

「リベンジ箱根！」

2020 年はコロナ禍で散々な一年であった。思い起こせば年始の 1 月 2 日、パンデミック勃発の前夜、「新年の初挑戦」は、東京世田谷の自宅から箱根芦ノ湖まで 113 km のロングライド・サイクリングであった。自分的にはかなり思い切った 50 代最後の挑戦であったが、終盤の標高 894 m 芦ノ湖へのヒルクライムでは、極度の疲労によりあえなく“足つき”挫折、最後の 4 km はどうにもペダルを踏む力を失い、手押しバイクでやっと元箱根に到着したのであった。この顛末をどう捉えるべきか？ 目的地に到達したという意味では成功であるが、手押しで到着というのは美しさに欠ける。翌月 2 月に還暦を迎えるに当たり、引っ込みが付かない私は「再挑戦」を誓ったのであった。

まずは安易な対策として、愛車ビアンキの改造から手を付けた。ロードバイクのメカを勉強すれにつれ、一流バイクと信じていた愛車が単なる中級エントリーモデルであることが判明、諸兄と同様に「改造沼」にハマったのであった。「鉄下駄」と称される鈍重ホイールはイタリア製シャルウルトラに交換、サドル、シートポスト、ハンドルは費用節約のため中華カーボンに、クランクとペダルは信頼のシマノ・アルテグラに交換、さらに今はやりのパワーメーター 4iiii を装着した。「軽さは正義」と称されるヒルクライム・バイクは車重 7.5 kg 以下が常識のこの世界、当初のマイ・バイクは醜くも 9.5 kg であったが、涙ぐましい大改造の末、車重 7.4 kg まで落とすことに成功した。「そんなに自転車を改造する前に体を鍛えたら」という家族からの冷静な指摘を受け入れ、週末はランニングとロングライド、コロナ禍故に出張や会食は全くなく、実行し得た 1 年であった。

そして迎えた 2020 年 12 月 29 日、年末年始の休みの初日、天気は快晴、いよいよリベンジの日を迎えた。早朝に自宅を出発して横浜経由で鎌倉へ、さらに海を左に見ながら藤沢・平塚を通過して小田原に到着。いよいよこの先は箱根へのヒルクライム、昨年挫折した二の舞を避け、パワーメーターを見ながら 150 W 以上のパワーを出さないように一定の力で登坂、結局足つき無しで 16 時には芦ノ湖畔に到着することができた。リベンジ達成！！ 気を良くした私はそのまま猛烈な勢いでダウンヒル、復路も電車で輪行すること無く 21 時 30 に自宅に到着した。その日のライドを総括すると…走行距離 206.8 km、走行時間 12 時間 41 分、最高高度 894 m、総獲得標高 2425 m、消費カロリー 4995 kcal。その日はさすがにバタンキューであったが、爽やかな達成感とともに除夜の鐘を聞き、新しい年を迎えることができた。やはり何歳になっても男は「落とし前」をつけるのが肝心なのである。

(田邊 稔)

臨床外科 (第 76 巻 第 3 号)

発行 株式会社 医学書院

代表者 金原 俊

〒113-8719 東京都文京区本郷 1-28-23

☎ 社内案内 (03) 3817-5600

販売部直通 (03) 3817-5659

振替口座 00170-9-96693 番

☎ 本誌編集室直通 (03) 3817-5708

ファクシミリ (03) 3815-7802

E-mail: ringe@igaku-shoin.co.jp

担当 松永・川村・水野・安部

2021 年 3 月 20 日発行 (毎月 1 回 20 日発行)

(1 部) 定価: 2,970 円 (本体 2,700 円 + 税 10%)

2021 年年間購読料 (増刊号を含む 13 冊, 税込, 送料弊社負担)	
冊子版/通常	43,824 円
冊子版/個人特別割引	40,392 円
電子版/個人特別割引	40,392 円
冊子+電子版/個人特別割引	45,892 円

印刷所 三美印刷(株) 電話 (03) 3803-3131

広告申込所 日本医学広告社 電話 (03) 5226-2791

・ Published by IGAKU-SHOIN Ltd. 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo © 2021, Printed in Japan

・ 本誌に掲載された著作物の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・貸与権・公衆送信権(送信可能化権を含む)は株式会社医学書院が保有します。

・ 本誌を無断で複製する行為 (複写, スキャン, デジタルデータ化など) は、「私的使用のための複製」など著作権法上の限られた例外を除き禁じられています。大学, 病院, 診療所, 企業などにおいて, 業務上使用する目的 (診療, 研究活動を含む) で上記の行為を行うことは, その使用範囲が内部的であっても, 私的使用には該当せず, 違法です。また私的使用に該当する場合であっても, 代行業者等の第三者に依頼して上記の行為を行うことは違法となります。

・ JCOPY (出版者著作権管理機構 委託出版物)

本誌の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。複製される場合は, そのつど事前に, 出版者著作権管理機構(電話 03-5244-5088, FAX 03-5244-5089, e-mail: info@jcopy.or.jp) の許諾を得てください。

・ 医学書院ホームページ(インターネット)は <https://www.igaku-shoin.co.jp> です。

*「臨床外科」は株式会社医学書院の登録商標です。