



# TCA ニュース

= 2006年6月発行 = 【No. 199】

発行 東京サイクリング協会 広報委員会

<http://tokyo-cycling.web.infoseek.co.jp> 〒104-0061 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



## 第63回 東京いいとこ自転車散歩

今年からコースが新しくなる東京シティサイクリングの下見を兼ねて実施いたします。

- 日 時：6月18日(日) 集合 9時0分 (9時15分 スタート予定)
- 集合場所：神宮外苑サイクリングセンター
- コース：神宮外苑 ~ 西新宿・都庁 ~ 参宮橋 ~ 表参道 ~ 青山墓地 ~ 六本木 ~ 東京タワー ~ パレスサイクリング ~ 佃 ~ 豊洲(ガスの科学館) ~ 築地 ~ 数寄屋橋 ~ 新橋 ~ 虎ノ門 ~ 赤坂見附 ~ 神宮外苑(解散 14時頃) 約35km  
東京都・警視庁と協議中のためコースは、予定コースです。
- 担 当：北川常夫(当日の連絡は、携帯電話：090-9142-2621)
- 問合せ先：東京サイクリング協会事務局・中村( : 03-3541-6540 )
- 注意事項：フリーランは自由参加です。但し、途中で離脱する時は仲間やコース担当者に声をかけて下さい。サイクリング中の事故、けが等に十分注意して各自の責任において走って下さい。

## ■ 自転車をもっと好きになる講習会

好評により、第三回『バンクを走る』を行ないます。実際に競輪場のバンクを走ることができるチャンスです。まだ走ったことの無い方は是非一度経験してみてください。

講師の大宮政志氏は、東京オリンピック日本代表(当時日大)のちにプロに転じ長く上位で活躍しました。TCA会員の馬場孝さんとは競輪選手時代に親交があります。

体験走行を主体としているので、体力に自信の無い方でも競技を意識せず気楽にご参加ください。

- 日 時：2006年6月24日(日)  
13時集合 14時~17時
- 集合場所：立川競輪場
- 申し込み：参加ご希望の方は、事務局(中村)までご連絡ください。
- 内 容：会員の大半はトラックレーサーに乗るのが初めてでしよから、事前にレクチャーを受けます。トラックレーサーの貸出は約15台。ペダルにはストラップがついていますが、SPDの靴とペダルを持参しての付け替えは可能です。スニーカーで乗ることもできます。ヘルメットは自分のものを用いるのはもちろんですが、競輪用の物を貸し出す用意もあります。
- その他：タオル、手袋は自身でご用意ください。



【5月末現在 会員数306名】

## 視覚障害者とタンデムを楽しむ集い

6月25日(日) パレスサイクリング

第52回「タンデムを楽しむ集い」は、パレスサイクリングで行います。

ボランティアとして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30分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 : 090 - 8507 - 4031 (藤田) ]

## ■ 自転車をもっと好きになる講習会

必須講座！！・・・『交通法規』

あなたは知っていますか？

意外に知らない自転車の交通ルールやマナー違反から、最近自転車による事故が増え、警察庁・警視庁は強化策として刑事処分の対象となる『赤切符』による積極的な取り締まりを実施するとの報道がありました。我々サイクリストは適用対象者として、また、場合によっては改正を目指して発言するためにも道交法を熟知しておく必要があります。

会員は言うに及ばず、指導する立場の有資格者(インストラクター、ディレクター)は受講必須です。奮ってご参加ください。

- 日 時：2006年7月28日(金) 19時～21時
- テーマ：『交通法規』
- 場 所：文京区民センター 3C会議室
- 費 用：無料
- 講 師：警視庁 交通総務課

### 指導部より

ディレクター・インストラクターの指導者資格を三年毎に更新する際に、TCAとして認定条件を制定しようという考えが生じてきています。これから、常任委員会で検討を進めていく予定です。行事参加ポイント制、指導実績記録等を考慮したものにと考えています。

ご意見等があれば、メールなりFAXで事務局宛にいただければ幸いです。

~~~~~



## 東京センチュリーライドに初参加！

水平の坂道に挑みました

荒川サイクリングロード = 5月4日(祝)

TCA会員：石田 聡

この日は、風は強かったものの好天に恵まれた楽しいライディングとなりました。

スタート&ゴールの大島小松川公園に朝8時前に行くと、いろいろいる。青い芝生と赤茶色のレンガ敷きの綺麗な公園に、私も今年から所属している百哩走大王のメンバー14人をはじめ、総勢60人のサイクリストが集まっています。受付を済ませ、ゼッケンを自転車につけた後は、集まった各々で写真を撮ったり、自転車談義に花を咲かせたり。初参加の私も話の輪に加わります。ある方が自慢の愛車を買った際、奥さんに本当の値段を打ち明けられなかったお話に同情などしているうちに、いよいよスタート時刻の9時が迫ります。

今回は、スリークォーター120km、ハーフ81km、クォーター42kmの3コース。スリークォーター

120kmの方々から5人ずつでスタートです。私も120kmでスタート、先ずは南に向かい荒川右岸最南端を目指します。荒川はいつも走ってるんですが、南端がいつもよりなんか遠いような気が・・・。じつは南の向かい風が負荷になっていたんですね。気象データではスタート時の江東区大島の風速は2 m/s、午後には倍の4 m/s。時間と共に強くなっていくこの南風には、あとあと苦しめられたのなんの。でもまあ、この時点ではそれでも元気いっぱい、張り切って右岸南端を折り返しました。集団は清砂大橋を渡り葛西臨海公園へと進み、一般の方々の目にも触れてきます。

レーパン、サングラスの集団はどう見えているやら？。さらに若洲海浜公園へ進むと好天下、家族連れも目立ちます。我々は子供さんに気をつけながら進みます。若洲海浜公園から荒川左岸に戻り、さらに清砂大橋から右岸に戻って北上します。スタート後約31kmぐらいでしょうか、小松川公園前を通過、白いヒゲの日向専務理事も笑顔でこちらに手を振っていらっしゃいました。

ここらへんから疲れが出てきます。肌も赤く焼け始め、少しヒリヒリしてきます。

集団は自然とばらけ、各々個人で走ります。47km地点、補給ポイントの岩淵水門に昼過ぎやっとな到着。バナナとミネラルウォーターを戴きますが、疲れた体には本当にありがたいなあ。

そこで、ハプニング。一般の通行人で、「バナナ売ってくれ」と頼む方がいて、大会役員の方が驚いていました。荒川河川敷は店がないですからねえ。

小休止の後、コース最北端、折り返し地点の笹目橋に到着。前日、個人的に荒川でやった練習走行の疲れも加わり、笹目橋到着時点では、私はかなり参ってきました。そして、いよいよここからは南に向かい、苦しい逆風下の走行が29kmも続きます。あまりのきつさにスリークォーター120kmをハーフ80kmに途中変更した方もいらっしゃったようです。

右岸から左岸中洲に移って走る頃には、もう速度は10km/h台、進むのがきついのなんの。こっちに手を振る女の子もいましたが、手を振り返す余裕はありませんでした。ゴール後のある方の発言、「(向かい風は)水平の坂道」にやたら納得したものです。折り返し点の左岸中洲南端近くでは、疲れてしまい土手に寝転び休憩する方々もいました。

気を取り直して今来た左岸中洲を逆に20km北上しましたが、今度は追い風で元気いっぱい。タイヤを軋ませて爽快に加速します。イヤー、逆風で苦労したのと同じ道も、追い風で走るとあっという間に最後の折り返し点、鹿浜橋です。右岸に戻ると、そこには岩淵の補給ポイントから撤収した役員の方々もいらっしゃいました。まだまだバナナが余ってるとの事で、ありがたく再補給させて戴きました。そして最後の地獄、向かい風の中の15kmに挑戦ですが、もうへろへろです。やっとの思いでゴールイン、と、ゴール後周りを見ると・・・。小松川公園の芝生の上は、ブルーシートとテントがいっぱい。バーベキューを楽しむ家族連れや若者のグループが集まってるじゃありませんか。青い芝生が目立ち、がらんとしていたスタート時とは景色が一変しています。

いやー、しかし今回の120km走は苦しかった。風のせいできつく、他の参加者からも、120kmでは物足りない旨の発言はありませんでした。

しかし、走るのが苦しくても、サイクリングイベントは面白いですね。大会は無事終了、「来年もぜひ晴れてくれ」と願い家路につきました。



《スタート＆ゴールの大島小松川公園》

# 2005年度 初心者乗り方教室の集計！！

## パレスサイクリング初心者乗り方教室

パレスサイクリング開催回数 38回  
 乗り方教室参加者 1,231人（延べ人数）

表 月別 開催回数・延べ参加者数

| 月別   | 4月  | 5月  | 6月  | 7月  | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|------|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 開催日数 | 4   | 5   | 3   | 5   | 4  | 3  | 2   | 3   | 2   | 2  | 2  | 3  |
| 参加者数 | 188 | 263 | 139 | 132 | 76 | 80 | 80  | 128 | 28  | 36 | 25 | 56 |

表 年代別・男女別実績表

| 年代<br>性別 | 幼児<br>4・5才 | 小学生<br>6～12 | 10代<br>13～19 | 20代 | 30代  | 40代  | 50代  | 60代  | 70代～ | 計    |
|----------|------------|-------------|--------------|-----|------|------|------|------|------|------|
| 男性       | 40         | 291         | 9            | 2   | 3    | 3    | 0    | 0    | 0    | 348  |
| 女性       | 31         | 300         | 6            | 8   | 23   | 33   | 17   | 16   | 3    | 437  |
| 合計       | 71         | 591         | 15           | 10  | 26   | 36   | 17   | 16   | 3    | 785  |
| 達成率(%)   | 43.7       | 72.3        | 93.3         | 100 | 88.5 | 94.4 | 82.4 | 75.0 | 33.3 | 72.1 |

達成率：進捗過程を5段階で評価し、4（乗れた）又は5（コースに出た）まで行った割合

乗れた人 785名中 566名 72.1%  
 女性(55.7%)は 437名中 328名 75.1%  
 男性(44.3%)は 348名中 238名 68.4%

乗り方教室の参加者には複数回参加している方もいますので、それを差し引いた参加者の実数は785人でした。

全体の約75%が小学生(6～12才)です。中でも新入学生(6才)が全体の30%以上です。自転車に乗りたいという欲求の始まるのが小学校入学の時期なのでしょう。

幼児(4・5才)は達成率が悪く、このことは6歳未満を常時受け入れている外苑における達成率の低さからもうかがい知れます。乗れるようになった時、道路へ出る場合の道交法の適用と周知度のことを考えると時期尚早かと思えます。

また、さすがに70代となると達成率が1/3に落ちてしまいますが、60代まで70%以上の人が確実に乗れるようになるということは社会貢献の面においても有意義な事業であると思われます。なにしろTCAの力で年間2,000人ももの自転車ユーザーを増加させているのですから。

## 神宮外苑サイクリングコース初心者乗り方教室

サイクリングコース開催回数 60回（神宮外苑の開催日は祝日も含む）  
 乗り方教室参加者 3,882人（6歳未満の幼児を含む延べ人数）

表 月別 開催回数・延べ参加者数

| 月別   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 1   | 2   | 3   |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 開催日数 | 5   | 8   | 4   | 6   | 4   | 6   | 3   | 6   | 5   | 4   | 4   | 5   |
| 参加者数 | 409 | 687 | 343 | 362 | 166 | 350 | 247 | 517 | 172 | 163 | 135 | 331 |
| 合格者数 | 114 | 233 | 113 | 136 | 64  | 107 | 59  | 169 | 65  | 53  | 49  | 85  |

乗れた人 3,882名中 1,247名 32.1%