

# T C A ニ ュ ー ス No. 68

東京サイクリング協会 〒110 東京都台東区上野3-8-8 ☎03-3833-3969

サイクリストの五楽 ①輪楽・自転車を楽しみ ②行楽・旅を楽しみ ③道楽・道を楽しみ ④友楽・友を楽しみ ⑤遊楽・遊びを楽しむ

1992年 4月発行

5月は自転車月間です。全国各地でファミリーサイクリング大会や、国際ロードレースなどさまざまな行事が繰り広げられます。

東京サイクリング協会でもいろいろな行事に参加協力したり、企画をしています。会員のみなさんの多くの参加協力をお願いします。

## 5月10日(日)自転車月間中央大会

\*

5月は自転車月間として、全国各地で行事が行われます。東京では上野公園を会場とした中央大会もすっかり定着しました。

会場では珍しい自転車やクラシック自転車が集合して、11時からパレード、特設ステージでは演芸アトラクション、12時からオモシロ自転車の試乗会もあります。また、自転車の当るくじもあってお祭り気分を盛上げます。

TCA会員が出演するクラシック自転車のパレードは、この集会の呼び物の一つとなっています。このパレードに参加ご希望の方は、4月末日までに協会事務局までご連絡下さい。ユニホームとしてのTシャツ、帽子、弁当、僅かですが交通費が支給されます。

- ・時 間：5月10日(日) 午前10時30分から午後1時30分まで
- ・会 場：上野公園中央広場 (JR上野駅の公園口を出て東京文化会館、国立西洋美術館の間を抜け動物園方向へ)
- ・集 合：午前9時半までに上野公園集合です

## 5月24日(日)国際ロードレース

\*

東京国際ロードレースは、アメリカ、イギリス、フランス、イタリア、オランダ、ノロウェー、ニュージーランド、中国、韓国それに日本の男女選手が大勢参加します。24日12時に男子が、12時01分に女子が、日比谷の日比谷シティ前をスタート、大井埠頭を男子が13周して131.9 km、女子が5周して59.8kmを競います。

応援観戦は、モノレール大井競馬場前下車で大井埠頭まで徒歩が良いでしょう。

TCAからは、60人が走路整備に参加します。この整理員には、ジャンパー、帽子、弁当、僅かながら交通費が支給されます。参加できる方は、4月末日までに協会事務局まで申し込んで下さい。

当日は、朝9時半、御徒町の協会に集合です。

# 5月5日(子供の日)自転車で遊ぼう！！ ファミリーサイクリング都民大会

\*

自転車で走ると、町のように自然の様々なことが良く見えてくるばかりではなく、健康にも役立ちます。自転車の楽しさを見直しませんか。ご家族やお友達を誘って、サイクリングに汗を流しましょう。

◇

日時： 5月5日(祝) 午前10時より午後3時まで (小雨実施)

集合： 神宮外苑サイクリングセンター前(国立競技場青山門脇)

会場： 神宮外苑休日自転車道路及びイチョウ並木通り

内容： ①自転車安全教室・午前10時から正午まで

自転車の正しい乗り方、取扱い方、走り方を学びましょう

②乗れない人のための2時間乗り方教室・午前10時から正午まで

中学生以上の自転車に乗れない方を、2時間で乗れるように指導します。自転車には縁がない、才能がないとあきらめていた方は、是非挑戦してみてください。定員60名で締切ります。

③ファミリーサイクルゲーム大会・午後1時から午後3時まで

自転車を使ったおもしろいゲームを楽しみましょう。

要件： ①参加費：一人につき¥300(郵便小切手か郵便切手で。参加費は保険・通信費などにあてます)

②申込み：参加者の住所・郵便番号・氏名・年齢・電話番号を記入して、参加費を添え、封書で送ってください。

4月27日に締め切ります。

宛先：〒110 東京都台東区上野3-8-8 TEL 03-3833-3969

東京サイクリング協会ファミリーサイクリング係

③主催者の判断により、当日の気象条件と、やむを得ない突発事故などが起きたときは中止します。なお、この場合、参加費はそれまでに要した経費を差し引き、東京都盲人福祉協会に寄付しますので、予めご了承ください。

④昼食は各自ご持参ください。

⑤服装は自転車に乗るのに適したものでどうぞ。

⑥自転車はセンターに準備してあり無料で貸出します。自分の自転車で参加されるのも結構です。

主催： 自転車月間推進協議会・(財)日本サイクリング協会

主管： 東京サイクリング協会

後援： 警視庁四谷警察署・四谷交通安全協会・東京都レクリエーション連盟  
日本自転車振興会

協力： (財)自転車道路協会

# 有酸素運動のすすめ

世界陸上選手権大会が8月下旬、国立競技場で行われた。TV観戦者も多かったと思う。日本短距離陣としては59年ぶりに決勝に進出したという男子400メートル決勝（5日目の29日）では、高野進選手が300メートルくらいまでは先頭グループを走っていたのに、そのあと、急にスピードが落ち、結局7位入賞に終わった。タイムは45秒39。テレビは400メートルレースがいかに過酷なものであるかを解説していたが、ふいに、「無酸素運動」「有酸素運動」の赤い文字が画面に現れた。400メートルは、無酸素運動の限界に挑戦する最も過酷なレースだということである。— 無酸素運動、有酸素運動という言葉は、最近でこそしばしば見聞きするようになったが、それでもまだご存じない方もあろう。健康の維持増進には、適切な食事と適当な運動が欠かせない。どのような運動がよいかについても研究が進んでおり、その結果として提唱されているのが有酸素運動（エアロビクス）である。

無酸素運動は、息をつめて瞬発力を利用する運動で、100メートル疾走や重量挙げはその典型。無酸素運動は、必要量の酸素をとらないので、その限界は時間にして40秒くらいだという。100メートルレースなら10秒前後であるから、呼吸を止めていてもどうということはあるまい。しかし400メートルも全力疾走すると、その過酷さは十分想像できよう。

健康の維持増進に役立つ運動はといえば、水泳にジョギング、最近は歩くのがよいとの声も大きく、ウォーキングという言葉をよく見聞きする。私はスキーに行く暇がなくなってその代わりにサイクリングを始めたが、スピードがあってバランスが必要という点で、スキーに似た感覚で楽しみ、足にかかる負担が小さい点でジョギングやウォーキングよりも健康法としては優れていると自賛、推奨している。ともあれ、水泳、ジョギング、ウォーキングにサイクリングは手軽にできる有酸素運動で、運動中、大量の酸素をとりこむので、血液循環を盛んにし、心肺機能高をめることができ、これが健康によいのである。

運動をする場合、そのエネルギー源は一般にはグリコーゲンであるが、有酸素運動を二十分も続けているとそれが脂肪に切り替わるようで、この点からすれば有酸素運動は短時間の繰り返しよりも、ある程度時間をかけて持続的に行うことが望ましい。私が自賛し、人にもすすめるサイクリングは、スピードがあって行動半径が大きく、楽しく長時間続けるのに適した運動である。特に肥満や膝の負担を気にする向きには魅力ある運動といえよう。

（財団法人 能率増進研究開発センター 副理事長 橋本 豊）

# 1992年新春顔合わせラン報告

\*

1月3日10時、お屠蘇気分の中、品川ハッ山橋に集まったのは、27名の会員です。佐近会長の念頭の挨拶、羽田C. C. 齋藤世話人のコース案内の後、ご利益大?という恒例の寄せ書きをして、旧東海道を初詣でランに出発。東海七福神、江戸六地藏、鈴ヶ森史跡、稲荷めぐりと内容豊富な寺社めぐりをしながら大師橋を渡って、ラストは川崎大師。参拝客で賑わう門前で1時過ぎ自由解散となりました。

品川方面へ帰る人は、新年会へまわる人と別れ、多摩川の土手に出て、3月のパーベキューを期待しながら帰路につきました。

幹事の羽田C. C. の皆さん、ありがとうございました。!

品川ハッ山橋  
平成四年一月三日

江戸六地藏  
鈴ヶ森史跡

東海七福神  
川崎大師

平成4年1月3日 初詣サイクリング 品川C.C.

## TCA

1992年 新春顔合せ  
品川 東海 江戸 鈴ヶ森 稲荷 川崎 大師

佐近光三  
永井英次  
村花大次郎  
花平春雄  
大井栄一  
今井栄一  
佐藤信彦

高木康雄  
加藤元吉  
豊田茂  
小原淑夫  
中村良雅  
山田茂  
佐野香美  
王慕君  
新保雪

高木康雄  
加藤元吉  
豊田茂  
小原淑夫  
中村良雅  
山田茂  
佐野香美  
王慕君  
新保雪

## お知らせ

TCAニュース65号でご案内した1992年度の更新会員に特製ステッカーを1枚差し上げる件は、五月末日までに手続きをした方で打ち切らせていただきますので、どうぞ、5月中に更新をしていただきたくお願い申し上げます。

(TCA事務局)

# リーダー研修会報告

今年度2度目のリーダー研修会は、2月21日（金）虎ノ門の国立教育会館で実施され、リーダー以外の方を含め25名（リーダー23名、一般2名）が参加されました。リーダーの更新教育を兼ねているため、高木指導部長から、TCAリーダーの活動状況と活動推進の要請があった後、今回のメインテーマである永井先生の『サイクリング中の転倒事故応急処置法』講演となりました。

骨、筋肉などの概要説明の後、骨折、捻挫、打撲、肉離れ等、因果関係そして応急処置法の説明があり、先生自らのサイクリングでの実例を加えての話し、ほねつぎの秘伝の一部まで教えて戴き、参加者に大好評でした。

日常、自分の体によく触れ、状態を知っておく必要性やビタミン等の栄養を取るといった予防の話し、又、冷やすための工夫、サポーターの活用など、サイクリングに出かける場合の持参品の話しに及び、質問時間がなくなり参加者から不満が出て、続きの開催を要望される次第でした。

永井先生ありがとうございました。

（指導部：中村）

## 『TCA技術研修会のお知らせ』

サイクリングに関する知識とテクニックの向上を目指して、研修会を開催致します。今回のテーマは、『輸行の工夫と携帯する用具、工具』としました。興味のある方は奮ってご参加下さい。又、参考になる製品や、アイディア用品をお持ちの方、お貸し下さい。

\*

日時：平成4年6月20日（土） 午後6時～8時 [交通案内]

場所：江東文化センター第二会議室

参加費：1,000円（軽食、会場費他）

申し込み：東京サイクリング協会事務局

☎03-3833-3969 又は、

指導部 高木 045-363-9547

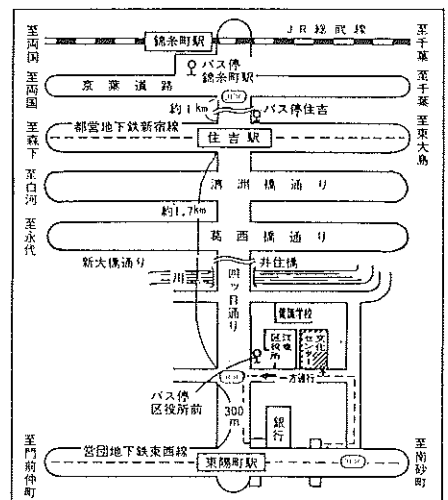
中村 03-3541-6466

まで。

\*1 リーダーの方は、リーダー資格更新の対象になります。

\*2 同時にリーダー検定講習会も行いますので、TCA会員の方で資格検定を希望される方は5月17日迄に申し込んで下さい。別途要項をお渡しします。

江東区文化センターへ  
（地下鉄東西線東陽町駅から徒歩5分）



## 6月3日(水)TCA合同ミーティング

6月3日(水)午後7時から8時半まで、原宿の東郷記念館において、TCA合同ミーティングを開きますので、できるだけおおぜいの方の参加をお待ちしています。

当日は、弁当を食べながら議事を進めますので、

参加費は、¥3,000

5月25日までに協会事務局に電話連絡のうえ、参加費を払い込んで下さい。

東京サイクリング協会の活性化をはかるためには、できるだけ多くの会員の声を聞き、今後の活動に生かしていく必要があります。これからのTCAの活動方針、その内容などについて積極的に意見をお寄せ下さい。あなたの参加を期待しています。

## 自然にやさしく 走ろう信濃路を 第36回全国サイクリング大会 in 長野県

\*

期 日：平成4年8月9日(日)～10(月) 雨天決行

開会式場：松本社会文化会館／松本市浅間温泉2-6-1

宿泊地：松本市浅間温泉 150

定 員：1200名 申し込み締め切り前でも定員になり次第締め切ります。

参加費：¥14,000 (JCA会員 ¥12,000、小学生 ¥10,000) 記念品、保険料、宿泊費を含む。

参加申込：参加ご希望のTCAのみなさんは、5月20日までに協会事務局あて参加費を添えて申込んで下さい。参加申込書と開催要項は、62円切手を入れてTCAに請求して下さい。

93年7月20日 印刷 終了

### 大会日程

大会受付：8月9日(日)8:00～11:00 受付 松本社会文化会館／松本市浅間温泉・サイクリングコース(フリーラン)

A あづみ野めぐり：全行程約50km、所要時間4～5時間

B 松本市内めぐり：全行程約20km、所要時間2～3時間

C 健脚組：美ヶ原自転車登山 約46km、登り23km、3～4時間

開会式：8月9日(日)16:00～17:00 開会式 松本社会文化会館／松本市浅間温泉

交歓会：16:30～19:00 交歓会、アトラクション / 同上

19:00～ 宿舎入り、入浴、夕食 開会式

閉会式：8月10日(月)7:00～8:00 朝食

8:30～9:00 閉会式 松本社会文化会館／松本市浅間温泉

※宿泊並びにエキスカーションのご希望の方はTCA事務局に請求してください。