

## *My Favorite Place*

西北五支部 榎引 健太郎

皆さん初めまして。西北五支部の榎引健太郎と申します。

季節が秋になり、今年も残り少なくなりました。涼しくなってきたことで、夏バテも減り食欲が増してきます。

毎年秋になると、私はついご飯を食べ過ぎてしまうことが多いです。キノコ類や魚介類、お酒など冬になるにつれてどんどん美味しくなりますよね。

そんな中どうしても気になってしまうのが、1年に1回の健診です。例年注意すべき項目もあり、毎回異常がないか気になる次第です。（特に腹囲）

仕事上、患者さんに生活習慣病の薬を説明することもあるのに、自身の数値が悪いとバツが悪いように感じてしまいます。そこで少し前、社会人になってからめっきりやらなくなった運動を始めようと思いました。

将来的に職場への通勤を考えて、移動を伴える運動をしたかったので、色々調べてみました。その結果、スポーツ自転車を見つけました。

実は自転車に興味をもつ前に、ダイエットに効果的と聞くランニングをやりました。しかし走り方が変だったのか、膝の痛みが気になって続けられませんでした（今は再開してちょこちょこジョギングしています（笑））

自転車はどうやら無重力下の運動に似ており、体へのダメージを少なくさせることが出来るみたいです。これは長く続けられそうなポイントの1つです。

さてスポーツ自転車には種類もたくさんありますが、その中でも舗装された道路を速く走ることができるロードバイクを1番気に入りました。

前置きがだいぶ長くなりましたが、今回紹介させていただきたい場所は弘前市の自転車ショップ「Championship Bikes」です。

お店の佐藤店長はロードバイク以外にも、自転車を求めている人に合わせて親身に相談ののってくれるので話しやすいです。

スポーツ自転車は後々、使う機材を自分好みにカスタマイズにしていく方がほとんどで、知識が深いショップの方にすぐ相談できると行動に移しやすいですね。

その点このお店では更に①相談のしやすい店長の人柄、②どういうルーツの品物なのかを教えてくれる、③世間話に長時間付き合ってくれる（笑）というGOODな点があります。私がショップを選ぶ基準として、これがとても気に入っています。

もう一つ嬉しい誤算があり、ショップに集まる自転車好きの人との交流が得られることです。乗り初めは基本1人で乗ることが多いと思うのですが、時間が経つてくると同じ趣味の仲間と時間を共有したくなってきます。そういう時にショップ経由でのグループライドに参加してみると、ストイックに、食べ歩きに、SNS撮影のために等、多種多様な理由で自転車に乗られている方を知ることが出来て面白いです。

今はコロナ渦の影響で自転車や物品の入荷が遅れているなど影響もあるので、もしも自転車に興味を持っている方がいれば来年の春に向けて検討期間を長めに考えてみるといいかもしれません。（今は自転車をトレーニング器具につけて電子空間を走らせるゲームのようなフィットネスもあり、自転車もオールシーズン行える運動になりました）

今ではロードバイク以外の自転車も買っており、どっぷり自転車沼にはまってしまいました。これも相談しやすいお店と、関わり合いをもてるようにしてくれた周囲の人とのつながりのおかげですね（笑）

興味があれば、是非 Championship Bikes の店長と会って話してみてください！  
きっと色々と相談に乗ってくれますよ！