

TCA ニュース

1984 No.37
秋

東京サイクリング協会

東京都台東区上野3-8-8 TEL(833)3969 〒110

復興めざましい「サイクリングの島」三宅島へ '84 10月20日(土)夜~21日(日)

秋の三宅島お見舞都民サイクリングの会にご参加下さい

三宅島は昭和58年10月3日突然の大噴火により緑の自然や一部の山の形、池も変化し一部の部落も埋められるなどの被害がありましたが大がかりの復旧工事が急速に進み道も完全に整備され自然のキズ跡には植樹作業も進み、やがて緑もどンドン戻ってくるわけです。一年たったそんな島を訪ね、見舞って島をにぎやかにしてやりたいと思います。

もともとバードアイランドと呼ばれる島全体は大自然の息吹きに相変らず小鳥がさえずり、神秘を秘める島最大の火口湖大池など何事もなかったように落ち着いた美しい景観を残し道も走り易く「サイクリングの島」としても変わったところはないわけです。レンタサイクルも用意して東京サイクリング協会のリーダーがお世話します。大ぜいでご参加下さい。なお健脚向は思う存分走って2周すれば爽快です。

(島は昨年11月30日付で気象庁の噴火終息発表により三宅島安全宣言をしています)

- 主催 東京サイクリング協会 東京都レクリエーション連盟
後援 三宅村 三宅島観光協会 協力 東海汽船
期日 10月20日(土)夜~21日(日) 夜行日帰り雨天実施(20日夜雨でも出発します。但し万一荒天の場合出発日のお問い合わせは東海汽船竹芝支店03-433-1251へ)
会費 9,500円〔2等船賃、レンタサイクル料又は自転車運賃(輸行袋収納)民宿での朝食、昼食代、休憩料、おみやげ代等、傷害保険付〕
募集人員 200名(中学生以上の年齢の方ならどなたでもご参加下さい)
集合 10月20日(土)20時30分東京港竹芝橋(国電浜松町北口下車徒歩7分位)
自転車であられた方はここで輸行袋に収納して下さい。出帆22時10分
日程 21日(日)4時50分三宅島着自転車を組立又はレンタサイクルで民宿へ行き休憩、朝食をとる。7時サイクリング出発島内1周35K、健脚組は2周70K11時までに民宿に帰り昼食休憩、12時20分出帆港へ集合(自転車を輸行袋に収納)13時20分出帆
19時20分竹芝橋着、解散(◎注意 レンタサイクル組は1周だけにして下さい)
使用船 大型定期旅客船「すつれち丸」(3,700トン)
携行品 雨具、洗面具、手袋、タオル、ナップザック(レンタサイクルはカゴがありませんので)自転車持込の方は輸行袋、工具等
服装 サイクリングに適した好みの服装ですがハイヒール、ゲタばきは危険、帽子は着用して下さい。
申込 10月13日(土)正午迄に申込書に記入の上、会費を添えて東京サイクリング協会へ(東京サイクリング協会は、国電おかちまち駅南口下車、国電の高架線路を左側にして線路下の道を秋葉原駅方向に進み一つ目の信号の右角、黄色の日除けヒサシの入口からお入り下さい。
平日9:00~17:00土曜正午迄、日曜祭日休み 〒110 台東区上野3-8-8
電話 03-833-3969

来年 21日 関東甲信越ブロックサイクリングラリーは
東京サイクリング協会が主催と担当します その開催要項案の案ができたので
ご参考にお知らせします 大体この線に沿って道を通って要項が出版します。

JCA '84 センチュリーラン

10月7日(日)に開催

福島～茨城

今年度JCAが主催する最後のセンチュリーランを、10月7日(日)に昨年と同じ福島県浪江の「いこいの村なみえ」より、茨城県大洗の「大洗町サイクリングターミナル」までのコースで開催いたします。

今年最後のセンチュリーランを関東地方での開催ということで、多数の参加申し込みが予想されますので早めに申し込んで下さい。

主催 (財)日本サイクリング協会

協力 福島県サイクリング協会
茨城県サイクリング協会

期日 昭和59年10月7日(日) 雨天決行

日程 10月7日 7:15～8:00 受付
8:00～8:20 開会式
8:30～ スタート

コース

福島いこいの村なみえ～国道6号～富岡町～四倉町～新舞子～平豊間～小名浜～関南町～高萩～十王町～日立～245号～河原子町～久慈大橋～馬渡～大洗町(⊕)ターミナル

参加資格 性別を問わず15才以上で、8時間以内に160kmを完走できるもの。

参加人員 定員 150名

参加料 全員 2,000円 一般 3,000円

※参加料は保険料等に充当しますので、大会不参加の場合でもお返しいたしません。

参加申込み

参加希望者は、住所、氏名、年齢、職業(学校名)、電話番号を記入の上、参加料を添えて必ず現金書留で福島～茨城センチュリーラン係と明記の上、JCAに申し込んで下さい。折り返し実施要項、コース地図等をお送りいたします。

なお、締切日まぎわに申し込まれる方は、電話にて参加者数を確認の上お申し込み下さい。

申し込み締切 昭和59年9月25日(必着)

※但し、申し込み者が定員を越えた場合は、期日前でも締切ります。

日本サイクリング協会は 〒107
港区赤坂1-9-3 自転車会館3号館
電話(583)5628

自転車だからできる十のこと

竹沢 荘一

東京で弁理士をされ、またサイクリストでもある竹沢荘一氏(62才)が作られた「自転車だからできる十のこと」をご紹介します。

竹沢氏は 東京サイクリング協会のサイクリストロータリークラブの会員です。

以前に紹介した歯科医師の加藤元彦先生の「倍志久留十徳」とともに、サイクリングの良さが十分に表わされているので参考にして下さい。

自転車だからできる十のこと

- 一、玄関から玄関まで運動できる
一歩出たら世界中が運動場だ
- 二、長時間連続して運動できる
自己のペースでムリなく走れる
- 三、いつでもどこでも休むことができる
走りながらでも休息できる
- 四、新たな可能性を発見できる
驚くほどの軽さと速さ
乗ってみなくては分からない
- 五、自己の限界に挑戦できる
上り坂向い風こそさわやかな後味が
- 六、すぐに止まって見物できる
見逃していた名所旧蹟がここにも
- 七、行動範囲を広げることができる
手軽に「輪行」そこからスタート
- 八、多様性ある運動ができる
レースは勿論かついで山歩きも
そしてキャンプも
- 九、金をかけないで運動ができる
1台買ったら数年間
バンク修理ぐらいのもの
- 十、よい友達ができる
サイクリストに悪い奴はいない
変った奴は多いが

加藤元彦さんの倍志久留十徳とは
一、知らぬ間に心肺機能がよくなる。
以下 二、脚に知らぬ間に力がついて
三、胃腸の活動がよくなる。四、運動反射機能がよくなる。五、体中の
悪水を排除する。六、体産を制御する。七、ストレスを
解消する。八、忍耐を体得する。九、多様の知己
友を得る。十、知らぬ間に人文地理を知る。というの。

JCA ニュース 217号より