

\*\*\*メールマガジン No.34 - 09.7.13\*\*\*

\*\*\*NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.34\*\*\*

### 【S氏の多摩川レポート 3】

NPO KEEP LEFT の正会員のS氏から、「多摩川レポート【3】」が届きました。

#### \*多摩川レポート【3】

7月11日(土) いつものように多摩川に出ました。相変わらずマナーの悪さには、辟易しましたが、何故か慣れてしまいました。(この慣れは怖いね) 河口までの間に1km程 道幅が広く、舗装状態もよいところがあるので、久しぶりに、シャカリキに走りました。下ハンでゴリゴリ漕いだせいかも知りませんが、ハンドルがガクガク軋みます。よく見ると、ステムとヘッドパーツの上ワン部に隙間ができています。自転車を止めた状態で下ハンもって左・右と交互に体重かけるとステムが左右に振れているのが分かります。(ヘッドパーツの中でステムが遊んでいる状態)

こんなことありますか？

何が原因か分かりますか？

8月1週目は休みを取ったので、サンワさん(チネリーの購入店)に行ってみてもらおうと思います。

気持ち悪いので、日曜日は走るのを止めました。本日ニュースで見ましたが、その日に多摩川ロード河口付近で、自転車と歩行者の大事故があったようです。起こるべくして、起こったなという気持ちです。詳しいことが分かれば速報します。  
では。

会員ナンバー：003より

会員ナンバー：003のSさん、レポート有難うございました。

Sさん、チネリーを手に入れてからもう何年になりますかねえー。

走行距離は、・・・？

Sさんの事ですから、各部のネジ等の締め込みは完璧と思いますので、劣化でしょう・・・。

ヘッドパーツの上部と、ステムの接点で、経年による金属摩擦疲労かなあー、要するに「すり減った！」のではないのでしょうか？

モノを見てみないと良くわかりませんが、多分。

それにしても、ガシガシ漕ぐのは、東京に行っても変わりませんね。

歩行者と自転車の事故！！！！

事故の状況を詳しく報告をお願いします。

歩行者と自転車利用者のケガが重大ではない事と、自転車の運転者が傷害保険に加入している事を祈るのみです。

多摩川の河川敷は、「自転車専用道」ですか？

歩行者と自転車利用者の過失割合等と管理者の今後の対応が気になる所です。

事故が多発すると、自転車乗り入れ禁止にするのが、お役所の常套手段です。

ルール・マナーを守らない自転車利用者の為に、走る場所が増々無くなるのは、さみしい事です。

「安全・安心・快適な自転車利用！」を目指し、頑張りましょう！

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.35 - 09.7.20\*\*\*

\*\*\*NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.35\*\*\*

読者の皆さん、いつも購読頂き有難うございます。

7月も半ばを過ぎ、シーズン到来ですが、雨が続きます。

皆さんの自転車ライフは如何でしょうか？

夏休みは、老いも若きも皆、山に海に楽しい筈なのですが、悲しい事故のニュースが絶えません。

「北海道大雪山系トムラウシ山（2141メートル）で遭難事故！ ツ

アー客ら 10 名死亡」

□複数客、出発前にガイドに「中止を」

東京の旅行会社の主催で、14日に旭岳温泉を出発し、2泊3日で四十数キロを縦走するコース。予備日は設けられていなかった。遭難時は55～69歳の15人と男性ガイド3人という構成だった。捜査幹部によると、一行はひんぱんに風雨に打たれ、15日はヒサゴ沼避難小屋で眠ったが、16日早朝はかなり疲れが残っている客がいたという。さらに小屋の外は激しい風雨で、当初午前5時ごろの出発を約30分間遅らせた。この際、複数のツアー客が、ガイドに「今日は中止した方がいいのではないか」と申し出たという。しかし、ガイドは午後から天

候は回復すると判断し、午前5時30分ごろ出発したという。出発してしばらくすると、「体調が非常に悪い」と訴える人が出て、それを聞いた他の客が「引き返した方がいいのではないか」「救助を求めた方がいいのではないか」とガイドに訴えたというが、ツアーは続行。昼前には山頂に近い北沼付近で女性1人が低体温症で歩行困難となり、さらに男女4人も進めなくなった。この北沼付近には客5人、ガイド2人の計7人が野営することになったが、このうち4人が凍死した。

□客やガイド八人の犠牲者を出したツアーを主催したアミューズトラベル（東京）の松下政市社長（50）は十九日、北海道新得町民体育館で記者会見し、「この時期にこれほどの寒さが来るというのは、想像を超えていた。そこまで危ない山だという認識はなかった」と述べ、夏のトムラウシ山登山の危険性を十分把握していなかったことを認めた。ただ、「防寒具は通常、参加者が責任を持って持参していただく」と強調し、会社の責任を否定した。八人の死因は全員凍死。助かった参加者によると、防寒着が十分でない人もいた。同社は事前に送った書類で防寒着のフリースかインナーダウンの持参を指示していたが、現場では通常、□頭で確認するだけで、チェックはしていないという。7月20日

亡くなられた方々のご冥福をお祈りします。

これは、商業主義と消費者の無知が引き起こした事故（事件）です。危険な夏山登山を温泉旅行の様な企画で売り出し。登山の経験がない人達が、そのお手軽旅行に参加してしまい。ガイドと言えない失格ガイドに導かれた結果の惨事です。多分、犯罪と言った方が適切かもしれません。

我々が、こよなく愛する「自転車」にも同じ事が言えます。

自転車（商品）を売る事が最大の目的の自転車販売店で、自転車の事に精通していない販売員の言葉にノセられて、体や体力や目的にそぐわない自転車を購入し、自分なりのフォームやテクニックで自転車に乗る。

これは、非常に危険な事です。\*（自転車販売店すべてが、商業主義とは言いません。なかには、「自転車の安全・安心・快適利用」を勧めてくれる自転車屋さんも存在します。）

自転車には、フレームサイズがあります。ハンドルの高さやシートの高さ、タイヤの空気圧、ブレーキや歯車の変速機（ディレーラー等）の調整等、乗り手の身長（手足の長さ）や体重、目的等にあわせた適切な自転車を選ぶのは、乗り手（買い手）と売り手双方の責任です。

自転車を「安全に、安心して、快適に」利用する為には、自分の身長、体重、体力、目的に合った自転車を選び、自転車に対する知識や、利用に関するルール・マナーを把握し会得する事が大事だと思います。

健康維持やメタボ解消の為に自転車に乗る！ 素晴らしい事ですが、「有酸素運動」の基本は、心拍数を過度に上げない、120～130で留めて長時間漕ぐです。フロントアウターで、重たいギアでガシガシ漕ぐのは「有酸素運動」ではありません

せん。夏の鈴鹿のレースに参加されるのであれば、体力の限界に挑戦するのも良いですが、くれぐれも水分補給は十分に摂って下さい。ハンガーノックに気を付けて下さい。気が付いた時には、遅過ぎます。夏場の自転車は、絶え間ない水分補給が必要です。胃腸の弱い人には辛い事ですが、自分の為に是非行って下さい。熱中症！ハンガーノック！！バイシクルハイ！！！！自転車も危険なお遊びです。ご注意下さい。  
水分&カロリー補給！大切です。

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.36 - 09.7.27\*\*\*  
\*\*\*NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.36\*\*\*

【2009 ツール・ド・フランス 日本人選手 別府、新城が完走！！！！】

おめでとう！

第96回ツール・ド・フランス 別府選手、新城選手が見事完走！

（総合成績は別府が112位、新城は129位、新城は第2ステージで5位、別府は第3ステージ8位、第19ステージで7位）

1920年代の川室 競氏（近代ツール以前）、1996年第14ステージで惜しくもタイムオーバーとなった今中 大輔氏、その他の多くの先人達や、関係者が夢見たツール・ド・フランス日本人完走が、現実のものとなり、有り難い事にリアルタイムで目にする事が出来ました。お陰で、少々寝不足気味ですが・・・ジャンルは違うが、1977年から1986年の10年間「世界選手権・プロスプリント」連覇の中野 浩一氏 以来の快拳と言いたい。

世界最大の自転車レース「2009 ツール・ド・フランス」も無事に終わりました。今の所、ドーピング問題なし 大成功で主催者もニコニコ。来年に向け、主催者やランス（RadioShack）の思惑、ピノクロフの復帰・・・？、その他各選手の移籍や日本人選手の二年目等々を考えると、来年はより楽しみなツール・ド・フランスになりそうです。

後は、スペインで開催される ブエルタ・ア・エスパーニャ Vuelta a Espana 2009年8月29日～9月20日 と

スイス、メンドリジオで開催される UCI 自転車ロード世界選手権  
Championnats du Monde UCI 2009年9月23日~27日 フランス パ  
リートゥール Paris - Tours 2009年10月11日 イタリア ジロ・ディ・  
ロンバルディア Giro di Lombardia 2009年10月17日・・・寝不足が続  
きそうです。

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT  
理事長 佐原 純一郎