

*** メールマガジン No.85 - 2010.7.2***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.85***

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】

6月28日(月) 福知山のマルコ渡邊氏とアキちゃん(奥さん)がNPO KEEP LEFT サロンを訪れてくれました。

途中で、走り屋ノブさんも参加。アキちゃんのロードバイクの品定めにサンワさんへ移動。その後、大矢さんと自転車♥マーク第8号店「東風」さんでミーティング(宴会)、走り屋ノブさんは仕事の都合で遅れて参加。

慌ただしい一日でしたが、自転車仲間が久しぶりに揃い、楽しい一時を過ごしました。

皆さん、お疲れさまでした。ありがとうございました。

■ 新入会員の高田ちゃん(会員の中で一番の若者)

過去2回の福知山ツーリング講習会で、今や立派なサイクリストです。きれいなクラウチングフォームで足をクルクル回し、巡行速度25Km 走行距離50Kmを軽くこなします。

次回は、100Km走りましょう!(佐原)

■ マルコ渡邊氏&アキちゃん

サンワさんで見たクロモリロードバイク、アルミ製ロードバイク、どちらにするかお悩み中。

それは、クロモリに決定でしょう! パーテープとサドル、そしてタイヤの色を変えれば、お洒落な女性用ロードバイクに仕立てる事が出来ます・・・(佐原)

■ 綾部の栗さんへ連絡です。

先日お話しした「VIVALO」のフレームの件。

すいません。お忘れ下さい。

実は、先日マルコ渡邊氏と飲んだ折り、酔った勢いでマルコさんに譲ると言ってしまいました。申し訳ない。代替りのモノをご紹介します。(佐原)

■ きよ枝ちゃんへ連絡です。

なかなか福知山ツーリング講習会に参加して頂くタイミングが合いませんね。お互いの時間、機材運搬、お天気、チャンス待ちです。(佐原)

■ クライマー清水氏からのメール

7月になったら、会社の自転車好きと6名で瀬戸内海、とびしま・しまなみ海道の輪行ツアーに誘われて合流予定です。

東京からは5名が下記のように飛行機で移動。私は大阪から新幹線で移動（チネリを西宮自宅においてあるので）

7月9日にJR呉で待ち合わせてスタートです。

7/9：広島空港⇒（移動手段不確定）⇒呉⇒大崎下島 <大崎下島泊>みはらし旅館：¥6,000/人（二食付き）

7/10：大崎下島⇒岡村島⇒（フェリー/6:50発）⇒今治⇒大三島 <大三島泊>大三島ふるさと憩の家：¥6,000/人（二食付き）

7/11：大三島⇒尾道⇒（バス）⇒広島空港

飛行機組みは、自転車の積み込みで1時間以上前のチェックインのため始発電車で移動のようです。事前に航空会社へ自転車の持ち込み連絡しても、チェックインが遅いと全員積み込めない可能性あり。宿も民宿の大部屋のようで、どうなるやら。レポートを楽しみにしてください。

では、また。

毎度！ 遠方へのツーリングは機材の運搬が大変ですね。私も過去、熊本に折りたたみ小径車を飛行機に積み行った事がありますが、見事に傷つけられた経験があります。これは、航空会社の荷扱いの問題と各空港のグランドサービスの問題です。大事な自転車を傷つけない様に運ぶには、ハードケースに入れるしかないのかなあー！ レポート楽しみにしています。（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.86 - 2010.7.5***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.86***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【活動報告】

さて、7月3日～4日、曇りのち雨の天気予報を無視と言うか雨が降らない事を祈りながら、3日の朝 福知山へ向かいました。社会実験とかで、7月1日から舞鶴若狭道がタダ！ ありがたや！ありがたや！！ しかし、お天気が……。大阪を出発する時点で、福知山のマルコ渡邊氏から「理事長！どしゃ降りの雨ですよお・・・！！」

お天気には逆らえません。「とりあえず行くわ！」

3日は終日雨。 毎回ツーリングする府道55号の状態をチェックし、新たな山岳コースの下見に福知山の周辺をクルマで走る走る。途中で新しい食事場所を物色・・・ ありました！！ 「山ふところ」*手打ちおうどん膳 大江町在

田 723 電話 0773-56-0136 昼 11:30~14:00 夜 18:00~21:00 (完全予約制) 一日 25 食売り切り御免! チャリ乗りのカロリー補給には少しもの足りませんが、場所・雰囲気・味 立派に合格です。「山ふところ」さん次回もよろしく!!

大江町毛原の自転車♥マーク加盟 第 5 号店「ウエディングレストラン OZ」さんの平田シェフの顔を見に・・・。「お久しぶり! 自転車乗ってますか?」「大江山周辺をちょろちょろ乗ってます! ハンドルを変えなければ・・・」平田シェフお元気そうで何よりです。チャンスがあれば、講習会参加下さい。

自転車♥マーク加盟 第 1 号店「ダ・カテラ」さんでの夕食に備え、午後 4 時頃アールイン福知山にチェックイン。ホテルの駐車場に到着したら、一日の走行距離がなんと 230Km(クルマの)。これが自転車であれば・・・と 変に落ち込む。

4 日は曇り、時々雨、たまに日差しが・・・の安定しないお天気。府道 55 号でほんの少し単独走行。雨がぽつぽつ・・・。今回は自転車はあきらめ、コースの下見と福知山、綾部の KEEP LEFT のメンバーさんの様子を見る事にし、鬼ヶ城の山麓や大江町、綾部の周辺をクルマで走る走る。綾部のピスト乗り栗ちゃんの所に到着したら、丁度 仲間と軽いツーリングに行く準備中。チーム栗林の面々、毎回お会いする度、皆さん笑顔笑顔! 自転車に乗る事が楽しくて楽しくて仕方がない方々。美奈子ちゃん、次回教習しますよ! 足は内股、骨盤立てて猫背になって、体全体の力を抜いて、足はクルクル・・・上達が楽しみです。

11 日のツーリング&山岳での決戦(走り屋ノブさん vs 綾部のピスト乗り栗ちゃん)を約し(但し、走り屋ノブさん現在機材トラブル中)、再びコースの下見。発見! 発見!! 初心者でも安全・安心・快適なツーリングコース、走り屋でも一瞬喘ぐ山岳コース(数百メートルの登り)、自転車よりもハイキングに適した林間コース(獣との遭遇に注意)、ヒルクライム練習に適した 9~10%の登りコース(距離は短い)等々、*詳しい事は実走後レポートします。

前回のツーリングで発見した「鬼ヶそば」(大江町尾藤)で軽い昼食を済ませ、再び「ダ・カテラ」さんへ、カプチーノとスイーツでお腹を満たし、一路大阪へ、二日間の全走行距離(クルマでの) 410Km 多くの CO₂ を排出してしまいました。反省・・・

この二日間、出逢ったすべての人々に感謝致します。お陰で、素晴らしい時間が過ごせました。そして、この二日間の至極の時を可能にしてくれた家族に感謝です。

福知山周辺は、自転車乗りにとっては天国です。特に、大阪に在住の私にとって

は大切にしたい走り場所です。

皆が、事故なくマナー良く自転車を楽しんでもらいたい。

地元の人々には気持ち良く、我々自転車乗りを受け入れてもらいたい。

我々は公共物である道路を利用させてもらうのですから、ゴミを出さない、通行を妨げない等々、ルールを守りマナー良くし、地元還元する(食事、宿泊等々)事を心掛けたいものです。

そうすれば、社会実験である高速道路一部無料化も有意義なものとなると思います。

【広報】福知山ツーリングの駐車場に関して

神崎浜の駐車場は、7月～8月の間 有料(1,000円)となっています。

府道55号をツーリングする場合には、「大江河東公園」駐車場もしくは、三段池公園 第6駐車場(トイレ有り) *第10駐車場のトイレがきれいなのですが、午前8:30～です をお勧め致します。

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.87 - 2010.7.7***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.87***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【講習予定と会員さんからの投稿掲載】

七夕ですね！ 大阪の空は、曇り。 今夜、天の川が見られるかなぁ・・・？

会員さん対象の講習会の予定です。

◆ 7月10日(土) 朝7時～ 大阪鶴見緑地公園にて「初めてのロードバイク講習会」 集合場所は、池のほとり

雨天中止

◆ 7月11日(日) 朝8時～ 「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」

コース：福知山 「大江河東公園」から府道55号(平坦路)をメインに、

神崎浜への約25Kmまで、休憩後、折り返して大江河東公園へ戻る往復50Kmを予定

日 時：7月11日(日) 雨天順延(前日に判断) 予備日 7月18日(日)

スタート予定 午前8:00 終了予定 午前11:30 現地解散

集合場所：府道55号線沿い「大江河東公園」駐車場

*ご注意 「大江河東公園」前の55号線は、現在道路拡幅工事中にて信号機による片側通行となっています。

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：今回は、走り屋ノブさんが不参加にて、巡行20～25Kmグループの講習のみです

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します

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、「鬼ヶそば」もしくは「山ふところ」を予定（当日決定）その後「ダ・カテラ」さんでコーヒー&スイーツの予定

■ クライマー&メカニック清水氏からの投稿掲載

皆さん、活発に活動されて、怪我もなく何よりです。
会員さん同士の自転車論議面白そうで、中に入りたいですね。

下記は私の独断私見です。

1.機材の軽量化

私はクロモリのみでカーボンに乗ったことないので語る資格がないのですが、登りは軽いに超したことはないですよ（自分の体重も含めて）。下りは軽いと不安定で逆に重い方が安定すると思います。平地は向かい風以外は漕ぎ出しはともかくスピードに乗ってからは慣性を利用できるので、ある程度重い方が・・・という事で、やはりクロモリか。

2.クロモリ vs カーボン

クラシック（ビンテージ）バイクが好きな私は、断然、当然クロモリですね。細いフレーム、ラグの何とも言えない、深い光沢のあるメッキと塗装。上品で優美で何とも言えないシルエット。クロモリは重いけど、しなやか、体に優しい、耐久性あり。アルミも、カーボンも軽いけど、結局はクロモリの強度には追いつかない。カーボンがクラシック（ビンテージ）バイクになる時代を想像できないね。

3.サドルの角度

私のサドルは当然クラシックタイプ。始めたころはサドルの中央部とトップ部を水平にしていた。

クラシックサドルはテールが馬の鞍のように跳ね上がっているのを見た目もきれい。しかし最近はサドルのトップとヒール部に定規をあてて水平にしています。このセッティングは、見た目は前上がりですね。

前上がりの利点：シッティングで脚を多く回すと腰が前にズレ易いが、前が上が

っているとストッパーになる。

男性は急所が気になりますが、腰が立っていると問題ない。

急な下りのブレーキングはサドルより後方にお尻を外して行うので、サドルの後ろが低い方がよりスムーズに行い易いと思います。

前下がりの嫌いな点（前下がりセッティングの方ごめんなさい）：一見格好良さそうに見えるが、度が過ぎるとアホピストに代表されるように素人っぽい。あくまで本人が一番楽なセッティングが良いが、昔のレーサーは殆ど前上がりですね。

4.チューブラー vs WO

どちらも履いていますが、乗り心地、パンクのし難さでチューブラーが良い。チューブラーはパンク時は短距離なら、そのまま低速度で走れるので、特に下りでのパンクでは絶対安心（チューブラーは空気がゆっくり抜けるが、WOは瞬時に抜ける）。何よりも応急手当はタイヤその物を交換するので、早いし簡単。欠点と言えば、パンクすれば丸ごと捨てるのでコスト高、タイヤを糊でリムと接着しているので、WOのように気軽にタイヤ交換できないくらいかな。（ホイールをタイヤごとに持っていれば別だけどね）

脱線しますが、私は佐原理事長やサンワの大將の秘技を盗み見&ヒアリングでWOタイヤの交換、バーテープの交換（特にゴム成分多いもの、コルク入りのは難しい）、チューブラーの交換（糊を出来るだけ、はみ出さない）、等がいつの間にか得意になってしまいました。

以上です。ではまた。

#3 清水悦裕

清水さん、投稿ありがとうございました。

7月9～11日の「とびしま・しまなみ海道の輪行ツアー」気を付けて行って来て下さい。

レポート、待っています。

*文中の「アホピスト」とは、綾部のピスト乗り栗ちゃんの事ではないですよ。ご安心を。

このメルマガ原稿を書き終わると、どしゃ降りの雨が・・・、どうやらゲリラ豪雨の様子です。

雨上がりは、パンクにご注意を。

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