

# T C A ニ ュ ー ス No. 69

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・自転車を楽しむ ②行業・旅を楽しむ ③道楽・道を楽しむ ④友楽・友を楽しむ ⑤遊楽・遊びを楽しむ

1992年7月発行

## 自振協からTCAへタンDEM車10台貸与 ～福祉活動に大きなはずみ～

この7月末に、自転車産業振興協会（自振協）から東京サイクリング協会に対し、タンDEM車10台が1年間貸与されることになりました。期間が過ぎると無償払い下げとなります。自転車道路協会（自道協）のご好意で、このタンDEM車は明治神宮外苑サイクリングセンター内に保管されます。

貸与して頂いた自転車は、ブリヂストン、宮田自転車両社の製品各5台です。

これは自振協がTCAの「視覚障害者とタンDEMを楽しむ集い」の活動に、深い理解と共感を示され、障害者を含めたサイクリングの普及発展に努力してほしいと、今回の運びとなったものです。

わたくしたちは平成3年4月14日、東京都盲人福祉協会と主催し、自道協の協力を得て明治神宮外苑休日自転車道路で「第1回視覚障害者とタンDEMを楽しむ集い」をひらき、40数人の視覚障害者と桜の花の舞う春の素敵な半日を過ごしました。その後、この集いは平成4年1月15日、4月19日、7月5日と回を重ねてきています。都盲協の会員には、待ち遠しい行事の一つとして定着しているのです。

こうしたわたくしたちの活動をさらに発展させようと、協会顧問の吉川清太郎さんが自振協へ熱烈に働きかけてくださり、すんなりと貸与が決まりました。

これまで「視覚障害者とタンDEMを楽しむ集い」に参加して頂いた会員のみなさんのご協力を深く感謝します。ほんとうにありがとうございます。みなさんのペダリングがこのプレゼントをもたらしたのです。これからもよろしくお願いします。そして、おおぜいのまだ参加されていないTCAのみなさん、ぜひ一度参加してみてください。あなたの技術で充分です。視覚障害者の方との協同で作りに上げるサイクリングも素晴らしいものですから。

\* \* \*

### お 知 ら せ

TCA会員で神宮外苑サイクリング道路のお手伝いをしてくれる方を探しています。リーダーでなくても結構です。

◇勤務時間：日曜、祝日の午前8時45分～午後4時30分

◇勤務内容：サイクリング道路の交通整理

◇日 当：¥5,800（交通費含む）

◇連絡先：神宮外苑サイクリングセンター ☎03-3405-8753（日曜、祝日のみ）福島まで

1992年度の総会及び合同ミーティングが  
6月3日、35名が出席して原宿の東郷記念館で行われました  
◇

総会では、91年度決算報告及び92年度予算案・事業計画が、理事会で承認された  
原案通り承認されました。又、合同ミーティングでは、今後のT C Aの活動につい  
ての活発な意見交換が行なわれました。

\*

92～93年のT C Aの活動目標

前期の新体制による組織の構造改革は、役員 of 積極的な取り組みが行われ、お  
おむね成功しました。新会長・顧問の推戴、自転車産業振興協会からタンデム車10台  
の貸与などは、活動の成果によるものです。

とはいえ、会員の協会活動への参加も上昇傾向にあると言う事はできて、まだ  
まだの感は大きく、協会運営が軌道に乗るにつれ、未解決の問題、取り組みの立ち  
後れている問題がたくさんあります。

今期をT C A躍進の基礎固めの期間と位置づけ、懸案事項の処理、新たな課題へ  
の挑戦を試みる。又、今期は第30回関東甲信越ブロックラリー準備の大詰め of 段階  
であり、T C A創立40周年の直前の時期でもあります。

今期の活動を通じて、役員 of 若返りをしつつ、一層 of 発展の契機としたい。

①基本行事

- A) 走行行事 of 拡充
- B) 月例会もしくは研修会などの定例化

②特別行事

- A) 第30回関東甲信越ブロックサイクリングラリー (1994) への準備
- B) T C A創立40周年記念事業 (1995)
  - ア) 記念 of つどい
  - イ) 歴史誌作成

③組織改革

- A) 規約 of 見直し
- B) クラブ of 新設・活性化
- C) 役員担務 of 見直し

④事業活動

- A) 要員派遣活動 of 見直し
  - ア) パレスサイクリングロード
  - イ) 神宮サイクリングセンター
- B) 福祉活動 of 推進
  - 視覚障害者とタンデムを楽しむつどい
- C) 普及活動
  - サイクリング教室などへリーダー・講師 of 派遣
- D) 制作活動
  - マーク・ロゴ・小物・工具 of 開発

E) 研究活動

ア) サイクリングテキストの制作    イ) サイクリングコースの開発・策定

F) イベント開発

ア) 東京サイクリストラリー    イ) 有料自転車教室

⑤ JCA 補助事業

A) ファミリーサイクリング大会

B) 都民サイクリング大会

C) 検定講習会

⑥ 政治活動

JR・私鉄などに対して、輪行袋の有料手回り切符の廃止に取り組む

---

## 厚生省の運動指針にもサイクリングなどの

### 『有酸素運動』を取り入れています

体力の衰えを感じて運動を始めようと思いついたが、どんな運動を、どの程度したら適当なのかわからない。やりすぎてはかえって健康を損なうおそれがあり、無理をして心臓発作を招いて命を落とす結果になりはしないか。そんな疑問や不安にこたえようと、厚生省は年齢に応じた標準的な運動量を示す運動指針づくりを始めた。ジョギングや水泳などの運動別に距離やスピードの目安を示すことにしており、薬抜きの成人病予防のガイドブックとしても役立てたい考えだ。

運動に取り組む効果としては、心肺機能を向上させたり、弾力性がなくなっている血管を若く保つだけでなく、コレステロールを低下させる効果もある。日本人の死因の1/4の一を占める心臓病や脳卒中のほか、高血圧や糖尿病などの成人病では薬がなくても運動が効果的であることが裏付けられている。しかし、運動が健康に効果的であることは知られながらも、標準的な目安がなかったため、ジョギング中に心臓発作で倒れたり、貧血を起こしたり、走りすぎて膝を壊したりする事故が少なくなかった。厚生省の運動指針ではジョギングや速歩、エアロビックダンス、縄跳び、水泳、サイクリングなど有酸素運動を中心につくる。それぞれ20歳代から60歳代まで年代ごとに運動時間、速さなどを表にまとめ、何日おきに運動したらよいかの標準も示す。例えば、30歳代の人々が毎日ジョギングに取り組む場合は、1分間に120mの速さで20分間続けることが標準。体内に取り込まれた酸素を筋肉にどれだけ送れるかの目安となる「最大酸素摂取量」が標準を上回っている人は、標準値より多めの運動を、一方高血圧や糖尿病、心臓病の持病を持っている人はやや少な目に、時間をかけて取り組むように、などのアドバイスをする。このほか「毎日20分以上の運動が望ましいが、できれば最低週2日以上努力すること」「体力のバランスを保つためには、一日おきに腕立て伏せや上体起こしで腹筋を鍛える」などの健康づくり策についても解説する。

厚生省は6月をめどに専門家を集めた「健康づくりのための運動指針策定委員会」(仮称)を設けて、医学的な分析から標準を作り今年度中に冊子をまとめ流す予定だ。

(1992/4/11 (土) 朝日新聞夕刊より)

## 今年もリーダー検定講習会を実施 ～新たに二名がリーダーの仲間に加わりました～

今年は、6月20日(土)、21(日)で実施され、2級リーダーに2名、1級リーダーに3名が受講しました。

第1日目は、午後1時より江東区文化センターにおいて、主に2級リーダーを対象に、リーダーの心構えや技術、自転車に関する法規、TCA監修の「自転車のステップ練習法」による初心者乗り方指導演等の各講義が4時過ぎまで行なわれた。休憩の後、2級リーダー受検者はペーパーテストが行われた。

午後6時から、もう一つの企画であったTCA技術研修会が始った。

今回のテーマは、サイクリングに関する知識とテクニックの向上ということで、「輪行の工夫と携帯する用具、工具」について北川常任理事の講義があり、続いて磯部理事、林理事による実技講習が行われ、一般会員30名と共に検定受講生も参加して活発な質問、アイデアの交換が行なわれました。

第2日目は、実技テスト(定地テスト、実走テスト)が行われました。

当日は、前日からの雨も朝までにはやんで、曇り空ながら予定通り実走テストが行われた。午前9時30分京浜急行大森海岸駅に集合。先ず、鈴が森刑場跡にて自転車と携帯品のチェックである定地テストを行なったあと、10時いよいよ実技テストである実走のスタート。テスト方法は、団体走行という設定で、受検者がリーダーとして先頭で初心者(今回は、1級受講者と検定委員)を引率する方法で行われた。検定コースは、鈴が森刑場跡から第一京浜(国道15号)と併走する裏通りを新馬場まで北上、そこから15号線を横断して品川神社にて小休止(品川神社へ登る坂が少しきつい。その時の誘導の仕方は合格でした)した後、JR東海道線の線橋を通りマンマー大使館前を通過し、御殿山の交差点を直進して高輪プリンスホテル前が出る。ここで先頭の受検者に現地点の確認テスト。ここから先頭を交替してホテルを回るように北上、三田の亀塚にて現地点と品川駅方面の確認テスト。そして、亀塚から慶応大学、三年坂を通り経緯度原点を見た後、最後の目標地点である水準原点にむかう。ここで、方位のテストを行い、実技テストは終了。ここから後は、ゴールのパレスサイクリング道路本部までリーダーの誘導で走り、予定どおり12時には実走テストは無事終了した。午後からは、練習広場での「初心者乗り方教室」で、実際のリーダーの仕事ぶりを見学、体験した。最後に検定委員の講評があり、午後3時半すべての検定が無事終了した。

今回の検定の結果、5名の受講者全員が合格となりました。

\*\*おめでとうございます!!\*\*

これから、TCAリーダーの新しい仲間として、今後の活動を期待します。

- ◇1992年度JCA1級リーダー合格者      ・川原 信義・山田 茂・林 文博
- ◇1992年度JCA2級リーダー(TCAリーダー)  
合格者      ・橋本 章 ・近藤 武男
- ◇技術研修会参加者      ・34名(リーダー22名)