

\*\*\* メールマガジン No.64 - 2010.3.19\*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.64 \*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

#### 【モールトン自転車】

会員の大矢さんから、「私なりのモールトンの乗り方」と題するレポートが届きました。

#### 「私なりのモールトンの乗り方」

私は、KEEP LEFT会員 大矢和男です。

約1年前より乗り始め、まだ500km程度ですが武庫川を中心に妻（BD-1）と一緒に、グータラに乗っています。

車種はALEX MOULTON-APB佐原（理事長）サンワ仕様です（ドロップハンドル、クラシックパーツ満載のR仕様）。

私の身長は、1830mm、体重83kgの大型の体形ですが（700Cでは570がベストフレームサイズらしい）、ステムを90mmから120mmに交換、高さを25mmUP、後はシートレベル、前後、角度を調整するだけでサイズは完璧に一致しました（サンワの大将と相談しながら決定）。本音は、好みの小径車でしたが、体形と旨く合うかがやや心配でしたが流石はモールトン。

学生時代に旅行といえば自転車（ランドナー）と言うぐらい乗っていましたが、今回も当時のイメージ通りかなりイージーに乗り始めました。乗る量と質（keep left ツーリング等）に応じて少しずつ、フォームが変化し現在のポジションとなっています。

独自のサスペンションが生み出す、シルキーライドな乗り心地、ポタリングには最適です。しかし、加速時に、強く踏み込むとサスペンションによる上下動が生じ力が逃げ、その後も振動が繰り返されます。立ちこぎの場合も同じ現象になります。

私は、現状の脚力に応じクランクを1回転/1秒程度回せるギヤ比を選び（少し軽め）、極力引き足を使う様にして走るのが（スムーズな回転を意識）、今のところ上下動が起こり難く感じます。路面に段差がある場合も、極力自転車に負荷をかけない様に、意識しますが、それでも振動が生じる場合、振動周期が収まるまでバランスをとり、静定してから緩やかに加速します。つまり競馬のジョッキーのような馬に余分な負荷をかけない感覚かもしれません。私は、一人乗りの競技用ヨットに長年乗っていますが、加速時や波を超える時の滑らかな艇の操船感覚に似た物があるように思えます。又、ギヤ比は、学生時代（1978年前後）かなり大きく、重たいのを好んで踏み込んでいましたが、この自転車には向かず、固定力の高いピンディングがあるので軽めのギヤで早めの回転で回すのが、引き足の負荷率も倍増され、疲れも分散されスムーズに走れる感じがします。乗車時のバランスは、ハンドル、ペダル、サドルそれぞれに1/3づつのイメージでかつ、サドルはかなり後方に軽く乗せる感じが今のところシックリきています。

理事長は早く700C乗れとオススメですが、私はこのバイクに魅了されてしまい、当面研鑽を積みながら乗り込んで行こうと思っています。

又、この自転車は、妻のBD-1と共に車に積み込み、古き良き都、京都など古寺を回りながら美味しいものを物色するには最高のアイテムです。

この構造美溢れるデザインは、まだまだ多くの自転車ライフの可能性を秘めているように思えてなりません。新しい発見があれば又ご報告いたします。

モールトンに魅せられた男でした。

大矢さん、有難うございます。

何度か一緒に走りましたが、その度に、きれいに磨き上げられ、完璧に整備された大矢さんのモールトンに、関心しております。

それと、風の抵抗を如何にして少なくするか（自転車）、方や 風の力を如何に有効に利用するか（ヨット）、の相反する事柄をフォームやロスの低減、テクニック、感性、整備の共通項にて、お酒を酌み交わしながらの会話。楽しい時間を頂いております。

自転車乗りがヨットを練習する ヨット乗りが自転車を練習する お互いが、師匠であり弟子。

不思議な関係なのですが、互いに研鑽が積み上がって行く事に喜びを感じております。

自転車とヨット、どちらも自然が相手のスポーツで、時には「悪天候で明日の練習は中止や！」「自然には勝てないわ！」「しゃーないわ！！」「お酒でも飲みましょう」と、自然に翻弄される事を楽しみに変えてしまう術、言い換えれば、安全管理に徹し、臆病なまでに天候を気にし、自然に逆らうと自らの命を危険にさらす事をわきまえた、自転車乗りでありヨット乗り&自然と自分を大切にシエコロギーな遊びをする人間と思っています。

4月になったら、ツーリングへ行きましょう！ それと、ヨットの教習よろしくお願ひします。チン(沈)起こしの練習は、もう少し暖かくなってからでお願いします。

当日の天候は、八百万の神さんをお願いしておきます。

何しろ、「最悪の雨男」と言われる佐原が、師匠であり弟子ですので・・・。

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.65 - 2010.3.26\*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.65\*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【ご案内です】

NPO KEEP LEFT のホームページを改装しました。

昨年秋からスタートした「自転車♥マーク加盟店」の一覧を追加しました。

<http://www.npokepleft.com>

自転車♥マーク加盟店の皆様、お待たせ致しました。

ようやく、皆さんにお披露目できる様になりました。

今後も自転車利用者に優しい空間と時間を提供下さい。

そして、自転車の安全・安心・快適な利用の為に、ルール・マナーの無い自転車利用者を、時には厳しくニコリ笑って戒めて下さい。

よろしく、ご協力お願い致します。

◎4月に予定しています「NPO KEEP LEFT 安全・安心・快適ツーリング」ですが、4日が都合悪い方が多く、4月10日(土)もしくは4月11日(日)もしくは4月18日(日)に予定変更を検討しています。

何れにせよ天候次第ですので、期日が近づいた頃に再度ご案内申し上げます。

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.66 - 2010.3.29\*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.66\*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【新会員さんの自転車選び】

昨日、新会員さんのIさん(女性)の自転車選びに同行しました。

2週間程前に、IさんにNPO KEEP LEFT サロンまで来て頂き、自転車に関する基礎知識とドロップハンドル(ロードバイク)とママチャリの違いをお教えし、お金も想像以上にかかる事を説明しました。教習用の自転車、小径車(ストレートハンドル)・ロードバイク等に乗って頂き、実際に体感してもらった結果。

「ドロップハンドルは怖い、しかし、ロードバイクに乗りたい」と、とりあえず方向付けが出来ましたが、ロードバイク+ストレートハンドル・・・? はたして、彼女の求める自転車がサンワさんに有るのかなあ?? と思いながら、サンワさん同行となりました。

サンワさんに午後1時集合。

毎度の事ですが、サンワの大将にお願いし、適正サイズの確認。

「スローピングフレームであれば、420~430 クロモリダイヤモンドフレームであれば、450!」

適正サイズのクロスバイクやロードバイクを一通り眺め・・・

「ドロップハンドルは怖いですか・・・？」

「怖いです・・・」

「しかし、ストレートハンドルのクロスバイクでは・・・」

こんなやり取りをしていると、さすがサンワの大将！

「こんな補助ブレーキレバーを付けると、ドロップハンドルでもストレートハンドル使いが出来ますよ。」

この一言で、「ロードバイク+補助ブレーキレバー！」に決まり。

とりあえず、予算とデザイン、色で候補を数台に絞り込み、「ここで一先ず、自転車から離れ、シューズ、ウェア、ヘルメット、小物を見てみましょう。自転車の予算プラス、シューズ、ウェア、ヘルメット、小物等々で最低5万円以上はかかりますから・・・」

シューズ、ウェア、ヘルメット、小物を一通り候補選びし、再び自転車選び。

自転車の価格、色、デザインの吟味+シューズ、ウェア、ヘルメット、小物等をあわせた価格を考慮し、

アルミフレーム+フロントフォーク&シートステーがカーボンの「TREK」に決定！

後は、引き取りの日をひたすら待ちわび、ゆっくり時間が取れる時にサンワさんへ行き、しっかり説明を聞き、事故なく怪我なく自転車に乗るだけです！

お高い買い物でしたが、お道具は、揃いました。

投資した金額を遥かに越える「楽しさ」が待っています。

練習を重ね、自転車に慣れ、ビンディングに慣れ、快適に自転車遊びが出来るのに時間はかかりません。

目出たし、目出たし！

すべてが終わり、サンワさんを離れたのが、午後3時半でした。

凄い！！！！

ものすごい決断力とデザインや色に対する感性の高さ！ さすが、アパレル系デザイナー！

そして、自転車（ロードバイク）に乗りたい！ という強い思いが伝わって来ました。

夏前には、NPO KEEP LEFT のツーリングに参加して頂ける様に、NPO KEEP LEFT がサポート致します。

！さんが、今回手に入れた「LOOK」のサイクルジャージ（これが何とも言えない素敵な色合い）を身にまといツーリングコースを疾走する姿が、目に浮かびます。

会員の皆様、特にOご夫妻、ご協力よろしくお願ひ致します。

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