

## NPO KEEP LEFT 広報

「楽しみ、そして健康管理としての自転車！ 安全・安心・快適」

### その.1

自転車は、健康管理の手段としては最適です。

自転車に乗る事は、最高の有酸素運動です。

しかし、命が乗っかっています。

自転車に乗る事は、**危険な事**です。

- ◆ 間違った自転車を選ぶと、体を壊し健康を損ねる事があります。
- ◆ 間違ったフォームやセッティングで自転車に乗ると、体を壊し健康を損ねる事があります。
- ◆ 正しい自転車の乗り方を習得しないと、安全・安心・快適な利用が出来ない事があります。適切なライディングフォームを習得しないと、安全・安心・快適な利用が出来ません。
- ◆ ルール・マナーをわきまえないと、事故を起こしたり、事故に遭ったりします。
- ◆ 水分補給やカロリー補給に留意しないと、走行中に体調を壊す事があります。場合に因っては、落車、怪我、命を落とす事もあります。
- ◆ メンテを怠ると、機材トラブルが発生する事もあります。走行中に機材トラブルが発生すれば落車、怪我、場合に因っては、死亡する事もあります。
- ◆ 皆さんが自転車で走る道路（一般公道）には、クルマ・単車・自転車・人・犬猫獣が、走っていたり、歩いていたたり、飛び出したり、止まっていたりします。
- ◆ 自分自身や周囲の環境を整えないと、自転車を続ける事が困難になる事もあります。
- ◆ 機材やウェア、小道具等々、お金がかかります。
- ◆ 継続して初めて効果が現れる有酸素運動です。それなりの時間も必要です。

上記の事を理解して頂き、自転車に乗れば、楽しく有酸素運動が続けられ、健康管理が出来るのですが、如何ですか？

オープンレースや市民レースへの参加を目指す走り屋さん達にも、同じ問いかけをします。上記の事を無視すれば、楽しい筈の自転車そしてその目的が達成出来ないと思いませんか？

基本を無視して自分流で物事を行っても、達成するのは困難な事は、どの様なジャンルであれ、衆知の事実です。

モノ売りに邁進する自転車業界（メーカー、販売業者、メディア、その他利害関係者）の仕掛けにのせられ（誘導され）、サイズ違い・整備不十分・過剰機能な自転車に翻弄さ

れている方々の多い事。

クルマ免許取り立ての若葉マーク運転者が、いきなりF-1マシンに乗り公道を走れますか？ 無理です！ 自転車では、この無理な事が行われているのです。自転車に関する知識も乏しい、ライディングテクニックも未熟な人が、関連雑誌に掲載された良い事づくしの記事を読み、適切な説明も出来ないショップでプロ仕様に近い自転車を購入し、責任賠償保険もかけず、メカニックもいないまま、公道を走る。危険です！ 無責任です！！

事故を起こして欲しくない。  
事故に遭って欲しくない。  
怪我をして欲しくない。  
命を落として欲しくない。

F-1マシンのレベルの自転車を購入するな！と、言っているのではありません。小生も所有していますが、「猫に小判」です。その性能に見合う技量を身に付ける事を夢見、日々「安全・安心・快適」を肝に銘じ、練習に明け暮れています。

「自転車は危険な乗り物である」を理解して頂き、臆病なまでの安全管理のもと、自転車を楽しんで頂きたい。ツーリングやレースを、事故なく、怪我無く、無事に満喫して欲しいと願ってやまないのです。

我々NPO KEEP LEFT は、「自転車の安全・安心・快適利用」を提案し、自転車利用者の利益を守り、自転車の社会的地位向上を図り、自転車が絡む事故の撲滅に努めます。

鎖骨圧迫爆裂骨折を2度経験した NPO KEEP LEFT の理事長として  
文責：佐原 2010.7.28

\*文中、【モノ売りに邁進する自転車業界（メーカー、販売業者、メディア、その他利害関係者）・・・】と言う表現をしていますが、なかにはユーザーの立場に立った考え方をもち、安全・安心・快適な自転車利用を提案する自転車及び部品メーカー、販売業者、メディアも存在します。但し、ごく少数ですので、敢えて。

## その2

安全に、安心して、快適に有酸素運動を続け、楽しみながら健康を維持する為の自転車とは？

- ◆ 有酸素運動とは、心拍数を 120 (130 とも) までに抑え継続的に運動することと一般的に言われています。
- ◆ この心拍数 120 以下の継続的運動でも最初の 30~40 分間は準備運動の様なもので、実際にカロリーを消費するのはその後の継続的運動によるとも言われています。
- ◆ 例えば、自転車に 1 時間休みなく乗った場合、後半の 20~30 分間がカロリーを燃やし、体脂肪を減らす訳です。自転車に 1 時間乗ったとしても、合間 (例えばスタートして 30 分後) で休憩をとると、カロリーを燃やす効率が非常に悪いです。

継続的に、心拍数 120 以下の運動で 1 時間、2 時間、3 時間~と続けられ爽快感を伴う運動を可能にするのは「自転車」です。

「自転車」と言っても、すべての自転車ではありません。

ロードバイクもしくはそれに準ずる自転車でなければ、心拍数 120 以下で 1 時間、2 時間、3 時間~と続けられ爽快感を伴う運動は得られません。

ロードバイクとは、競技用自転車 (ロードレースに使用される自転車) です。

但し、ツール・ド・フランス等のプロロードレース等に使用される自転車は、ロードレーサーと呼ぶべきですし、我々アマチュアが健康維持の目的で使用するのは、ロードバイクと呼ぶべきです。

何故「ロードバイク」か？

- ◆ 1 時間、2 時間、3 時間~と自転車に乗ると言う事は、絶えず風圧を受けながら、足をクルクル回しながら、周囲の状況を把握し、対処しながら、ジャイロ効果がうすれたら倒れてしまう二輪車に乗っていると言う事です。

「ロードバイク」は上記の事を効率よく行えるように造られています。

- ◆ 風圧を少なくする為のフォームがとれる → クラウチングフォーム
- ◆ ドロップハンドルが装着され、色々な持ち方が出来疲れしない。又、自転車のコントロールが容易である
- ◆ 前後のギアの組み合わせを変える事が出来、平地、登り坂を大きな負荷なく走行出来る
- ◆ 700c とされる口径の車輪に因って、小径車では得られない走行安定性を有する
- ◆ 自重を軽くし空気の抵抗を少なくする為に、走る、減速する、止まる、コントロールする以外の装置は一切装着していません

その結果、  
自立させる為のスタンドも付いていません。  
前後のライトも付いていません（夜間走る場合には、前後灯を付ける事が義務づけられています）。  
盗難防止の鍵も付いていません。  
泥よけも、カゴも、さすべも、チリンチリンのベルも、電動アシスト（カンチェラーラ疑惑は別の話）も付いていません。

「ロードバイク」とは、舗装された道路を、負荷を低減し、より速く、より遠くまで走れるように造られています。

「ロードバイク」とは、有酸素運動の為の究極のお道具です。

では、ママチャリで有酸素運動は可能か？  
ある意味可能と言うべきでしょう。  
しかし、爽快感が得られるとは思いません。  
時速10～15Kmで1～2～3時間、安全に、安心して、快適に、しかも爽快感や次につながる継続への気持ちを持つとは思えません。  
ママチャリは、重たいです。スピードを出せるようには造られていません。仮に、必死になって走ったら有酸素運動ではなくなりますし、非常に危険です。

「ロードバイク」であれば、1時間、2時間、3時間と継続して、楽しく、爽快に有酸素運動が可能で、程々の疲労感と次回への壮快感が得られます。

我々NPO KEEP LEFT は、「自転車の安全・安心・快適利用」を提案し、自転車利用者の利益を守り、自転車の社会的地位向上を図り、自転車が絡む事故の撲滅に努めます。

約8年間の自転車ライフで体重を11Kg減らした NPO KEEP LEFT の理事長として  
文責：佐原 2010.7.28

### その.3

危険な「ロードバイク」を安全に、安心して、快適な有酸素運動として楽しむ為には！

- ◆ 自分自身の体（サイズ）や身体能力に合った「ロードバイク」が必要です
  - ◆ 「ロードバイク」を乗りこなす為の技量を、身に付けなければなりません
  - ◆ 命を預ける乗り物ですので、メンテナンスをしなければなりません
- そして最も重要な事は、道路交通法を遵守し、マナー良く、絶えず安全に配慮した運転を心掛ける事です。

長い時間「ロードバイク」に乗る事は、その時間の間、絶え間なく危険に身をさらす事です。

自転車は二輪の乗り物です。スピードが落ちるとジャイロ効果を失い倒れます。路面との接点は、前のタイヤ 約1cm<sup>2</sup> と後ろのタイヤ 約1cm<sup>2</sup> の小さな面です。その小さな接点で、例えば 体重 70Kg の人間が、時速 25~30Km 時にはそれ以上のスピードで道路を巡行するのです。道路には、クルマも単車も自転車も走っています。人も犬も猫も獣も飛び出します。危険を回避する事が出来なければ、事故を起こします。

安全なスピードで、絶えず危険回避が出来る体勢で、風圧を低減する姿勢（クラウチングフォーム）で、足をクルクル回す行為が、「ロードバイク」で有酸素運動する事です。

- ◆ ロードバイクは高価です。 お金がかかります
- ◆ シューズ、ウエアー、ヘルメット、サングラス、小物、色々物入りです

安全に安心して快適に有酸素運動をする為のお道具ですので、自分への投資と思い、それなりの金額を用意して下さい。

それ程お金をかけられない方には、ウォーキングをお勧めします。

専用のシューズとウエアー、そして水筒・帽子等の小物類の投資と時間が必要ですが、間違いなく「ロードバイク」を購入するよりは安上がりです。

但し、時間！

ウォーキングでの有酸素運動と「ロードバイク」での有酸素運動を比較すると、「ロードバイク」の方が、圧倒的に効率が良いです。すなわち、費やす時間が同じであれば「ロードバイク」の方が効果大です。時間に余裕がない方で、有酸素運動を求めているのであれば「ロードバイク」が答えです。

自分の時間は大切です。その自分の時間の価値に見合った投資と考えて頂きたい。コスト・フォー・バリューを意識し、活かたお金を使って頂きたいと願います。

我々NPO KEEP LEFT は、「自転車の安全・安心・快適利用」を提案し、自転車利用者の利益を守り、自転車の社会的地位向上を図り、自転車絡む事故の撲滅に努めます。

約 8 年間の自転車ライフで乗り継いだ自転車が 20 数台、今 自転車の台数を絞り込んでいる（ダイエットしている） NPO KEEP LEFT の理事長として  
文責：佐原 2010.7.28

#### その.4

安全に、安心して、快適に健康を維持する為の自転車「ロードバイク」を購入するには？

信頼のおける自転車屋さんに出会う事です。

信頼のおける自転車屋さんとは、ユーザーの立場に立って、適切なサイズ・適切な機能・適切な強度&精度&耐久性を兼ね備えた自転車を勧めてくれ、納めた自転車のメンテナンスを末永く行ってくれる自転車屋さんの事です。

私の知る限りの範囲ですが、尼崎にある「サンワ・サイクルセンター」通称 サンワさんが日本でナンバーワンの信頼がおける自転車屋さんです。

現在に至る、その経験に基づいた知識・技術は匠の世界です。そして、何よりも素晴らしいのが自転車の安全・安心・快適な利用を絶えず願っておられるその姿勢です。

サンワさんでの購入第1号（モールトン）の引き取り時、時間をかけて自転車に関する色々な事を説明してくれるサンワの大將に「何故、そこまで細部にわたって説明してくれるの？」と問いかけました。サンワの大將の返事は「自転車には命が乗っかっています。事故を起こして欲しくない。事故に遭って欲しくない。だから、時間とらして申し訳ないですが、扱い方や注意点を説明させてもらっています。走行500Kmを越えたら、点検しますから、持って来て下さい。」でした。

高々自転車、いくら高価とは言え、そこまでやるか・・・！？

この様な出会いから約8年が達、気が付けば、沢山の自転車に囲まれ、雨の日以外毎朝ロードバイクに乗り、NPO 法人の理事長として、『自転車には命が乗っかっています！自転車の安全・安心・快適利用！ その人、自転車は左側通行せな、危ないでえ！！！！』と喚く日々を送っています。

ロードバイクが取り持つ信頼関係の一例です。

多くの自転車販売店は、完成車を並べ、お客の興味を引き、ろくな説明も出来ない販売員が物売りをしているに過ぎないと思います。世の中には、サンワさんと同じようなポリシーで自転車を組み立て販売する自転車屋さんが他にも存在すると思いますが、残念ながら、今の所、出会いのチャンスがないです。

ちょっと脱線ですが、サンワさんでの自転車の購入時の面白い話を二つ、

佐原：『こんなカッコええ、ロードバイクに乗りたい！』

大將：『佐原さん、そのお腹がへこんでからでないと、お餅つき状態になりますよ。』

佐原：『・・・腹へこましてから、買いに来ますわ・・・。』

佐原：『これ素敵なビンテージバイクですね！ お腹もだいぶんへこんだし、乗れるようになったと思うので・・・ これ、ください！！』

大将：『それは、佐原さんには売れません！ サイズが違います。 危ないです！』

佐原：『大将！ そんな事言わんと、乗らずに飾っておくから。』

大将：『佐原さんには売れません！ 飾ると言っても、絶対に乗る人ですから！』

佐原：『・・・その通りです・・・あきらめます・・・。』

我々NPO KEEP LEFT は、「自転車の安全・安心・快適利用」を提案し、自転車利用者の利益を守り、自転車の社会的地位向上を図り、自転車絡む事故の撲滅に努めます。

サンワの大将の人間性に惚れ込んだ NPO KEEP LEFT の理事長として

文責：佐原 2010.7.29