

*** メールマガジン No.61 - 2010.2.15***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.61 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【アレックスモルトン・モルトン自転車】

英国製モルトン自転車を所有している NPO KEEP LEFT のメンバーさんが、数名おられます。このメールマガジンで「モルトン自転車」を取り上げた事はほとんどないのですが、実は、私が自転車を本格的に始める時、最初に購入したのが「モルトン自転車」でした。現在のオーナーさんは正会員のO氏です。

私に自転車を勧めてくれた友人の紹介で、自転車を見にサンワさんを訪ねました。まったく自転車の事は解らない素人にとって、数多く並んだ自転車（ロードバイクとモルトン）のなかで、その存在が際立つ「モルトン自転車」！ 悩みに悩んで（約2時間）「これにします。乗って帰ります。」と言ったのが、8年前の春頃だったと記憶しています。

「すぐには、お渡し出来ません。調整整備した上でお渡ししますので、1週間後のゆっくり時間の取れる（約1時間以上）時にお越し下さい。この自転車の乗り方やメンテの仕方等をご説明しますので、申し訳ない。」との説明を聞き、

「?・・・ そーなんや！ すぐに乗れないんや。しかたないですね。それでは、1週間後に取りにきます。」と、清水の舞台から飛び降りた その勢いを削がれた感じで店を後にしたのが、サンワさんの大将との出会いでした。

一週間後、ワクワクドキドキで、クルマで友人を伴い、「モルトン自転車」を引き取りにサンワさんへ。

サンワさんの大将の懇切丁寧な説明を一通り聞いた後に、「大将！なんでそこまで丁寧に説明してくれるの？」

「説明長くてすいません。何しろ、命が乗っかる自転車ですから！お客さんに事故だけは起こして欲しくないのです。」

「命が乗っかる？ ?・・・事故??」

自宅に戻り、友人と祝杯をあげ、ほろ酔い気分で、ピカピカのモルトンに股がりました。

なんと！ それまでに経験した事のない剛性感！ まるで、H鋼を股ぐらに挟んだ様な感じとゴムのサスペンションの滑らかさ！！

なるほどねえ・・・！ バッタタ！！ 転けました。

自転車にはほとんどダメージはなかったのですが、膝と手を少々打ち、ちょっぴり血も。

ケガはすぐに治りましたが、今も、O氏のモルトンのフレームに2ミリ程度の塗装が剥げた名残りが残っている筈です。

この日を境に、自転車のあらゆる事に関する勉強が始まりました。

そして、サンワの大將の言う「命が乗っかっている」の意味。

自転車と言えども正しい乗り方があり、真剣に取り組まないと事故を起こす。

道路交通法、マナー、機材の特性、メンテの仕方、等々・・・・・・・・

無我夢中で専門書や関連本を読みあさり、サンワさんを度々訪れ、月平均 700Km 自転車に乗り、左右の鎖骨を粉碎骨折し、気が付くと、NPO KEEP LEFT を立ち上げ、身の回りにたくさんの自転車がある。

自転車バカの始まりが、「モールトン自転車」でした。

残念ながら、現在はモールトンを所有していません。

モールトンに関しては、正会員の I さん (Speed+S) もしくは O さん (APB) に、そのシルキーライドの素晴らしさや特性に関し、コメントを頂きたいものです。

お手隙でしたら、是非お願いします。

「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.62 - 2010.3.10***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.62 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【大阪サイクルイベント】

今年の 3 月 20 日開通予定の第 2 京阪道路を利用して、大阪サイクルイベントが 14 日に開催される予定です。

詳細

開催日：平成 22 年 3 月 14 日 (日)

スポーツ自転車コース

門真から枚方を往復する約 30 キロのコース

「第二京阪門真 IC」から第二京阪道路に入り、「枚方学研 IC」付近で折り返します。平均時速 20km ~25km 程度でグループ走行をします。約 30km を 1 時間 30 分以内で走行できる方に限ります。レンタサイクルはありません。

募集定員：1,500 名 参加料：3,000 円 (お一人様)

*案内ホームページより http://www.osaka-cycle.com/?page_id=3

快適に走れる場所に乏しく寂しい思いをしている大阪の自転車愛好家にとっては、この様なイベントが催されるのは、大変喜ばしい事です。

当日のお天気が気になりますが、参加される皆さんが事故なく、安全に、安心して、快適に完走される事を祈っています。

10日現在の 14日の大阪の天気予報 晴時々曇 最高気温 16℃ 最低気温 7℃ 降水確率 20%
ちなみに、会員さんのM氏もエントリーされている様です。

私？ そうですね・・・。

集合場所のすぐ近く(鶴見緑地まで約3Km)に住まいしていますので、参加するべきなのでしょうが・・・。
余り気乗りがせず、エントリーしませんでした。

1500人(1500台の自転車)が隊列をなし、時速20~25Kmで約30Kmを走行する・・・。

実は、楽しそうなイメージが湧きませんでした。

NPO KEEP LEFT のメンバーさんのツーリングであれば、参加者全員が「安全、安心、快適なツーリング」を意識し、他人さんに迷惑をかけず、お互いを尊重し合い、楽しく走行出来るイメージが浮かぶのですが、1500人さんとなると・・・。

当然、イベント主催者から走行の注意やマナーに関し、参加者さんへの説明をされると思いますが、1500人ですので、なかには・・・。

と言うマイナス思考で、エントリーは見送りました。

14日の当日は、NPO KEEP LEFT のサロンにて会員候補の方に、自転車のイロハと安全、安心、快適な自転車利用を講習する予定です。

歩みは鈍いですが、自転車に興味のあるお一人お一人に「安全、安心、快適な自転車利用」を啓蒙する事が、NPO KEEP LEFT の出来る事と感じております。

橋下知事さん！

今回の「大阪サイクルイベント」が一過性の特殊なイベントではなく、自転車の安全、安心、快適な利用促進事業として継続的に色々な形で開催運営される様に望みます。 それと、今回の「大阪サイクルイベント」参加費 3000円！ 本来、自転車は、道路交通法を守ったうえで、車道を自由に走れる乗り物です。高速道路の開通前を利用する、イベント運営費、保険料等々、経費がかかるのは当たり前ですが、3000円の参加費用は高過ぎます。自転車専用道路の整備や、自転車の安全利用につながるものであれば、高いとは思いませんが、一過性のイベント(たった30Kmの自転車走行)参加料では高過ぎます。 JTBさん(民間企業)に申込窓口をふっているのも気がかかります。 イベント終了後、収支を明らかにし、不適切な支出等が無いかが精査して頂きたいものです。

今後も「サイクルイベント」はどんどん開催して頂きたいですが、「自転車の安全利用」を前提とした、受益者負担の原則と公共物である道路の利用、そして収支の透明性、継続的な活動の観点から取り組んで頂きたい。 たのんまっせ！！ 橋下はん！

会員のMさん！

14日、無事完走したら、NPO KEEP LEFT のサロンを訪ねてください。

解散場所（花博記念公園・第一駐車場付近）から自転車で10分かかりません。是非お越し下さい。

読者の皆様

14日当日は、お昼前からNPO KEEP LEFT サロンを開放しております。

読者の皆様の中で「大阪サイクリイベント」に参加される方がおいででしたら、イベント終了後、是非NPO KEEP LEFT サロンを訪ねてみてください。

「NPO KEEP LEFT サロン」

所在地：大阪府守口市大門町5番10号（株）富士商会 本社1階

内環状線を北へ（守口方面） 大阪国際学園南 の信号を左折れ 約70mの右側

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.63 - 2010.3.18***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.63 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【NPO KEEP LEFT 安全・安心・快適ツーリングのご案内】

幾分か春めいて来ました！ 自転車の季節がやって来ました！！

走りましょう！！

今年初めての NPO KEEP LEFT 安全・安心・快適ツーリング を開催します。

コース：福知山 京都府舞鶴市西神崎浜から由良川沿いの府道55号（平坦路）をメインに、
福知山猪崎郵便局前の約35Kmまで、折り返して神崎浜へ戻る往復70Kmを予定

日時：4月4日（日）雨天順延（前日に判断）

予備日 4月11日（日）もしくは 4月18日（日）

スタート午前8：30 終了予定午前11：30 現地解散

集合場所：京都府舞鶴市西神崎浜 海水浴場 駐車場

*ご注意 55号と567号線の交差点（舞鶴八雲郵便局）から神崎浜へ向かう571号線の途中の道の一部が落石防止工事中にて狭くなっています。対向車に注意して下さい。

参加対象：NPO KEEP LEFT 会員 及び一般の方（但し、自転車総合保険に加入の方）

詳細：巡行20～25Kmグループと疾走（但し、安全なスピード）グループの2チーム編成
走行距離は、各自のレベルに合わせて折り返し場所を判断する

100Km走破希望者は、「マルコ少年のポローニャ裏山コース」

（京都府 福知山 標高544mの鬼ヶ岳のすそ野と山間そして川（由良川）沿いを一周するコースで大きな円型左回り55号線と74号線の基点から74号線→9号線→55号線）を追加走行

昼食は、自転車♥マーク認定店 認定1号「ダ・カテラ」

認定5号「ウエディングレストランOZ」

認定7号「綾家」

の何れかを利用予定（現在検討中）

参加希望者の方は、メールにて事務局まで連絡下さい。

参加される方は、以下の「NPO KEEP LEFT の安全、安心、快適な自転車ツーリング講座」をお読み下さい。

NPO KEEP LEFT の「安全、安心、快適」な自転車ツーリング講座

安全に、安心して、快適に、自転車でのツーリングを楽しむ為には、

- ◆ 周到な準備
- ◆ 参加者との協調性
- ◆ 冷静な対処

この3つの要素が重要です。

これらを重要視せず、自分勝手な判断や行動をすると・・・

楽しい筈の自転車遊びが、一瞬の気のゆるみや過信に依り、事故を招き、結果的には自分だけでなく、他人さんにまで迷惑をかけてしまいます。

- ◆ 自己責任 貴方が自転車の所有者であり、運転者です。自転車に乗って発生するすべての事に責任があります。
引き起こされた全ての結果を引き受けなければなりません。

- ◆ 周到な準備
自分自身の体調管理（特に、寝不足や深酒にはご注意を）
走破予定のコースの把握（特に、初めてのコースは念入りに）
当日の天候の把握（降雨の有無、温度変化、風）
愛車の点検整備（*これに関しては、後に詳しく）

万が一の事故の場合の緊急連絡及び医療機関の把握
より周到に準備したものが、自転車を楽しむ事が出来ます ・ 準備を
怠るものは、自転車を楽しむ事が出来ない事があります。
場合に因っては、命に関わる事も発生します。

◆ 参加者との協調性

グループでツーリングする場合には、各々の足、体力、経験、体調
すべてがまちまちです。グループのなかで一番体力がない人に
合わせるペースで走る事が基本です。

足が余ってどうしようもない方は、一人離れて走る事を勧めます。

ペースが合わなければ、一人で自由に走って下さい。グループのなかに
居る必要性はまったくありません。

(嫌みではありません。お互いの為です。)

◆ 冷静な対処

仲間とツーリングする場合には、仲間への気遣いよりも自分自身に正直に
なって下さい。体調が優れない場合には、すぐにそれを表明し、休息を
取るなりして下さい。これとは逆で、リーダーやその立場に有る経験者
は、たえず、参加者の体調や状態に気を配り、無理しない様に進言して下
さい。

身体の不調は、誰にでも起こりうる事です。大事にならない時点で、対処
する事が寛容です。

万が一誰かが事故に遭った場合には、そのケガの状態、状況、場所を把握
して、適切な措置をとりましょう。休日の場合、休診の医療機関が多い
ですから、直に治療が必要な状態の時には、救急搬送を依頼して下さい。

● ツーリングでの注意事項

◆ 準備

機材の点検整備	機材の各部にゆるみが無い 前後のホイールにゆがみは無い ブレーキシューが正確にリムに当たるか ブレーキシューがすり減っていないか タイヤの空気圧が適切か タイヤに異物が刺さっていないか 前後のクイックリリースレバーが硬く締まっているか 各稼動部に引っかかりやきしみが無い 装着している各アクセサリーが固定されているか 電池を内蔵している各器具の電池の残量は十分か ビンディングにクリートがきちりハマるか クリートがすり減っていないか
---------	---

体調

自分自身の体調が不十分であれば直ちに申告する

ウェア	当日の天候、天気予報を把握し、適切なウェアを選ぶ
ヘルメット	ヘルメットの着用は、現在義務付けられておりません *レースでは、認定を受けたヘルメットの着用が義務付けられています これも、自己責任の事柄です。ヘルメットの着用はご自分で判断下さい

◆ ツーリング

- ★ 準備運動、ストレッチ等、必ず行う事
- ★ 道路交通法（軽車両）を遵守の事
- ★ 日本の道路上では左側通行が基本です
- ★ 横に並ぶのは追い越しの時だけ 必ず声をかけ、右側から追い越す
- ★ 先導者は、道路状況や曲がる方向を手サインで示し、声で指示する事
- ★ 後続者は、その又後続者に同じく伝達し、最後尾の者は「了解」と声で返す事
- ★ 最後尾を走る者は、単車、自動車の追い抜きを察知したら直ちに「大声」で、それを伝える事
- ★ 縦一列で巡行するが、前との車間距離は十分にとる事
*道路上は、レース場ではありません
- ★ 携帯食料の容器や包み紙は、絶対に道路上に捨てない
*道路上は、レース場ではありません
- ★ 走りながらの水の補給には注意する事 片手運転が出来ない場合には、停って水分補給を行う事
- ★ 体調が悪くなったら、直ちに申告する事
- ★ ペースが速い場合にも、直ちに申告する事
- ★ その他不具合が生じた場合にも、直ちに申告する事
- ★ 前方から自転車が現れたら、必ず挨拶を交わす事（反応がなくても）
- ★ 終了時にも必ずストレッチ等（準備運動の倍）行う事

事故なく、安全に、安心して、快適にツーリングを楽しむ為に、前記の事を守って下さい

◆ パンク

パンクは、不可抗力で発生します。

これは、神様か仏様か女神様か良く分かりませんが、パンクの神様が為さるお戯れです。高速で走っている時のパンクは命に関わる事態を招きますが、時速 20Km～25Km の速度でのパンクは、それほど危険ではありませんが、パンクした時の自転車の挙動に関し、少し説明します。

スローパンクの場合は、ゆっくりとハンドリングが重たくなったり、漕ぐのが重たくなったりします。気が付いたら自転車を止め空気圧を確認しましょう。

突然のパンク 尖ったガラスや釘等を拾って、チューブを貫通した時には、「プシュー」とか「パン」と音がし、直に空気が抜けて走行出来なくなります。

前輪がパンクした時

自分の思った方向に自転車が走らなくなります。つまりハンドリングが悪くなり自分のトレースしたい所を走れなく、もしくは走り辛くなります。慌てずにブレーキをかけ（前3：後7）、停まりましょう。

後輪がパンクした時

後輪が重たくなり、横滑りを起こす事があります。慌てずにブレーキをかけ（前4：後6）、停まりましょう。＊ブレーキの前後の度合いは、前輪のロック

による転倒（ジャックナイフ）を避けるために示した目安です。

ツーリング中のパンクは情けないものですが、仕方ありません。

スペアチューブと空気入れを携帯していれば、修理して又走れば良いのですが、穴の空いたチューブは、そこらに捨てずに、ゴミ箱を探して廃棄しましょう。本来は持ち帰るのが一番です。

スペアチューブと空気入れを携帯していない場合には・・・？

自転車を押し、歩いて帰ると言う事になります。

近くに自転車屋さん ないかなあー・・・？

これは、非常に甘い考えです。

ツーリングで走る所、特に快適に走れる所は田舎です。都会のまん中であれば、自転車屋さんも見つかるのですが、田舎ではそうはいきません。パンクに関する対処の仕方をツーリングを始める前に、メンバーで検討し、取り決めておけば、簡単です。

例えば、誰かが戻ってサポート車で向えにくる→ 誰が???

最低限のチューブと空気入れをメンバー全員で分担して携帯する

→ 私のチャリのタイヤは、チューブラーです。・・・皆と違う! ???

誰かに負担をかける事です。各自が自己責任と言いたい所ですが、

このパンクに限っては、少しおおらかに受け止めたいと思います。

不可抗力で発生するのですから、この時に、「俺が引き受ける!」と名乗り出る自転車乗りがメンバーにいるからこそ、ツーリングを行うのですし、ツーリング仲間であると思います。

***自己責任&相互補助が、仲間でのツーリングの神髄です**

さあー 皆さん！
楽しいツーリングに行きましょう！！
安全で、安心して、快適なツーリング！！
NPO KEEP LEFT のツーリングは、
自転車乗りのお手本になるツーリングです。

以上の事が理解出来ない人々は、ツーリングに参加する資格はありません。
命が関わる遊び事ですから、十分肝に銘じて、自己責任の重みを自覚して下さい。
皆が楽しみの為に参加するツーリングですから、自己責任と相互補助の精神を大切に「大人の遊び」をしましょう。

文責
特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT
理事長 佐原 純一郎