

トライアスリート・モデルの視点から 自転車の魅力を発信し続けます!

山本 稔
本誌編集長

道端 カレン

ファッションモデル、タレント、
トライアスリート、八代目自転車名人

【プロフィール】

道端 カレン (みちばた かれん)

1979年6月26日生まれ。福井県出身。父親がアルゼンチン国籍を持つスペイン人とイタリア人のハーフ、母親が日本人。15歳でモデルデビューし、雑誌や広告、テレビ等で活躍。2011年にマラソン、12年からはトライアスロンを始め、市民トライアスリートとして数々の優勝経験を持つ。21年からは本格的なボディメイク(肉体改造)も始め、21年~24年にかけて4年連続でコンテストに出場。ボディメイクのトレーニーとしても活動している。

特定非営利活動法人 自転車活用推進研究会が2005年から2年に1度選出している、自転車活用の模範的インフルエンサー「自転車名人」。本誌ではこれまでに勝間和代氏、片山右京氏、谷垣禎一氏を巻頭対談のゲストにお迎えし、ご自身の自転車愛や活用促進のための取り組みなどをうかがってきた。

そして今回、本稿に登場する4人目の自転車名人となったのが、八代目の道端カレン氏だ。ファッションモデル、タレントとして多彩なメディアで活躍する一方、第一級の市民トライアスリートとしてロードバイクを駆り、サイクルスポーツの魅力発信に貢献してきた。また、以前には自転車を活用したボディメイクを推奨する『ママチャリダイエット』を上梓。幅広い層に向けて、自転車活用を促す役割を果たしている。

さて、どんな話が聞けるのか？ 最初こそこれまでの対談ゲストとは明らかに異なるオーラにややたじろいだが、道端氏が放つフレンドリーな空気感によって対談は終始和やかに進行。充実した時間となった。

対談収録：2024年12月9日
聞き手：本誌編集長 山本 稔

自転車名人への道は ホノルルマラソンから始まった

山本 2019年に自転車名人に選ばれた最大の理由は、カレンさんが取り組まれているトライアスロン競技のロードバイクでの活躍であったとうかがっています。トライアスロンを始められたきっかけはマラソンだったとか。

道端 はい。2011年の12月に、テレビ番組の企画で参加したホノルルマラソンです。少し話が長くなりますが、聞いていただけますか(笑)。そもそもフル

マラソン自体、初めての挑戦で、とにかく事前にトレーニングをしないと！と思ひまして、ランナーの聖地である皇居を走っていたのですが、ほどなく、“腸脛靭帯炎”という膝の外側が痛くなるスポーツ障害に見舞われてしまって。本番までに完治せず、膝痛をかかえながらホノルルに挑むことになったんです。

山本 完走できたのですか？

道端 はい、何とか。ただ、膝が痛くて時々止まりながらだったので、とても苦しいマラソンデビューになってしまったんです。フルマラソンの貴重な経験を残念な記憶で終わらせるのが悔しかったので、友達が住んでいる静岡

でのフルマラソン大会にすぐエントリーしました。今度は膝痛を起さないように注意しながら練習に取り組みまして、モチベーション維持のため、毎日ランニングが終わるたびにTwitter(現：X)で「done!(終わった!)」とつぶやいていたんです。そうしたら、私のつぶやきをトライアスロンに親しんでいる知人が目にとめてくれて、「毎日地道にランニング練習できるストイックさがあれば、きっとトライアスロンもできますよ!」と誘ってくださったんです。子ども時代はスイミングスクールに通っていましたが、自転車は普通に乗れますので「できるかもしれないな」と参加することにしました。初めてのトライアスロンの大会は、サイパンとグアムの中間地点にある、米国マリアナ諸島のロタ島でした。

山本 結果はどうだった

のでしょうか。

道端 ホノルル同様、かなりしんどかったです(笑)。サドルに座って休めるんじゃないかな…なんて思っていたロードバイクがアップダウンの厳しいコースで実は一番キツくて。ただ、私より後からゴールした人たちが満面の笑顔で「イエーイ!」なんて喜びを爆発させているものだから「まじめに取り組んでトライアスロンを楽しめるようになろう!」と決意しまして。それからラン、スイム、ロードバイクとすべてに真剣に取り組むようになりました。

山本 そして、その後トライアスロン



2019年10月、「サイクルモード2019」にて、八代目自転車名人に選出され、ステージに登場した際のひとコマ。(提供：特定非営利活動法人 自転車活用推進研究会)



レースで表彰台の常連になったのだから、お世辞抜きで本当にすごいですよね。2016年から2019年にかけての成績を拝見すると、長崎西海、中土佐、館山、川崎、京都丹波、いわきなどで女子総合優勝をされています。

道端 ありがとうございます。いろいろな大会に出場させていただきました。

それと、これはロードバイクのみですが、2013年から10年間、ツール・ド・東北の広報大使も務めました。

山本 トライアスリートとしての優秀な成績によって自転車のアンバサダー的な存在となり、八代目の自転車名人に就任されたわけですね。

道端 はい。ただ、私が拝命したのは2019年10月で、残念なことにその翌年春からコロナ禍となったので、歴代の方々に比べると対外的な活動の機会はかなり少なかったのですが…。

山本 いえいえ、それは仕方のないことです。今後とも自転車を通じて多様な活動に取り組んでいただければ。

道端 承知しました！

「かぶりたくなるデザイン」がヘルメット着用推進のカギ

山本 2024年11月1日からは、道路交通法改正で、自転車の「ながらスマホ」と

「酒気帯び運転」の罰則が強化されました。この施策に対しての感想や、現在の自転車のルールやマナーに関して、何か思うところがあれば教えてください。

道端 まず「ながらスマホ」「酒気帯び」の罰則強化ははもちろん賛成です。この法改正で交通事故発生の確率が下がることに期待したいです。次にルール、マナーに関してなんですけど、実は私、ロードバイクに乗り始めた2012年ころまで、都内で自転車に乗る機会がほとんどなく、ルール、マナーにはかなり疎かだったんですね。子どもが通っていた保育園は徒歩圏にあったので、ベビーカーを押して歩いて行っていましたし、普段の買い物や用事なんかもほぼ歩きで済ませていました。また、仕事での移動は車や電車が中心で、自転車に乗る必要がなかったんです。ちなみに車の免許を持っていないので、ドライバー目線からの自転車走行マナーを目にする機会もほとんどありません。

山本 なるほど。ということはロードバイクの練習を始めて、自転車走行のルー



各地のトライアスロン大会で好成績を取めた。公式競技団体日本トライアスロン連合による年間ランキングでは、2016年度3位、2017年度2位に輝いた(女子35-39歳カテゴリ)(提供:道端カレン氏)

ル、マナー遵守が“自分事”になったと。
道端 そうなんです。以前、地方出身の友達と話していて気づいたのですが、その子の出身地では、自転車の車道左側走行はほとんどの人が守っておらず、逆走が当たり前になっていたそうです。でも東京では、ほとんど逆走自転車を見ることがないので、そこで初めて車道左側走行のルールに気づけたそうです。

山本 啓発が進めば、地方も都市部同様に、正しい自転車走行ルールが浸透すると思います。

道端 そう願いたいですね。ただ、都内でも稀にお子さんを1～2人乗せた電動アシスト付き自転車が、歩道を結構なスピードで走っているのを見ることがあって、危ないと思うこともあります。急いで保育園に向かっているのだとしたら、ついスピードを出してしまうのも分かるのですが、一方で、歩行者のリスクは大きくなりますよね。小さいお子さんを乗せた時の走行ですと怖さを感じるかもしれません、交通量が少ない時など、場合に依って車道の左側の「矢羽根」を走る選択をしても良いのかなと。

山本 そのとおりですね。

道端 もっとも、かく言う私も、先ほど申し上げたとおり、トライアスロンを始める前はほぼ自転車に乗っていませんでした。これは今だから言えるのですが、ロードバイクの練習を開始した当初、車

道の左側走行ルールを知らず、一瞬逆走してしまっただけですよ。

山本 おお…それはまずかったですね。

道端 はい。でも即座と一緒に練習していた仲間が指摘してくれて、間違いをたどすことができました。また、交差点での二段階右折やヘルメット着用についても教えてもらいました。ですので、競技用のロードバイクだからというのがあるのですが、ヘルメット着用はずっと継続しています。

山本 2023年4月からはヘルメット着用の努力義務が課されましたが、その10年以上前からであると。

道端 はい。

山本 ただ、現在の社会を見渡してみると、ヘルメット着用の努力義務化以来、ヘルメットが大切なものであるとの認識は高まっている一方、現実ではまだ、着用せずに自転車に乗っている方が大半を占めています。「ヘアスタイルが乱れてしまうこと」がヘルメット着用普及を妨げている大きな要因との指摘もありますが、カレンさんはどうお考えですか。

道端 確かにそれはあるでしょうね。着用率を高くするひとつの方法としては、「かぶってみたいくなるデザイン」がポイントだと思います。2023年5月に「自転車活用推進議員連盟」が国会議事堂内で開催した「青空総会」に自転車名人として参加しまして、そこで自転車用ヘルメットの展示ブースを拝見しました。その当



時で既に、帽子型やベースボールキャップ型、リボンがあしらわれたおしゃれなハット型など、いろいろな種類があって感心しました。これならかぶってみたいかならそう！と思いましたね。

山本 確かに。自転車名人であり、ファッションモデルでもあるカレンさんが自転車用ヘルメットをプロデュースしたら、かなり話題になるかもしれませんね。ところで自転車はロードバイクが中心ということですが、都心部のシェアサイクルや、電動キックボードシェアのLUUPなどを利用した経験はありますか。

道端 いえ、それが一度もないんですよ。

山本 そうですか。私はカレンさんが電動キックボードで移動していたら、さぞ絵になるのでは…と想像していました。

道端 質問なのですが、料金はいくらなんですか？

山本 東京都内のドコモ・バイクシェアの例では、基本料金は0円、最初の30分で165円です。専用アプリをインストールすれば、誰でもすぐに使えますよ。ポートもかなりたくさんあるので、借りる・返すはかなりやりやすいと思います。

道端 案外リーズナブルで、使いやすそうですね。例えばお台場とか開放的な環境で走るのも良さそうですね！



京都丹波トライアスロン大会in南丹2019で女子総合優勝を果たしたことが縁となって、京都府南丹市の文化観光大使を務めている。2022年10月には南丹警察署で1日警察署長を拝命。当日は警察署内の視察、街頭啓発活動のほか、署内で「アスリートとしての私」と題した講演も行った。(提供：道端カレン氏)

故郷・福井の「わかさいくる」を ナショナルサイクルルートに！

山本 カレンさんは2020年から“今治・しまなみ自転車大使「SHIMANAMI Ambassador」”も務めていらっしゃいます。しまなみ海道サイクリングロードは、2019年に国が指定した第1次サイクリングルートに含まれていて、まさに日本のサイクルツーリズムをけん引する、代表的なルートですよ。そうしたエリアのアンバサダーだけに、日本のサイクルツーリズムには大きな期待を寄せられていると思うのですが、いかがですか。

道端 もちろん、ものすごく期待しています。日本の方はもちろん、インバウンドの方にとっても、自転車で移動しながら日本の豊かな自然や食、文化に触れていただけますからね。しまなみ海道では、2年毎に開催規模を大・小と変えな



“今治・しまなみ自転車大使「SHIMANAMI Ambassador」”として、今治市、しまなみ海道に訪れる機会も多い。「今治には広島尾道で自転車を返却できるGIANTのレンタサイクルショップもあり、利用しやすいです。ぜひお越しください！」(提供：道端カレン氏)

がら「サイクリングしまなみ」というイベントを行っています。2024年10月は小規模開催の年だったのですが、それでも国内47都道府県と海外27の国と地域から、トータルで約3,500名のサイクリストがいらっしゃいました。2026年の大規模開催年には、国内外から1万人近くのサイクリストが訪れるはずですよ。

この取り組みをきっかけにしてサイクルツーリズムがさらに盛り上がり、いけば良いなと思っています。

山本 そうですね、

ナショナルサイクルルートを増やしていくことと同時に、それを継続させるための魅力的なイベントを打っていくことも大切ですね。

道端 イベントといえば、以前、しまなみ海道でのイベントの際、茨城県のナショナルサイクルルート“つくば霞ヶ浦りんりんロード”の地元の土浦市役所の方とお話する機会がありまして、こんなことをおっしゃっていました。「東京からのアクセスが良いのは利点なのですが、ある意味良過ぎて、りんりんロードを走った後、日帰りで帰られてしまう方が多いのが課題です」と言うんです。しまなみ海道は地方エリアなので、都市



近年ではボディメイクにも力を注いでいる。2022年、ボディビルの「オールジャパンマスタースフィットネス・チャンピオンシップス」に出場し、女子ビキニフィットネス40歳以上45歳未満160センチ超級で4位入賞。2023年には同級で6位入賞。最近ではボディメイクのトレーニーとしても活躍。(提供：道端カレン氏)

圏から到着までに時間がかかり、最短でも1〜2泊しなければなりません。その分、地元に対する経済効果も大きくなります。東京をはじめ、都市からのアクセスが良い場所にあるナショナルサイクルルートで、滞在時間をいかに長くしてもらうか、サイクルツーリズムを発展させるために知恵を絞らないといけないですね。

山本 確におっしゃるとおりだと思います。走行環境の整備や、そのルートならではの魅力を発信する取り組みを加速させなければいけないですね。ところでカレンさんご出身の福井県でも、ナショナルサイクルルート指定に向けた環境整備、情報発信が行われていますね。2024年3月に北陸新幹線が開業した敦賀から若狭高浜まで日本海沿いの6市町を結ぶ約126kmの「若狭湾サイクリングルート(わかさいくる)」を再整備して、国の認可を取得しようとさまざまな取り組みが進んでいます。

道端 もちろん知っています! 福井県出身者として、将来、何か役に立てれば良いなと思っています。福井には今も親戚がいますのでよく帰っていますよ。若狭湾沿いは絶景ですし、海の幸も絶品ぞろいなので魅力的なナショナルサイクルルートになるはずですよ!

山本 ぜひ“観光大使”になって、自転車活用推進役になってください。期待しています。さて、最後に改めてとなりますが、カレンさんの考える自転車の魅



すべての質問に対して、よどみなく、率直に答えていただいた。常に目を見てしっかり回答していただき、さすが国際的な舞台で長年活躍してきたファッションモデルであると感じ。

力をお聞かせいただけますか。

道端 自転車ならではの程よいスピード感と長距離移動ができること、この2つが魅力だと思っています。車移動だとただその場所を通り過ぎるだけで、五感で何かを感じるのが難しい。一方、徒歩・ランニングなら直接、その場の雰囲気、空気感は十分感じられますが、行動範囲はかなり小さくなる。その点自転車はその中間のツールであり、車と徒歩・ランニングのいいとこどりなんです。eバイクを使えば、1日10kmとか50kmとか移動することもできますし、何より風を感じられるのが最高に気持ち良い。また、移動した距離に応じてエクササイズもでき、健康維持・向上につながる点も素晴らしい点です。自転車

活用が今以上に進めば、当然、駐輪場のニーズも大きくなりますよね。業界の方にはぜひ安全で快適な駐輪場づくりを続けていただければと思っています。

山本 自転車エクササイズについては、カレンさんの著書『ママチャリダイエット』に書かれていましたね。サドルとハンドルのポジショニングを調整することでメリハリのついた“美ボディ”が手に入ると。私は普段、車での移動が多いので、ぜひトライしたいと思っています。

道端 ぜひぜひ!

山本 本日は、ファッションモデルであり、トライアスリートでもあるというカレンさん独自の視点から、さまざまな気づきをいただきました。誠にありがとうございました。 **PP**

聞き手：本誌編集長 山本 稔 (やまもと みのる)

1959年神奈川県横浜市生まれ。1981年東京工芸大学写真工学部卒業。制作会社にて宣伝広告・商業カタログ等の写真制作に携わりながら1994年に独立し、デザイン・印刷・出版を主な事業とする(有)サン・ネットを設立。2010年より本誌編集長

過去の対談記事をWEBで公開しています

パーキングプレス 対談 で検索

または <http://www.parkingpress.jp/taidan/> にアクセス

