

60歳からの挑戦

～サステナブルな未来を探るユーロヴェロ 12,000km の自転車旅 Part1～ 報告

宿院 雅広

＜目的＞

2025年9月14日から10月23日まで40日間、ヨーロッパ（図1①～⑩）を自転車を利用して旅をしました。これは、大学生の時、ニュージーランドをテント担いで1か月放浪した時に抱いた夢「世界一周の旅」の一部として実行するとともに、2026年からのニュージーランドのGraduate Diplomaのコース「Sustainability and Outdoor Education」での学びの参考となる知見を得るためのものです。

＜概要＞

①のアムステルダム（オランダ）に到着して2日間準備をしたあと、9月16日に出発して、⑥ブリュッセル（ベルギー）、⑩パリ・⑯リヨン・⑩マルセイユ（フランス）を経由し、10月21日に⑪バルセロナ（スペイン）に到着しました。走行に30日費やし、総距離は2,727km。1日平均約90km走った計算になります。（表1参照）

マルセイユまでは、日の出前の午前7時半頃に出発して、午後3時頃に目的地に到着し、その後テント設営、シャワー、自炊と慌ただしく時間が過ぎました。マルセイユ以降は、行程が順調に進んでいたため、毎日の走行距離を80km以下に減らして、景色や考察を深めるために余裕を持った計画に変更して行動しました。

移動日は基本的にテント泊と自炊を中心にしていましたが、大都市にはキャンプ場がないため、ホテルなどに宿泊し、休養と観光を兼ねて連泊しました。途中、体調を崩すこともありましたが、薬局で薬を処方してもらい、休養を十分にとることで、最終的にはほぼ計画通りの行程を終えることができました。

当初の計画では、Part1として4か月でデンマーク、ドイツ等を含めて約6,000km走る予定にしていましたが、諸々の事情で出発前に計画を大幅に短縮し、今回の行程となりました。なおPart2は、1年半後にイタリアから北上してノルウェーを経由し、イングランドまでの10,000kmを走る予定にしています。

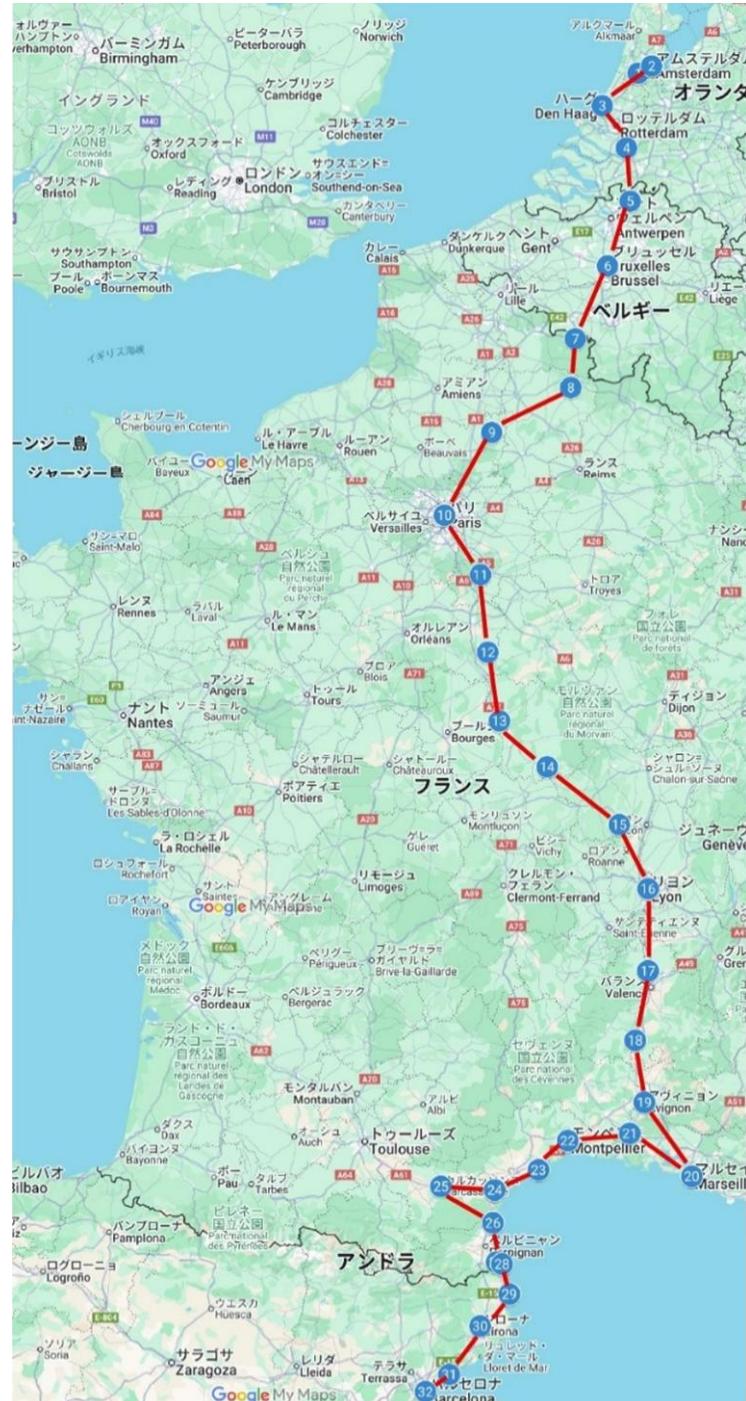


図1 走行図

<計画のポイント>

当初計画していたコアの部分を考慮して走りました。ポイントは、次のとおりです。

- ・できるだけユーロヴェロを走りながら、サステナブルな要素を見出す。
- ・移動日に走る距離は100km程度とし、キャンプをメインとする。
- ・オランダ、ベルギー、フランス、スペインの自転車道の整備状況を探る。
- ・ツールドフランスのゴールとなるパリを経由してフランスを縦断する。
- ・南フランスの明るい海岸線を走り、フランスとスペインの海岸沿いで国境を越える。
- ・世界遺産のカルカッソンヌの古城を見る。
- ・バルセロナでサグラダファミリアを見る。

表1 走行実績

Day	月	日	曜	天気	MapNo	出発地	到着地	ユーロヴェロNo	走行距離km	累積km	泊	コメント
1	9	14	日	☀	①	Schiphol Airport	Amsterdam	—	22	22	ホステル	物品購入、自転車道充実
2		15	月	☀	—	—	—	—	0	22	ホステル	ゴッホ美術館
3		16	火	☂	②	Amsterdam	Den Haag	12	102	124	ホステル	雨と強風、キャンプ場閉鎖
4		17	水	☂	③	Den Haag	Mookhoek	19	86	210	⛺ キャンプ	雨と強風
5		18	木	☂	④	Mookhoek	Brecht	—	74	284	⛺ キャンプ	雨と強風
6		19	金	☀	⑤	Brecht	Brussels	—	70	354	ホテル	世界一美しいアントワープ駅
7		20	土	☁	⑥	Brussels	Maubeuge	3	97	451	⛺ キャンプ	歴史都市ビンチェ
8		21	日	☁	⑦	Maubeuge	Etreaupont	3	82	533	⛺ キャンプ	朝10度以下、昼13度
9		22	月	☀	⑧	Etreaupont	Chiry-Ourscamp	3	101	634	⛺ キャンプ	景色の変化多数あり
10		23	火	☁	⑨	Chiry-Ourscamp	Paris	3	141	775	ホテル	ロングライド、あぜ道もあり
11		24	水	☂	—	—	—	—	12	787	ホテル	プラネタリウム、自転車道充実
12		25	木	☂	—	—	—	—	8	795	ホテル	3mmピン踏んでスローパンク
13		26	金	☁	⑩	Paris	Moret-sur-Loing - Veneux	3	95	890	⛺ キャンプ	キャンプ場でイギリス人家族と
14		27	土	☁	⑪	Moret-sur-Loing - Veneux	Rogny-les-Sept-Écluses	3	91	981	⛺ キャンプ	運河沿い、カフェの屋外でピール
15		28	日	☁	⑫	Rogny-les-Sept-Écluses	La Charité-sur-Loire	6	95	1,076	⛺ キャンプ	味のある古い街並、2年半のサイクリスト
16		29	月	☀	⑬	La Charité-sur-Loire	Charrin	6	93	1,169	⛺ キャンプ	無人の先進的なキャンプ場
17		30	火	☁	⑭	Charrin	Matour	6	122	1,291	⛺ キャンプ	キャンプ場閉鎖で10km先へ
18	10	1	水	☁	⑮	Matour	Lyon	—	92	1,383	アパート	ロード主体で5つの峠
19		2	木	☀	—	—	—	17	14	1,397	アパート	コンパクトな都市、自転車道充実
20		3	金	☀	⑯	Lyon	Tain-l'Hermitage	17	113	1,510	⛺ キャンプ	強烈なダート、フランス人サイクリスト
21		4	土	☀	⑰	Tain-l'Hermitage	Viviers	17	102	1,612	⛺ キャンプ	歴史都市多数
22		5	日	☀	⑱	Viviers	Avignon	17	93	1,705	⛺ キャンプ	見所多い歴史都市アビニヨン
23		6	月	☀	⑲	Avignon	Marseille	—	105	1,810	アパート	ロード主体に5つの峠、街の手前道悪い
24		7	火	☀	—	—	—	—	31	1,841	アパート	南仏特有の明るい街
25		8	水	☀	⑳	Marseille	Arles	17	99	1,940	⛺ キャンプ	長い湿地帯
26		9	木	☀	㉑	Arles	Montpellier	8	91	2,031	アパート	サイクルショップでチェーン交換
27		10	金	☀	㉒	Montpellier	Marseillan	8	76	2,107	⛺ キャンプ	キャンプ場閉鎖で5km先へ
28		11	土	☀	—	—	—	—	0	2,107	⛺ キャンプ	海岸でのんびり過ごす
29		12	日	☀	㉓	Marseillan	Narbonne	8	81	2,188	⛺ キャンプ	フラミンゴ、歴史都市ベジエ
30		13	月	☀	㉔	Narbonne	Carcassonne	—	75	2,263	アパート	ブドウ畠、ワインティスティング
31		14	火	☁	—	—	—	—	0	2,263	アパート	圧巻の中世の城壁、風邪
32		15	水	☁	㉕	Carcassonne	Fitou	—	86	2,349	⛺ キャンプ	大規模山火事の跡
33		16	木	☀	㉖	Fitou	Argelès-sur-Mer	8	66	2,415	⛺ キャンプ	断崖絶壁のキャンプ場
34		17	金	☁	㉗	Argelès-sur-Mer	Collioure	8	10	2,425	ホテル	前日勧められた街に急遽宿泊
35		18	土	☂	㉘	Collioure	Roses	8	61	2,486	⛺ キャンプ	スペイン国境、海岸線
36		19	日	☀	㉙	Roses	Girona	8	65	2,551	ホテル	スペイン風の街ジローナ
37		20	月	☂	㉚	Girona	Mataro	8	81	2,632	⛺ キャンプ	延々と続く砂浜の海岸線
38		21	火	☀	㉛	Mataro	Barcelona	8	42	2,674	ホステル	サグラダファミリア
39		22	水	☀	—	—	—	—	37	2,711	ホステル	ティビダボ山他見学
40		23	木	☀	㉜	Barcelona	Barcelona Airport	8	16	2,727	—	ペダル破損で片足ペダリング

<主な装備>

総重量約 40 kg (自転車約 11 kg、他約 29 kg)

○自転車

- ・23 年前に購入したカーボンとアルミのコンポジットロードバイク
- ・タイヤは 700 の 25C でシュワルベのマラソン (世界一周してもパンクしないと評判)
- ・変速は 2×10 速、フロントギア 50-34T、リアギア 12-30T
- ・フットペダル

○バッグ

- ・モンベル製リアパニアバッグ 2 個、リアバッグ、フロントバッグ、他社製のフロントパニアバッグ 2 個、トップチューブバッグ等

○キャンプ道具

- ・ガスバーナー、コッヘル一式、MSR 製テント、テントマット、モンベル製シュラフ、ヘッドライト、保冷バッグ等

○その他

- ・衣服 モンベル製レインジャケット、ダウンウェア、他社製レインパンツ、レインシューズカバー、ロングパンツ、ロングシャツ等
- ・食料 米、パスタ、調味料、野菜、卵等
- ・機器 iPad mini、モバイルバッテリー 10,000mAh 2 個、電源アダプター等



図 2 携行物品



図 3 バッグ積載

<ナビゲーションシステム>

ヨーロッパでは、サイクリストに広く使われているという自転車地図アプリ Komoot をナビゲーションとして利用しました。iPad mini の画面に地図を表示させてフロントバッグに装着し、骨伝導イヤフォンを使うと音声ナビにも対応できます。

毎日の目的地までのコースは、前日までに作成していました。引用したデータは、ユーロヴェロのホームページから予め GPS ログとして日本でダウンロードしておいたものです。これをもとに目的地となるキャンプ場やホテルを設定し、走行していました。

このアプリでは、コース上にトイレや給水ポイント、ランドマーク、標高などを表示することができ、走りながらでも確認できるとともに、急なコース変更にも対応することができます。さらに、未舗装路の区間や程度も把握できるのですが、たまにひどい砂利道、ぬかるんだ道、石畳、土手道などを走らされることもありました。

コース作成は、サイクリングモード、ロードバイクモード、グラベルモードなどがあり、それに応じてコースが変わり未舗装路の比率も変わります。今日はダートメイン、明日はロードメイン、というように趣向に合わせてコースを作成することができます。

常時画面を表示しておくと、約 5 時間ほどでバッテリーが切れるため、必要のないときは画面を消灯し、音声ナビのみで走行していました。なお、電子機器類の充電はキャンプ場でできました。



図 4 フロントバッグ上の iPad mini

<気づきと学び1：風景や人との出会い>

単なる風景の美しさだけでなく、その背景にあるヨーロッパのサステナブルな要素、例えば自転車道の整備や風力発電（図7,8参照）といった社会システムの一端にも目を向けながら走行しました



図5 ヨーロヴェロの標識
この標識に従ってヨーロヴェロを進む



図6 テントと自転車
移動日はキャンプ場、大都市では宿泊施設に宿泊



図7 風力発電
オランダ、フランスの北部と南部に集中



図8 運河と自転車道
運河沿いに何十kmも伸びる自転車道



図9 ブドウ畠
広大な農場や牧場が、農業国フランスを象徴する



図10 街の中心部と教会
教会や城が、街の中心のランドマークとなる



図11 トイレ
自転車道沿いに整備され、水飲み場もあり



図12 野生のフラミンゴ
保護区では生態系の管理が徹底されている



図13 出会った人々
人との出会いが旅を彩る



図14 パン屋
朝まだ暗いうちから開店、必ずクロワッサンがある



図 15 アムステルダム
運河と風車、そして自転車の街



図 16 ブリュッセル
ベルギーの首都で国際機関も多い



図 17 パリ
凱旋門や世界遺産の街並みは圧巻



図 18 リヨン
小さくまとまった歴史都市



図 19 アビニヨン
広場あれば必ずカフェがある文化



図 20 マルセイユ
地中海に面した明るい港町



図 21 カルカッソヌ
中世の面影を残す城壁



図 22 コリウール
狭い路地が入り組む美しい街並み



図 23 バルセロナ
旅の終着地点サグラダファミリア

<気づきと学び2：サステナビリティ>

この旅では、サステナビリティをキーワードにして、さまざまな角度からいろいろなものを見たり聞いたりしました。その際、多くの気づきがあり、学ぶことが多くありました。ここではその中から特に印象に残った4つを挙げます。

1 自転車道の充実

オランダ、ベルギー、フランス、スペインの都市部では、自転車専用道が縦横に張り巡らされ、その充実ぶりに驚きました。自動車道、自転車道、歩道が完全に分離された区間が多く、まさに自転車天国です。

この自転車利用の促進はCO₂削減に直結しますが、そのためのインフラ整備が、新たな問題として、複雑な交差点、Eバイク（電動アシスト自転車）のスピードの危険性などを生んでいることは、サステナビリティ実現の過程で生じるトレードオフともいえるため、この点が課題と感じました。Eバイクの割合が非常に高く、みんなかなりのスピードで走るため、対面通行の自転車道では、走行中は車道より怖く感じることもありました。

また、郊外でも車道に付随または独立して、すぐ横に広い自転車道やユーロヴェロのような長距離自転車道が整備されています。平地が多いこと、環境への意識が高いこと、そして国の政策など、さまざまな条件が重なって「自転車文化」が根づいているのだと感じました。



図24 自動車道、自転車道、歩道

2 ドライバーの思いやり

海外、特にヨーロッパのドライバーは自転車や歩行者に優しいと言われます。その理由は何でしょうか。個人の優しさや親切心からでしょうか。日本との違いを念頭に、実際に走ってみてその理由の一端が分かりました。



図25 ラウンドアバウト(撮影:前田充貴)

フランスを縦断していると、多くの街の中心には教会や城があり、そこから放射状に住居が広がる構造になっていることがわかります。中心部には細い道が多くあり、車はスピードを出せません。広い道路でも、街中や街に入る手前には「ロードハンプ」と呼ばれる段差がいくつも設けられ、自然と減速を強いられる仕組みがあります。また、信号のない「ラウンドアバウト」と呼ばれる環状交差点も多く、減速や一時停止が必要になります。

つまり、ドライバーは歩行者や自転車に「優しくしよう」と思う前に、「そうせざるを得ない環境」で運転しています。その結果、歩行者や自転車に配慮することが習慣として身についているのだと感じました。実際、方向転換をするため、車道で反対車線に渡ろうと自転車を止めていると、必ず車は止まり、横断を促してくれました。

日本の交通安全対策は、個人の善意やマナーに依存する傾向があります。対照的に、ヨーロッパではロードハンプやラウンドアバウトといった物理的な構造設計によって安全が確保されています。

この違いは、「サステナブルな行動を個人の努力ではなくシステムで支える」という社会設計の根本的な考え方の差を示しています。「社会構造が個人の行動を形づくる（Structure shapes behaviour）」という理論の有用性を考察する上で、重要な事例と言えるでしょう。

3 寛容な社会と規則に忠実な社会

訪問した大都市では、自転車や歩行者の信号無視をよく見かけました。それでもドライバーはクラクションを鳴らしません。危険なとき以外は静かにやり過ごし、「信号無視をする人はいるものだ」と理解し、寛容に受け止めているようでした。

一方、日本では信号無視はほとんど見られず、もしあればすぐにクラクションが鳴ります。これは、規則を守ることで秩序と安全を保つことにつながっているといえます。

ここから、ヨーロッパは「多少のルール違反も受け入れる寛容な社会」であり、日本は「規則を守ることで秩序を保つ社会」であると感じました。どちらも一長一短ですが、こうした文化の違いが、歩行者や自転車への考え方にも影響しているのかもしれません。

ヨーロッパの「寛容さ」は、他者の小さなルール違反を許容する一方で、大きなシステム（自転車インフラや交通設計）で安全を確保しているからこそ成り立つでしょう。この「大局的なシステムによるサステナビリティ」と「小さなルールの柔軟性」のバランスこそが、サステナブルな社会の個人に帰結する“心の部分”を探る重要なヒントだと思いました。

4 オーガニック食品

大都市には必ずといっていいほどオーガニック食品のスーパーマーケットがありました。店構えは通常のスーパーマーケットよりもきれいで、商品も整然と陳列されていることが印象的でした。扱っている商品は、ほとんどがオーガニック認証商品かそれに準じるもので、価格も高いものが多くありました。

健康志向や環境意識の高い消費者の利用が多く、地産地消を目指した販売体制も整っていますが、通常のスーパーマーケットでも程度の差はあるものの、同様の取り組みが見られました。どちらもレジ袋やプラスチック包装の廃止、量り売りの推進など環境意識の高さも伺えました。

その一方で、肉類の大量販売やスナック菓子、甘い菓子の量と種類の多さは、肥満率の高い原因の一つであると感じました。



図 26 オーガニックショップの内部

<まとめ：サステナブルな社会>

今回の自転車旅では、CO₂を排出しない自転車を利用し、地産地消の食事を心がけるサステナブルな旅を実践しながら、ヨーロッパと日本の社会の仕組みの違いを深く感じることができました。

旅で得た最大の学びは、「サステナブルな社会は、個人の努力ではなく、物理的・文化的システムによって無意識に行動が促される設計になっている」という点です。

自転車旅 Part1 では一部の国を巡ったにすぎず、さらに見落としている部分は多々あると思いますが、今回の知見をすべてつなぎ合わせ、私なりのサステナブルな未来の姿を描き、社会づくりに貢献していくたいと考えています。

また、旅を通じて何人かのヨーロッパ人と知り合いになり、自宅を訪問する温かい誘いをいただきました。次回 Part2 では、この貴重な交流も活用し、目に見える政策とは一味違う、システムを支える人々の暮らしや価値観などサステナブルな社会の「心の部分」を掘り下げて探っていく予定にしています。

謝辞

本レポートの作成と自転車旅の実施にあたり、(株)モンベル様より貴重な物品提供のご支援を賜りましたこと、心より御礼申し上げます。また、旅の道中で出会った人々、温かい励ましとサポート、そして日々の挑戦を応援してくれた家族や友人に、重ねて深く感謝いたします。