

\*\*\* メールマガジン No.58 - 2010.1.19 \*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.58 \*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【自転車選び - 1~5】を配信した所、またまた多くの方々から、

- ◆ 初心者にとってはわかりづらいので、ズバリ 車種やブランドを教えて欲しい
- ◆ 推奨のメーカー、そして価格を教えてください
- ◆ 女性用のロードバイクのお勧めは？

等々のお問い合わせや質問を頂きましたので、お答え致します。

【お勧めロードバイク】・・・ これが、NPO KEEP LEFT 推奨 安全、安心、快適なロードバイクです!!!

毎度の事で恐縮ですが、まずはフレームサイズありきです。

そして、クロモリフレーム!

例えば、貴方の適正フレームサイズが、530mm であれば、

★サンワ・オリジナルクロモリ完成車

「サンワオリジナル：ピンク色クロモリフレーム+コンポ SHIMANO105(B)」

<http://www.cc-sanwa.com/201-6.html>

価格 148,000 円

これは、お勧め!!! しかし、現品限り! ?エッ!・・・既に売り切れ?!

多分、サイクルセンター・サンワさんには、クロモリオリジナルフレームの在庫がある筈ですが、貴方のサイズがあるかは解りません。掘り出しモノを見つけるのであれば、サンワさんへ足を運んで下さい。セール品の完成車で、サイズが合い気に入るものがあればラッキーです。

例えば、貴方の適正フレームサイズが、490mm or 510mm であれば、

★「COLONAGO CLASSIC サンワオリジナルカラー（パールホワイト）完成車」

メッキ加工されたサンワ別注オリジナルカラーの CLASSIC ラグドスチールフレームに CAMPAGNOLO 社最後のハイエンドアルミコンポーネントとなった 2006 年ケンタウルをセットアップしたこの自転車が、288,000 円! これはお買い得!! です。但しこれも現品限り!

サンワさんの 2 階にたくさん吊ってあるフレームの中から選ぶのであれば、

★ Cinelli SuperCorsa 価格 249,000 円〜 (フレームのみ) サイズ 490~10mm 刻み (但し、在庫確認の事)

★ Tommasini SINTESI 価格 269,000 円〜 (フレームのみ) サイズ 490~10mm 刻み (但し、在庫確認の事)

これらのフレームに、CAMPAGNOLO のコンポ (ミドルクラス) を装着し、ホイールその他部品に拘れば・・・

やはり、50 万円をかるく超えてしまいます。高いですねー! しかし、それだけの値打ちはあります。

■ 貴方の適正フレームサイズ が 490 (CT\*BB センターからシートチューブトップ)以上の場合  
現行発売品で、となると

BSさんが発売している ★「ANCHOR ROAD RNC7 (フレーム単体定価 16万円)」にコンポを組み合わせる事をお薦めします。

例：サンワさんの「ANCHOR ROAD RNC7 完成車」

ANCHOR のネオコット (スチール) フレーム『RNC7』に新型アルテグラ (6700 系) をアッセンブルした、サンワオリジナル完成車。

<http://www.cc-sanwa.com/223-4.html>

写真のパーツ構成で 295,000 円です。

自分に合ったサイズのフレームを発注し、各部品を選び (サンワさんお任せもあり)、自分のオリジナルロードバイクが出来上がります。

■ 貴方の適正フレームサイズ が 480 (CT\*BB センターからシートチューブトップ)以下の場合  
フレームサイズが 480mm 以下の現行品は、少ないです。

これもサンワさんの在庫次第ですが、サンワさんで相談してみてください。 サンワオリジナルで 460 や 440 の小さいサイズのフレームがあれば良いのですが、とりあえずサンワさんへ足を運んで下さい。

現行発売品で、となると、オーダーフレームをお薦めします。

★「CHERUBIM」(国産ハンドメイド)の ★「R-2」もしくは ★「RF」がお薦めですが、価格は高いです。

「R-2」フレーム単体で定価 173,250 円 「RF」フレーム単体で定価 136,500 円 (税込み)です。

例えば、SHIMANO の ULTEGRA のコンポその他パーツを組み込み完成車にするには、17 から 20 万円以上の追加となります。

但し！ オーダーフレームです！！ 自分に合ったサイズ、自分だけの色、完全オリジナルロードバイクが手に入ります。

小さなサイズだけでなく、490mm 以上のサイズの方にもお薦めします。

● 機種のお薦めに関しては前記の事位しか書けません。

お薦め出来る自転車があっても、サイズが無い、部品が無い、価格が高いです。

また、自転車のお道具としての評価は、フレーム、コンポ、その他部品すべてが組み上がったモノに対する事ですので、誰が組上げたかが重要なポイントになります。信頼のおける自転車屋さん、熟練した技術と豊富な経験を有した自転車屋さん、アフターサービスやメンテをしてくれる自転車屋さん、安全・安心・快適な自転車利用を提案出来る自転車屋さんで購入される事をお薦めします。 \*ネットで自転車が販売されていますが、ネットでの購入はお薦め出来ません。ネット販売の場合、メンテナンスはどうするのでしょうか？ 近くに適切な自転車屋さんが無い場合には便利なのかもしれませんが、完成車をネットで購入するのはよろしくありません。パーツやアクセサリを購入するのは問題ないですが、自転車 (完成車) を購入する時は現物を目の前に置いて購入するべきです。 それと、中古自転車。 誰が、どの様な乗り方で、どの様なメンテがなされ、どの様な保管がされてきたか解らない中古

自転車はお薦め出来ません。クロモリフレームのパイプチューブの中までチェック出来ません。錆が何れ程進行しているか解りません。乗るは良いけどいきなりフレームが折れる(曲がる)かもしれません。得体の知れない中古自転車は、お薦め致しません。

●● サイクルセンター・サンワさんを推奨する理由は、前記に述べた、信頼がおけ、熟練した技術と豊富な経験を有し、アフターサービスやメンテをしてくれ、安全・安心・快適な自転車利用を提案出来る自転車屋さんは、今の所サンワさんだけです。サンワさん以外にも皆さんへお薦め出来る自転車屋さんが存在していると願っていますが、まだその様な出会いに恵まれません。

### ●●● NPO 法人としての立場

NPO 法人として、特定のメーカーさんや特定の業者さんの利益不利益につながる発信は極力避ける様に心がけておりましたが、メールマガジンの発信にメーカー名や業者名を挙げるに至っては、各理事さん及び正会員さん達と討議致しました。そして「自転車利用者や会員さんにとって好ましい事、良い事は、ドシドシ発信すべき。また、自転車利用者や会員さんにとって不利益な事や不都合な事ももっと指摘すべき」との結論に達しました。

#### 「メールマガジン編集に関する指針」

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT のメールマガジンの編集に際しては、

- 1.自転車の安全・安心・快適な利用につながる内容である事。
- 2.会員及びすべての自転車利用者の利益につながる事を本分とする。
- 3.特定の個人及び団体並びに商品を取り上げる場合、その内容が適切か否か、自転車利用者の利益を守る事であるか否か、理事2名以上の検閲を受ける。
- 4.政治、宗教に関する話題は極力避ける。
- 5.個人に対する誹謗中傷は行わない。
- 6.愉しく読める表現を心がける。
- 7.会員さんの名前はイニシャル等で表現する。(理事さんのお名前は、公的立場にありますので公表します)

現在に至るまで、上記の事は心掛けてきたつもりですが、今後もこれら指針に基づき編集に臨みます。よろしくお願い致します。

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

\*\*\* メールマガジン No.59 - 2010.1.27 \*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.59 \*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【お薦めロードバイク 2】・・・ これが、NPO KEEP LEFT 推奨 体の小さな方の 安全、安心、快適なロードバイクです!!!

毎度、毎度の事で恐縮ですが、先ずはフレームサイズありきです。

このメールマガジンで取り上げるフレームサイズは、クロモリダイヤモンドフレーム（水平）での BB（ボトムブラケット）センターからシートチューブとトップチューブの接点の最上部の長さを指します。一般的に CT（センター・トップ）と明示されています。

480mm 以下のフレームはトップチューブが前からシートポストに向かって軽く下がる、スローピングフレームとなります。

体の小さな方、例えば身長 155cm（平均的足の長さ）の方でロードバイクを手に入れたい方であれば、お薦めするフレームサイズは 420mm となります。

身長 155cm - フレームサイズ 420mm (±10mm)

身長 160cm - フレームサイズ 440mm (±10mm)

身長 165cm - フレームサイズ 460mm (±10mm)

を目安にして下さい。

クロモリ以外の素材（アルミ、カーボン、その他）のフレームのサイズに関しては、各フレームメーカーさんが独自の基準でサイズ表示していますので、取扱いの自転車屋さんで確認下さい。クロモリのフレームであっても現行品の場合には、サイズの表示が C-T（センター・トップ）もしくは C-C（センター・センター）と異なる場合がありますのでご注意を。

前記の 身長 - フレームサイズ の目安に異論を唱える業界関係者の方もおられると思いますので、一言。

我々がお薦めするフレームサイズ目安は、経験豊富な専門家（プロロードレーサー、競輪選手、ベテラン自転車愛好家、自転車屋さん）の皆様方と討議した結果の目安です。健康維持のための、体力維持のための、有酸素運動のお道具として、長く愛用して頂く自転車として、安全・安心・快適な自転車として、ビギナーの方に示しております。世間で言われるサイズからは若干小さめをお薦めするのは、安全性、取り回しの良さ、加齢による身体力の変化を考慮し、あえて小さめサイズとなっています。絶対にこのサイズでなければ良くないのではなく、目安です。自転車を手に入れたい方にも、色々な目的があり、予算があり、好みがあります。購入者の意向は無視できませんが、安全・安心・快適な自転車利用を示すのは、業界関係者の務めです。

フレーム素材（クロモリ、アルミ、カーボン、その他）によって多少の違いはありますが、480mm 以下のフレームは数多く発売されていません。また、そのサイズも豊富には揃っていません。そんな中で、480mm 以下のサイズが多いのはクロモリのフレームです。

やはり、クロモリのフレームを選ぶべきです。

クロモリのフレームは 1 本 1 本手造りです。

特に、オーダーフレームはミリ単位で自分に合ったサイズが指定出来ます。但し、納期に時間がかかり

ます。3〜4 ヶ月、場合に因っては半年以上かかります。ゆっくりフレームが出来るのを待つのも楽しみですが、すぐに手に入れたい方は、サンワさんの完成車を見に行かれる事をお薦めします。

★サンワさんの完成車 サイズ：460mm

例：サンワオリジナルクロモリフレーム（色ミディウムグレーメタリック）+105・TIAGRA 仕様 価格 128,000.円

サイズが合えばお買い得です！！ 2010.1.25 現在サンワさんの店頭にありました

他のサイズの方は、サンワさんでご相談下さい。

◎ 自転車（ロードバイク）では、各接点が重要です。

1.路面とロードバイクの接点・・・ タイヤ 接地性と乗り心地

2.自転車の各パーツの接点・・・ 締め過ぎない、緩すぎない 適度なトルクでの装着（箇所によって違います）

3.部品個々単体の接点・・・ フリクションロスが少ない事、確実な操作、確かな作動

そして、

「自転車と人の接点」・・・ ハンドルバー：手

ブレーキレバー：手

ギアチェンジ部分：手

サドル：お尻

ペダル（ピンディング\*）及びクランク：足

です。

人それぞれ体のサイズが違います。身長、体重、足の長さ、手の長さ、手のサイズ、足のサイズ、頭のサイズ・・・。

自転車の部品には、体のサイズに合わせ取り付け位置を自由に調節出来るものや、体のサイズに関係しないものと、体のサイズに大きく関係するものがあります。

体のサイズに関係し、特に体の小さな方や非力な方、そして女性の方の場合に留意する点について書きます。

#### ■ハンドルとブレーキレバー

体の小さな方、女性の方、特に非力な方や手の小さな方は、ハンドルやブレーキの形状とその取り付け位置に注意して下さい。

ブレーキレバーの引き圧と、引きしろ、そして取り付け位置で、制動能力が大きく変わります。

自転車の安全な運転に大切なブレーキ（止まる、減速する）。その操作が、スムーズに行えないのは危険です。

自転車屋さんにおいてある完成車のハンドルを握って、ブレーキの操作がスムーズに行えるか必ず確認して、自転車を組んでもらして下さい。

お薦めアイテム：シマノさんから発売されている「ULTEGRA」のコンポ、特にそのブレーキレバー（チ

ユアルコントロールバー)はお薦めアイテムです。ULTEGRA のブレーキレバーには、ブレーキレバーとハンドルの間隔を調整(近づける)するアタッチメントが挿入出来る機能があります。これは、消費者(乗り手)の立場に立ったモノ造り屋さんの提案だと思います。我々NPO KEEP LEFT は、拍手を送ります。

## ■ハンドルバー

ハンドルバーも国内のメーカーさんが形状の違う(Rの浅い)ものも発売しています。握り具合にも拘りをもって下さい。

## ■サドル これをもっとも小生にとって苦手な分野ですが・・・

お尻や骨盤の形は人それぞれ違います。ご自分で確かめて下さい。経験上言える事は、初心者の場合、最初は痛いですが、すぐに慣れます。ライディングフォームが出来上がるまでは、コロコロ取り替える事は好ましくありません。トータルで500Kmや1,000Km乗った後で検討してみてください。座面は地面と水平になるように取り付けるのが基本です。

女性用! ?? まったく解りません! 小生、産まれてから今まで女性になった事がないので、コメント出来ません。但し、女性用サドルが発売されていますので、常識的に女性には女性用をお薦めします。ニューハーフちゃんのご自分の好みで好きにしてください。それと、サイクルパンツ! サイクルパンツの下に下着を付けるのはやめましょう! 大事な所を傷めます。サイクルパンツは、素股にはくもです。紙面上では差し障りがありますが、お酒の席であれば、女性用サドルやサイクルパンツに関する話題は大歓迎ですので後日お願いします。

## ■クランク長

一般的なクランク長は、170mmですが、体の小さな方には、165mmをお薦めします。逆に、身長の高い方や足の長い方は、175mmを選ばれる方もおられます。

有名イタリア人元プロロードレーサーは、その足の長さ故、現役当時自分の好みのサイズのクランクをメーカーさんに別注していました。ファッションモデルもこなすこの伊達男は、チームウェアとは違う柄のウェアを身にまとい、罰金を払って、レースに出走していました。我々アマチュアはどうすりゃいいの?!!!

## ■シューズ

自転車専用シューズを利用下さい。自転車専用シューズであっても紐靴タイプはお薦めしません。紐が緩んで、ギアやチェーンに絡み付くと事故につながります。

各メーカーさんで足型が違います。サイズ合わせには、十分時間をかけて納得出来るまで拘って下さい。日本人の足型に適した幅広サイズを発売しているSIDI(シディ)などがお薦めです。

## ■ウェア

自転車専用ウェア(サイクルウェア)の着用をお薦めします。特に、サイクルパンツは必須アイテムです。

インナーウェアや防寒ウェアは、サイクル専用でなくても代用出来るモノがあります。ユニクロさんのヒートテックシリーズなどは、価格面や機能面から言っても優れモノです。

基本は、通気性、保温性、着心地の良いもので、体にフィットしたウエアです。

ツールのレースではないですが、防寒用（体を冷やさない）として新聞紙は使い勝手あります。新聞紙の色に拘る必要はありません。

## ■グローブ

自転車専用もしくはそれに近いものをお薦めします。手のひら部分が滑り易い素材のものは避けて下さい。

夏は指ぬきタイプ、冬は、フルカバータイプ、それぞれお好みで選ばれたら良いですが、飲食業や指先を使う方には夏でもフルカバータイプのモノをお薦めします。転倒やその他アクシデントで指先をケガした場合には、お仕事に影響します。遊び事の結果、仕事に差障りが出る事はよろしくありません。ご注意ください。

## ■ヘルメット

日本国内では、レース以外、ヘルメットの着用は今の所義務づけされていませんが、安全・安心の観点からはヘルメットの着用をお薦め致します。

頭の形に合ったものを選んで下さい。

ヘルメットは消耗品です。一度強い衝撃を受けたものの再度の着用は、避けた方が懸命です。

着用に関しては、皆さんの自己管理、自己責任に委ねます。

ここからは、前回の「自転車選びシリーズ」で取り上げなかった事も含め、体のサイズには関係がない事に触れます。

## ■バーテープ

バーテープにも色々な種類（色、柄）と使用感の違いがあります。初心者の方でロングツーリングを目指すのであれば柔らかいものを選ぶ事をお薦めします。ビギナーの方は最初、ハンドルを強く握る方が多いです。すぐに手が痛くなります。慣れてくれば、手も含めて体全体の力を抜けるようになりますが、最初は柔らかいバーテープの方が快適です。

## ■変速機（ダブルレバー → SIS → STI → チュアルコントロールレバー）

ロードバイクの変速機の改良は、シマノさんが1989年に発表したマウンテンバイク用 STI(シマノ・トータル・インテグレーション)をベースに1991年にロード用デュアルコントロールレバーを開発した時から大きな変化もたらしました。それまでハンドルから手を離して変速操作をしなければなりませんでした。デュアルコントロールレバー（ブレーキレバーと一体）の登場により、ブレーキレバーを持ったままで変速が出来る様になりました。ビギナーの方にはこの新しい方式を安全運転の観点からお薦めしますが、一点だけご注意を致します。ブレーキレバーにブレーキと変速の機能を詰め込んだ為に、不慣れな場合、変速をするつもりがブレーキをかけてしまう事があります。便利な機能なのですが、ビギナーの方にはその操作に十分に慣れて頂きたいと願います。

個人的には、カンパニョーロ社のエルゴパワーをお薦めしますが、そのセッティングの難しさやメンテナンスの困難さ\*\*を考えるとビギナーの方にはシマノさんのデュアルコントロールレバーをお薦めし

まず。\*\*カンパニヨーロ社のコンボの取り付けやメンテには十分に熟練した技量が必要な事と、周辺部品や消耗部品の自転車屋さんでの在庫の問題や一部特殊な工具器具が必要な事にて、あえてお薦めしませんが、カンパの現行品コンボの使い勝手や旧式のダブルレーバー（ビンテージ品）には魅力があります。それと、前にも書きましたが SUNTOUR さんの「SUPERBE PRO」のダブルレーバー式コンボや、SUGINO さんのギアクランクは大好きです。

### ■ペダル → ビンディング\*

ビギナーの方が一番怖がるのがビンディングです。市内の混合った所を走る時やポタリングであれば普通の平踏みペダルもよいですが、ツーリングとなるとビンディングが必要です。ビギナーの方には、片面が平踏みペダルでもう片面がビンディング（マウンテン用）のモノをお薦めします。シューズは、マウンテン用ビンディングが装着出来るモノをお薦めします。このシューズであれば、自転車から降りた時に普通に歩けます。怖がらずに練習、練習です。早い方は、一日で慣れます。メンバーさんの女性で、ツーリング前日にビンディングを一瞬練習し、ほぼぶっつけ本番でツーリングに参加された方がおられますが、ツーリング終了時には完璧にこなされていました。ビンディングの着脱のコツは、クランク位置をペダルが地面に最も近い状態にすれば簡単に着脱できます。何事も練習ですが、慣れた頃が一番危ない！ 立ち転けには、ご注意を！！

ビンディングの必要性は、使ってみなけりゃ解らない！ とりあえず使ってみて下さい。

馬力で踏みたおす漕ぎ方とビンディングを装着し足の回転で漕ぐのとでは大きな違いがあります。

引き足が使える様になれば、鼻歌まじりでツーリング出来る様になります。

足の回転が身に付いた時（踏み足と引き足のバランスがとれた時）に、ギアを一段重たい目に変えるだけで、想像を超えるスピードが出ます。

ビンディングを装着し、軽い目のギアで、負荷をかけずに、足の回転で漕ぐのが有酸素運動です。

ロード用ビンディングのお薦めは LOOK 社です。

トウクリップ+ストラップやクリップペダルの旧式分野に始めて現行のビンディングを発売したメーカーさんに敬意を表したいのと、小生が使用して何ら不都合を感じていないので「LOOK」です。

ロード用ビンディングの場合、シューズの底にクリートが装着されますので、歩き辛いです。 歩く時は、皆、ペンギンさんの様な格好で歩いています。

● 「自転車選び 1～5」「お薦めロードバイク 1&2」にて自転車に関する数々の点に関し意見を述べましたが、これらの内容は、経験豊富な専門家（プロロードレーサー、競輪選手、ベテラン自転車愛好家、自転車屋さん）の皆様方と討議し適切であるとの結論に基づいておりますが、人それぞれ感覚や感性そして価値観が異なりますので、あくまでもご参考として頂きます様お願い申し上げます。また、お薦めと言う事でメーカー名や品名を表記しておりますが、それらの安全性、機能性、耐久性を我々NPO法人が保証するものではありません。

「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.60 - 2010.2.1 \*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.60 \*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

## 【近況報告と連絡】です

理事長の佐原です。

皆様如何がお過ごしですか？

寒いですね……。自転車に乗れていません。

2年間の歳月（フレームに約1年、その他のパーツを選ぶのに約一年）をかけ、昨年新しく組んでもらった「究極のシングルフリーブレーキ装着ピスト」でさえ乗れていません。

ブレーキの効き具合がすっかりこなくて長らく乗っていなかったバイク、パーテープを巻き換え、ブレーキをカンパに変え、サドルを変え（大好きな穴あきセラ・イタリア）、完璧な状態に仕上げた、「SUGINO75のコンポ装着、PINARELLOクラシックロードバイク」でさえ、乗り込んでいません。

この寒さが恨めしい！！

根性を絞り出し、「アソス社製極寒用サイクルスーツ」、コーナンで買った「あったか！防寒グローブ」、ユニクロの「フリース帽子」で身を包み、朝一番の25Kmに挑むのですが、これが身体が温まる手前で挫折……。

5℃の空気には勝てません。

「春よこい！」とつぶやく毎日です。

自転車に乗れない毎日ですが、NPO法人としての発信には精出しています。

「自転車選び1〜5」、「お薦めロードバイク1&2」を書き配信済みです。

今現在は、「タンデム自転車の現状とめざすもの」を書いています。

今月中に、京都の「PASSIONE」さんへ取材に行きます。「PASSIONE」さんは、自転車のレンタルを商われています。

オーナーさんは、元競輪選手。自転車のプロが展開する貸し自転車屋さん、楽しみです。

会員の皆さんへの連絡と、会員さんの近況を知る限りの範囲で

### ● 正会員 Nさん

昨年までは、新しいバイク、特にカーボンフレームの軽いやつに興味津々でしたが、今年に入ってから、あまりその話題が出ません。話題がでないと言うより、仕事がお忙しいのか、訪ねてこられる回数が減りました。これは、私が原因です。お話す度にカーボンフレームを否定し、クロモリフレームを勧めるものですから、足が遠のくのも無理はない。カーボンフレームは否定しませんので、是非、お立ち寄り下さい。

● 正会員 S さん

度々メールを頂き、返事を怠り、すいません。

この S 氏、自転車への拘りは、NPO KEEP LEFT のメンバーさんの中でもとびきりの拘り派！

昨年末は、 **continental SPRINTER** (チューブラータイヤ) のパンクで大変でした。

もともと、入荷本数の少ないこのタイヤ。一時製造中止になり最近製造再開 (再入荷) したこのタイヤを無事手に入れ、今は安心して多摩川付近を快走されていると思います。

S 氏から以前こんなメール頂いています。

「昨日、ポッテキアでいつもの多摩川コースを久しぶりに半分 (10 km) 走りました。なぜ半分か？パンクしたからです！

最後の 1 本のタイヤ (コンチ) を装着し (スローパンク気味ですが 5 時間はもつ予定でした)、南の端の大鳥居まで 10 km 走り、タバコタイム。不吉な予感がし、指でタイヤをチェックする。柔らかいが何とか走れる状態。(スペアを持ってこなかったのが残念) ゆっくり走りながら戻る途中でいよいよ空気が無い感じ。ブレーキをゆっくりかけても、前輪に負荷がかかりリムが地面に当たる感覚。チューブラーは空気が無くても暫くは走れますが、家までの 2 km はひやひや、リムが傷まないように気を使いながら戻りました。2 回連続でこの世に無いタイヤをパンクし、運の無さを嘆いています。次からは、大阪に戻ったついでに、いつものヴィットリアを自宅から持ち帰り装着するつもりですが、またパンクが心配です。パンクに強いチューブラーは無いものでしょうかね。ではまた。」

その後

「先日 2 度目のパンクをしたと思ったコンチのチューブラーですが、(バルブの構造を良く知らなかったものですからパンクと思い込んでいました)、復活しました。ひょっとしたら、1 本目のパンクもこれが原因だったかも (もう捨ててしまったので確認のしようがありません。残念) サンワさんに取り置いてもらっている復刻コンチスプリンターを買いに行きます。」

皆さん、実は、私もこの問題に悩まされていました。

チューブラータイヤは、WO と比べると空気の抜けが激しく、中には半日位しか保たないものもあります。

チューブラータイヤは、スローパンクするものと思い込んでいたのですが、なんと！バルブのゆるみが原因の場合があるのです！！ フレンチバルブの二重構造を知らずパンクと思い込み捨ててしまったタイヤの多い事！ チューブラータイヤをご利用の皆さん、バルブの先のチョコボの根元のゆるみにはご注意ください。

● 正会員 O さん & ボランティア会員の O さん (O 氏の奥様)

お二人揃って折りたたみ小径車 (モールトンと BD-1) に乗られています。この O 氏のライディングポジションへの拘りとお道具への拘りは大変なものです。私のヨットの師匠でもある O 氏は、お道具 (機材) を大切に、自分なりの改良を加え、そのお道具が持つ最大限の能力を引き出す事が道具を使う側の使命と確信しておられます。その一級建築士、デザイナーとしての天分をベースに自転車の構造から素材の特性までを追求する拘り派です。NPO KEEP LEFT の機材部部長をお願いしたいです。

O 氏の奥様もベテランヨット乗りでアスリートです。BD-1 でのツーリング時、そのアスリートとしての片鱗は垣間見ました。

シティースリックに履き替えた BD-1 の走りの感想を聞かせて下さい。但し、小径車 + 細身のタイヤは、

段差を越える時には段差面と直角になる様に走行して下さい。斜めに越えようとする、後輪が横滑りし転倒の危険があります。私は、これで鎖骨を粉碎骨折しました。経験者は語る！

○ ご夫婦、先日は、お世話になりました。ごちそうさまでした。(実は、1月30日、○氏宅にて宴会させて頂きました)

#### ● 会員ナベさん (マルコ・ワタナベ氏)

昨年の秋から初冬にかけ大変お世話になりました。福知山のツーリングコースの紹介と「自転車♥マーク認定店」の展開に尽力を頂き感謝感謝です。ありがとうございます。暖かくなったら、NPOのメンバーを引き連れてツーリングに行きます。R-55の往復、30~100Kmコースの先導よろしく！それと、奥様のライディングポジション、特に、サドルの位置調整頼みます。人様の奥様ですので、私が、大切な部分のあたり具合やこすれ具合を直接詳しく聞く事が出来ません。よろしく！

マルコ・ワタナベ氏のライディングフォームはNPO KEEP LEFTのメンバーさんの中で、一番美しいです。

きれいなクラウチングフォームは、他の方にも真似て欲しいのですが、なかなか簡単には真似出来ません。それと、不思議なのが、細くはないマルコさんのお腹でありながら、素晴らしいクラウチングフォーム。自転車七不思議の一つです。

#### ● 田中理事さん

最近、お忙しいのか、寒いのか？ 自転車話題が出ません。ええ！ゴルフ？ ゴルフへ行く暇があるのでしたら、是非、自転車に乗って下さい。ゴルフでは贅肉はとれません。せっかくの「KLEIN Q-pro Carbon」が泣きますよおー。 銀雲号(色：シルバークラウド)が寂しいーと言ってます。暖かくなったら自転車に乗りましょう！

#### ● ボランティア会員のKさん

多分、この寒さで自転車は無理かな？ 福知山は雪？ 気を付けて、安全運転お願いします。 次回のツーリング時には、暖かい格好をお願いします。お若いのは解りますが、10℃以下で短パンのサイクルパンツだけは、あまりにも厳しいー！ 自転車♥マーク店の認定書お送りします。

#### ● 正会員Bさん

お世話になります。明日の打ち合わせよろしく。 Bさんには、NPO KEEP LEFTのWEB製作(仕事)をお願いしています。

今月中には、「自転車♥マーク認定店」を追加したWEBページが出来上がる予定です。Bさん、去年は、健康面で色々ありましたね。今年こそ、チェレステカラーのBianchiに登場して頂きたいです。もう錆だらけ？ KEEP LEFTのサロンに持って来て下さい。調整整備致します。

#### ● 正会員Mさん

先日は、クリスタ長堀の地下道でバツリ。やはり今年も夏のSUZUKAを目指し、この寒い時期は、固定台に自転車をのせ、筋力アップと体力維持に精出しておられるご様子。

お疲れさまです。暖かくなったら、ロングツーリングへ行きましょう！

● 会員候補の T さん

貸し出ししたロードバイクに乗ってみました？ ロードバイクの世界が、性に合うかどうかを見極めてから、自分に合ったロードバイクを購入しましょう。Tさんのフレームサイズは、510～520です。

● 新会員の M さん

レーザーブルーの「CINELLI Super Corsa」での走行如何ですか？ 来週の土曜日にロードバイクの教習を予定しています。

お天気であれば、良いのですが・・・。

「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