

「年間走行距離は最低10,000km。 部員と一緒に自転車で全国を走り、 その楽しさを多くの人に伝えていきたい。」

「仲間と全国を駆け回りたい」と、岐阜大学自転車部を立ち上げた蒔苗拓真さん。36時間以内に山を自転車で登り下りし、エベレスト以上の標高を獲得する過酷なチャレンジ「EVERESTING ROAM」を令和3年11月に達成するなど、リーダーとして部を牽引し、自転車の魅力を後輩に伝える。



岐阜大学自転車部 部長
まきなえ 蒔苗 拓真 さん

岐阜大学教育学部社会科教育講座地理学専攻 3年

岐阜大学自転車部

廃部していた前身団体「サイクリング部」を復活するカタチで、令和3年1月に創部。現在は19名の部員が所属し、毎週水・日曜日に活動している。水曜日はロードバイク（競技用自転車）で近隣を30km〜80km程度走行するトレーニングを実施。日曜日は100km〜300km程度のツーリングを行い、各地でのグルメや観光も楽しんでいる。毎週の活動以外にも個人として大会に参加し、上位入賞を目指している。

EVERESTING ROAM (エベレストイング ローム)

任意のコースを自転車で走行し、走行距離400km以上、獲得標高10,000m以上を36時間以内に達成するチャレンジ。途中で休憩や睡眠をとることは許されている。エベレストイングとは、ヒマラヤ山脈にある世界最高峰の山「エベレスト」の標高8,848mに達することを指す。長時間にわたって丘の登り下りを繰り返す過酷な競技であるため、心得のあるサイクリストでも達成が難しい。蒔苗さんは、34時間56分で走行距離464.21km、獲得標高10,073mを走破し、日本人21人目（岐阜県では初）のEVERESTING ROAM達成者となった。



毎週水曜日の活動では、部員とともにロードバイクで近隣地域を走り、各自の課題と向き合う。部員同士仲が良く、和気あいあいとした雰囲気です。



日曜日は遠方への長距離走行が中心。走行時は日本各地の風景を楽しみ、休憩時にはご当地グルメを満喫している。



自転車を動かすエンジンは自分自身。 仲間の存在が力となりペダルを回して前へ進む。

自転車をきっかけに
旅や地理に興味を持ちました。

中学生の頃に自転車で遠くへ旅をする楽しさと地理の面白さに開眼。秋田県出身の私は、全国を自転車で回り、自分の力で津々浦々の景色を楽しみ、自分の知らない世界に飛び出したい、と思うようになりました。雪国の秋田は自転車に乗れない季節があり、全国へのアクセスや、ヒルクライムの練習環境の良さなどの地理的な条件から、大学で自転車旅行を楽しむには日本の中心に位置する岐阜が適していると思い、岐阜大学に進学。日本で最も標高が高く自転車で登れる舗装路の最高地点「乗鞍スカイライン」があることも魅力でした。

入学後は、自転車好きな仲間や顧問の川窪先生の協力によって、自転車部を創部。走力向上へ向けて日々

練習に取り組み、部員同士で切磋琢磨しています。日曜日は琵琶湖を一周するなど、ほぼ1日を要する長距離を走行することもあります。途中で休憩して観光したり、現地のグルメを満喫したりするのも楽しみです。

過酷な挑戦をクリアできたのは
仲間の声援が力になったから。

「EVERESTING ROAM」と、東京-大阪間の約550kmを24時間以内に走る「キャノンボール」の達成、47都道府県制覇（現在42都府県を走行）の3つを在学中の目標に掲げていました。「EVERESTING ROAM」は、栄養補給がポイントになるため、栄養学を学び、補給食の準備をし、当日の長時間走行に臨みました。過酷なチャレンジは達成者も少なく、終わりの見えない戦いには孤独に打ち勝つ精神面の強さが求められまし

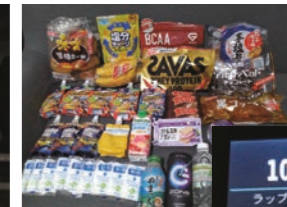
た。SNS等を通じて多くの方に応援に来ていただいたほか、夜間には寒中駆け付けてくれた部員らの姿もあり、苦しい時もペダルを漕ぎ続けることができました。人生の財産となったこの挑戦を通して仲間の支えを今まで以上に強く感じましたし、常に過去の自分に恥じないよう歩みたいと思うようになりました。さらにトレーニングを積んで、「キャノンボール」と47都道府県制覇を達成したいと思います。

今後の目標は部員全員で北海道や九州の遠方へ合宿に行くこと、自転車好きを増やすことです。自転車は自分自身がエンジンとなるため、楽しみたい気持ちがあれば長距離も走れます。自転車は健康的で、グルメや旅行などとも相性が良い。SNSでも積極的に自転車の魅力を発信し、興味を持つ人を増やしていけたらと思います。



私は自転車が大好きなボンコツ・サイクリストです。ですから、自転車部の部員の若き走りにはついて行けません。部員はバリバリのレース選手から、ロングツーリングを楽しむ旅人まで、実に多様で、エネルギーに満ちています。今後もその多様性を維持しながら、自転車でのチャレンジ体験を楽しんでほしいと思います。交通事故に気をつけて！

自転車部顧問
岐阜大学応用生物科学部
生産環境科学課程環境生態科学コース
川窪 伸光 教授



EVERESTING ROAMに挑戦した際の様子。10,000kcalを越えるエネルギーを消費するため、大量の補給食を用意してチャレンジに臨んだ。

経上界最	
10073m	1
ラップ	105
距離	464km
スピード	23.0km/h
平均スピード	23.0km/h
心拍数	150bpm
平均心拍数	147bpm
タイム経過	34:56
カロリー	10282kcal