

*** メールマガジン No.76 - 2010.5.7***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.76***

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 2010年 第2回 福知山ツーリング ご案内】

突然ですが、5月9日（日）に今年2回目の福知山ツーリングを行います。

今回は、Mr. R. Wrigley をゲスト伴走者に向かえ、自然派高年英国人（太平洋をヨットで日本に来た冒険家）と、軟弱自然派高年日本人（現在ヨットを練習中のチャリ乗り）の、自然と戯れながらの快適追求バトルを行う予定です。

同行予定のノブさんには、毎度毎度のドライバー役（ノンアルコール）をお願いし申し訳ない事です。そして、巡行 20~25Km/hr のダラーとしたツーリングではモノ（足）足りないツーリングになる事もあわせて申し訳ない事です。

ノブさんは、いつも、我々から放れ、一人で寂しく疾走する走り屋さん（心臓バクバクさせなければ運動ではない派）です。

福知山在住のメンバーさん、走り屋ノブさんと同走して頂ける方がおありでしたら、当日の午前8時半から午前9時頃に、R-55を由良川河口に向かって走って来て下さい。途中で出逢いますので、よろしく！

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：5月9日（日）雨天順延 予備日 5月15日 or 16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（大阪組は、午前8時頃到着予定）

*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

- 現地在住の会員の方は、福知山市内からR-55を神崎浜に向かって走って頂ければ、途中で出会う筈です。

昼食は、自転車♥マーク認定店 認定1号「ダ・カテラ」を予定

参加希望者の方は、メールにて事務局まで連絡下さい。

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.77 - 2010.5.10***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.77***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【5月9日の福知山ツーリング 報告】です

5月9日（日）朝6時NPO KEEP LEFT サロン前に集合。

クルマに機材を積み込み、一路 福知山へ。

お天気にも恵まれ、快適なツーリングになりそうと思いきや、何だかボヤーとした空。

黄砂の影響でスカッとしない感じでしたが、雨さえふらなければOK!!!

道中、運転手役のノブさんと、今日は午後6時までには大阪に帰らなければ・・・。

ノブさん：今日は、「母の日」なので家族との夕食が・・・。

小生：えっ！ 「母の日」？・・・！（母の日さえ覚えていない身勝手なチャリ乗りの自分に・・・
XXX)

リチャードさん：今夜、イギリスに居る母親（91歳）に電話しよう・・・。

自転車遊びよりも家族サービスが優先！

早い目の昼食、早い目の帰宅！ 中国縦貫道が混まないうちに大阪へ帰りましょう！！

そんな訳で、急遽予定していたツーリングコースを変更しました。

175号線から568号線へ、念仏峠を超え571号線を少し福知山方面に戻った所で、クルマを止め、リチャードさんと小生はチャリで神崎浜へ、運転手役ノブさんは、昼食場所の「ダ・カテラ」さんへクルマを停めに・・・。

我々は、神崎浜でUターンし55号線を福知山市内「ダ・カテラ」へ向かうコース。

ノブさんは、「ダ・カテラ」さんから55号線を神崎浜に向かうコース。

途中で出会うでしょう・・・！ まあー適当に、快適に、走りましょう！

リチャードさんにとっては、約40数年ぶりのツーリング。

機材やウエアーは、KEEP LEFT が貸し出す事になりました。

彼の風貌は、何となくあのフランス人ロードレーサー「ローラン・フィニヨン」に似ているので、SYSTEM U のジャージを進呈したのですが、これがばっちり！ まるで、往年のロードレーサー！！
スタート地点から神崎浜までは、軽い足慣らし。

神崎浜ですぐUターンの筈が、ヨットマンのリチャードさん、海を見るなり「泳ぎたい！」。

リチャードさんも小生も、自然が大好き人間ですので、しばし、海を眺めて浜辺で自然遊び。

神崎浜を後に、目指すは、「ダ・カテラ」さん！

右に由良川を望みながら 571 号線を福知山方面へ、55 号線に入ってしばらくすると前方から 1 台のロードバイクが！

ノブさんかなあー？ それにしては、異常に早い。いえいえ、あの素晴らしいクラウチングフォームは「ダ・カテラ」のオーナーシェフ「マルコ渡邊」！

ナベさん：55 号線をずーっと走って来たけど、なかなか出逢わないので・・・ アーしんど！

小生：すみません。神崎浜で遊んでました。

ナベさん：昼の仕込みがありますので、超特急で帰ります！

どんどん小さくなる「マルコ渡邊」の後ろ姿を見ながら、リチャードさんと小生は、巡行 25～30Km の快適ツーリング。

55 号線の武内神社付近で、「ダ・カテラ」さんからスタートしたノブさんと合流。

相当飛ばしたらしく、少し息が上がった状態。走り屋ノブさん！ やはり、心臓バクバクしないとダメらしい。

南一公民館近くの休憩場所で休息し、「ダ・カテラ」さんまで約 50Km のツーリングでした。

リチャードさん：最初は硬いサドルに不安がありましたが、まったく問題無し！ 後、50Km でも走れます！！

今日は素晴らしい一日です。 次回は、100Km&ヒルクライムをしてみたい！！！！

60 歳を過ぎた人とは思えない元気印の英国人に

次は、シングルフリーのピスト（ブレーキ装着）ではこちらがついて行けないかも、ヒルクライム用「LOOK585」を用意しなければ・・・

と、機材に頼る軟弱派自転車乗りでした。

今回も、運転手役のノブさん、有難うございました。

いつもながら美味しい食事！ ナベさんアキちゃん、有難うございました。

世界各国を旅し、それぞれの場所で生活をしてきたリチャードさんにとっても、自然の中で遊び戯れる我々 NPO KEEP LEFT の安全・安心・快適ツーリングは、新鮮な感動であった様です。

次回も、福知山ツーリングを企画します。

みなさん是非参加して下さい。

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.78 - 2010.5.17***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.78***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【近況】

2010年ジロ・デ・イタリアも、今晚の生放送で第9ステージ、そしてツアー・オブ・カリフォルニアの第1ステージが放送されます。毎夜、何とか落車（自転車の業界では、途中で寝てしまう事を落車と言うらしいです）しない様に頑張るのですが、やはり毎夜毎夜 落車です。（5月17日）

10年前には、グランツールやクラシックレースがテレビで放映される事はほとんど無かったのですが、時代も変わったものです。

そして、ロードバイクに乗る自転車乗りさんが多くなりました。

みなさんそれぞれ自分なりに自転車を楽しまれている様ですが、マナーの無い人の多い事！

そして、ハンドルバーの異常に短いピストもどき（？）に股がり、安全を無視した走行をする若者の多い事！！

カッコ悪い人達が多過ぎます！！！！

今年、2度 NPO KEEP LEFT 主催の「福知山 安全・安心・快適ツーリング」を行いました。参加者全員「カッコ良いチャリ乗りさん」でした。当然、事故無くケガ無く楽しく終了し、後の宴会は多めに盛り上がりました。

その宴会やメンバーさんとのミーティングの折り、話題になるのはクルマでの人と機材の移動です。

本来は、それぞれの自宅から自転車で出発し、途中で集合、そしてみんなでツーリングなのですが、やはり市内や都心部を走るのは快適ではありません。危険です。クルマを利用して目的地周辺まで移動し、ツーリングするのは快適ですが、やはりお酒が飲みたいです。ドライバーさんに我慢を強いる事になってしまいます。それと、参加者と機材を運べるクルマが必要になります。

● エコロジーな自転車を楽しむ為に、クルマを利用して化石燃料を消費しCO₂を垂れ流す事が良い事か・・・？

● 電車での移動（輪行バッグに機材を詰め込む）、運送便への依頼、機材が傷む・・・？ 保険は・・・？

● クルマを所有しない仲間の扱いは・・・？

● ゆっくり飲食をする為には、1泊2日のツーリング・・・？ 田舎！ 温泉！ 参加者の日程&時間調整・・・？

● 機材のメンテ&サポート・・・？

等々、課題が山積です。

NPO KEEP LEFT がサポートカー（エコな）を所有し、アルコールを必要としない自転車大好きドライバーが居り、自転車や自転車乗りの事を理解し適切な対応をしてくれる温泉宿があればなァ・・・と、夢を抱いてしまいます。

いやいや、夢で終らせたくない！ 努力すれば、夢は叶う！！ 皆様ご協力、よろしく！！！！

最近は、自転車に興味をお持ちの方からの問合せ「自転車に乗りたいが、自転車の事は良く分からないので、教えて欲しい。」が多く寄せられます。

NPO KEEP LEFT の回答（対応）

◎ 健康のために自転車を利用するのであれば、時間とお金そして続ける努力が必要です。

時間：最低週に2～3日、1時間以上自転車に乗れる時間が持てますか？

お金：20～30万円を機材（自転車）に、10万円をシューズ・ウェア・ヘルメット・その他周辺の小物（サングラス・空気入れ、等々）に、投資出来ますか？ ご自分の健康維持の為に投資ですが・・・？

そして： 自転車の保管場所（室内）は確保出来ますか？

道路交通法（自転車に関して）を熟知していますか？

自転車の運転技術やメンテの仕方に付いて勉強する気力はありますか？

以上の事をお聞きし、「NO」が一つでもあれば、「ご自由に自転車を選び、ご自由に乗って下さい。」と、なんとも ぞんざいな返答をしております。

もう少し丁寧にご説明すれば善いのですが、多くの初心者の方と接し、その都度ご説明した結果、ほとんどの方が安直（あんちょく）に自転車をとらまえていると感じているからです。

自転車は、素晴らしい健康維持の為にのお道具です。

しかし、健康維持の目的で安全に安心して快適に自転車を利用する為には、それなりの投資も必要です。それと、自転車に関する知識を習得せずに自転車を利用する事は、危険な事です。

自転車は、高価で、メンテナンスも必要なお道具です。

自転車に乗る為には、道路交通法の理解と運転技術の習得、そして有酸素運動のメカニズムの理解が必要です。

これらの理解や習得なしで、安全・安心・快適な自転車利用は出来ません。

家族の介護&看病で、いささか疲れ気味の理事長でした

皆さん、近況をお知らせ下さい。

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