を何度も通っている錯覚に陥ったりといったこともありました。

アメリカの道路はガードレールが少ないため、視界は良好です。その代わり、断崖絶壁の道でもガードレールがないため危険を感じた場所もありましたが…。

州によって、ルールも道路整備などの状況も違い、路肩に破裂粉砕したワイヤー入りのタイヤがいたる所に落ちているため、パンクしやすく、脇を20トン超えのコンボイが頻繁に通行するので、間違って転倒したらとの恐怖が常時の状況。また高速道路を自転車で走れる州がある一方、同じ道路でも州を越えるとルールが変わりポリスの注意を受けて道を出され、苦労しました。工事現場などは2km以上続き、車と一緒に車道を走らなくてはならない場面もありました。

天候：

全般的に雨は少なかったです。ロスを出発してサンタフェなどの中部に向かっていくところは広大な荒地で水分補給と体調管理が大変な気候で、竜巻の発生も目撃しました。サンタフェあたりは山岳地で夕方近くになるとスコールのような雨が雷を伴い降ることが多く、しかも突然雷が鳴るので、理事長先生の自転車はカーボンでできているので雷が落ちやすいこともあり、何度か恐怖を感じたことを覚えています。

さらにデンバーに向かうに従って気温もぐんと下がり、高原にいるような気候でした。デンバーからカンザスを越えたあたりは気候も安定した道で、多少温度は高めで湿気もあるのですが、さわやかで過ごしやすい気候でした。

食事：

朝は軽食で、主にスーパーで買ってきたシリアルやサンドウィッチを簡単に食べて出発するということが多かったです。モーテルに朝食の準備があるところでは、ワッフルやトーストにスクランブルエッグ、ソーセージ、フルーツにコーヒーといったときもありました。

昼食は、食事の場所をあまり選んでいられない状況のためファーストフードが多く、日本でもお馴染のマック、ピザハット、デニーズ、サブウェイ、ケンタッキーなどが多かったです。

ファーストフードには地域のお年寄りが車で集まってきて食事をしています。

夕食はレストラン、ステーキ店、メキシコ料理、中華レストランでのバイキング、ときにはお寿司など日本食レストランにも行きました。お店ではお客に対応する担当者が決められ、その人がサービスを提供します。良い店、良い店員に当たったときは、入り口から案内のときに笑顔があり、細部に渡って気を遣ってくれるので楽しく食事ができました。

また料理は超高カロリー食で、ステーキやハンバーガー、フライドチキンをはじめとした肉類、メキシコ料理などの豆料理、ポテトフライ、チーズフライ、マッシュルームフライのなどの油物、ピザやアイスクリームなどの乳製品等々です。また物価の違いか、食料品がとても安く、肉などは日本の３分の1くらいの値段なので、老若男女を問わず驚くほどよく食べます。唯一の例外は日本食レストランで、ヘルシー志向の方が多いのか皆痩せていました。

食事はバイキングスタイルが多く、ピザや中華料理店は食べ放題で、ステーキは12オンス（約340ｇ）は当たり前でメニューに載っています。ちなみに理事長先生はそれを毎日平気で平らげて、超人的体力を維持していました。

飲み物は店員さんが「おかわり？」を頻繁に聞いてきて、こちらが「ノーサンキュー」を言わない限り、コーラやジュースがどんどん注がれるという仕組みになっているのには驚きました。味は辛いものと甘いものが両極端で、とくに甘いものはチョコレートピザにソフトクリームを乗せて食べたりします。

私は量が多くて食べ切れないので、珍しい料理を頼めばきっと量が少ないだろうと頼むのですが、これまた大きくて、ハムステーキの厚さは２cmもあり大きさも子どもの顔くらいあります。牛レバーも子どものサンダルくらいのフライのレバーが２切れ。キャットフィシュことミシシッピ川のナマズは２リットルのペットボトル大の巨大なフライで、味はおいしいのですが量が多いことと油っこいので食べるのに苦労しました。

人種：

南西部の地域は白人、黒人と同じくらいメキシコ人が多いです。日中はあまり危険を感じませんでしたが、夜間は「ここは危険な場所かな」と感じることがよくありました。町の中でも貧富の差によって、見るからに普通の住宅地とバラックの住宅地の両方があります。最初は不安でひとりでは黒人やメキシコ人に声をかけるのが怖いので、お年寄りを探しては色々聞いていたのですが、時が経つにつれて安心して話しかけられるようになっていきました。

中北部は比較的白人が多く、日本でいうと東北の田舎町の印象です。おっとりしていて親切で、あたたかいのです。道や店を聞いても、外国人で言葉の通じない私にも、きちんと理解するまで教えてくれます。また移動中に道路わきに車を停めて休憩しているときも、行き交う車が心配して声をかけてくれたり、心配して戻ってきてくれたりすることも何度かありました。

こちらから話しかけるときちんと応えてくれました。お互いに笑顔をかわすのは、私もとても心地よく感じました。

2. 気がついたこと

まず驚いたのは農作地面積の大きさ、作物に水をやる散水機の大きさです。横幅200m以上もあろうという車がついた散水機が至る場所にあり、移動しながら農作物に水をあげています。その大きさにも圧倒されましたが、理事長先生から地下から大量に水を汲み上げるため水がなくなってしまう社会問題も起きていることを教えてもらい、合理化ゆえの問題点も感じました。

100両を超える長さの貨物列車を前後４両の機関車が引っ張っている姿も頻繁に見かけました。踏み切りでは警笛を鳴らして通過しますが、踏み切りに引っかかってしまうこともあり、そういう場合は通り過ぎるまで10分以上も待たなければなりません。また道路にもコンボイが走り、これもまた全長10mを越えるような巨大なトラックが頻繁に走り、貨物列車同様に巨大なアメリカ産業の需要を賄っているようです。

土地の広さが日本とは違うだけに、所有地の周りに張り巡らす柵は木の杭に鉄条腺が何km、何十kmにも渡ってつながっています。ガードレールや電柱は郊外では木製が多く、味のある形です。

小高い丘には小さなモニュメントがあり、広大な農家の入り口には神社の鳥居くらいの大きな門があります。

高速道路を移動しているときによく見かけたのですが、大きなキャンピングバスが乗用車を引っ張り、さらにその乗用車の後ろには自転車やボート、ときにはオートバイまでつなげて、休暇地に向かうという光景に何度も出会いました。きっと長期の休暇を家族で堪能するのだと思いますが、遊ぶとときも合理的に思い切り遊ぶのでしょうか？ 日本では到底考えられない光景をよく目にしました。

国民性なのでしょうか？ 貨物列車やコンボイの運転手さんも、またキャンピングカーの家族も共通して気さくな方が多く、自転車で移動している理事長先生を見かけると警笛を鳴らしてエールを送ってくださる方が多かったです。

最後に、私にとって今回の大陸横断旅行の意味と、これを今後にどう活かしていくかということについてお話をさせていただきます。

アメリカという国のスケールの大きさ、愛国心、合理主義、人間性、良いところ、あるいは問題となっているところも、いろいろ感じて帰ってきました。

一番強く思うことは、間違いなく日本はアメリカに近づいているということです。食事や環境を起因とする健康の問題、貧富の差による犯罪や社会保障の問題、高齢者の問題（日本のほうが高齢化率は高いですが）、過疎地の過疎化問題など、近い将来、日本も国家保障をし切れず、個人の責任で生活をしなくてはならない時代が来るのかも知れません。アメリカはそんな日本の将来の姿を映し出しているのかも知れません。

そして、アメリカから学んだこと以上に、理事長先生から教えてもらったことが私にとっては大きな宝となりました。お恥ずかしい話ですが、サポート隊の中で間違いなく私が一番失敗やミスも多く、理事長先生にはたくさん怒られ、ご迷惑をおかけしました。

なかでも「鈴木君は話を聞いていない、思い込みで行動する。俺だから怒れるし、話せるけれど、他の人では聞かないんじゃないか」と教えていただいたことは本当にそのとおりです。

包括業務においても、今回少しばかり経験しましたから、これからはもっと人の話をよく聞いて、相手の立場に立ち、気を遣って相手を心地よくすることが大事だと思いました。以前は、まさにアメリカで知ったサービスの原点を見失っていました。ご利用者に対してもそうですが、職場の上司や先輩、同僚、後輩、部下に対しても同様のサービスを提供できなければ何の向上もないということがよくわかりました。

それから、もうひとつは理事長先生の背中です。

40日間、考えられないような暑い砂漠の中も、高速道路のような常時緊張感を伴う危険で単調な道も、考えられないような急な山岳地の上り下りのある道も、壮大な海のような地平線まで続く畑の中も、来る日も来る日も理事長先生は走っていました。車の中からその背中を見ながら、凄いなぁとは思っていましたが、きっと体中が痛い日や疲れた日、意識が飛んでしまって限界を超えていた日も多々あったと思います。

実際に、途中で後ろを自転車で走らせていただいて初めて、その大変さが少しだけ見えたような気がしました。

理事長先生がおっしゃっていた、目標を定めたことは諦めず、嫌にならず、一歩一歩、必死に進んでいくことの大切さを知りました。私にも、秀峰会のスタッフの皆さんにとってもそれは人生においての学習テーマであること、またそれを生かせるかどうかは個々の能力や努力であることを教わりました。

今回サポート隊に加えていただいたことを心より感謝するとともに、今後はこのことを生かしていくことが、サポート隊としての本当の役割だと思っています。

Staff's Report

アメリカ大陸横断サポートを終えて Ⅲ

サポート隊　品田光行

渡米期間：2010年8月7日～8月17日（10日間）
始終地名：カンザス州マーシャル ⇒ インディアナ州境

1. アメリカについての考察

人：

アメリカ中部の田舎街をずっと通っていたせいかもしれませんが、皆さんとても親切でした。アメリカ人らしく感情表現がとても豊かで、こちらも楽しくなりました。レストランではどこに行っても必ず、注文後に「お味はいかがでしたか?」と聞いてくるのが印象的でした。日本では、旅館などでは女将が来ることはありますが、普通のレストランでは経験したことがなかったので、アメリカでのこうした気遣いは嬉しいと感じました。楽山や北辰の食事サービスでも何か工夫できないものかと思いました。

感情表現が豊かという点は、善くも悪くもという意味です。よいときは、とても嬉しそうに親切にしてくれるのですが、悪いときは烈火のごとく怒りをあらわにするので怖いほどでした。たとえば、ランドリーでの出来事です。すでに止まっている乾燥機があったので中の物を取り出して、自分たちの洗濯物を乾燥機に入れて乾かしていたときのことです。前に使っていた人が戻ってきて、自分の洗濯物を見るや「なま乾きじゃないか！途中で止めて出しただろう！」とすごい剣幕で捲し立てるのです。待っている人が多いのに放っておいて、そこまで怒るようなことかと思いましたが、これも感情表現が豊かゆえのことだろうかと自問自答しました。

気候：

私が同行した期間はほとんど晴れでしたが、日本と違うのは湿度が低いことと、日差しがとても強いことです。そのため、日陰に入ると意外に涼しく感じることができました。またニュースの天気予報で「サンダーストーム情報」を流すことが印象的で、日本と違う点でした。

国土：

ずっと平原でしたが、その規模が日本の何倍もあり広大なことに驚きました。360度どこを見渡しても一面、畑という風景が続き、空を見上げれば雲ひとつない快晴で、アメリカの大平原にいるという実感を得られました。規模に比例して農作業の機械も大がかりとなり、見たことのないような機械もあって、興味を惹かれました。

アメリカの道路は日本に比べて大きく、車線も多かったです。また、ひとつの車線の幅自体が大きく、日本に戻ってから車を運転すると「道が狭いなぁ」とよく思いました。一方、アメリカは道路の本数は少なく、日本のように道がアリの巣状に縦横無尽に走っていないのも特徴のようでした。そのため、工事区間があったりすると迂回が難しいことが多いのだなと感じました。

それから、道路に関してはすべての道路に名前が付けてあるのがすごいと思いました。

街：

街と街が明確に区切られている点が日本と違いヨーロッパ的で、元来スペインやポルトガルの植民地だった昔が想像されました。街は古い家を自分たちで改修しながら住んでいて、どの家にも芝生が綺麗に植えられていて、住んでいる人は暇さえあれば芝刈りをしているという印象でした。日本のように暇さえあればパチンコに行くというより、道行く人も喜ぶし、よいことだなと思いました。

また、街から街への街道もそうですが、街の中も大都市や観光地を除けば、人が歩いていないことも印象的でした。道の広さといい、これも運転のしやすさにつながっていると思います。

では、人はどこにいるのかといえば、店の中や家の中に普通にいるようです。外は35℃以上の猛暑でも、家の中は20℃くらいにキンキンに寒いくらいクーラーが効いています。アメリカが京都議定書に署名しない理由のひとつを垣間見た気がしました。

宿泊に関しては、どんなに小さな街でも必ずひとつは小さいながらも宿があるようでした。国土が大きいためか、電車網はなく、移動はもっぱら飛行機か車に限定されます。

アメリカ人の旅行は車で長い距離を移動し、私たちのようにモーテルに泊まり、衣類は洗濯しながら移動するというのが普通のスタイルのようでした。その裏付けとして、大体のモーテルやホテルにはランドリー設備があり、自分で洗濯ができます。しかも基本的に洗濯機は順番待ちになるほど利用頻度が高いといえます。

食事：

食事は5ドルも払えば、日本人が満腹になる量の倍は出てきます。しかし食べ物は日本のように多種多様ではなく、肉・豆・ジャガイモが中心のようでした。ほかにも野菜はありますが、不味いことが多かったです。また、痩せている人は比較的野菜を食べているようでしたが、アメリカでよく見かけるすごく太って人はあまり野菜は食べないようです。しかも、安い店になればなるほど高カロリーになっていくという感じでした（これは日本でも同様かもしれませんが）。

飲み物はペプシコーラのような砂糖がたっぷり入った清涼飲料水が基本で、水は頼まないと出てきません。さらに、日本の違い、コップが空になると飲み物を注ぎに来ます（無料で）。これは係りでもいるかのごとく、空きそうになるとすぐに追加を注ぎに来るので、まるで「わんこ蕎麦」のようでした。

アメリカ人は砂糖が大好きのようで、朝食に出てくるパンはドーナツなど、どれも甘いものばかりでした。朝はしょっぱいものを食べたいと思っても無いことが多いのです。あの食事量で砂糖をあれだけ摂っていれば、巨体になるのも頷けますが、糖尿病になりにくいのは脂肪細胞の多さゆえでしょうか、びっくりです。

スーパーマーケットでも、牛乳や肉、チーズ等がすごい単位で並んでいます。たとえば牛乳はガロン（約3.8リットル）単位だし、チーズや肉・ハムはブロックで売っているのが当たり前です。

文化：

比較的、歴史が浅いアメリカですが、そのぶん歴史を大切にしている様子が窺えました。歴史的モニュメントや博物館、史跡を日本以上に大切にしているように感じました。生活の中では家族を大切にしていることと、基本的に何でも自分たちでやってしまうことが特徴的であると思いました。たとえば家の補修ではペンキの塗り替えから便器の交換まで、やってしまうようです。家と家が離れていたり、国土が大きいこともあり必然的にそうなるのかもしれませんが、こうしたことを家族で行なうことにより、家族の絆がさらに強くなるのだろうと思いました。

言葉・コミュニケーション：

英語は高校で習ったきりでしたが、石塚次長たちが交渉している様子を見て、おっかなびっくりですが慣れない英会話でもどうにか疎通をはかることはできたように思います。机上で習ったことですが、意外に覚えているもので、会話は中学校の文法レベルでも充分可能でした。

2. 総括 ——— サポートを終えて

今回のアメリカ横断サポートではすべてが初めてだらけのことばかりでした。

初日に理事長先生から「遺言のつもりで走っている」という話を聞き、理事長先生が懸命に走っている姿を見ながら「何を伝えようとしているのか」と考えながらサポートにあたりました。

最終的には、6000㎞という距離を走ったと聞きました。「千里の道も一歩から」という言葉がありますが、到底無理と思っても始めなければ終わらないし、一歩一歩を積み重ねればいつかは千里に至るという、当たり前のことですが難しいことを理事長先生はやってのけたのだとしみじみ感じています。

私はわりに即断するほうで、しかも、いろいろ推測して「できる、できない」と行動する前に判断してしまうほうです。地道な努力は惜しまない質ですが、一歩一歩を積み重ねることはできても、最初の一歩を踏み出すのに躊躇し苦労するかもしれないと思います。今回の大陸横断でいえば、始めてしまえば意地でも最後までやるが、そもそも「それを始めるかどうかはわからない」ということになります。

これは自分自身の課題だと思います。私は、何か気の進まないことがあるときは「死ぬわけではないからやってみよう」と考えて折り合いをつけているのですが、これからはもう少しポジティブに考えられるようになりたいものだと思っています。

理事長先生は長年の夢を叶えられましたが、正直、始まる前は本当に横断などできるものだろうか半信半疑でした。私自身がサポート隊の一人として行くことになり、空港に行ってからも、少しはそういう気持ちがありました。しかし実際、行ってみると、私がいちばん心配していた治安やコミュニケーション、気候等は思っていたほどは過酷ではなく、根気と体力さえ続けば、期間さえ掛ければ、できるかもしれないと思えるようになりました。

振り返ると、楽山建設の構想を聞き、

建設委員をやっていたときも同じような気持ちになっていたように思います。しかし、こちらも実際にふたを開けてみるとニーズが高く、たくさんの患者様に喜ばれるようになっており心配は杞憂でした。

自分の常識の範疇だけで無理だと決めつけてしまうと、自分で勝手に限界設定をしているようなもので、「本来は限界など無いはずなのに、おかしなことだ」と気づかされます。今後はそうしたことはないように、何にでもチャレンジしてみようの精神で、秀峰会にとって有益に働けるように自分を、そしてスタッフも指導していかなければと思っています。ひいては自分の人生にも活かせるよう精進していきたいと思います。

それから今回、私は人生で初めて10日間も日本を離れました。これ自体初めての経験であり、妻や子どもとこれだけ長期間離れたのも初めてでした。アメリカで、家族の絆を感じるにつれ、自分の家族の大切さや親のありがたみを改めて実感することができました。ずっと日本にいたら感じることはできなかったかもしれません。日本で単身赴任というのとは心持ちも違いますし、日本を出るときには「もしかしたら今生の別れになるかもしれない」とも思いました。これも私にとって、貴重な体験となりました。

10日間ではありましたが、本当にさまざまな貴重な体験、経験をすることができました。自身の見聞も広がりましたし、人間的に大きくなれるヒントを得たような気がしています。こうした機会を与えていただいた理事長先生には深い感謝の気持ちでいっぱいです。

ありがとうございました。

◎今回のアメリカ横断で感じたこと

成せば成る、成さねば成らぬ何事も
千里の道も一歩から
楽あれば苦あり、苦あれば楽あり
止まない雨はない、止まらない嵐はない
一期一会

●一日のタイムスケジュール

4:30～ 5:00	起床
5:00	出発準備（荷物etc.積み込み）
6:00	朝食
6:30	出発
↓	走行
12:00	昼食
↓	走行
15:00	宿（モーテル）
	探し＆交渉＆チェックイン
16:00	荷物下ろし（全荷物）
	翌日のコース確認
	当日の記録
	ランドリー
18:00	夕食
20:00	モーテル着
	風呂・ランドリー
	翌日の準備
23:00～24:00	就寝

左は基本的な一日の流れです。実際は状況に応じて、暑さを避けて起床が3時であったり、深夜まで走ったりと臨機応変でした。心臓がバクバクするようなハプニングも何度もありました。理事長先生の時計が壊れたときは、身支度を終えた先生が朝3時前にモーニングコールをしてきたことも！ 大慌てで飛び起きました。

到着後は、まず翌日のコース確認です。理事長先生の体調をみながら前日夜に予定を再確認、準備となります。道路状況も不明のなか手探りの毎日でした。

夕食後、理事長先生は毎晩、日本で留守を守ってくれている法人の皆さんに絵葉書を書いていました。一日中自転車を漕いで、心身ともに疲れ切ったあとでのその姿に毎回感動でした。

Staff's Report

アメリカ大陸横断サポートを終えて Ⅳ

サポート隊　青木勇人

渡米期間：2010年8月17日～9月7日（22日間）
始終地名：ミズーリ州セントルイス ⇒ ニューヨーク州ニューヨークシティ

1. 不安から責任へ、人はひとりじゃない（仲間・感謝）

このプロジェクトのお話をいただいた当初、自分の中ではアメリカという土地や文化もまったく異なる地域で、言葉も話せない、新規の取り組み、業務、スタッフ、家族と自分自身に対しても不安や心配事が正直たくさんありました。しかし、今回のプロジェクトに参加する意味や、私自身にとって、また私が長期不在する状況下での南面や企画部にとって、さらに家族にとっても何かしら得るものがあるだろうと信じ考え、それからは気持ちを切り替えて、プロジェクトの成功に向けて一心に思いを固めました。

私がこのプロジェクトに参加できたのは、南面の皆さんからいただいた「理事長先生を無事に帰国させて」「がんばって」「業務は協力してやる」等の声援や気持ち、さらにはこれまで皆さんの姿勢（協力・目標達成意欲・努力）を見てきましたので、南面や業務に関してはかなり安心して出発することができました。

実際、出国直前まで応援メッセージをいただき、出国準備にあたってチケットや保険の手配をしてくれた法田さんに感謝しながら、今回のプロジェクトが意味することの大きさと、やらねばいけないという責任を感じながら旅立ちました。

アメリカでは、まずダラス空港での乗り継ぎを経験。言葉も通じないなか、ちょっとした手違いはあったもののダラス空港経由でセントルイスのランバート空港で無事、渡米チームと合流しました。空港も日本とは違いますから、空港がどうなっているかを事前に調べて安心して出かけたのですが、現地ではそのプリントした資料よりも、人に尋ねて丁寧に教えていただいたり、また読めない案内板を見ながら「こういう意味だよな…」とか考え、感じながら、各々の空港を移動しました。行ってみると、意外とできてしまうものでした。

飛行機の中では、アラスカあたりで窓から外をのぞくと星が空を埋め尽くすほどで綺麗でした。アメリカの土地に入ると、所どころで街の光を眺め、朝方に砂漠あたりの土地が見えると「この辺を渡米チームは走ったのかな」などと思いながらセントルイス空港に到着しました。

皆さんにちゃんと会えるかと不安に思いながらロビーへ進みました。意外にも、すぐに理事長先生の姿を見つけることができ、その瞬間ホッとしました。しかし、ビックリでした。理事長先生はかなり日に焼けて、髭も蓄えておられ、身体もしぼれている様子でした。石塚次長、鈴木課長ともに日焼けしていて疲労感も漂っているように見受けました。

しかし、笑顔で出迎えていただき、「よし、早く慣れてサポートの力になろう！」と意気込みも新たに、いよいよアメリカの大地に降り立ちました。

初日は、歓迎を兼ねて観光や今までの話を聞かせていただきました。鈴木課長から自転車の修理方法や状態について引継ぎをしました。アメリカの広大な土地や自然、人々とのコミュニケーションにワクワクしながら、サポートの実践がはじまりました。

翌日は、この旅の初陣を切ってサポートしてきた鈴木課長が帰国の途へ。早朝、出発準備開始時刻に車のところに行くと、既に準備を済ませたサポート隊の二人がいました。新人の自分はお客さんではないのにと心をさらに悔い改めました。

鈴木課長を見送ったあと、新体制で自転車走行のスタート地点へと向かいました。アメリカでの初の運転も経験、土地・道路・車・人・食事等すべてがビックなことを痛感。

2. 理事長先生の姿をみて感じたこと

理事長先生の走行に間近に接しながら、いざ自転車走行が開始しました。1時間の走行と休憩を繰り返しながらその日の目的地に向かい、さらに最終目的地へと進むスタイルでした。

走行中の理事長先生の肉体（ふくらはぎ）や、最初の休憩のときの呼吸（ハッハッハという荒い呼吸）を間近で感じ、「何故ここまでしで…」と正直思いました。胸が打たれる思いでした。

それが、このサポートでの大きな意味を感じた最初のスタートとなりました。

8月31日、最終目的地であるニューヨークのバッテリー公園に到着。3人で到達の喜びを分かち合いながら、少しの

時間で今回の横断について考えると、ひとつひとつ（1日1日）の積み重ねと努力があってこそ、この感動、目的を達成するという喜びの本質が味わえることを実感しました。

さらに、ひとつのことをやり遂げるためには<一生懸命・真剣に・努力する・良いときばかりではなく辛いときもありそれを乗り越えること・勇気・チャレンジ精神・精神力・タフさ・前向きさ・有言実行・責任感>の大切さを改めて感じ、学びました。

強靭な精神力と体力が必要

- 酷暑や山道など厳しい状態でも続ける。
- 大型車がスレスレで通る、大型車がスピードを出していく（道端には動物の死骸などの車両の破片）という道のりを身ひとつで走行する危険や恐怖。
- 野良犬などが平気で襲ってくる。
- 充分でないコンディションのときにも、決めた100kmは走行するという気持ち。
- 辛いときにその辛さを乗り越えたときの喜び（急な上り坂では登り切ったときの景色の美しさや下り坂の楽しみ）を感じるという、先を見ながらの努力。

3. アメリカそのものを体感して感じたこと

実際にアメリカを堪能したのは今回が初めてです。言葉も何もかもがわからない状況でしたが、折角こうしたチャンスをいただいたことを無駄にしないように色々と周囲を見てきました。

自然：

何といっても広大な土地、畑の大きさ（トウモロコシ畑ひとつにしても地平線までがひとつの畑）、野生の鹿やリス、鷹などがすぐ近くに存在している。

広大な土地のなかでも手をつけず残っているその歴史（ナイアガラの滝・山や川、湖の大きさや場所によって澄んだ湖：ファイブフィンガーレイク）

生活：

格差を感じました。州や都市部、郊外によって、建物から服装、人の対応までが異なり、それぞれに特徴がありました。

イリノイ州から、やはりニューヨーク州に近づくにつれて、民家も平屋から2階、3階建てへと変わり、建物自体も綺麗になっていくという変化がありました。

同様に、州によっても異なる生活レベルも感じました。税金（種類が多い）も州知事（リーダー）の考え方によって州ごとに特徴があり、成功を収めているところと都市によって大きく差が出ているところ（市長などのリーダーシップによるもの）もありました。

栄えているところももちろんあれば、そこから数百メートル離れたところはスラム街であったり、その差を感じました。

社会や経済・環境：

宿泊先のモーテルから、近くのコインランドリーなどを探しによく街中へ行く機会があったり、走行中にもよく見ていましたが、日本でいう商店街はシャッター街となり、隣地にショッピングモールができているのが特徴でした。しかし、そのショッピングモールも歯抜け状態であったり、非常に小奇麗でお客さんもたくさんいて繁盛している店があったりと、日本と同じ状態でした。

さらにニューヨークでひとりで散策しているときに、日本でいう職安を見つけました。入り口付近や中にいる人たちの表情は正直暗く、皆下を向いている気がしました。マンハッタンという輝いているようなところと、日の目を見ない暗い部分があり、もの凄くこれも極端だと感じました。また、こうした状況をまじまじと見ると、職がある幸せ、働けることの喜びを改めて感じさせられました。不況の影響も大きいと思います。

4. チーム（合流し3人）として感じたこと、やるべきこと

サポート隊の目的としては健康で事故もなく、無事に帰国することが一番の目的でした。今回、石塚次長とサポートを組ませていただき、石塚次長の考え方や行動力などを自分と比較しながら学ぶことができたと思います。

さらにはこのような初めての経験、見知らぬ土地でサポートを行なっていくうえで到底ひとりでは無理であったこと、近くに相談者がいるということ、そしてイザというときには自分の考え方と違ったらお互いの考えをぶつけて議論するということの大切さも感じました。正解がどれかなどわからなくても、いろんな角度、見方で意見が幾つもあるのは当たり前のことです。それをコースひとつ、一日の目的地を提案する際にも、人の考えを聞いて判断するということの必要性を学びました。

これも、自分自身もそうですが、石塚次長も追い込まれ、やるしかないという気持ちであったが為のことと思います。自分を追い込み、前に進むというときには、非常に情報の大切さや判断・決断力が大切なことを学びました。綺麗なことやスムーズに進むことはやってみないとわかりませんし、実際、進んではじめてわかることもあります。

一歩を進めること、踏み出すこと、勇気、決意、責任を持つことを感じると同時に、仲間の大切さを改めて感じました。仲間を信じる勇気や疑う勇気、いずれも言葉が必要なことも体感しました。

出発の準備（宿泊先からのすべての荷物運びだし、自転車点検、クーラーボックスの点検・氷補充、走行コースの最終確認、天候確認など）、自転車走行中のナビゲーションや周辺への注意・配慮、休憩時の水分・栄養補給のサポートと自転車の点検、宿泊先確保（交渉）、宿泊先への荷物移動、洗濯、コース選定、自動車・自転車・人のコンディションチェック、日報作成、メール作成などが毎日のルーチン業務でした。

ルーチン業務は、安全かつ安心して走行するために最低限必要なもので、ひとつでも準備不足や忘れたり欠けたりしては安全な走行ができません。それゆえに毎日緊張していました。こうした準備や業務の大切さを改めて実感しました。

今回の体験では、自分自身38歳という年齢ですが、若き日を思い出す場面もありました。中学・高校と没頭したバスケットボール、自分自身を高めることや挑戦すること、それを必死に無我夢中で行なっていた日々を思い出しました。もちろん仲間とのかかわり、目標や課題など常に思い見直しや、顧問に叩かれながら、熱中し、取り組んでいた頃のことを思い出しました。

社会人になると、何かと目の前のことだけを追いかけて処理していたように思い、反省をしています。それでも事務職員のときには、今のままの病院事務・接客ではいけないと思い、取り組ませていただいた日々もありました。今でも老健や病院の役割、必要、顧客を集めるために取り組んでいると自分自身では思っていたのですが、まだまだやることはあり、できることもあると思っています。

とくに今、南面（高齢者・介護・老健・制度・地域性）においては、大きな変革期に入っていると思われます。だからこそ、さらに力を合わせて現状を正確に把握し、将来を見据え、動かねばいけないと思っています。今までも苦しい時期を乗り越えてきている皆さんですから、ちょっとやそっとのことでは折れないタフさは持っていると思いますが、今以上に創意工夫をして、ご利用者の方々のために取り組んでいく先導者としての研鑽を重ねていきたいと思います。

また、医療においても福祉同様、大きな変革期に入り込んでいます。今までのような考えや、やり方で良いところは充分に育て、悪い部分（改良点）はスムーズに変えていかなければ、このスピーディーな時代に取り残されてしまう危機感を感じます。これは医療・福祉ともにいえることです。

日本は今後どういう方向に進んでいくのか、政権交代し変わろうとしている部分もあると思います。いかに情報を早く仕入れて分析し、取り組む方向を考えないといけないとアメリカ横断中も考えていました。そうしたことを我われ役職者が真剣に、広い視野で収支を考えて議論し、実践し、リーダーシップを発揮して進まないといけないことを今回、強く思いました。それが秀峰会を支え引っ張る力になると思います。

職員の皆さんには、この理事長先生の取り組みについて、それぞれが思うこと感じたことがあると思います。医療や福祉に携わる人たちには「人の役に立ちたい」という思いが必ずあるはずです。その気持ちを忘れずに、やり始めたことをやり抜いていくという気持ちが大切なのではないでしょうか。

今の時代は、自分自身（自分が）という思いがいろんな場面に出てきます。それが悪いともいえませんが、少し寂しい気がします。思いやり、自分の意見も大切ですが、ほかの人の考えや意見を聞くという姿勢や、今ここに同じ思いで同じ空間にいる仲間の存在を、もう一度見直してもらいたいと思いました。

さらに求人をする機会もあったり、アメリカで日本人の人と話す機会もありましたが、仕事がある喜びは心を豊かにさせ、目標を持たせてくれると思います。

努力すれば報われること、そこで得るものはとてつもない財産になることを、私も今回の体験と過去の体験を思い出すことで力が湧いてきました。

最後に、秀峰会も多くの先輩方、地域の方々にご迷惑やお世話になりながら今に至っています。私個人も家族（両親・嫁・子）の支えや期待があり、今こうしています。皆さんも仲間・家族・協力者への感謝と期待を背負っていることを感じていただければと思いました。

秀峰会の今後と、皆さん一人ひとりのスキルアップ、地域の発展に、是非とも一緒に仕事をしていきたいと強く思いました。自分自身、厳しさを持って業務にあたりたいと思います。

本当にありがとうございました。

Staff's Report

サポートチーム
旅の事前準備について

1. 自転車の修理を学び、走行をシミュレーション

アメリカに発つ1週間前、7月3日（土）にサポートメンバーの石塚・鈴木・品田・青木・村上が理事長先生のご自宅（茨城県境町）に伺い、理事長先生と共に25km離れた千葉県野田市の『輪工房』というサイクルショップに行きました（自転車で約1時間）。

輪工房では

自転車の分解・組み立ての実践指導、パンク修理、メンテナンス方法を実技形式で学びました。

自転車を分解して組み立てるなど、ほとんどの者にとって初めての経験です。しかし、ここでしっかり覚えなければ、現地で苦労するのは自分たちです。万一ネジが緩んでいたり、締め忘れたりなどしたら、大きな事故につながる危険性があります。

現地ではすべて自分たちの手で行なわなければならないことを肝に銘じて、一人ひとりが緊張感と責任感をもって、真剣に店のオーナーの指導に耳を傾け、実技を学びました。

慣れない手つきで手を汚しながら、一つひとつ何もかもが確認しながらの作業でした。

パンク修理の実践もツーリング等では確実に必要な技術です。とくにアメリカの道ではパンクが頻繁であることが、事前の調査でわかっていたため、全員が真剣に取り組みました。

サポート体制を事前練習

最初に、アメリカで調達予定のレンタカーに果たして自転車が積み込めるかどうか、現地で借りる車種に似た車をつかって実際に試してみました。

さらに、現地でサポートするときのシミュレーションを行ないました。前を走る理事長先生（自転車）を援護しながらサポート車の走行となるため、その感覚を体で掴むべく、実際に自転車と自動車が隊列を組んで何度も練習を重ねました。

しかし、これは想像以上に難しいものでした。

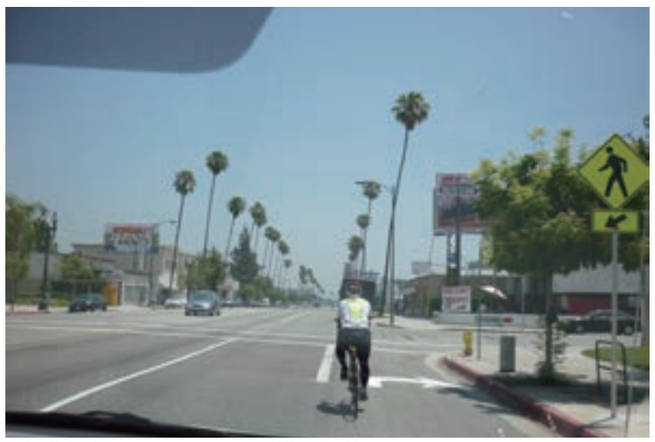
まず自転車と自動車との車間距離感が掴みにくいのです。さらに、前方・後方への意識の払い方。自転車走行中の理事長先生の動きを常に、確実に目で捉えながら、同時にサポート車の背後に迫る別の車にも注意が必要です。

自転車が走る前方ばかりを気にしすぎると、後方への意識が甘くなり、逆に後ろに気を取られすぎると、理事長先生の自転車との車間距離が縮まって危険なことになってしまう…。たとえ自転車が急ブレーキをかけても大事に至らないよう、常に歩調を合わせることが重要でした。

と同時に、後方からの追い越しに備えて「この車の前には“自転車が走行中”である」と、常に我われの状況を後方に知らしめることも課題でした。いかにして、それを伝えるか?

安心・安全に走行しなければ、そもそもアメリカ横断の目的は叶わず、また安心・安全に走り続けることはもしかしたら長い距離を走破すること以上に難しいと、シミュレーションを通じて全員が実感しました。改めて、チーム全体での危機意識が統一されました。

しかも、走るのは慣れた日本ではなく、見知らぬアメリカの大地です。左ハンドル、右側走行ですら不安です。



前方・後方に気を配りながらのサポートは想像以上に難しい。

2. 渡米に備えての調査・勉強会

渡米予定のサポートメンバー（石塚・鈴木・品田・青木・村上）が分担で、アメリカの道路事情や各州の特徴などを事前調査し、全員で勉強会を重ねました。

州の特徴について

アメリカでは州政府ごとに異なる規律・規則をもつため、それぞれの州（さらに地域）の特徴について調査を開始しました。

具体的には、それぞれの州の人口・面積・言語・時差・地形・宗教・人種・気候・治安・スポット・州律・州都・標高・歴史・経済状況・日本（企業）進出状況割合・管轄領事館・地域性など調査し、打ち合わせと勉強会を繰り返し実施して、現地事情の情報交換を行ないました。

州ごとに異なる文化・社会に一同驚くばかりでした。

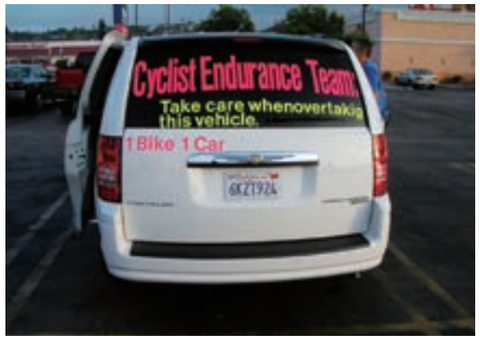
調査はメンバーがそれぞれ3～5つの州を担当し、情報収集をしました。

走行ルートについて

走行ルートについてはとくに念入りに確認しました。まず前述の州情報を基に、安全に走行できるルートを検討しました。

さらに気候面、安全面、高低差、宿泊地を考慮しながら一日の走行距離等を計算し、大まかな日程表を作成しました。何度も議論しながら計画を練りました。

ときにはグーグルアースを使って模擬的に現地を映像化させて、イメージを膨らませました。



後方からの追越し車からいかに自転車を守るか。

いつしか修理の達人に。

2人がかりでパンク修理。

走行途中に何度も打ち合わせしながら進む。

ロサンゼルス
Los Angeles
サンタモニカ
Santa Monica
ラスベガス
Las Vegas
グランドキャニオン
国立公園
ホルブルック
Holbrook
タオス
Taos
サンタフェ
Santa Fe
デンバー
Denver
カンザスシティ
Kansas City
トピカ
Topica
ケントランド
Kentland
シカゴ
Chicago
エリー
Erie
ナイアガラの滝
バッファロー
Buffalo
ニューヨーク
NewYork
ワシントンD.C.
Washington D.C.
カリフォルニア州
ネバダ州
アリゾナ州
ニューメキシコ州
コロラド州
カンザス州
ミズーリ州
イリノイ州
インディアナ州
オハイオ州
ペンシルベニア州
ニューヨーク州
Pacific Ocean
Atlantic Ocean
Gulf of Mexico
Bahama Islands
Nassau
Mexicali
Ensenada
Tijuana
Hermosillo
Chihuahua
Ciudad Juarez
Monterrey
Saltillo
Culiacan
La Paz
Guadalupe
Victoria
Toronto
Ottawa
Montreal
Quebec
Fredericton
Saint John
Augusta
Boston
Providence
Hartford
Albany
Concord
Montpelier
Harrisburg
Trenton
Philadelphia
Dover
Annapolis
Baltimore
Richmond
Raleigh
Columbia
Charleston
Atlanta
Montgomery
Jackson
Tallahassee
Jacksonville
Savannah
Nashville
Memphis
Little Rock
Oklahoma City
Tulsa
Dallas
Austin
Houston
San Antonio
Baton Rouge
New Orleans
Lansing
Detroit
Cleveland
Columbus
Indianapolis
Springfield
Jefferson City
Madison
Milwaukee
Chicago
Minneapolis
Saint Paul
Des Moines
Lincoln
Omaha
Pierre
Bismarck
Regina
Winnipeg
Thunder Bay
Sault Ste. Marie
Sudbury
Chicoutimi
Trois-Rivières
Ottawa
Toronto
Buffalo
Rochester
Syracuse
Albany
Boston
Providence
New Haven
Stamford
Philadelphia
Baltimore
Washington D.C.
Norfolk
Raleigh
Charleston
Atlanta
Jacksonville
Tampa
Orlando
Miami
Fort Lauderdale
Nassau
Denver
Salt Lake City
Cheyenne
Boise
Helena
Portland
Seattle
Olympia
Victoria
Vancouver
Sacramento
San Francisco
San Jose
Los Angeles
San Diego
Las Vegas
Phoenix
Tucson
El Paso
Albuquerque
Santa Fe
Denver
Kansas City
Chicago
Cleveland
Buffalo
Boston
New York
Washington D.C.
Atlanta
New Orleans
Houston
Dallas
Denver
Salt Lake City
Portland
Seattle
Vancouver
Victoria
Toronto
Montreal
Quebec
Ottawa
Winnipeg
Regina
Edmonton
Calgary
Saskatchewan
Manitoba
Ontario
Quebec
Alberta
British Columbia
Nevada
Utah
Colorado
Kansas
Oklahoma
Texas
Nebraska
South Dakota
North Dakota
Minnesota
Wisconsin
Michigan
Iowa
Missouri
Illinois
Indiana
Ohio
Kentucky
Tennessee
Mississippi
Alabama
Georgia
Florida
South Carolina
North Carolina
Virginia
West Virginia
Pennsylvania
New York
Vermont
New Hampshire
Maine
Massachusetts
Connecticut
Rhode Island
Delaware
Maryland
New Jersey
Louisiana
Arkansas
Sonora
Chihuahua
Coahuila
Baja California
Baja California Sur
Durango
Sinaloa
Zacatecas
Tamaulipas
Nuevo Leon
Guadalupe
Cuba
Bahamas
Andros
Eleuthera
Cat Island
San Salvador
Rum Cay
Great Exuma
Long Island
Abaco
Key West
Miami
Tampa
Orlando
Jacksonville
Savannah
Charleston
Wilmington
Norfolk
Richmond
Washington D.C.
Philadelphia
New York
Boston
Portland
Seattle
Vancouver
Victoria
Toronto
Ottawa
Montreal
Quebec
Fredericton
Saint John
Halifax
Sydney
Charlottetown
Moncton
Saint John
Quebec
Montreal
Ottawa
Toronto
Sudbury
Thunder Bay
Winnipeg
Regina
Saskatoon
Edmonton
Calgary
Yellowknife
Iqaluit
Nuuk
Reykjavik
Dublin
London
Paris
Madrid
Lisbon
Rabat
Algiers
Tunis
Tripoli
Cairo
Jerusalem
Beirut
Damascus
Baghdad
Tehran
Kabul
Islamabad
New Delhi
Karachi
Mumbai
Chennai
Kolkata
Dhaka
Yangon
Bangkok
Hanoi
Vientiane
Phnom Penh
Kuala Lumpur
Singapore
Jakarta
Manila
Taipei
Hong Kong
Macau
Beijing
Tokyo
Osaka
Seoul
Pyongyang
Ulaanbaatar
Moscow
Saint Petersburg
Kyiv
Minsk
Warsaw
Berlin
Prague
Vienna
Budapest
Bucharest
Sofia
Athens
Rome
Milan
Zurich
Geneva
Brussels
Amsterdam
Copenhagen
Stockholm
Oslo
Helsinki
Reykjavik
Nairobi
Addis Ababa
Khartoum
Lagos
Abuja
Accra
Dakar
Bamako
Ouagadougou
Niamey
Abidjan
Monrovia
Freetown
Conakry
Bissau
Banjul
Nouakchott
Tripoli
Cairo
Jerusalem
Amman
Riyadh
Dubai
Muscat
Sana'a
Tehran
Baku
Tbilisi
Yerevan
Ankara
Istanbul
Nicosia
Athens
Sofia
Bucharest
Chisinau
Kyiv
Minsk
Moscow
Saint Petersburg
Helsinki
Stockholm
Oslo
Copenhagen
Reykjavik
Nuuk
Iqaluit
Yellowknife
Edmonton
Calgary
Saskatoon
Regina
Winnipeg
Thunder Bay
Sault Ste. Marie
Sudbury
Chicoutimi
Trois-Rivières
Quebec
Ottawa
Toronto
Buffalo
Rochester
Syracuse
Albany
Boston
Providence
New Haven
Stamford
Philadelphia
Baltimore
Washington D.C.
Norfolk
Raleigh
Charleston
Atlanta
Jacksonville
Tampa
Orlando
Miami
Fort Lauderdale
Nassau
Denver
Salt Lake City
Cheyenne
Boise
Helena
Portland
Seattle
Olympia
Victoria
Vancouver
Sacramento
San Francisco
San Jose
Los Angeles
San Diego
Las Vegas
Phoenix
Tucson
El Paso
Albuquerque
Santa Fe
Denver
Kansas City
Chicago
Cleveland
Buffalo
Boston
New York
Washington D.C.
Atlanta
New Orleans
Houston
Dallas
Denver
Salt Lake City
Portland
Seattle
Vancouver
Victoria
Toronto
Ottawa
Montreal
Quebec
Fredericton
Saint John
Halifax
Sydney
Charlottetown
Moncton
Saint John
Quebec
Montreal
Ottawa
Toronto
Sudbury
Thunder Bay
Winnipeg
Regina
Saskatoon
Edmonton
Calgary
Yellowknife
Iqaluit
Nuuk
Reykjavik
Dublin
London
Paris
Madrid
Lisbon
Rabat
Algiers
Tunis
Tripoli
Cairo
Jerusalem
Beirut
Damascus
Baghdad
Tehran
Kabul
Islamabad
New Delhi
Karachi
Mumbai
Chennai
Kolkata
Dhaka
Yangon
Bangkok
Hanoi
Vientiane
Phnom Penh
Kuala Lumpur
Singapore
Jakarta
Manila
Taipei
Hong Kong
Macau
Beijing
Tokyo
Osaka
Seoul
Pyongyang
Ulaanbaatar
Moscow
Saint Petersburg
Kyiv
Minsk
Warsaw
Berlin
Prague
Vienna
Budapest
Bucharest
Sofia
Athens
Rome
Milan
Zurich
Geneva
Brussels
Amsterdam
Copenhagen
Stockholm
Oslo
Helsinki
Reykjavik
Nairobi
Addis Ababa
Khartoum
Lagos
Abuja
Accra
Dakar
Bamako
Ouagadougou
Niamey
Abidjan
Monrovia
Freetown
Conakry
Bissau
Banjul
Nouakchott
Tripoli
Cairo
Jerusalem
Amman
Riyadh
Dubai
Muscat
Sana'a
Tehran
Baku
Tbilisi
Yerevan
Ankara
Istanbul
Nicosia
Athens
Sofia
Bucharest
Chisinau
Kyiv
Minsk
Moscow
Saint Petersburg
Helsinki
Stockholm
Oslo
Copenhagen
Reykjavik
Nuuk
Iqaluit
Yellowknife
Edmonton
Calgary
Saskatoon
Regina
Winnipeg
Thunder Bay
Sault Ste. Marie
Sudbury
Chicoutimi
Trois-Rivières
Quebec
Ottawa
Toronto
Buffalo
Rochester
Syracuse
Albany
Boston
Providence
New Haven
Stamford
Philadelphia
Baltimore
Washington D.C.
Norfolk
Raleigh
Charleston
Atlanta
Jacksonville
Tampa
Orlando
Miami
Fort Lauderdale
Nassau

1
カリフォルニア州▶ネバダ州（7/15）
2
ネバダ州▶アリゾナ州（7/17）
3
アリゾナ州▶ニューメキシコ州（7/22）
4
ニューメキシコ州▶コロラド州（7/27）
5
コロラド州▶カンザス州（8/4）
6
カンザス州▶ミズーリ州（8/9）
7
ミズーリ州▶イリノイ州（8/12）
8
イリノイ州▶インディアナ州（8/15）
9
インディアナ州▶オハイオ州（8/20）
10
オハイオ州▶ペンシルベニア州（8/23）
11
ペンシルベニア州▶ニューヨーク州（8/23）
サンタモニカ
Santa Monica
ニューヨーク
NewYork
カリフォルニア州
ネバダ州
アリゾナ州
ニューメキシコ州
コロラド州
カンザス州
ミズーリ州
イリノイ州
インディアナ州
オハイオ州
ペンシルベニア州
ニューヨーク州
Pacific Ocean
Atlantic Ocean
Gulf of Mexico
United States
Canada

Afterword

あとがき

はじめに

若かりし頃憧れたアメリカを歩いてみて、気付いたことは、改めて日本という国と日本人の素晴らしさであった。このことは東日本大震災の支援活動をして、更に大きな感動を持って感じた。

青い空に燦燦とふりそそぐ太陽の中、一直線に延びた片側３車線もある広い大きな道路、近くに大海原を臨み、爽やかな風が吹き、大型のオープンカーから軽快な音楽が流れ聞こえてくる、それが私のアメリカのイメージであった。

憧れたアメリカと現実のアメリカ

アメリカは、大きな大地、大きな川や湖、壮大な滝、懐深いロッキー山脈、モニュメントバレーやグランドキャニオン、いずれも素晴らしかった。

中央分離帯がきちんと確保され、しっかりと工事（舗装）され、片側３車線と広く、一直線に延びたインターステート(幹線道路）のインフラは、立派だった。

80年も前に作られたというエンパイアステートビル、戦争中マフィアによって建設された砂漠の中の街・ラスベガス、いずれも確かに豪華であった。スケールも大きいものであった。

しかしながらその反面、大地は大きいが、その日差しは厳しく、湿度が低く、生物が棲むのに適している所は結構限られているかもしれない。緑も思ったよりずっと少なかった。川さえも、水が流れていない川がたくさんあった。方々で大型の井戸掘り機械が活動していた。

その上、貧富の差と人種差別を至る所で感じた。そして街の裏側に入ると不潔で、安全とは程遠かった。

失業者も方々でたくさん目に付いた。その数は、就労可能人口の約1割に達するという。人種のるつぼであるアメリカに、いまだに残る人種差別、日本では考えられないほどの貧富の差を目のあたりにした。

大きな不公平や様々な差別、そして自己責任という言葉の下の過激な競争社会が産み出す、異なった価値観や貧困に対する差別と不満。

それに対し、もう一つ奇異にみえたことは、あらゆる場所に掲げられている星条旗と「I love N.Y.」「I love U.S.A.」というスローガンであった。

人種差別や貧富の差、様々な差別などを、無理矢理一つに纏（まと）め上げるため、星条旗、スローガン、アメリカンドリームと称してスーパーヒーローを作り上げ、国内にある大きな矛盾点を、覆い隠している奇妙さを感じた。

正義と自由、民主主義と公正な国と思ってきたアメリカに対する想いが、徐々に変化し、崩れていった。

体力と気力

大いなる夢と期待、それと同じだけの不安、最悪の場合、死をも覚悟した自転車によるアメリカ大陸横断であった。

覚悟をしていたとはいえ、アメリカ・ロッキー山脈への道のりはやはり過酷であった。特に2日目の山登りは想像を絶し、この後本当に続けられるのか、ロッキー山脈を本当に上れるのかと不安は募り、『撤退』の２文字が頭によぎることがあった。この頃サポート隊の２人には、へばっている姿を見られたり、写真に撮られることが嫌で仕方なかった。

それでもとにかく、「諦めずにやるしかない」「絶対にやめない」と自分に言い聞かせ、自転車を漕ぎ続けた。つらさが糧となり、ロッキー山脈の峠が見えた頃（前半部の終わり頃）には、「頑張れば何とかなる」だろうと、初めて思えるようになってきた。

旅の前半部が「頑張れば何とかなる」だとすると、中盤以降は「事故は絶対に起こさない」ことであった。その後、ニューヨークのバッテリーパークに到着するまで「絶対に事故を起こさない」ことに全力を注いだ。

崖から落ちる、道路側面に跳ね飛ばされる、転倒する、車が突っ込んでくる、タイヤがいきなりバーストする、飼い犬などの動物がいきなり飛び出し噛み付く。何でも有りの世界だから、ポジティブ思考の自分にしては珍しく「事故が起きるのではないか?」との、恐怖心は絶えず持っていた。

そのため上りきった後の下り道では、逸る心を抑え、ブレーキをかけたくない誘惑との格闘であった。本心はできるだけブレーキなどをかけたくないので、猛スピードで走り抜きたかった。

遺言書

途中でリタイヤせざるを得ないことが起きる恐怖感が、絶えずあった。どんな言い訳をしても通じないだろうみっともない姿、目的を達成できないことで今まで積み重ねてきた全てを失ってしまうかもしれない、そんな恐怖感があった。それにも拘らず、どうしても「絶対に諦めない・夢をもち続ける・我慢する」ことを伝えたかった。だからこの本も記した。

出発前、どのくらい時間をかけたら、西の太平洋から東の大西洋まで行けるのか皆目見当がつかなかった。３か月なのか４か月なのか、場合によってはそれ以上なのか、とにかく考えられないくらい広大な大きさを感じていた。

アメリカという国土の広さと、自分自身の自転車を毎日漕げる距離（１日平均の漕ぐ距離×毎日続けられる体力）は、全く見当がつかなかった。

頼るのは、ただ気力。これだって誠に怪しいものだった。

しかしながら何とか最後まで「ただ一心に思いつめる」ことによって、漕ぎ続けることができた。

周囲の人たちのお陰様で、色々想定された困難も乗り越えられ、とにかく無事完走できた。

一番大切なのは、気持ち･心持ちであり、体力であり、夢(目標）である。後は忍耐、我慢、途中は努力を重ね、全身全霊を打ち込み、しっかりと五感を働かせることである。

結語

愚直に、鈍くさく、近道を選ばない。

夢をしっかり持ち続ける。

終わりに

昨年夏にアメリカを自転車で横断し戻ってから、年末年始、年度変わりと、次々と院内の行事におわれていた。そんなことをしているうち、東日本大震災が3月11日に起きた。

スタッフの何人かから「支援をしたい」「ボランティアできることは何かないか?」という声が上がった。

色々なことがあったが、秀峰会全体で岩手県に行くことになった。ただし岩手県からの条件は「責任者が必ず1か月間滞在すること」「スタッフは、少なくとも1か月連続して支援を継続すること」であった。一精神科医として考えた時、常識的に1か月間も居続けることなど到底不可能（こういう災害時の診療には、精神科医は通常長くても7日、最大10日が限度と言われている）で、大変無謀なことであった。これまでだったらどんなに行きたくても、とても決断ができなかった。それにも拘わらず行くことになったのは、前年（2010年）のアメリカ自転車横断があったからであった。

体力的には「アメリカを横断したのだから」やれないはずはない。残るのは「現場は戦場、五感を研ぎ澄ます」「頭を柔軟に」の二点だけであると思えた。だから今回のアメリカ横断がなかったら、東日本大震災の被災地支援は実現できなかったのである。

アメリカ横断では、たくさん色々な感動を得た。被災地支援では、もっとたくさんのものを得ることができた。個人だけでなく、参加したスタッフ全員、法人全体が、ものすごくたくさん得たものがあった。その原点が、アメリカ自転車横断にあったと、改めて感謝でいっぱいである。

今回二つの体験で得たものは、個人としても、法人としても、これに代わるものがないと思われる程の、素晴らしい宝物である。

今後、この宝物を自分のバックボーンとして、日本の国のため、この地域のため、患者さまや連携するクリニックの先生方のため、友人、愛する秀峰会やスタッフのため、そして家族のために、全力で活かしてみたい。

（2011年10月3日）

巻頭言に書いたように、私たち兄弟は父親に少しでも近づこうと今までそれなりに努力をしてきた。
とくに私は、頑健で凄さのあった父親に、少しでも近づくことが目標であった。
だから人様にはなるべく泣き言を言わないように努めてきた。

今回、この旅の記録を記そうと考えたとき、とても迷った。今も迷いながらいる。
でも結局、今回のこの旅が自分の「遺言書」のつもりで始まった旅であるのだから、
最後まできちんと書いておかなければいけないと思ったのである。

私ももう父親の死んだ62歳を既に越えている。
でも、今でも自分自身のことがわからないでいるので、尚更迷うのである。

これを書きながら今、あの強かった父親がタバコを止められずに、
家族に内緒で家のドアを出て、直ぐ吸って、見つかってバツの悪そうな顔を思い出した。

これも愛嬌だと思っていただけたら幸いである。

中村 吉伸

Profile

中村 吉伸（なかむら よしのぶ）

医療法人秀峰会理事長
医学博士
精神保健指定医／日本医師会認定産業医
精神神経学会専門医／精神神経学会指導医

昭和22年生まれ

昭和 41年	茨城県立水戸第一高等学校卒業
昭和 48年	東京慈恵会医科大学卒業
	同大精神神経科入局
昭和 54年	医学博士号授与
昭和 56年	越谷吉伸病院設立
平成　7年	介護老人保健施設「南面」設立
平成　8年	精神科デイナイトケアセンター「生徳」設立
平成 18年	精神科急性期病院「北辰」改築
	心療内科病院「楽山」設立
	重度認知症デイケア「佳境」設立

63歳の挑戦
精神科医のアメリカ大陸自転車横断

2012年1月26日　初版第1刷発行

著者　中村 吉伸

編集　Team Shuhokai

発行者　医療法人秀峰会
〒343-0851　埼玉県越谷市七左町4-358
TEL　048-985-3333　　FAX　048-985-3366
E-mail　info@rakuzan.or.jp
ホームページ　http://rakuzan.or.jp/shuhokai/

編集協力　ｔｎｂ Inc.

AD　Virtual Monkeys

発行所　関東図書株式会社
〒336-0021　埼玉県さいたま市南区別所3-1-10
TEL　048-862-2901　　FAX　048-862-2908

Printed Japan
ISBN 978-4-904006-64-1 C0026 ¥1714E
定価：1,800円（本体1,714円+税）

○落丁・乱丁本はお取り替えいたします。
○無断で本書の全体または一部の複写・複製を禁じます。
©2012　SHUHOKAI

ISBN18-4-904006-64-1
0026　¥1714E

定価：1,800円（本体1,714円＋税）
関東図書

Yoshinobu Nakamura
Team Shuhokai

63歳の精神科医が挑んだ、アメリカ自転車横断全53日間の記録。

1 ＃001～007
カリフォルニア州ロサンゼルス ▶ ネバダ州ラスベガス

2 ＃008～012
ネバダ州ラスベガス ▶ アリゾナ州ホルブルック

3 ＃013～017
アリゾナ州ホルブルック ▶ ニューメキシコ州タオス

4 ＃018～023
ニューメキシコ州タオス ▶ コロラド州デンバー

5 ＃024～029
コロラド州デンバー ▶ カンザス州マンハッタン

6 ＃030～039
カンザス州マンハッタン ▶ インディアナ州ケントランド
（カンザス州 ▶ ミズーリ州 ▶ イリノイ州 ▶ インディアナ州）

7 ＃040～047
インディアナ州ケントランド ▶ ニューヨーク州ランカスター
（インディアナ州 ▶ オハイオ州 ▶ ペンシルベニア州 ▶ ニューヨーク州）

8 ＃048～053
ニューヨーク州ランカスター ▶ ニューヨーク州ニューヨークシティ
ＪＦＫ空港 ▶ 成田（帰国）