

\*\*\* メールマガジン No.82 - 2010.6.7\*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.82\*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

### 【活動報告】

5月30日（日）に続き、6月6日（日）福知山にて「安全・安心・快適ツーリング講習会」を実施致しました。

今回は、新入会員のMさん（女性）の教習でした。

いつもの55号線沿い運動場公園に集合、55号を神崎浜に向かう25Km、そして休憩後折り返しの25Km、計50Kmの行程です。

大阪から同行のノブさんは当然の事ながら単独のガシガシ激走へ、我々は平均20Kmの巡行です。

マルコ渡邊氏は、仕事の都合で今回は不参加。西宮の大矢さんも前日の仕事が長引き、今回不参加。途中で、綾部のピスト（シングルフリー、当然ブレーキ装着）乗りのKさんと合流し、神崎浜を目指します。

最初は、

● 軽い目のギアで、とにかく足をくるくる回す！

\*実は、これが一番重要です。皆さん、ペダルを踏む事に必死になられるのですが、自転車を漕ぐとはスムーズに足を回す事なのです。初心者の方ですから、ビンディングは怖いとのことで平踏みペダル→引き足は使えませんが、まずは足の回転を体に覚えて頂きます。

● 身体全体をリラックスさせる！

\*肩の力を抜き、腕の力も抜き、無意識に足だけがクルクル回っている。たまには、景色も眺め、美味しい空気も味わう。

レースに出ている訳ではない、スプリントして争っている訳ではない。私達は、自転車でのツーリングを楽しんでいるのです。

● カーブで足を止めて回る時には、外足加重！

\*左へカーブする時には右足が下（右足を伸ばした状態）、右へカーブする時には左足が下（左足を伸ばした状態）。

● ギアチェンジをする時には、足は止めずに軽く回しながら（負荷をかけずに）スムーズに！

\*登り坂の途中で負荷をかけたままでチェンジするとギアが咬んだりチェーンを切ったりします。

この様な事を、アドバイスしながら、ちょっとした休憩を取りながらの25Kmが終る頃には、塩の香りがし、神崎浜に到着です。

水の補給、カロリー補給、そして浜辺を眺めて心の補給&トイレ休憩。

単独ガシガシ激走のノブさん到着。何かしら、元気がない。

後半の25Kmでは

前半でやった事のおさらいと

● ライディングポジション&フォーム！

\*体の姿勢、頭の位置、お尻の位置、そして骨盤を立て猫背のクラウチングフォーム（ボディーブローを食らった時のような体の曲がり）

● 膝の開きの調整！

\*つま先がほんの少し内股の感じで、膝が外に開かない様に注意！ これが大事です！ 疲れが出ると、膝が外に向いてきます。これではパワーのロスになります。

途中の水分補給の時に

● カッコ良い自転車の乗り方、降り方、そして扱い方

\*日本（左側通行）では、左から自転車に乗り込みます。まずは、自転車の左側からトップチューブを跨ぎます、そして右足をペダルに置き、後方の安全を確認しながら右足を踏み込む様に自転車の上に立ち上がる。自然とお尻にサドルが吸付きます。左足をペダルにのせ漕ぎ始める。自転車から下りる時には、左足をペダルから外し伸ばします。右足に体重をかけ、体全体を前（ハンドルより）に出し、ブレーキをかけ止まると同時に左側へ自転車を傾ければ左足がスタンド代わりとなり美しく止まります。

50Km、見事に完走！！

Mさん、お疲れさまでした。

前半とは見違える様な後半の見事な走り！

今年の秋には、巡行速度 20Km で 100Km 走破出来ますよ。

次回の「福知山 安全・安心・快適ツーリング」も、是非 参加下さい。

スタート地点に帰ると、走り屋ノブさんの姿が・・・？

公園のベンチで仮眠中。

ノブさん曰く、今日は調子がもう一つ・・・？

それとも後半のKさんとのマッチレースで疲れたかな・・・？

私も含め、皆さんそれぞれの体調や気乗りがあります。

無理せず、楽しくが基本です。

Mさん、Kさん、ノブさん、お疲れさまでした。有難うございました。

ダ・カテラ（昼食場所）さん、有難うございました。

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.83 - 2010.6.11 \*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.83 \*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

## 【会員さんの近況】

### ■ 走り屋ノブさん

6月6日(日)の福知山ツーリングを終えて、綾部の栗さんとまた走ってみたい！ 次は、パンターニコース(山岳)を・・・。

いまだに、カーボンフレームにご執着。体重を減らすのが先では・・・。

いつも運転役、ご苦労様です。有難うございます。(佐原)

### ■ マルコ渡邊氏

買い物に使っていたママチャリが壊れ、ビアンキのミニベロにカゴを付けるかどうかお悩み中。

6月28日(月)の午後、KEEP LEFT のサロンにて相談しましょう。その後、「東風」さんで宴会、楽しみにしています。(佐原)

### ■ 綾部の栗さん

「腰骨をたてて背中を丸めながらのクラウチングスタイル！ しばらく意識しながらのってみます^ ^  
^.....

ノブさんのパワーはすごかったです 笑 次回はおいつけるようにパワーつけときます！！

次回は、ノブさんとパンターニコースで決戦を是非！ 平地でのスプリントはスピードが出過ぎて危険です。山岳コースでの馬力(人力)比べをやって下さい。(佐原)

### ■ 西宮の大矢さん

嫁さんにセットアップした「BD-1」完璧です！ 前回の福知山ツーリングは参加出来ませんでした、クライマー清水さんご推奨の西宮快適コース(メールマガジン74号に掲載)を嫁さんと走りました！！最近お忙しいご様子。土曜日がほとんどフルブッキングの状態との事。

ミリ単位での拘った自転車のサイズ出し！ その拘りは、ヨットで培われたものでしょう！ 恐れ入りました。

7月10日のヨットの練習、よろしくお願い致します。(佐原)

### ■ きよ枝ちゃん

福知山ツーリングへのデビューを目指し、万博公園でロードバイクの練習中。ウエアーが半袖なのでUVが気になりサンワさんへ行きます・・・！

そうですね。日焼け対策重要ですね。我々男共の中には日焼けに対して無頓着な御仁もいますが、長時間のツーリングでは対策を講じないと大変な事になる場合もあります。ひぶくれや水ぶくれ、体力の低下。特に、女性の場合には後々の「シミ・ソバカス」が大問題ですね。この分野は、女性メンバーさんと討議して、良いUV対策アイテムを紹介して下さい。(佐原)

### ■ 河原マスター(自転車♥マーク店 新福菜館 守口店)

医者から運動を控える様に言われています。好きなお酒を控えたら少し体調が戻りました。最近、軽い目の運動しています。

マスター！ 運動フェチは困ったものですね！！ 先ずは睡眠、体を休める事が重要！！ こんな話毎回してますね。 とにかく、ご自愛下さい。

来年は、ツーリング行きましょう！！（佐原）

## ■ クライマー清水氏

cinelli に付けているスピードメーターの表示画面にヒビが入っていることと古いので、ワイヤー式で小型のストラダに変えようと思います。クロモリにはあいますね。佐原はきれいに付けているけど、コツを教えてください。

毎度！ クラシックバイクには、ストラダがぴったしです。ワイヤーをブレーキケーブルに丁寧に巻き付けると仕上がりが美しいです。パーテープと同じ、焦らずゆっくり巻けば OK です。（佐原）

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.84 - 2010.6.16\*\*\*

\*\*\* NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.84 \*\*\*

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

## 【こだわり】

みなさん、それぞれのこだわりを持って自転車を楽しんでおられます。

会員さんとのメールのやり取りをご紹介致します。

## ◆クライマー清水氏 ⇔ 佐原

清水：「サイクルコンピューターを新しいモノ [ストラダ] に変えようと思っています。取り付けのコツを教えてください」

佐原：「クラシックバイクには、ストラダがぴったしです。ワイヤーをブレーキケーブルに丁寧に巻き付けると仕上がりが美しいです。パーテープと同じ、焦らずゆっくり巻けば OK です。」

清水：「この strada の有線タイプは本当に良いですね。小ぶりでクラシッククロモリには貴殿の言うとおり、良く似合いますね。また、センサー部も小ぶりでフォークからはみ出ず、素晴らしい！メーターの台座の締め付けリングがすばらしい。良くしまって台座が動かない。スイッチも従来のように小さいボタンを押すのではなく、本体を押すだけで良いので、冬場に分厚い手袋をしていても大丈夫。細かい

話ですが、電池も本体に1ヶだけなので経済的。何よりもこのサイクルコンピューターは価格が安い。ブレーキワイヤへのコード巻きつけも思ったほど苦にはなりませんでした。

出荷時のコードの巻き癖をフラットに戻す手間をいとわなければ、バーテープを巻くよりは楽でした。一発でうまく行き、巻きなおしもしなくて済みました。1台目は20分、2台目は15分程度の所要時間。

#### 小生なりの巻くポイント

- 1.出荷時の巻き癖、捩れを完全にフラットに戻してやる。(この手間が後が楽になる)
- 2.台座のシリコンゴムスペーサーは必ず使う。
- 3.ブレーキワイヤに根気良く、捩れに注意してコードを巻き、最後の部分は一番細いPPバンドで止めると  
収まりよく、解けない。
- 4.取替え前のスポークに付けてあるこれまで使用していたマグネットを敢えて取り替えないで、そのまま使える。  
(付属の新品マグネットは予備にしておく)
- 5.センサー部は出来るだけ、フォークの上部(ブレーキパッドに近い方)にするとコードの収まりがきれい。

以上です。ではまた。」

メールおおきに！ さすが、バーテープ巻き&タイヤ交換のプロ！ 一発で完璧な取り付け完了。これからは、クライマー清水ではなくクライマー&メカニック清水と呼ばなければ！

このサイクルコンピューター「ストラダ」は、いつも会員の皆様にもお勧めしています。

● 電池が1個で済む(環境問題の解決策として自転車の普及に努めていますので、出来れば電池は使用したくないのですが、現状では、ソーラー機能付きサイクルコンピューターが発売されていませんので、致し方無し。)

● 小ぶりで、収まりがよく、操作も簡単、スピード表示が大きい、クラシックバイクにぴったりし私も、所有するすべてのバイクにこの「ストラダ」を付けていますが大変満足しています。但し、一点を除き！

内蔵の時計がことごとく遅れる！！ CAT EYE さん、なんとかしてちょうだい！！ (佐原)

高々サイクルコンピューター、しかし、拘れば上記の様なやり取りとなります。

いつも会員さんと討議(時には論争、時には揚げ足取、何しろ個性派集団ですので)するテーマは、

- ◎ 機材の軽量化 …… 体重を落とす方が効果有り！ vs カーボンフレームが……！
- ◎ フレーム素材 …… クロモリ vs カーボン
- ◎ サドルの角度 …… 基本は地面に対しサドル上部が平行 vs やや前上がり vs やや前下がり
- ◎ タイヤ …… チューブラ vs WO(クリンチャー)

等々、微に入り細をうがつ答えのでない話を、お酒の肴として楽しんでおります。

読者の皆様、ご意見や拘りをメール下さい。

また、ご質問には対しては個別にメール返信しております。メルマガへの掲載は承諾を頂いた件のみ致しておりますので、なんなりと質問お寄せ下さい。

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