

メールマガジン No.22 - 08.11.8

NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.22

【理事長の独り言】

◆ 自転車は、楽しい！

自転車は、楽しいです。

自転車に乗る事はもちろん、自転車を眺める、磨く、メンテナンスをする、これらすべての事が相乗効果となって、日々自転車に関わる事が、楽しくて楽しくて仕方がなくなる程、ハマってしまいます。

まるで、病魔に取りつかれた様な状態になります。

◆ 自転車に乗ると、気持ちが良い！

自転車に乗っていると、不思議な事に、気持ちが良くなります。やはり、究極の有酸素運動です。

心拍数 120 程度の継続的な有酸素運動が、血液の循環を高め、脳の働きを高め、気持ちが良くなる作用があるようです。

◆ 自転車に乗ると、体重が落ちます

一回 1 時間以上自転車に乗るのを週 2 回、3~4 ヶ月続ければ体重が減り始めます。*食事の量さえ自転車に乗る以前と変えなければ・・・ 自転車に乗るとお腹が減ります、食べ過ぎにご注意。

◆ ほんの少し、環境問題解決のお手伝い

自転車は、自動車やモーターサイクル（化石燃料を使う）よりも遥かに環境に優しい乗り物です。

道路で自動車やモーターサイクルに追い抜かされる時、チョッピリ優越感！しかし排気ガスをあびるのは・・・

◆ 街の見え方が変わります

人が街を歩く時のスピードや目線と、自転車のそれとでは違います。新しい発見がいっぱいです。

歩くスピードより早く、自動車やモーターサイクルのスピードより遅い移動感覚が、新たな発見を生みます。

◆ 行動半径が広がります

自転車に乗る事が身に付くと、1 時間で約 20Km の移動が、いとも簡単に行えます。

*体力次第で 25、30Km と走れますが、危険回避、事故防止の為、安全なスピードでお願いします

◆ 自転車に乗る知らない同士が、軽く挨拶
都会人の多くが忘れてしまった、見知らぬ人との軽い挨拶があります。
登山やハイキングをされる方々と同じ様な仲間意識が、自転車にもあるよう
です。

「知らない同士が軽く挨拶する」素敵な事です。

♥ カッコいい

◎ きれいなライディングフォームで空気を切り、軽快に自転車に乗っている人々は、カッコいいです。

◎ ほとんどのベテラン自転車乗りの体型は、カッコいいです。メタボなおじさんは見当たりません。

◎ きれいにメンテされた自転車は、カッコいいです。そして、その自転車に乗っている人は、もっとカッコいいです。

◎ ルールを守り、マナー良く自転車に乗っている人々は、カッコいいです。
これらカッコいい自転車乗りに出会うと、思わず♥見とれてしまいます。(注-私にはその趣味はありません。念の為)

* 不思議な事に女性サイクリストに出会う事がほとんどありません。これは私の不徳の致す所かなあ・・・

このように、自転車に乗る事は、楽しくて、気持ちが良い、メタボ対策(ダイエット)にモッテコイ、そして格好良い事ですが、自転車に関する知識も必要です。

「安全に、安心して、快適に、そしてカッコよく自転車を利用する」ためには、

- 自分の目的に合った適切な自転車選び
- 乗り物である自転車のメンテナンスの仕方
- 体力にあわせた乗り方
- 体を痛めないライディングフォーム
- ルール・マナー

等の知識も必要と思います。

休日の午前 10 時、ピカピカに磨き上げた愛車に乗り、自宅から自転車をこぐこと約 1 時間、都心のカフェテリアでゆっくりとランチ(クロワッサンとカフェオーレ)、美味しい食事を楽しんで友人と語らう一時・・・ 帰りは、軽めのギアで腹ごなしの一漕ぎ、自宅に帰り(例えば午後 2 時半頃)ひと風呂あびて午後 3 時過ぎ、ビール(お小遣いがあればシャンパーニュ!)を片手に愛車の整備・・・ これでも未だ夕刻前です。他の用事も済ませる時間はたっぷりあ

ります。

こんな休日の過ごし方！ 如何ですか？

皆さんも是非、自分自身の自転車の楽しみ方を見つけて下さい。

既に、楽しく自転車遊びをされている方は、是非！是非！お知らせ下さい。

NPO KEEP LEFT 事務局まで jimukyoku@npokeepleft.com

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.23 - 08.12.4

NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.23

【活動報告】

10月、11月は新規会員の方に、自転車に関する基礎知識&安全、安心、快適な自転車の利用に関し、ご説明させて頂きました。

皆さんそれぞれに自転車に対するイメージや過去の経験値をお持ちですが、一通りの説明をすると、先ずは「目から鱗」の状態、そして自転車に対する興味が益し、自転車に乗る事が待ち遠しくなり、乗った後にはその体験談を必ず報告して頂けるという嬉しい結果でした。

自転車を安全に、安心して、快適に利用する為には、

- ◆ 自分の目的に合った車種選び
- ◆ 自分の体型に合った自転車サイズの把握
- ◆ 自分の体力に合った乗り方（漕ぎ方）、フォーム
- ◆ 自転車での有酸素運動のメカニズムの理解
- ◆ 基本的な自転車の操作方法の熟知
- ◆ 自転車のメンテナンス

そして、ルール・マナーを守る

例えば、堅苦しくなりますが、

基本は、カッコよく、頑張らず（体力に見合った程度）、日常的に自転車利用を身に付ける事だと思います。

当 NPO 法人の会員の方々の自転車を利用する主たる目的は、健康維持（メタボ対策）だと思います。なかには、ロードレースを目指す方もおられますが、ほとんど多くの会員の方は、時間を見つけ自転車に乗る事を楽しみにし、結果として健康な身体になって行く。自転車に乗る事が当たり前の如く、日常化する。

何事も、楽しくなければ続きません。

自転車は、楽しむモノです。

乗って良し、眺めて良し、磨いて良し！！ 会員さんのなかには、たっぴり自転車を漕いだ後、磨き上げた愛車を眺めながらお酒を飲む事を、楽しむ方もおられます。

「安全に、安心して、快適に、そしてカッコよく、楽しく自転車を利用しましょう！」

【理事長の独り言】

しかし、寒いですね。特に明け方は、底冷えします。（小生は、朝一番 1 時間を自転車の日課にしています）

自転車を漕ぎだして 5～10 分後には快適になるのですが、これからの寒い時期は最初の漕ぎだしが辛いです。

極寒対応の自転車ウエアーを着込んでも、顔が寒い、イタい、鼻水も・・・涙も・・・。目出し帽までかぶってしまうと、自転車に乗った怪しいおっさんになってしまいます。それでなくても、変わった出立ちで毎朝自転車に乗る怪しいおっさんと言う評価をご近所から頂いているので、これ以上怪しい出立ちで自転車に乗るのは避けなければ・・・。

しかし、自転車専用ウエアーは、お高い！

機能は抜群なのは理解出来ますが、何しろお高い！

*** 好いインナーウエアーを見つけました！！！！**

「UNIQLO さんのマイクロフリース ハーフジップ T」 ¥1,500/1 枚

これは、温かいです。ジッパーを上げれば、首も寒くない！ かなりの優れモノです。

吸湿性のある下着を一枚 + マイクロフリース ハーフジップ T + 冬用サイクルジャージ で決めれば、寒い日も OK です。

但し、汗をかいてしまうと風邪をひきますので、ジップの上げ下ろしで調節しましょう。

それと、サイズは、ワンサイズ小さめ（体にぴったり）がお勧めです。

それともう一つ、冬場の寒い時には、軽い目のギア（フロント・インナー）で漕ぎましょう！（特に、私も含めた中高年齢者は・・・）膝を痛めたら、せっかくの楽しみが、苦しみに変わります。無理は禁物です！

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.24 - 08.12.8
NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.24

【NPO KEEP LEFT の出番です！】

先日、会員の M 氏から連絡を頂きました。
内容は、「いつも自転車で周回する大阪市内 N 公園内を走っていると、公園管理職員に呼び止められ、『公園内は、競技用自転車の乗り入れを禁止したので、利用は遠慮して欲しい！』と言われ、ママチャリは通行 OK で競技用自転車は NO とはおかしい話だ・・・ ○×◇・・・■・□・・・△▼・※※・※ と揉めた」との事でした。

N 公園の管理側がどのような根拠で、どのような規制をしているかは、現在調査中ですが、いよいよ NPO KEEP LEFT の出番です。
ルール・マナーの無い自転車利用者に対し、自転車利用におけるルールを遵守・マナー向上を活動の目的にしている我々 NPO KEEP LEFT がその役目を果たす時がやってきました。

今回の「公園内、競技用自転車の乗り入れを禁止」は、予測してました。
スポーツ自転車の普及（流行）とともに、それらを利用する人々のルール無視・マナー無し、そして自転車が絡む事故の増加が起因して、我々サイクリストにとって理不尽な規制が行われる事は想定していました。
道路交通法が及ばない公園内を、歩行者・ママチャリ・スポーツ自転車・人+犬が「公園は皆のもの」、「各々が自由に利用出来る場所」の意識で利用する ある意味「無法地帯」です。 公共の施設（公園）を利用する場合には、自分達の行動が他人に迷惑をかけないか否かを意識するのが当たり前の事ですが、その公共心（マナー）が利用者には欠けています。
人やママチャリの間をすり抜けるようにスピードを出し疾走するスポーツ自転車がやり玉に上がるのは、至極当然の事です。
公園の管理者も、事故の発生や危険な行為（スピードを出す自転車）に対する公園利用者からのクレームを無視する事は出来ません。事故が発生したら管理責任を問われるのですから、スピードが出そうなスポーツ自転車の規制をする事になってしまいます。

ルールを守り・マナー良く自転車を利用するサイクリストには、多くの言い分があると思います。

「自転車の車種や乗り手の格好だけで、危険な自転車とは・・・？」

「ママチャリ OK スポーツ自転車 NO では、クロスバイクは・・・？」

「自転車全面乗り入れ禁止、もしくは、スピード制限！！！」

「歩行者と自転車の棲み分け！」等々

言い分はたくさんあると思いますが、後回しにしましょう。

ルールを守り・マナー良く自転車を利用するサイクリストにとっては、理不尽な規制ですが、これはすべてルール無視・マナー無しのスポーツ自転車利用者達が招いた事です。サイクリストではない人々から見れば、ルールを守り・マナー良く自転車を利用するサイクリストも、ルール無視・マナー無しのスポーツ自転車利用者達も、同じ危険な自転車利用者です。まずは自分達サイクリストがルールを守り・マナー良く自転車を利用しなければなりません。 先ずは、自らを正す！

■NPO KEEP LEFT の見解

公園内を利用するすべての自転車利用者の皆さん、ルールを守り・マナー良く自転車を利用して下さい。

スポーツ自転車（危険そうに見える自転車）の利用者の皆さん、ルールを守り・マナー良く自転車を利用しなければ、増々自転車で走る場所が少なくなりますよ。

ルール無視・マナー無しのスポーツ自転車利用者達へ、

あなた方が原因で、ルールを守り・マナー良く自転車を利用している人々の自転車利用を妨げているのです。そして、あなた方も走る場所を失うのです。

公園内だけではなく、道路を利用するすべての自転車利用者がルールを守り・マナー良く自転車を利用しなければ、多くの規制が発生してゆきます。

「自転車運転禁止区域」増設

「不法駐輪取締強化」*即刻罰金、撤去処分

「自転車運転免許制度」違反者反則金制度導入、違反者減点処分制度導入、免許取り消し制度導入!

「自転車自賠償加入義務化」

「自転車ナンバープレート制度」

「自転車安全運転講習」受講義務化

「ヘルメット着用」義務化

「自転車車検制度」義務化 等々

この様な規制がかかると、皆さん困りませんか？

「自転車運転禁止区域」増設 以外はすぐにでも導入して頂きたいのですが、我々も、規制で縛られるのは嫌です。手軽に自転車を利用したいのです。先ずは、スポーツ自転車（公園管理者曰く 危険そうに見える自転車）の利用者の皆さん、ルールを守り・マナー良く自転車を利用する事を心がけて下さい。NPO KEEP LEFT の会員の皆さん、より一層「安全、安心、快適な自転車利用」を多くの人々に呼びかけ啓蒙活動に励んで下さい。

N公園の管理組織の方々へ

我々、ルール・マナーを守り、日々安全・安心・快適な自転車利用を目指している自転車利用者にとって、今回の一方的な「競技用自転車乗り入れ禁止」の措置は、理不尽な事です。

◆ 公園内の安全を図るのであれば、すべての自転車利用者に対し「歩行者優先・安全なスピードでの走行・左側通行」を指導する事が公共の場の安全対策ではありませんか？

◆ 自転車にはたくさんの種類があるのですが、競技用と特定される基準は何ですか？ ドロップハンドル＝競技用ですか？

◆ スピードが出そうな自転車とスピードを出している自転車とはまったく違うものですか？ ママチャリでも乗り手に因ってはスピードが出ますが・・・？

◆ 競技用自転車を閉め出すにあたっては、事故例、苦情等を精査し決定したと思うのですが、決定に至る経緯や決定の根拠が広く人々に示されていません。これは公共の場の利用に関する事ですので、広く公表すべきでは？

◆ N公園は、陸上競技場を有する公園です。陸上競技場は、市民の体育・スポーツの普及振興に関する事業がなされていると理解していますが、自転車は体育・スポーツの一環ではないのでしょうか？

上記の疑問は、管理組織の窓口が解り次第、公開質問状として発送します。けっして喧嘩を売るのではなく、自転車の「安全、安心、快適な利用」を目指したいだけです。

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT

理事長 佐原 純一郎