

*** メールマガジン No.91 - 2010.7.17***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.91 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【自転車は命がけ】

当 NPO 法人が所属しています「異業種交流会 21 世紀倶楽部」の本年 7 月度会報誌（108 号）アナログブログ紙面に書き込みをした文面を配信致します。

2010.7.17

「自転車は命がけ」

自転車ばやり この自転車とは、皆さんがご存知の「ママチャリ」や「一般車やスポーツ自転車」ではなく、ロードバイクと言われるロードレースに使用される競技用自転車の事です。

世界最大のプロロードレースと称される「ツール・ド・フランス」や「ジロ・デ・イタリア」、その他プロロードレースがケーブルネットワーク（TV）で生放送され、昨年と今年は「ツール・ド・フランス」に日本人選手が出走する事も手伝って、あちらこちらでロードバイク（競技用自転車）に乗っている人を見かけます。

レースの一場面から抜け出た様な、カーボンフレームのロードバイクに、エイリアンを思わせるヘルメット、何処のプロチームかな？と一瞬思わせるサイクルウェアを身にまとい、疾走する姿・・・ と言いたいのですが、そうではなく、何ともぎこちない足さばき、アップライトなライディングホーム、そしてルール無視、マナー無し・・・。

皆さん楽しみや健康維持の目的でロードバイクに乗られている筈ですが、事故が心配です。

自転車（特にロードバイク）は、危険な乗り物です。

普通の体力の方であれば、時速 40Km は簡単に出来ます。

巡行 25Km で 1 時間でも 2 時間でも走る事が出来ます。

見通しの良い下りであれば、時速 60Km 以上で坂を下れます。（プロレースでは時速 100Km 越えます）

自転車には、命が乗っかっています。

道路には自動車やバイク（モーターサイクル）が走っています。

道路上には石ころやゴミ、そして駐車しているクルマもあります。

時には信号無視した自転車や人が飛び出します。犬も、猫も、田舎では獣も・・・。

自転車に乗る事は、危険な事です。

自転車に乗る事は、命がけです。

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT は、「安全に、安心して、快適な自転車利用」を啓蒙する活動を行っています。

2010年7月現在、会員、役員併せて27名の団体となりました。
自転車の安全・安心・快適 講習会を10回実施しました。

お陰さまで、事故なく（単独での落車は除く）現在に至っております。

NPO KEEP LEFT は、今後も自転車利用者の命を守り、安全・安心・快適な自転車利用を命がけで発信し続けます。

命がけと言うのは、教習の折り我々も自転車に乗って行いますので、自転車に乗る＝命がけ です。

自転車で健康維持をお考えの方は、是非！ <http://www.npokepleft.com/> にアクセス下さい。

NPO KEEP LEFT 理事長 佐原 純一郎

明日の「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」も、事故なく終わります様に、参加予定の皆様、よろしくお願い致します。

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.92 - 2010.7.18***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.92 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【活動報告と会員さんからの報告】

7月18日、当NPO法人の専属気象予報官 大矢さんの「間違いなく、晴れで

す！！！」の予報を信じて、集合場所へ。 連休なか日にしても、舞鶴自動車道がタダ（社会実験中）にしても、長梅雨が明け夏到来にしても、何故こんなにクルマが多いの・・・ 帰りが大変・・・ とボヤク事しきり。

今回の「福知山 安心・安全・快適ツーリング」には、大矢さんご夫婦、きよ枝ちゃん（初参加）、高田ちゃん、濱さん（初参加）、現地から 美奈子ちゃん（2回目）、綾部の栗さん、そしてマルコ渡邊が参加です。

出発前から問題発生！ 美奈子ちゃんがクルマから引っ張り出した自転車！パンク！です。スペアのインナーチューブ（我々とはサイズ違い）を携帯していないので修理不能、ツーリング断念。

栗さんとツヨシ君は山岳攻めへ。

我々は、神崎浜を目指し、教習ツーリングスタート。

初参加組の教習を一通り終え、他の方のフォームやポジションをチェック、乗る度に理想のフォームに近づき、足の回転がスムーズになり、リラックス出来る様に安堵。

追い風に助けられ、快適な巡行。

神崎浜に到着・・・ 「ガッシャン！」 高田ちゃん落車！！ というより「立ちゴケ！」実は、高田ちゃん今回が初のビンディング装着。ケガ無く、笑い事で済ませ、休憩。

「帰りの25Kmは向かい風、大変ですよー」と言っていると、先に戻りコースを走るマルコ渡邊氏から電話「えらいアゲインストですわ！ 漕いでも漕いでも前進みません。まだ店に到着していません。」

気を引き締め、向かい風、何するものぞ！！ 折り返しの25Kmへ！ いざ！

「ガッシャン！」 高田ちゃん再度の立ちゴケ！

みんなの緊張をほぐすには、最高の演出。 「高田ちゃん？ 大丈夫？」 「大丈夫です！」

ステージレースの列車の様に、隊列を組み、走ります。

しかし、ツーリングですので、先頭がちぎれて行く訳にはいきません。

頭で引張るのは、私の役目・・・ 結構辛い・・・。

後方で男性群の頭を引張る大矢さんが、突然 大声で「△●□☆▽◇×××…???'」「???'」

何か叫んでいるのですが、向かい風のせいで意味不明???

実は、大矢さんは、残りのキロ数を叫んでいたのです。 「のこり後 15Km！」

「あと 10Km」・・・「あと 5Km」・・・

意味不明の叫び声が数度・・・ 無事 出発地点に戻りました。

皆さん、お疲れさまでした。 ありがとうございます。

美奈子ちゃん、今回は残念でした。 次回はタイヤのチェック忘れずに。 多分、

新しいチャリで登場かな？ その時も、各部のチェック忘れずにしましょう。

ツーリングの後は、いつものように、楽しい食事。

「鬼ヶそば」のご主人、奥さん、ありがとうございました。氷水、美味しかったです（そばに関しては後日コメントします）。

「ダ・カテラ」のマルコ&アキちゃん、ありがとうございました。いつもいつも世話かけます。

ツーリング中や休憩中に出逢った方々、ありがとうございました。

運転手役の皆さん、お疲れさまでした。ありがとうございました。

そして、参加メンバーの無事を願って、家で待っていてくれたそれぞれの家族に感謝です。

次回の、ツーリング講習会も、よろしく！

■ 綾部のピスト乗り 栗ちゃんから

7月18日 綾部スタート、大江山越え、宮津、由良、神崎経由の綾部ゴール、トータル90kmでした。 oz より先の山岳コースは想像以上にきついアップでした;; (降りませんでしたよ、何度も休憩はしましたが 笑) ハード M な山岳好きなチクリスタにはお勧めしたい究極の黄金盆地コースです!!! 峠を下りきった宮津の公営市場で食べさせてもらった岩牡蠣、しめ鯖、白いか。 最高のランチとなりました^^ そこからはほとんど平坦な直線が続くのですが綾部手前の日坂峠が今回も悩ましい最後の砦となりました。あとずっと続いた向かい風はきつかったです;; なんとか力を振り絞って90km 無事完走できました。 !!! 日坂峠の手前でつよし君が突然のパンク!! 二人で初めてのパンク修理にも挑戦しましたよ!! ^^ いろいろ長い一日でしたが自転車を通じてお出合いできる方々と環境にますます感謝と幸せを感じられる一日となりました!! またまた次回もよろしくお願ひします! ありがとうございました^^ 栗林ヒロユキ

栗ちゃん、連絡おおきに！

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.93 - 2010.7.22***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.93***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【近況&クライマー清水氏の輪行レポート】

長梅雨が開けたら、いきなりの猛暑。

皆さん、水分補給していますか？

夏場の自転車遊びは、熱中症にならないように気を付けて下さい。

7月18日の「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」も無事終わり、次の予定をいつにするか考慮中です。

会員の皆様からメール連絡を頂きましたので、一部掲載します。

■ 初参加の濱さんから

お世話になります。

写真ありがとうございました、初の福知山 府道55号の講習会に参加させて頂き、私にとって忘れられない記念すべき一日となりました。ライディング技術、経験、知識など全てにおいてシロートの自分ですが、山のおい、気温の変化、風の変化等 普段、日常において感じる事が出来ない事を体験しました。また、グループで走る楽しさ、連帯感、安心感もすごく感じる事ができました。なにより「安全 安心 快適」の意味が改めて実感させてもらいました。そして、素晴らしいメンバーの方々との出会い、もういい事ばかりの一日でした。次回も是非、参加させて下さいね。ありがとうございました。

* 濱さん、お疲れさまでした。大阪市内の公園で簡単な講習を済ませただけで、いきなりの福知山50Km ツーリング。自転車の楽しさを実感して頂いたご様子で、何よりです。新車の500Km点検、もうすぐですね！ ステムの突き出しを長いものに変え、ハンドル位置を低くすれば、快適なツーリングポジションが得られる筈です。楽しみですね。次回のツーリング、よろしく!!!

*** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ 大矢さんから

ホントにほんとにご苦労様でした。

またも、多くの事を学習できたツーリングでした。

小径車と700Cの脅威の異なり。

BBの位置と踏み込み角度、筋肉の疲労。

小径車のスピードや、路面変化に対するハンドルのブレ。

ドロップハンドルの生み出すポジションの取りやすさ。

700MMの生み出す慣性とスピードの伸び。

車体重量の軽さが生み出す、取り回し易さ。

総合的に、ツーリングに圧倒的な快適、安全、安心があることを身にしみて 妻、私共に痛感しました。

どうも過去3回のツーリングで我妻は脅威の筋トレ走行を根性で走りきっていたようです。

と云うことで、早速買っちゃいました、700C（るり子専用）。

完成到着予定は9月上旬との事です。

是非福知山ツーリング再度宜しく申し上げます。

★大矢さん&奥様、体調不十分のなか、50Km 完走、お疲れさまでした。愛妻家の大矢さん！700C（ロードバイク）買っちゃいましたか！！

最初の目的は、自転車をクルマに積込み、色々な所に出かけ、ポタリングしよう！でしたが、やはりツーリングとなるとロードバイクになりますねえー。 増える自転車の為に、ご自宅を改装中との事、何かと物入り。大変でしょうが、素晴らしいお遊びの為にお互い頑張りましょう！！ ヨットの教習、お願いします！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ 綾部のピスト乗り 栗さんから

お疲れ様です。 今日、つよし君が keep left の入会手続きをオンラインでしたそうです！！ また一人輪が広がって嬉しいです^^

8月22日の日曜日に弟夫婦とうちの夫婦で黄金盆地コースを走る予定です。

また時間が合えば皆さんとも一緒に走りたいです^^

暑い日が続きますが練習怠らさずがんばります！ 次の日程が決まればまたご連絡ください^^ よろしく申し上げます。 栗林ヒロユキ

★栗さん お疲れさま。会員さんの勧誘、おおきに！！ 皆様のお陰で、会員さんが徐々に増えていっています。

我々NPO KEEP LEFT は、自転車の安全・安心・快適な利用を目指し、ツーリング講習会の開催や会員さんへの個人講習を行っています。毎回参加者が増え嬉しく楽しい限りです。マルコ渡邊氏から広がった福知山・綾部の自転車パラダイスを大切にしていきたいものです。 よろしく申し上げます。 そうそう！ R-492～R-55 の途中に R-74 へ抜ける素敵な坂道があります。距離はたいした事ないのですが、一部 9～10%の登りがあり、折り返しを繰り返せば練習用には最適と思います。 走り屋ノブさんとの「決戦ステージ 頂上ゴール」場所に設定していますので、秘密練習しておいて下さい。 *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ クライマー&メカニック 清水さんからの輪行レポートです

毎度です。約束した輪行レポートです、

「とびしま海道（裏しまなみ海道）・しまなみ海道輪行ツアー」

会社の自転車好きの仲間6人で7月9日～11日にとびしま海道・しまなみ海道を走ってきました。

7月9日合流地点（PM1：00 集合）の広島のア芸灘大橋入り口に向け、東京組み5人は羽田から ANA で新広島空港へ。

ANA が自転車を手配してくれたようで、全員無傷。空港から自走で合流地点へ（40 km）。天候に恵まれ、曇り時々晴れ。

私は、新大阪から新幹線レールスター（車両の最後部が広くて荷物を置くのに都合良い）で広島駅→在来の呉線で広島下車。

自走 10 km で合流地点へ。輸行は初めてだけど、袋詰はやってしまえば簡単でした。（時間は10分くらい。但しショルダーベルトが細く肩に食い込むと痛いので必ずショルダーパッドを購入は必須。）自走途中、携帯電話で連絡取りながら集合地点にほぼ東京組みと同時に合流できました。

ここから、きれいな釣り橋に自転車道（自転車は無料）があり、宿泊地の大崎下島御手洗に出発。3つの釣り橋を渡り大崎下島に到着。

橋は計35 km。ここから御手洗まできれいな舗装道（車の往来は殆どなし）を走るが、結構な登りで（4%～7%）が10 km 続く。

私を除く5台は全員カーボンフレーム+コンパクトギヤ（50×34）でクロモリ+ノーマル？（52×39）は私だけでした。

同期入社 of E 君が遅れ初めたので、私が最後尾に付き E 君をフォローし、超低スピードで登るがリズムが取れず情けないことにバテバテでした。ついに E 君は両足がつってしまい、落車。E 君の手当てをしながらゆっくりと登り、先行組みに20分遅れで合流し、初日の宿に到着。

夜はたっぷりの民宿料理に酒盛りで疲れをふっとばし、明朝6時起床のため12時前に就寝。

7月10日この日も晴れ。走り屋の T 君は朝食前に島を一周（30 km）してから全員揃って朝食。

8時に今治に向かう為に高速艇に乗り40分程度で今治港着。一路しまなみ海道へ。

（しまなみ海道は尾道⇄今治（全長70 km）で美しい釣り橋と景色と整備された自転車道+景観です。）

市内を走る事1時間で、いよいよ釣り橋の今治側の起点へ。橋には螺旋状の自転車コースが併設されており、ゆっくり登れば、殆ど人はたどり着けます。

本日の宿泊地の大三島の民宿まで後45 km。楽チンと思いきや、同期の E 君がヘバリ気味。島に下りて海岸縁を走るの平坦と聞いていたが、山越え、峠越えの連続。またまた延々10 kmの登り。傾斜計の付いている仲間の T 君によると、だいたい5%、最大17%ありました。（これはさすがに脚をつきました。）E 君は殆ど、登りは歩く始末。私も相当へばり情けなくなりました。登りの後のご日褒美の長い下りでストレスを思い切り発散し昼過ぎに宿に到着。なんと、小学校の廃校を再利用した民宿に。夜は、例によっておいしい料理と宴会で疲れを癒す。

天気予報によると明日の11日は午前中弱雨、午後より豪雨とのこと。E 君は心

が折れて、明日は民宿に人に頼んで高速バスで福山に行きたいと。小生も同期のよしみで付き合うことになりました。

7月11日深夜3時ごろ大雨だったが、心かげが良いのか、5時ごろ止む。残りの4人は大雨にならないうちに尾道に着きたいので、5時起きで6時出発。尾道まで45km程度なので（峠越えはあるけれど）3時間〜4時間とのこと。我々二人は見送り後、朝食を取って、ゆっくり8時前に出発。朝飯抜きで出発した連中に申し訳ない思い。

高速バスで一時間で福山に到着。私は新大阪へ、E君は仲間4人が自走で新広島空港に向かっているの、バスを乗り換え空港へ向かうため、ここでお別れ。最後は完走できなくて残念でしたが、良い思い出となりました。

歳のせいか、軽い自転車とコンパクトギアに一瞬あこがれましたが、大好きなパンターニのビデオを見て思いとどまっています。もう少し、今のコンポで頑張ってみます。

次回は千葉県印旛沼周辺100km（7月19日実施）ツーリングをレポートします。

では、また。

#3 清水

＊清水さん お疲れさま。レポート有難う！ 自転車に対する思い入れや憧れも人それぞれ、体力・技量・気力・財力も人それぞれ。バイク選びも楽しみの内。以前患った膝の事も十分考慮して、カーボンフレーム+コンパクト！ 多いに悩んで下さい。所有のヴィンテージロードバイクの「Moser」「Bottecchia」はクラシックコンポのまま大事に使い、「CINELLI Super Corsa」のカンパのカセットギアをワイドに変えるのも一手ですよ！ 自転車を楽しむ為には、思い入れ・見かけ・手入れ、そして軽さよりも乗り味(クロモリ)では！？ ヒルクライムを攻めるなら、当然、軽い・硬いが最優先！！ 贅沢な事に、手組みのホイールしか経験していない清水にとって、硬い完組ホイールを試す良い機会かも？？？ 千葉県印旛沼周辺100km(7月19日実施)ツーリングレポート、楽しみにしています。

*** NPO KEEP LEFT 理事長 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