



TCA ニュース

= 2000年 9月発行 = 【No. 144】

発行 東京サイクリング協会 広報委員会

〒104-0061 東京都中央区銀座 7-15-11 Tel・Fax 03-3541-6540

サイクリストの五楽 輪楽・自転車を楽しみ 行楽・旅を楽しむ 道楽・道を楽しむ 友楽・友と楽しみ 遊楽・遊びを楽しむ

秋のTCAラリー 『奥多摩路』



10月28日(土)～29日(日)

恒例となってしまう感がありますが、今年も奥多摩路に致しました。宿は今年で5回目となる檜原村『橋本旅館』です。

秋も遅くなると日が短くなり寒くなるので、去年より一月早くしました。サイクリングにはベストシーズンです。そろそろ紅葉も始まっているでしょう。是非参加して下さい。

集合は特定のコースは設定せず、宿集合の「集中ラン」とします。

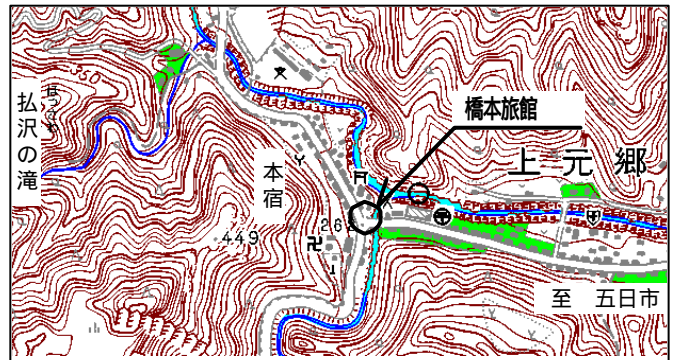
輪行して五日市から走るもよし、青梅から峠超えもよし、多摩川の土手を走るもよし、玉川上水に沿うもよし、街道を走るもよし、各自(グループ)で設定して下さい。

{ 実施要項 }

日時 : 2000年10月28日(土)～29日(日) 16時までに宿に入して下さい。

宿泊 : 《都民の奥庭》 橋本旅館 : 0425-98-0008

所在 : 西多摩郡檜原村檜原497
五日市線終点「武蔵五日市駅」から檜原街道を秋川渓谷に沿って西へ約10km、村の中心本宿で道は二股に分かれます。その右角の橋のたもとに在ります。



参加費 : 会員 ¥10,000
一般 ¥11,000 (含事務費)
出来るだけ参加費を添えて事務局へ申込んで下さい。振込でも結構です。詳しくは事務局へお問合せ下さい。

申込み : 10月20日(水)までに事務局へ。(: 03-3541-6540)

担当者 : 小川和也理事が幹事を担当します。

コース : 幹事と走りたい方は、詳しいコースを10月号に載せますので見て下さい。
一緒に走る場合は、事前に事務局までご連絡下さい。
(当日は携帯電話等で連絡が取れるようにします。)

見所 : 神戸岩、払沢の滝、地酒、鍾乳洞めぐり(大岳鍾乳洞、養沢鍾乳洞) etc.

振込の場合の、口座番号は下記の通りです。

郵便振替 : 口座番号 00100-9-190048

東京サイクリング協会

銀行振込 : さくら銀行新橋東支店 口座普通 6392890 東京サイクリング協会

【8月末現在 会員数 285名】

EVENT

『視覚障害者とタンデムを楽しむ集い』 10月22日(日) パレスサイクリング

今年の8月は、連日最高気温が30 を超える暑さとなりました。9月に入っても最高気温を更新するような残暑が続いていますが、夏バテしていませんか。

それでも、朝夕は涼しくなり、サイクリングにはベストシーズンとなりました。

会員の皆さんも色々と計画を立てている事と思います。

9月15日(金・祝)に続いて、第30回『視覚障害者とタンデムを楽しむ集い』をパレスサイクリングで行います。前回6月のパレスの時は梅雨入りで出来ませんでした。今回は季節も良く、コースが長いので、多くの方のご協力をお願いします。

ボランティアとして参加協力して頂ける方は、事務局中村まで出来るだけ早めにご連絡下さい。ご協力頂いた方には昼食を用意します。当日は、午前9時までにパレスサイクリング受付前に集合して下さい。10時よりスタートし、12時までサイクリングを楽しみます。

なお、雨天の場合は中止となりますので、当日不明な時は下記にお問合せ下さい。

(TEL : 03 - 3211 - 5020 又は 携帯 : 070 - 5025 - 6867)

事務局からのお知らせ

サイクリング・ディレクター2級移行講習会のお知らせ

昨年10月1日に創設されたサイクリング・ディレクターへの補講講習による移行期間は、平成13年9月末までです。現在1級、2級インストラクター資格を所有していてサイクリング・ディレクターへの移行を希望される方は、期間内に補講講習を受講し、所定の手続きを完了する必要があります。東京での移行講習会は、下記の日程で開催されます。

サイクリング・ディレクター2級 平成12年10月22日(日)

サイクリング・ディレクター1級 平成13年1月28日(日)

会場は、どちらも国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区・代々木)

東京サイクリング協会の方は出来るだけこの機会に受講することをお奨めします。

特に1級まで希望される方は、10月末日までに2級への移行講習会を受講していないと1級の受講が出来ませんので気を付けて下さい。詳しくは、TCA事務局またはJCAにお問合せ下さい。(JCAニュース 405、408参照)

10月1日(日) 都民スポレクふれあい大会

毎年、『都民スポレクふれあい大会』の一環として、サイクリングの種目が開催されます。内容は、「乗り方教室」と「皇居一周サイクリング」です。都民の日で、一般都民対象なので、近所の方に広報していただければ幸いです。実施要項・参加申込書は、協会事務局にあります。また、当日の指導員として15人の枠を予定しております。ご協力いただける方は、事務局までご連絡下さい。

- 主催：東京都教育委員会 社団法人東京都レクリエーション協会
- 主管：東京サイクリング協会
- 会場：パレスサイクリング
- 時間：9:00～16:00(パレスサイクリングへ9時までに集合)

パレスサイクリング乗り方教室

乗り方教室参加者 '99年(平成11年)度は910人

'99年度のパレスサイクリング乗り方教室参加者の集計がまとまりました。

延べ参加者数 1,294名 参加者実数 910名

◇ 参加回数は1日を1回としています。

◇ 参加者実数は、同じ人が複数回参加していますので差引いた数です。

月 別	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
参加者数	44	283	119	76	69	99	208	107	59	74	54	102
開催日数	2	5	3	3	5	4	5	3	3	4	2	3

注：年末年始、国際マラソン実施、雨天の場合等は開催中止となります。

年代別・男女別参加者数

年代別	9才以下	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70才以上
男性	309	27	3	4	6	1	3	1
女性	290	25	13	75	75	38	30	3
合計	599	52	16	79	81	39	33	4

乗り方教室の練習のステップには5段階あります。

- 初めての人 両方のペダルをはずして、足で蹴ってバランスを取る練習をします。
- 片側ペダル バランスが取れるようになったら、片方のペダルを付けます。
- 両側ペダル ペダルで漕ぎ出し、両足を載せてバランスが取れるようにします。
- 広場内練習 練習広場で、ブレーキ操作、左右の曲り方をしっかり覚えます。
- コース練習 3kmのサイクリングコースをみんなと一緒に走り、めでたく卒業です。

74%の人が乗れるようになりました。

- ・何とか乗れるようになった人、完全に乗れた人 の合計 674名 74%
- ・残念ながら乗れなかった人、現在奮闘中の人の合計 236名 26%
- ・60才以上の参加者は37名で、合格点 までがんばった人 27名 73%
- ・70才のご婦人は全くのゼロから始めて6~7回挑戦し、見事目標を達成しました。
- ・今年度の最高齢者は76才の男性でしたが、以前に少し乗った事があったようです。

おめでとうございます

末永く自転車を愛して下さい。

あなたの明日からの

自転車のある生活を楽しむために・・・

ありがとう!

地球

昨年度も多くの会員の皆さんに、パレスサイクリング、乗り方教室にご協力をいただきありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。

情報提供のお願い

今年は、T C Aが昭和30年11月に設立されてから満45周年になります。この機会に年表を作成しておりますが、会員諸兄でT C Aニュースや全国大会・関東甲信越ブロックサイクリングラリー大会のプログラム等、過去の協会活動に関する資料をお持ちでしたら提供して頂ければありがたいのですが。

参考までに近年の20年間に発行されたニュースの一覧を示します。

もちろん、これ以前の資料は大歓迎です。

なお、昨年と今年のニュースについては、J C Aのホームページの中に設けられている東京協会の情報ページを通して公開することを検討しています。

T C Aニュースのバックナンバー

	平成12年 2000年	平成11年 1999年	平成10年 1998年	平成 9年 1997年	平成 8年 1996年	平成 7年 1995年	平成 6年 1994年	平成 5年 1993年	平成 4年 1992年	平成 3年 1991年
12月発行		No. 136	No. 126	No. 115	No. 105		No. 87			
11月発行		No. 135	No. 125	No. 114	No. 104	No. 95			No. 71	
10月発行		No. 134	No. 124	No. 113	No. 103	No. 94	特報版	No. 79		No. 65
9月発行	No. 144	No. 133	No. 123	No. 112	No. 102	No. 93		No. 78	No. 70	
8月発行					No. 101		No. 86			No. 64
7月発行	No. 143	No. 132	No. 122	No. 111				No. 77	No. 69	
6月発行	No. 142	No. 131	No. 121		No. 100	No. 92	No. 85	No. 76		No. 63
5月発行	No. 141	No. 130	No. 120	No. 110			No. 84	No. 75		
4月発行	No. 140	No. 129	No. 119	No. 109	No. 99	No. 91	No. 83	No. 74	No. 68	No. 62
3月発行	No. 139	No. 128	No. 118	No. 108	No. 98	No. 90	No. 82	No. 73		
2月発行	No. 138		No. 117	No. 107	No. 97	No. 89	No. 81		No. 67	No. 61
1月発行	No. 137	No. 127	No. 116	No. 106	No. 96	No. 88	No. 80	No. 72	No. 66	No. 60

	平成 2年 1990年	平成元年 1989年	昭和63年 1988年	昭和62年 1987年	昭和61年 1986年	昭和60年 1985年	昭和59年 1984年	昭和58年 1983年	昭和57年 1982年	昭和56年 1981年
12月発行										
11月発行						No. 41	No. 38	No. 32		No. 23
10月発行			No. 52						No. 27	
9月発行	No. 59	No. 56			No. 45		No. 37	No. 31		No. 22
8月発行					No. 44					
7月発行			No. 51			No. 40	No. 36	No. 30	No. 26	No. 21
6月発行		No. 55		No. 48						No. 20
5月発行	No. 58						No. 35	No. 29		No. 19
4月発行			No. 50						No. 25	
3月発行		No. 54		No. 47	No. 43	No. 39	No. 34			No. 18
2月発行								No. 28	No. 24	
1月発行	No. 57	No. 53	No. 49	No. 46	No. 42		No. 33			

J C Aホームページ

[http://www.j-cycling.org/cycling-list/kanto.html#Tokyo.](http://www.j-cycling.org/cycling-list/kanto.html#Tokyo)