

\*\*\* メールマガジン No.109 - 2010.10.1\*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.109\*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

### 【お知らせ】

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT の活動も第 4 期（2010 年 10 月 1 日～2011 年 9 月 30 日）を、向えました。

今期も、皆様、よろしくお願いいたします。

会員の皆様へ

NPO KEEP LEFT の団体自転車総合保険の更新ですが、無事、成立となっております。

\* 会員さんで、年会費の振込及び継続の意思表示のなかった方は、2010 年 10 月 1 日午前中にて保険契約が失効しております。ご注意ください。

事情で年会費の振込が出来なかった方で、再度の保険契約をお望みの方は年会費の振込をして頂ければ保険加入出来ます。

但し、入金確認後の手続きに時間を要しますので、よろしくご了解下さい。（毎月 20 日までの入金は翌月 1 日からの成立、保険終了は 2011 年 10 月 1 日午前中）

今期も、「安全・安心・快適な自転車利用」に励みましょう！！

### ■ 理事長の独り言 ■

◎ 今朝の朝チャリ、いつもの公園で休憩していると、「ウォーキング」のイベントのチラシを配っている方に出逢いました。

「私の健康維持は、自転車ですので・・・」

「歩かれる方々の邪魔をしませんので、そちらも・・・ お互いマナー良くやりましょう！」

と言ったものの、最近の自転車乗りはマナーが無い！ NPO KEEP LEFT の仲間は、マナー良いですが。

歩道は歩行者が優先！ たとえ二人三人と横に並んで歩いていても、チリンチリンとベルを鳴らしたり、横をすり抜ける自転車はダメ！！ 自転車専用道路にも、歩く人&犬、この場合も乱暴な運転はするべきではない。自転車は、軽車両です。安全運転の義務があります。 なんととも・・・、都会での自転車遊びは難儀な事です。

◎ 猛暑が過ぎ、やっと秋の気配 しかし、雨が・・・

「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」企画するのは良いけれど、お天気だけは・・・なんととも・・・。

10月10日(日)「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」予定します。お天気になれば・・・。

◎ 今年の福知山マラソンは、11月23日(祝)です。

11月21日(日)が走り時！ 昨年も福知山マラソンの数日前にR-55を走りましたが、この時期は路面状態が抜群！ いつも石ころや砂があって怖い思いをする採石屋さんの付近もきれいに掃除がされ、ありがたや！ありがたや！！福知山マラソンのお陰です。

◎ 優れモノ

1.CAT EYEさんの「STRADA」！ なかでもワイヤー式！！ クラシックバイク(ヴィンテージバイク)には、よく似合う。

エコ的に言うなら、電池が1ケで済む。出来れば、ソーラー式を開発してくれれば、CAT EYEさん 「素晴らしい!!!」。

2.assosさんの「サイクルパンツ」！ オマタの収まりが何とも具合が良い。しかし、高価。 円高還元して欲しい・・・。

3.LOOKさんのペダル

KEO CLASSIC、KEO 2 MAX、そしてKEO BLADE と使って来ましたが、新しい「KEO BLADE」は、素晴らしい！！

その詰め外しのスムーズさ、確かさ、軽さは、他のLOOKペダルを凌ぐ素晴らしさ。また、新しい機種を発売してもクリートが共用出来るのが良い。但し、耐久性に関しては、これから試します。

4.サンワさんが、女性用に組むロードバイク

特に、ブレーキレバー。 女性の小さな手にしっくりとなじむ様に組まれています。

フレームサイズはもちろんの事、ステムの長さ、ハンドルの幅、ギアの歯数、等々、乗手の体型や能力に合わせ組まれるロードバイクにはいつも感心させられます。

5.チューブラータイヤ Vittoria Corsa Evo CX II

その、接地性能、走行性能、衝撃吸収性能、対パンク性能、すべてに満足出来るタイヤです。

安全・安心・快適なツーリングには欠かせない。しかし、スペア-のタイヤをフレームに付けて走るのは・・・ かさばります。

佐原

「安全、安心、快適な自転車利用」

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT

理事長 佐原 純一郎

\*\*\* メールマガジン No.110 - 2010.10.5\*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.110\*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

### 【活動報告】

10月3日(日) タンデム自転車のイベントを見学して来ました。

「大阪でタンデム自転車を楽しむ会(10/3)」

サイクリングが好きな方は勿論、視覚に障害のある方や脚力の弱い方でも誰でも楽しめる、

二人でペダルを漕いで走れるタンデム自転車を体験してみませんか？

大阪府下でのタンデム自転車の公道走行実現を目ざして、タンデム自転車の体験会を実施いたします。

◎共催：あおぞら財団 <http://www.aozora.or.jp/>

サイクルボランティア・ジャパン <http://www.cvjapan.org/w/>

自転車文化タウンづくりの会 [http://sky.geocities.jp/cycletown\\_osaka/](http://sky.geocities.jp/cycletown_osaka/)

社会福祉法人日本ライトハウス <http://www.lighthouse.or.jp/>

日本サイクルスポーツ発展協力者会 <http://www.bikejapan.com/>

上記のイベントの案内を、タンデム自転車愛好家のハチさんから頂き、KEEP LEFT の代表者として見学に行きました。

同行は、大矢さん(KEEP LEFT 専任気象予報官)。

相変わらず、大矢さんは、約束の集合時間よりも早い目に現地到着(今回は、50分前?!)。\*毎々待ち合わせ時間が、早い目早い目になっている・・・(笑い)

昼頃には雨が降り出しそうな雲行きに、参加の皆さんの安全確保が気になります。参加スタッフの皆さん(組織)、タンデム自転車(機材)の搬送や整備、付帯設備の設営、保険、運営、そして視力障害のある方がタンデム自転車に安全に乗る事が出来るのか? 等々の、疑問や懸念・・・。

約30分のタンデム自転車走行から無事戻られた方々(視力障害のある方々)の、笑顔、笑顔、笑顔。

そして「楽しかった。またタンデム自転車に乗りたい。ありがとうございました。」

理屈や形、組織運営の有り様や危機管理等に異常に拘る小生にとって、新たなカルチャーショックでした。

大げさではなく、ちょっと買い物に行く様に、視力障害者の方々が自転車に乗る。サポートする方達も、決して構えず、必要最小限の説明、そして一緒に楽しむ。

「タンデム自転車の利用環境を改善する」為の、草の根運動と感じました。

障害者の自転車利用(競技)に関しては、(財)日本障害者スポーツ協会 や 日

本障害者自転車協会（JCAD）が以前から取り組まれています。タンデム自転車（障害者とのペア）の競技で、有名所としては「市川 雅敏 氏」\* が積極的に参加しています。

\*市川 雅敏：日本人プロロードレーサーの草分け的存在。シロ・デ・イタリア出場&完走。その辛辣な物言いで、J-Sport の解説者から離れている。私は、彼の歯に衣着せぬ物言いが、大好きで大嫌いで、一度お会いしてお酒の一杯も酌み交わしたいと願っている。

これら各団体や自転車レース関係者が活動しているにも関わらず、タンデム自転車に対する行政側の理解がなかなか得られないのは、何故なんだろうと考えさせられます。

◎ 競技志向よりも、日常的な自転車利用 → ハンディーがあるないに関わらず、皆が、安全・安心・快適に自転車を利用する権利を有し、責任もある。こんな発想が、キーになるのでは・・・。

我々KEEP LEFT の「タンデム自転車」に関する意見は、ホームページ上で公開しています。

『自転車に乗りたくても一人では乗れない方々と、自転車を楽しみ、風を感じ、歩くよりも速く クルマより遅いスピード感を共に味わう。ハンディーがあろうがなかろうが、仲間であれば共に手助けし、楽しみも責任も共有する。』が、基本的な考えです。

KEEP LEFT のメンバーさんは、ひとり一人が、自転車の安全・安心・快適な利用を望み実施しています。

NPO KEEP LEFT は、自転車の運転にはクルマの自賠責の様な保険が必要であると考え、団体自転車総合保険に加入しています。そして、自転車利用者の利益を守る事を使命としています。

すべて、自転車を安全・安心・快適に利用し、自転車を楽しむ為です。

先ずは、自分自身が楽しみ、ハッピーでなければ、他の仲間と楽しみを共有出来ないと思っています。

そして、その楽しみ場を広げて行ける様になればと、望んでいます。

年内に「タンデム自転車を楽しむ会」を武庫川河川敷で開催する予定と聞いております。

予定が決まりましたら、ご案内しますので、見学に行ってみませんか？

「楽しそう」と思われる方は、是非！

佐原

「安全、安心、快適な自転車利用」

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT

理事長 佐原 純一郎

\*\*\* メールマガジン No.111 - 2010.10.11 \*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.111 \*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

### 【活動報告】

10月11日(月) 三重県伊賀市へ、新しいツーリングコースの開発と新入会員さんの教習に行ってきました。

10月中唯一の連休、9日(土)は雨、10日(日)もお天気が・・・にて、伊賀市周辺の地図を睨み、安全・安心・快適ツーリングコースを模索する二日間を過ごし、いざ、当日。

快適なドライブの後、新名神高速道路 甲南ICで地道に・・・。  
道路地図と地形図で想像していた様子とはいささか違う・・・?!  
山間に広がる丘陵地帯、坂もせいぜい5~6%程度、農地を抜ける広域農道であれば道は広いし交通量も少ない、の 甘い読みが見事に外れ、アップダウンはあるわ、交通量は結構あるわ・・・。

とりあえず、会員さんの里山バケーションハウスに到着し、近場で教習出来る道(平坦、少ない交通量)を探さなければ・・・!

現地到着!!

会員さんの里山バケーションハウス これが、立派な庄屋建て! にびっくり。そのお家から続く道が・・・! なんと! 9~10%もある上り坂!!に再度びっくり。

教習の約束には時間があるので、先ずは、単独で試走です。

天気もいいし、空気も良いし、交通量も少ないし、申し分無し!! しかしこの坂が・・・

この夏は、毎朝の25Km(平地)と福知山ツーリングコースで、快適(軟弱)な自転車を散々楽しんだ結果、足や体が山岳仕様にはほど遠い状態。心臓が口から飛び出すような状態で、最初の登りを何とかクリアー、緩やかな下りで快復、再び心臓バクバクの登りそして緩やかな下り、またまたアップ&ダウン・・・ 約1時間弱の試走で、ボロボロ状態。

最初の登り=帰りは下りで、ぶっ飛ばし(自動車の制限速度はかるく越えていました)、気持ちだけはリベンジ。

教習は、昼食の後に回し、休憩。

自転車の教習に選んだ道は、2~3%のゆるやかな坂道。

ここを行ったり来たりの教習でしたが、やはり元体育会系の女性。

ママチャリだけの自転車経験にて、最初はもどかしい様子でしたが、すぐに慣れ、スポーツ系のスイッチが入ったとたん、走る走る！ おまけに、例の坂（9～10%）を、下りなら大丈夫でしょう！ 家まで戻ります！ と・・・。

色々な方を教習して来ましたが、お若い頃に本格的にスポーツをやった経験の有る（言い換えれば、スポコンを身につけた）方は、皆さん、スイッチが入るととんでもない！ 基礎体力が有る無いに関わらず、走る！ 頑張る！！ 攻める！！ 恐ろしや、恐ろしや！！

次の日の筋肉痛、お気をつけ下さい。

多分、スポコン系の方は、筋肉痛も楽しみの内、なのかも？

お疲れさまでした。

安全・安心・快適な自転車利用して下さい。

スポコン系の方の凄さを再認識し、マルコ渡邊氏が紹介してくれた福知山のツーリングコースが如何に素晴らしいコースであるかを再認識した一日でした。

佐原

「安全、安心、快適な自転車利用」

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT

理事長 佐原 純一郎