

*** メールマガジン No.94 - 2010.7.28***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.94***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【きよ枝ちゃんからの感想文】

7月18日の「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」初参加の きよ枝ちゃんから感想文が届きましたので、掲載致します。



こんばんは。。

KEEP LEFT メンバーと初の福知山講習を 18 日にさせて頂きありがとうございました。。

大変遅くなりましたが講習の感想を書かせて頂きます！！

4月頭に自転車を手に入れてから3ヶ月なかなか福知山講習に参加できるタイミングが無く、今回初めて福知山講習に参加させていただきました。

福知山講習+ツーリングに参加するにはまずある程度自転車に慣れておく必要があるとの事で、参加できるまではとにかく万博の外周で自転車に慣れ、ビンディングになれる練習をしており何時も同じ風景で少しマンネリ化していましたこともあり、福知山の風景と空気感がとても気持ちいいものでした！！

当日7:30福知山に集合+8:00スタートするため、福知山に電車で行くことも考えましたが時間がぜんぜん合わず前日から大矢亭に泊まらせて頂く運びになりました。

大矢さんからの宿泊条件は、『自転車で走る前なので、前の晩絶対飲まないこと！！！！』という私にとっては『少しがまん』な条件でのスタートでした。

当日、以前から大矢さんの車に3台乗せられるよう色々試行錯誤して頂きその甲斐あって、とても絶妙な配置で自転車を運んでいただけました。

5:45出発を目処に、起床身支度し前日『禁酒』の甲斐あってとてもすがすがしい目覚めとなりました。。

大矢さんは、自転車の積み込みのため4時前から起床されていて、私が準備するころには自転車の積み込みを終えシャワーをされているというスゴ技でした！

福知山に向かって、高速を走っていると佐原さんからの「今、どの辺??」との電話。

よくよく聞いてるとすぐ近くに走られているとのこと。。。

何か、とっても佐原さんと大矢さんのタイミングの良さに運命を感じてしまいました。

連休中日なのか、6時代で結構車が多かったのですがスムーズに現地入りすることができました。

車を止めていると他のメンバーさんも続々と登場されまずは自己紹介とご挨拶！！

講習にあたって、まず自転車の扱い方から教えていただき『自転車って立てれるんだぁー』と驚き、今度は乗り込み方からの講習。

佐原さんが「みんなの前やけど、とりあえず自転車乗ってみ。。。」とのこと。みんな見てるし、とっても緊張して乗り込みました。

そして、『8の字練習』のチェック

「ちょっと怖いので、ビンディング付けられません！」との私のコールに「つけんでええから、まわってみ！」との佐原さん。

みんなの前で、何回も回っていると

「そんな猿回しのサルみたいにせんでもええ！！もうそろそろ止まれ！！」とみんなを笑わしながらの『初めの第一歩』講習でした。

いよいよ、スタート！

走る順番のコールで私は新人会員さんの後ろで後ろから3番目でのスタートとなりました。

取りあえず、軽いギアにしてくるくるペダルをまわすことから始めるように言われ、

ペダルを多く回す練習をしながら、佐原さんが横について前方の見方（7割は遠くを見て、3割は近くを見る）の講習。

最初は交互に見ることが難しかったんですが少しずつ少しずつ慣れて、今度は乗っているときのホームについての講習。。。

「お尻のしたの骨をサドルにあてるイメージで・・・」と佐原さんにいわれ

「???」でしたが、
「お尻を突き出すように、でっりにしてみ・・・。
そしたら、自然と体が前傾姿勢になってくるやろ・・・」

やってみると、確かに身体が前傾姿勢になりシルエットで確認すると
自分でも『うーん！！なかなか良いじゃん！！』
って感じでした。。。

っと、しばらくして1回目の休憩。。

緊張してたので喉も渇き、『ふーっ』って言う感じでした。。

そこから、前半戦は一気に川べりを走行し神崎浜の海水浴場に到着しそこで小休憩。。。

水分補給と共にとっても暑かったので、大矢さん夫妻とアイスクリームを楽しみながら小休憩を楽しみました。。

50km の半分もクリアできたことにとっても充実感を覚え『ランニングハイ』ならぬ、『サイクリングハイ??』を覚えながらの小休憩・・・

行きでの海岸近くは追い風もあり自分がうまく走れるようになった錯覚を覚えていましたが、その分帰りが堪えました。。

向い風を我慢しつつの走行が結構つらかったです！！

途中でまたまた、小休憩。。
ここで、今度は止まり方の講習！！

そして、今度は大矢夫人と自転車を交換してしばし走行しました。

やはり乗りなれてないので、最初は少し戸惑いましたが風も気持ちよく、皆さんがゆっくり走ってくれたもの合ったので
次の小休憩まで何とかもちました。。

そして、最後の方で『この坂道を登って〜』って言われたときは『えーへえー』って感じでしたが、

「ここでBBQ やりながら楽しむのもええやろ〜」って言う佐原さんからの提案に「もう次のこと考えてくれてるのね。。」ってうれしくおもいました。。

なんやかんや言いながら出発地点まで戻ってきて『あぁー、50km 走れたぁー』

っていう充実感！！

ほんと、気持ちいい！！って感じでマタマタ気分はハイになりました。。

シューズだけ履き替え昼食場所の『鬼がそば』に行き、さっぱりと『おろしそば』と共に大量の水分補給をしほったところで、待ちに待った！！イタメシ屋『マルコ』さんへ・・・

佐原さんがオーダーされた『シャン』を一緒に舌鼓！！！！

思わず『うまーい！！！！』って感じで口走ってしまいました。。。

そんなこんなの『初福知山講習』で、緊張とすがすがしさがミックスされたとっても楽しい一日でした。。。

そんな企画をしていただいた、佐原様！
本当にいろいろサポートしていただいた大矢ご夫妻！
お付き合い頂きました皆様！

本当にありがとうございました。。。

次回も宜しくお願い致します！！！！



＊きよ枝ちゃん、レポートおおきに！

次回は、紫外線対策とウエアに関して、レポートをお願いします。

我々NPO KEEP LEFT のメンバーさんは、女性メンバーが多いことでは、他のグループに引けは取りません。

次回は、女性ならではの視点から、紫外線対策とウエアに関して、レポートをお願いします。***

＊大矢さん！

車高の低いステーションに、3人と自転車3台！！！！

さすが設計屋さん！ 自転車が傷つかないように、浮き袋を緩衝材に使い、美しく詰め込まれた様は、お見事でした。***

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.95 - 2010.7.29***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.95***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【NPO KEEP LEFT の広報】

皆さん！ 事故なく、楽しく、安全・安心・快適な自転車ライフを楽しんでおられますか？

お陰さまで、会員さんや一般の方々からの自転車に関する問合せが増えて来ました。

個々の問合せには、それぞれ対応しておりますが、広報として「**楽しみ、そして健康管理としての自転車！ 安全・安心・快適**」を作成しましたので、リリース致します。

A4 サイズ 8 ページになりますので、pdf 書類として貼付致します。

pdf 書類が開けない読者の方は、その旨、事務局まで連絡下さい。

概要：

「楽しみ、そして健康管理としての自転車！ 安全・安心・快適」

その1

自転車は、健康管理の手段としては最適です。

自転車に乗る事は、最高の有酸素運動です。

しかし、命が乗っかっています。

自転車に乗る事は、危険な事です。

その2

安全に、安心して、快適に有酸素運動を続け、楽しみながら健康を維持する為の自転車とは？

何故「ロードバイク」か？

その3

危険な「ロードバイク」を安全に、安心して、快適な有酸素運動として楽しむ為には！

その4

安全に、安心して、快適に健康を維持する為の自転車「ロードバイク」を購入するには？

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.96 - 2010.8.2***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.96***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【お知らせ】

皆さん！ 事故なく、楽しく、安全・安心・快適な自転車ライフを楽しんでおられますか？

暑いですね！！ 水分補給、カロリー補給してますか？ 夏場のツーリングは、過酷なお遊びです。

体調管理、健康管理に留意して自転車を楽しんで下さい。

お知らせです

お知らせ-1

夏場の「福知山 安全・安心・快適 ツーリング講習会」は、NPO 法人としては、開催致しません。

*参加者の皆様個々の体調や体力を考えると、KEEP LEFT が求める安全・安心・快適な自転車利用が、困難と判断致しました。 個人的には、早朝のみの練習&ツーリングは行いますが、猛暑の間のKEEP LEFT の活動は広報と勧誘を主に行います。

昨今の夏場の気温は異常です。この猛暑で日中自転車に乗る（ロングライド）ことは、避けるべきです。

お知らせ-2

秋（日中の気温が 30℃以下）になったら、「福知山 安全・安心・快適 ツーリング講習会」を再開致します。

お知らせ-3

秋の「1泊1.5日 福知山 安全・安心・快適 ツーリング & NPO KEEP LEFT ダ・カテラでの大宴会と総会」の予定です。

期日は未定です。

◆ 土曜日 朝 8 時〜 「福知山 安全・安心・快適 ツーリング」

集合場所&時間：福知山「大江河東公園」駐車場 午前 7 時半過ぎ

午前中走行：午前 8 時〜午前 11 時過ぎまで

コース：「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

昼 食：大江付近の、そば屋さんかうどん屋さんの予定（あまり食べ過ぎると、夜の食事が・・・）

午 後：自由行動（再びのツーリング好し、福知山周辺の神社仏閣探訪も好し、自転車♥マーク加盟店 OZ さんでのんびりするも好し、ホテルにチェックインし休むも好し、福知山温泉に行く

も好し)

*午後からのツーリングは、NPO 法人としての開催ではありません。あくまでも自由意志、自己責任
でお願いします。

宿泊場所：JR 福知山駅前 アールイン福知山（ビジネスホテル）を予定 お一人 6500 円〜/シングル
ル**アールイン福知山⇔ダ・カテラ 徒歩約 10 分

夕食（宴会）：午後 6 時〜「ダ・カテラ」貸切にて 大宴会 但し、参加人数が 8 名以下の場合には、
貸切しません

*マルコ渡邊氏が創る 究極のイタリア料理 & アキちゃんセレクトのワインと泡!!! 至福の
時間です・・・お楽しみに！

◎料理は、NPO KEEP LEFT メンバー 特別献立セットディナー（大皿盛りの取り分け、メニューは
当日まで秘） と 泡&白・赤イタリアワイン、イタリアのビール、ノンガス・ガス入りお水 名付
けて『トスカーナのタベ』

総会：ダ・カテラさんにて夕食前に行う予定です。

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT 第 3 期の報告、次年度予算と活動予定の承認、質疑応
答等 参加は理事及び正会員（不参加=委任状による参加で OK です）

日曜日 朝解散 自由行動

帰宅するも好し、再びツーリング好し、福知山周辺の神社仏閣探訪も好し、自転車♥マーク加盟店 OZ
さんで昼食も良し、福知山温泉に行くも良し、皆さんお好きにどうぞ！

朝食に関しても、お好きにどうぞ！

ホテルの朝食も好し、近くのコンビニで購入し部屋でゆっくり朝食も好し

クルマの運転手でない人は、場所を移し、郊外のヒト気のない、景色・空気・自然が味わえる所にて、
3 分 10 秒のポイルドエッグを作り、エシレのバターとフルードシェル、持参のハムとクロワッサン、
そして泡で、モーニングシャン！ 当然！一杯目は、ミモザに仕立てて！！ 小粋な時間も過ごせます。
これをやるには、準備が大変！！ クーラーボックスに、シャンパーニュクーラー、氷の調達、グラス、
道具立て、折りたたみの椅子とテーブル、そしてパラソル・・・真っ白なテーブルクロスも・・・ 出
発前の準備と買い出しが・・・ こんなアホな事はさておき

佐原の予定

午前中走行：午前 7 時〜午前 10 時過ぎまで、前夜のお酒を抜く為のゲロゲロ走行の予定

*後ろに付いて走る場合には、5〜6m の間隔を開けなければ、何かが飛んできます。

コース：前日と同様に「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 を予定ですが、巡行時速 20Km
かもしれません、途中でやめる場合もあり、走らずに鬼ヶ城の山中で寝るかも・・・

昼 食：大江付近の、そば屋さんかうどん屋さんの予定（前日と違う場所にて）

午 後：昼食後、ダ・カテラさんでカプチーノを二杯飲み、一路大阪に戻ります

*日曜日のツーリングは、NPO 法人としての開催ではありません。あくまでも自由意志、自己責任で
お願いします。

*途中参加、宴会のみ参加、1日だけ参加、ご自由に、ご自分のスケジュールにて上手くジョイントして下さい。但し、予約が必要な食事場所と宿泊先に関しては、自己責任を自覚して下さい。

*日程は、8月終わりに連絡致します。

天候の読みは、気象予報官 大矢さんにお任せしますが、予定した日程で雨天の場合には、決行致します。

自転車はあきらめ、自転車の乗り方、扱い方&メンテナンス（走行技術論、パンク修理、磨き方、保管の仕方、等）の講習会を、大江山中「ウエディングレストラン OZ」さんで場所をお借りし、開催致します。

但し、OZさんにウエディングが入っていないければの話です。昼食場所も、当然、OZさんに変更です。

*宿泊、飲食、移動にそれなりに費用がかかります。 皆さんそれぞれ大切な時間をさいて、自転車を楽しみ、食事&お酒を味わい、時が達のを忘れ、至福の一時を過ごします。ご協力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