

## 「しまなみ海道3日間の旅」 一車椅子とハンドサイクルでー！

今回は、登録ワーカーの松岡伸仁さん（脊髄損傷）が車椅子に装着するタイプのハンドサイクルを利用し、単独で「しまなみ海道」を走破された旅行日記です。旅行を計画したきっかけや、準備段階における不安等への対処、そして、無事に旅行を終えられた感想などを紹介します。

最初にこの旅行に挑戦しようと考えたきっかけは、8年ほど前、岡山県にある障害者職業訓練施設「国立吉備高原リハビリテーションセンター」に訓練で、寮生活をしていました。その時、そこから親父の実家、愛媛県松山市に時々行っていました。そこへ行く時、はじめは瀬戸大橋をメインに使っていましたが途中で、しまなみ海道を知り、通るようになりました。その時に、この橋には、サイクリングロードもあることを知りました。そして、ずっと渡れるなら挑戦してみたいと思っていました。しかし、失敗した時のことを考え、実行に移せないでいました。去年、友人にしまなみ海道の話をしたところ、「もし失敗して渡れなくてもいいから、やってみたら」と言われ、挑戦してみることにしました。

現在、本州と四国を結ぶ橋が3つあります。瀬戸大橋、明石海峡大橋、しまなみ海道です。しまなみ海道は、1999年（平成11年）5月に開通した、愛媛県今治市と広島県尾道市を結ぶ約60kmの西瀬戸自動車道の愛称です。9本の橋が架けられており、また各橋には、自転車歩行者専用道路（総延長は約80km）が設置されています。サイクリングロードは、島中を走るときは一般道を使います。橋を渡るときはほぼ海抜0メートルの一般道地点から、高さ30～80メートルの橋まで坂を登り、渡って行きます。



広島県道尾駅前から見た瀬戸内海

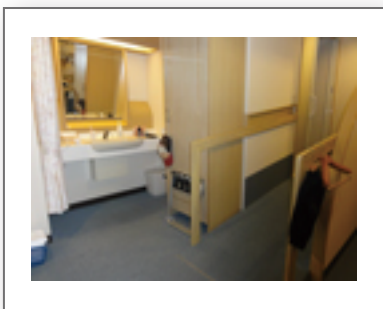
不安要素は、車椅子でいけるだろうか、一人で大丈夫だろうか、車椅子利用者が可能な宿泊地、サイクリングロードの坂の勾配、全工程に何日かかるか、体調、トイレの失敗したときの問題、雨や風、道順、車椅子が故障したときの対処、身障者用駐車場など沢山ありましたが、対処方法を考え挑戦しました。

まず、トイレは今の私は大きなトイレをする日は外出が困難になります。数日間、外出する時は、お腹に溜まる食事をなるべく控えるようにしています。そこで今回、朝はウィーダーインゼリーのものを飲んで、栄養補給することにしました。本当は、瀬戸内海なので、大好きなお刺身等を食べたかったのですが、我慢することにしました。

次に、筋トレとして琵琶湖に行き、湖岸道路を10km～15km走って体力作りをしました。琵琶湖は平坦な道が多いので、地元の勾配のキツイ人口湖に向かう坂道を走ったりしました。



「しまなみ海道」サイクリングロード



尾道国際ホテル  
(ハンディーキャップルーム)

さらに、事前に下見（1ヶ月ほど前）に行って来ました。今回、橋に登る予定箇所の中規模の、多々良大橋の坂を登って確認しました。また、宿泊地も下見して来ました。ホテルもハンディキャップルームがあるところは、島の中ではほとんど見当たりませんでした。一箇所ありましたが、下見の時にしてみると、入り口の段差、トイレ等ありましたが、厳しい状況だったので断念しました。結果、出発地点、尾道（尾道国際ホテル）と最終地点今治（今治国際ホテル）にハンディキャップルームがあるだけでした。そこで、出発地点である尾道のホテルを連泊で予約を入れ、四国今治に向かって南下することにしました。ここが私の本部となります。