

\*\*\* メールマガジン No.121 - 2010.12.13\*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.121 \*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

### 【ノブさんの近況報告】

KEEP LEFT の有名人「ノブさん」から、近況報告をメール頂きました。

ノブさんをご存じない読者の方に、説明しておきます。

私の「その腹、何とかせな・・・。メタボ、バリバリやで！ 自転車乗ってみたら！！」の言葉から約2年。

悩みに悩み、試行錯誤を繰り返し、乗るのか乗らないのか、何がやりたいのか・・・？

それが、ロードバイクを手に入れてから、走る走る、とめても走る、ビンディングを踏み倒し、ホイールは振れるし、ギアは欠ける、チェーンは切れる・・・。今や、KEEP LEFT でナンバーワンの豪脚！！

自らを追い込み、限界に挑戦するスポコン丸出し自転車乗りさん。

何事も口うるさい私とは逆で、NPO KEEP LEFT では一服の清涼剤的存在。

その顔や体型からは想像つかない、優しい男。

私とのトークは、まるで漫才。(どちらが、ボケかツッコミかは、皆様のご想像にお任せします)

KEEP LEFT の女性メンバーさん達に、人気抜群！

今回のメールには、理事長のコメントは付けません。なぜなら、自分でツッコミ入れてはりますので・・・(笑い)

### ■ ノブさんからのメール

理事長が近況報告募集中ということなので、乱文ながらご報告させていただきます。

勘違い剛脚の延原です。(本人は至って真面目にやっているつもりなのですが…残念ですっ。)

日常、自転車をどのようにのっているかを御報告させていただきます。(そんな大層なモンジャナイケド…)

(。\_-)ヨロシク

寒くなってきて自転車も用意するまでついおっくうになってしまいますが、私は夏より冬の方が走りやすいです。

まず、暑くない!!(あたりまえ!!大きな顔してでいうことではないか…いやいや大きな顔は生まれつきです…)

膝がゆるむのでウォーミングアップが大切ですが、オーバーヒートはしないので

体調管理が楽です。

それとどこへ行っても人が少ない!!これは大変なアドバンテージです。

ウェアはアンダーウェアと冬用長袖ジャージの上からウインドブレーカーで私は十分です。タイツも防風タイプだと尚いいと思います。

それとマストアイテムはイヤウォーマーとシューズカバーです。もっと寒くなればネックウォーマー(サッカー用)もすれば

かなり肌の露出が減って5分も走れば一つも寒くありません。(ただかなり怪しい格好になりますか…)

(^)ヨシヨシ

そんな格好でこのあいだも家から第二京阪道の下を歩いて163号線の清滝峠に行きました。

(清滝峠は最高でも斜度8%ぐらいです。サイコンによると)

なぜかヒルクライムは大の苦手です…(体重ノ関係ダケド…)

ここを初めて登った時、(1年半ぐらい前?)、夏でしんどくて汗か、涙か、漏らしたか(何?)解からないぐらい

身体中から水分が出て(サングラスが曇って前が見えん!!)、3回足を付いてそのたび5分間ぐらい休憩して

死ぬ気でやっとこさ頂上までたどり着きました。(他に登っている方もいらっしゃるので格好悪いケド頑張りマシタ…)

(TmT)ウウウ…

2回目(別の日)はしんどくて途中で挫折し、引き返しました…コンパクトクラックが欲しくなりました…(機材にたよるな!!言い訳するな!!)

それから(また別の日に)何回か登りましたが、しんどいながらも“行ったろかっ!!”と思うのは短時間で運動量がこなせるのと

やっぱり達成感です。サイコンをみれば消費カロリーは平地を2時間走るとヒルクライム1時間走ると同じくらいみたいです。

家から2、3時間で適度な運動量をこなせます。

私はクライマーになる気も才能もないですが、一度だけヒルクライム競技には出てみたいです。(タイムを気にせずに経験のために…)

現在のところ毎日出来る限りどこかしら走っておりますが、平日は夜に20kmから30kmの距離をその日の体調にあわせて

走り方を変えて走っております。最近気づいたのですが、やっぱりオフの日は作るべきですね。休んだ方が筋力がアップする気がします。

1, 2日休んでドカ食いしても不思議なことに体重は増えません。(よかった…)

ε=(。・д・。)フー

休日何も無い日は(福知山以外では)淀川か第二京阪下からどこかへ快調に走っています。今度は調べて北摂にでも行こうかなとも思います。

そこで決まったコースで時間と平均スピードを計って走れば私は楽しいのです。

自転車には色々な楽しみ方があり、色々な所に行ったり（大矢夫妻はすばらしいですね。！！）距離に挑戦したり、イベントに参加したり  
理事長みたいに大きな夢を描く事も出来てそれぞれすばらしいです。  
私はスイッチが入ってしまうと“自分の身体のことを忘れてシャカリキに走ってしまう”性質です。  
余裕があるならもがきをするのが大好きです。  
ε=(>ε<) ヤッターデ!!

“ロードバイクほど身体を追い込める道具はないな〜”と思っています。（ちょっとは痩せたかな〜？）  
もちろんトップアマにはなれるとは思いません。（あの方たちのレースリザルトを見ると速さは想像できません。）  
でも昨日の自分より速く走りたくなるのです。また修行を積んでいこうと思います。  
(^o^)/ヨロシクウウウ!!!

\*

ノブさん、近況報告有難う!!!  
ツッコミ入れたい部分も多々ありましたが、今回は遠慮して、次回の飲み会で思う存分ツッコミします。  
よろしく。

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.122 - 2010.12.21 \*\*\*  
\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.122 \*\*\*  
読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

#### 【近況報告】

「ノブさん」の近況報告をメールマガジンで配信した所、クライマー清水氏からメール連絡がありました  
■清水氏からのメールです  
毎度です。

「ノブさん」中々、愉快で馬力ありそうですね。ヒルクライムに出たいとか・・・私も、来年こそ、富士山ヒルクライムに会社の友人 T 君と出ようと思っています。

富士山の一合目~五合目まで延々と登り（最大8%弱）で彼の足で2時間位。彼はコンパクトセットですが、私は根性出して、ノーマルセットで出るつもりです。

有名人も数多く出ているようで、それも楽しみ。

また、彼に誘われて「淡路島一周レース」にも出ようかと思っています。

メンバーさんも皆さん出られて、そこで会えるのも楽しいかもしれません。

どちらも、本気の人もいるようですが、イベントなので、マイペースで走れるようですよ。

では、また。

富士山ヒルクライムに関して↓

<http://www.fujihc.jp/>

#3 清水悦裕(Y.Shimizu)

\* 清水さん 富士山ヒルクライムの案内、ありがとう。

ノブさんのスポコン魂に火がつきそうですよ。馬の面にニンジンぶら下げた様に、激走する筈です。

■ 福知山の平田シェフからの連絡です

店名 BAR Cum grano salis

住所 〒620-0920 京都府福知山市岩井新町78

電話 0773-24-5067

お店の内容 イタリア料理

営業時間 ランチ 11:30~14:00 (L.O)

ディナー 17:30~21:00 (L.O)

お休み 不定休

駐車場 有り

コメント クラシックなスタイルのイタリア料理を、出来るだけ地元の食材を使い、気取らず真面目にお作りしております。

以上

よろしく申し上げます。

\* 平田シェフ、連絡おおきに！

新装店オープンおめでとうございます！！

「自転車♥マーク認定店」の証書の受け渡しに福知山に行きます。年内は無理かなあー。

## ■事務局からの報告です

◎先般、「大阪でタンデムを楽しむ会」で出会った「サイクルボランティア・ジャパン」の大島さんが、KEEP LEFT サロンに来られ、

NPO 法人に関し色々お話させて頂きました。

任意団体の「サイクルボランティア・ジャパン」さんをNPO 法人化されるようで、今までの活動や理念をお聞きしました。

我々のようなNPO 法人と同様に、基本は、皆が楽しく自転車を利用する、そしてその楽しさを仲間と共有するでした。

来年、「サイクルボランティア・ジャパン」さんの会合に参加させて頂く予定です。

「サイクルボランティア・ジャパン」については↓

<http://www.cvjapan.org/w/>

◎千葉県の渡辺さんから「子供連れの家族も安心して参加できるようなサイクリングを行うために、子供乗せ台とトレーラーを貸し出せるようにしております。大人の後ろに取り付ける一輪トレーラーは、タンデムと同様のように思われますが、日本では違法なのでしょうか？子供を乗せる乳母車トレーラーも日本では違法なのでしょうか？もし違法であれば、公道での使用は差し控えなければなりません。不勉強ではっきりと理解しておりませんので、もしお教えいただければ幸甚に存じます。また、KEEP LEFT さんの活動のテーマとして、タンデムではないですが、これらのトレーラーについても、タンデムを取り上げる延長で、言及していただけるとありがたいです。以上、よろしく願いいたします。」と問合せ頂きました。

\*事務局より以下のメールを返送させて頂きました

-----  
お問い合わせ頂いた件ですが、

◎大人の後ろに取り付ける一輪トレーラーは、タンデムと同様？

タンデムやその他改造した自転車（3輪）に対する規制は、各都道府県の条令に依ります。

千葉県では、

1) 乗車人員の制限は、次のとおりとする。

ア 二輪の自転車及び三輪の普通自転車にあつては、運転者以外の者を乗車させないこと。

ただし、16歳以上の運転者が、幼児（6歳未満の者をいう。）1人を幼児用座席に乗車させる場合は、この限りでない。

イ 二輪の自転車及び三輪の普通自転車以外の軽車両にあつては、

その乗車装置に応じた人員を超えて乗車させないこと

\*千葉県道路交通法施行細則より（数年前の資料ですので、最新のものを確認下さい。確か、幼児は2人と変わった筈です。）

この細則の解釈次第です。

イ の乗車装置＝サドルが、2 個付いていれば、二人乗りは可能 三人はダメですと解釈すれば、普通自転車＋一輪トレーラーは、二人乗り出来る事になります。

又、二輪の普通自転車に牽引する車両を取り付ける場合の規定はありますが、すべて荷車（リヤカー等）に対してですので、該当しないと思います。

東京や大阪では認められていない「ペロタクシー」にも該当しないと思います。

現状では、「二輪自転車に一輪トレーラーを装着した乗り物」を規制する明確な条文が見当たりません。

「二輪自転車に一輪トレーラーを装着した乗り物」がタンDEM自転車であれば、各都道府県の条令で利用の制限が異なります。

道路交通法での普通自転車（第九条の二 法第六十三条の三 車体の大きさは、次に掲げる長さ及び幅を超えないこと。

イ 長さ 百九十センチメートル）の規定を越える長さの「二輪自転車に一輪トレーラーを装着した乗り物」は普通自転車ではないと言う結論です。

違法か合法か、答えは出ません。

良識や常識で判断すれば、子供を単独で走らせるよりも、「二輪自転車に一輪トレーラーを装着した乗り物」を利用する方が遥かに安全・安心です。

上記は、私個人の見解です。

行政側に問い合わせても、的確な返答が返って来ません。

警察の道路交通課は、タンDEMであろうが、改造自転車であろうが、取り締まっているケースは少ないです。

一人乗りの自転車に二人乗りしている場合には、呼び止めて注意している事がありますが、地域に依ります。

自分なりに条令や規則を解釈して自転車を利用していても、余り問題にはなりません。

取り締まる側も違法であると明言しません。

但し、事故を起こし他人に被害を及ぼした場合、刑事上違法となり民事訴訟においては不利になるケースがあると聞いています。

明確なお答えが出来ず、申し訳ないです。

しかし、自転車は自由に乗りたいですよね！

条令や規則で縛られては、楽しく自転車を利用出来ません。

今の日本では、自由の片側に有る自己責任が忘れ去られています。

各自が責任を持って行動すればと願う限りです・・・。

私達 NPO KEEP LEFT の仲間は、夫々が自転車の安全・安心・快適利用を目指し、自己責任を自覚して自転車ライフを楽しんでおります。

渡辺さんのご紹介は、次回のメールマガジンにて

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.123 - 2010.12.22 \*\*\*  
\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.123 \*\*\*  
読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【自転車で安全・安心・快適に走れる道】  
もうすぐクリスマス、そして師走・・・。  
師走の語源・由来は、【師走は当て字で、語源は以下の通り諸説あり、正確な語源は未詳である。師走の主な語源説として、師匠の僧がお経をあげるために、東西を馳せる月と解釈する「師馳す（しはす）」がある。  
この説は、平安末期の「色葉字類抄（いろはじるいしょう）」に、「しはす」の注として説明されている。現代の「師走」と漢字の意味も近く、古い説であるため有力に思えるが、「師馳す」説は民間語源で、この説を元に「師走」の字が当てられたと考えられる。  
その他、「年が果てる」意味の「年果つ（としはつ）」が変化したとする説。  
「四季の果てる月」を意味する「四極（しはつ）」からとする説。  
「一年の最後になし終える」意味の「為果つ（しはつ）」からとする説などがある。】語源由来辞典より  
僧が東西を馳せるこの折り、我々も自転車で走る。いや、走りたいけど・・・。  
時間が・・・。  
そして、走る道路が・・・。

福知山のマルコ渡邊氏の協力もあり、「福知山 安全・安心・快適ツーリング」を何度となく実施したこの一年。  
一部マラソンコース（福知山マラソン）になっている府道 55 号を主に、その周辺の道路を走り回り、時には 12%の登りに心折れ、思わず足をつき、  
時には自然と戯れ（お玉じゃくし事件や野生動物との出会い等々）、自然の中での自転車遊びを楽しませて頂いた一年でした。  
自然とメンバーさんに感謝いたします。そして、留守を与る家族達にも感謝です。

メンバーの皆さんも、それぞれのフィールドやマイ・コース（日常走る道）を開拓され、走行記を事務局まで多数メール下さいました。

中には、単独淡路島一周や琵琶湖一周、各開催されるレースイベントや走行会に参加された方々もおられます。

もっとも喜ばしい事は、現在に至るまで大きな事故も無く、自転車が絡む事故でメンバーさんの誰一人加害者になっていない事です。

立ちゴケは、多数発生しましたが・・・(笑い)

来年は、新たな「安全・安心・快適ツーリングコース」を開拓しなければ・・・と考えていると、

千葉の渡辺さんから、「普通自転車＋一輪トレーラーは、道路交通法ではタンデムの扱いでしょうか？ 等」のお問い合わせを頂きました。

返事は、前回のメールマガジン 121 に掲載しましたが、渡辺さんの自己紹介文にあった <http://www.countryside-chiba.jp> を開いて、驚きました。

「千葉市郊外の里山への旅」

自然豊かな千葉の里を楽しむ取組みや、自転車のイベントに関する発信が、美しい草花や里山の風景写真と共に掲載され、ツーリングやポタリング用の貸し自転車まで用意されている。

渡辺氏は、日本を訪れる世界各地からのサイクリストを支援するボランティア組織である日本サイクリングナビゲーター（JCN）のスタッフで、子供さん達も一緒に自転車で千葉の里山を廻る取組みをされているとの事です。

素晴らしい活動に驚き、我々の活動は・・・と、暫し考え、お問い合わせ頂いた「普通自転車＋一輪トレーラーは、道路交通法ではタンデムの扱いでしょうか？ 等」の返信を書き終えた次第です。

このメールマガジン読者の自転車愛好家の皆様！

是非、「千葉市郊外の里山への旅」のサイトにアクセスし、「安全・安心・快適ツーリングコース」を紹介して頂きましょう！！

特に東京在住の方は、今すぐにでも走りに行けるのでは？

「千葉市郊外の里山への旅」↓

<http://www.countryside-chiba.jp>

主宰者の渡辺さんへ、お世話になります。

NPO KEEP LEFT のメンバーさんやメールマガジンの読者の方からアクセスがあったら、よろしく願いいたします。

KEEP LEFT のメンバーさんは、ほとんどが関西在住ですので、なかなか関東



方面まで遠征は出来ませんが、機会があれば走りに行きたいです。  
日本の懐かしい風景の中を自然を味わいながら、歩くより早く自動車より穏やかなスピードでのツーリング。  
仲間、地元の心優しき人々、風、空気、陽射し、音、匂い、そして気持ちの良い有酸素運動、自転車の桃源郷。  
千葉周辺 安全・安心・快適なツーリングコースのご紹介、よろしく願いいたします。

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