

TCAの合言葉 ①自転車で風を追いかけよう ②健康と友情の輪をひろげよう ③道と自然と文化に親しもう

TCA ニュース No. 71

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11月発行

～1992年を送るサイクリストの夕べ～

TCA忘年会パーティー

秋も深まりサイクリングもオフのシーズンとなって来ました。今年も東郷記念館で恒例の忘年会パーティーを開きます。立食パーティー形式ですが、椅子も用意しておりますので気楽に参加して、楽しいひとときを過ぎて下さい。

*

○日 時：12月11日（金） 19：00～21：00

○会 場：原宿・東郷記念館

○会 費：¥7,000

○人 数：70～80人（先着順）

○申し込み：出席を希望される方は、会費を添えて11月30日（月）までにTCA事務局へ。電話で申し込む場合は、会費を振込む事が出来ます。

※振込み先は、ニュースの最後に載っていますので、ご利用下さい。

さあ、風に触れよう。

『地球にやさしく健康づくりにも最適といま人気急上昇中の自転車の旅。』

自転車の選び方から登り・悪路での走り方のコツまで、サイクリングの楽しみ方、自転車旅行を楽しむためのノウハウを分かりやすく解説した鈴木茂夫氏（東京サイクリング協会専務理事）企画、構成によるビデオ全2巻（入門編、実践編）ができました。

2巻セット¥7,000（税込）のところ、会員の方には一割引（送料協会負担）で頒布しますので是非どうぞ！

お問合わせ・お申込みは、東京サイクリング協会へ（☎03-3833-3969）

※振込み先は、ニュースの最後に載っていますので、ご利用下さい。

鈴木茂夫の 自転車旅行術

走りだせば旅がはじまる

＝東京いいところ 自転車散歩＝
『東京再発見 / /』

9月に実施したこの企画に、参加者から関心を持たれ、是非続けて欲しいとの声もあり、来る94年の関東甲信越サイクリングラリー東京大会でのモデルコース作りの準備も兼ねて、月一回走ってみようと思います。10月はTCAニュースに間に合わなかった為、一部の会員に口こみで、王子方面を走って見ました。

次回からの予定をお知らせします。

フリーランですから、参加の申込みも費用もいりません。又、途中で分かれても良いので気軽に参加して下さい。

*

◇第3回は、下町向島・両国方面＝NHK朝の連続テレビ小説「ひらり」の舞台になっている両国界限

集合日時： 11月15日(日) 10時15分

集合場所： パレスサイクリング道路 受付けテント前(皇居前警備派出所裏)

出発： 10時30分 コース約20km

解散： 15時 集合場所 (パレス)

担当： 木村喜久男 (リーダーズ・クラブ)

問合せ： 中村洋一郎 ☎03-3541-6466

当日連絡先： 移動電話 木村 ☎030-570-1962

◇第4回は、本所～高輪方面＝吉良邸から泉岳寺へ“忠臣蔵史跡散歩”

集合日時： 12月23日(水・祝)天皇誕生日 10時

集合場所： 日本橋 道路元標 (北詰広場)

出発： 10時15分 コース約20km

解散： 15時頃 高輪

担当： 北川四郎

問合せ： 中村洋一郎 ☎03-3541-6466

◇第5回は、恒例新春初顔合わせラン＝谷中七福神巡り

集合日時： 1月3日(日) 10時

集合場所： 協会前 (御徒町、自転車卸会館前)

出発： 10時15分 コース約10km

解散： 14時頃

担当： 北川常夫 (F. C. T. C.)

問合せ： 中村洋一郎 ☎03-3541-6466

※尚、サイクリング中は、事故、怪我等に十分注意して各自の責任において走って下さい。

TCAオリジナル・トレーナーで
仲間と走りませんか。

おそろいのTシャツもあります。



	サイズ	色	残り数	価格(税込み)
トレーナー	M	グレー	3	3,800円
		白	4	3,800円
	L	グレー	4	3,900円
		白	5	3,900円
	LL	グレー	1	4,000円
		白	1	4,000円
Tシャツ	L	グレー	3	2,100円
		白	1	2,100円

- 価格には送料が含まれていません。
- 購入希望の方は支払い・受け取り方法について下記へ問い合わせして下さい。

問い合わせ先： 中村洋一郎 ☎03-3541-6466
☎104 中央区銀座7-15-11

ウエルネスってなんだから サイクリスト 双輪士 かとう もとひこ

「ウエルネス」って「イルネス」の反対語なんだってさ！！

運動不足で病気になる *こんなことはミーンナ知ってるよ！
動かないから太る。肥満から、やがて成人病へ。運動不足は老化を促進する。
運動は積極的な健康法 *わかっちゃいるの、やらないだけ。
運動はからだの余分な脂肪を減らす。運動は安全で確実な降圧剤。
運動で善玉コレステロールが増える。運動で糖尿病を予防する。
運動は体力を保ち、骨を強くする。

楽な運動を長く続ける *なぜ、三日坊主なのかしら？
健康づくりによい運動とは？ 適度な強さで運動する。運動の強さを脈搏ではかる。目標は「一日20分以上で毎日」ジョギングよりもハツラツとした姿勢で楽しく速く歩く。楽しみながらできるサイクリング、水泳。運動は暮しのなかで手軽にできる。心構えが一番大事。これができれば、お茶の子さいさい。

運動のための栄養学 *腹八分目じゃ、腹が立つ？
疲労回復には砂糖とビタミンB群が決め手。大切なビタミンCとミネラル。
屋外の運動とカルシウムで骨を丈夫に。食物は、味わうために、よく噛もう。

社会人としての「健康」とは？
からだ—こころ—おかね—仕事—まなび—あそび、どれが欠けても半健康文明人。
身体、精神、経済、社会、教養、趣味が健康の6要素である。

人間エンジンは世界最高のクリーンインテリジェントエンジン。

ヒトの頭脳が直結していて、その全ての機能（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚、思考記憶、推理、予測、判断、質問、回答など）が、総合的にコントロールするエンジンである。また、特別なエネルギーを必要とせず、<こころ>と<からだ>の混合潤滑油がエンジンの調子を左右するという特性を持っている。

ヒトの移動システムとしては最高の経済効率と無公害を誇る移動システムである。

ヒトと一体となった自転車は、まさにインテリジェント・モービル・ギアである。

21世紀は地球ウエルネスのためにサイクル・ウエルネスを推進しなければならない。

『地球のウエルネスなしに人間のウエルネスは存在し得ないのだから！』

*TCAへの会費等のお支払いは、銀行口座又は、郵便振込をご利用下さい。

◎郵便局の郵便振込を利用する場合

東京・0-190048 東京サイクリング協会

◎銀行振込を利用するときは

さくら銀行・上野駅前支店

普通口座・0962970 東京サイクリング協会