

TCA ニュース

= 2007年6月発行 = 【No. 208】

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・友と楽しむ 遊楽・遊びを楽しむ

■ 自転車をもっと好きになる講習会



好評により、第四回『バンクを走る』を企画いたしました。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：2007年7月14日(土)
12時集合 12時30分～14時
- 集合場所：立川競輪場
- 担 当：内田 実（当日連絡先 090-1434-9997）
- 申し込み：会員限定・無料。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ょうから、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、自分のものを使用することはもちろんできますが、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。



■ ウォーミングアップ・クーリングダウン

私たちサイクリストは愛車の手入れには熱心ですが、自分自身の“手入れ”は愛車ほど気にしていないようです。サイクリングが常に心身ともに楽しく、事故無く終始するように、人間エンジンとしての“自分の手入れ”をしましょう。

副会長の加藤先生の監修により、ウォーミングアップ・クーリングダウンの手順をまとめて冊子として作成しましたので、実践するようにしましょう。

サイクリングに出かける時に、持って行くのに便利な冊子をTCAの公式ホームページで公開しています。pdfファイルを印刷して利用してください。

事務局にも何部か置いておくようにするので希望者は連絡してから貰いに行くようにしてください。

【6月末現在 会員数291名】

自転車遊びは二十一世紀の 人間と環境の健康寿命を知らぬまに延ばす 心身の知的スポーツです！

T C A 副会長：加藤 元彦

今日は、主役である私たち「人間エンジン」について、化石燃料やその他のエネルギーを消費しなければ動かないエンジンと比較して、如何に優秀でコストパフォーマンス（経済効果）に優れ、且つ、使うほど円滑に作動するエンジンであるか、お互いに認識を新たにしてみたいと考えています。

いつでも、どこでも、いつまでも気持ち良く、快適に、バイク（自転車）を走らせる秘訣は、ウォーミングアップとクーリングダウン（主運動前後の神経・筋肉/腱・関節などのならし運動）です。

自転車好きの人なら、誰でも自転車に飛び乗って直ぐにガンガン走りたくなるものです。

でも、その逸る気持ちを押さえて、自分の心身（エネルギーとエンジン）の準備をすることが、快適な運動寿命＝健康生涯寿命にまで延ばすために最も大切な秘訣です。

*ウォーミングアップの目的は2つあります。

1. 固くなっている筋肉をほぐし、血管の弾性を回復させ、血流量の増大に対応できる血管の拡張が円滑に行なわれるようにすることと、これらの作業を中枢神経や末梢神経が円滑に指令できるようにすることです。

* 運動時の血流量の増大は、安静時を1として、速歩で5～6倍、最大運動時には10倍～にもなります。心臓の活動負担や血圧が急激に上昇するばかりでなく、弾性を回復していない血管に大量の血液が急に流れ込むと、若い人では血流が阻害され、筋肉組織が酸欠になり脚腰が重くなって走れなくなる症状が起こります。中高年の動脈硬化の進んだ血管では、脆い部分から破裂する危険が十分あることも考えられます。

2. これから行なう主運動を、中枢神経（脳・脊髄神経）や末梢神経や筋肉に確認させることです。自転車では、最初に走りだす時に肉ばなれやアキレス腱断裂を起こすことが稀ではありません。これは、筋肉がまだ固いためというより、筋肉に指令を送る中枢神経が、アキレス腱を引っ張っている下腿三頭筋が伸びなくてはならない時に収縮指令を出してしまうことがあるからです。

クーリングダウンは上に述べた脳 - 心臓 - 血管 - 抹消神経 - 筋肉 - 関節の興奮を緩やかに平常の生理状態に復帰する目的でウォーミングアップ同様に行なう必要があります。

*ウォーミングアップ/クーリングダウン - ストレッチング - の実際の目的

イ. 関節の可動範囲を広げ・・・柔軟性の準備（秘訣 - 呼吸を止めないこと）

ロ. 身体を思い通りに動かす・・・調整・反射の準備

ハ. 筋肉の張力低下を防止する・・・筋肉の収縮・弛緩の準備、などです。

➤ ストレッチング：同じ姿勢を10～30秒間維持しながら筋肉を伸ばし続ける運動

「サイクリング」は脳・心肺機能を主として心身の持久力を維持・増強し生涯健康を目的とするスポーツです。

上記の原稿は、自転車をもっと好きになる講習会「ウォーミングアップ」2004年7月7日において配布されたものです。

右頁の資料は、加藤先生の発案・指導・監修により会員（インストラクター）の岩佐康代さんが作成してくれました。

一般サイクリングに必要なストレッチングの実際
頭腕肩体幹足腰のストレッチングは左右交互に無反動30秒静止で実施します。

* 私たちサイクリストは愛車の手入れには熱心ですが、自身の“手入れ”は愛車ほど気にしていません。サイクリングが常に心身ともに楽しく、事故無く終始するように、人間エンジンとしての“自分の手入れ”をしましょう。

* ウォーミングアップは、
(1) 筋肉・腱・関節などの血流量の増大に対応する血管の拡張を円滑にし、柔軟性や可動範囲を広げるばかりではなく

(2) 中枢・末端の神経の働きを筋肉・腱・関節に確認させ、肉ばなれや腱断裂を予防し、これから走るぞ！>という“心の準備”も含めた「心身のウォーミングアップ」です。

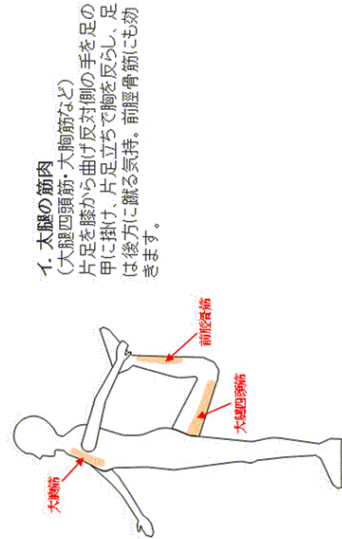
* クーリングダウンは走り終わったあと、ウォーミングアップと同様の体操をして、脳・心臓・血管・神経・関節・筋肉・腱など (1) 心身の興奮を緩やかに平常の生理状態に復帰させ、 (2) 心身の疲労回復を円滑にし、 (3) 次回の“走り”に備える目的があります。

一般サイクリストに必要な
ウォーミングアップ/クーリングダウン

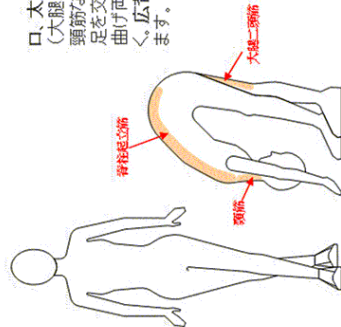
* ストレッチング体操に必要な条件
一般サイクリングに必要な筋肉・腱・関節の動く範囲を広げるストレッチング体操ですから、「実走」前10分程度で、立位でできる範囲のストレッチング体操が実務的です。

**動作は常に“ゆっくり・静かに”
呼吸を止めず息を（呼吸）を長く吐きながら
実施することが、効果を高める秘訣です。**

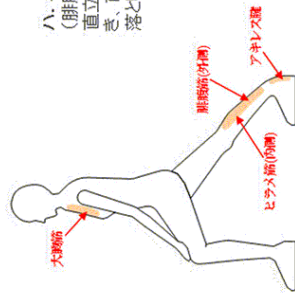
- * ストレッチング体操をする時期
A. バイクの点検を終えて実走に移る前に
B. 電車などで「輸送」中の車中で
C. 実走を終えてバイクから降りた後など



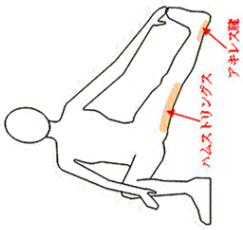
イ. 太腿の筋肉
(大腿四頭筋・大胸筋など)
片足を膝から曲げ反対側の手を足の甲に掛け、片足立ちで胸を反らし、足は後方に蹴る気持。前脛骨筋にも効きます。



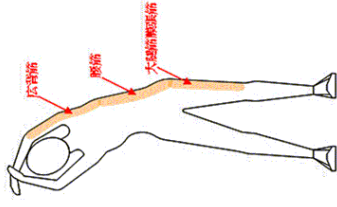
ロ. 太腿の裏側の筋肉
(大腿二頭筋・大腰筋・背柱起立筋・頸筋など)
足を交差させて立ち、上体を前方に曲げ両手を地に近付け腰を後ろに引く。広背筋や腰や肩の筋肉にも効きます。



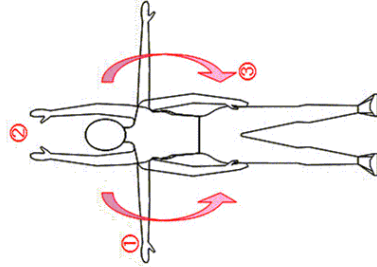
ハ. ふくらはぎの筋肉
(腓腸筋・ヒラメ筋などとアキレス腱)
直立位から片足を肩幅ほど後ろへ引き、前の膝を前方に曲げながら膝を落とし胸を張ります。



ニ. 内腿の筋肉
(腿の内転筋群・ハムストリングス・アキレス腱)
足を肩幅の1.5倍ほど横に広げて立ち、一方の足を伸ばしたまま、もう一方の足の膝を曲げながら腰を落とし、足の爪先を手指で引く。体を起こし両膝頭をなるべく平行に保ちます。



ホ. 体側の筋群
(広背筋・腰筋・大腿筋(伸張筋など))
両足を肩幅に開き頭上で一方の手首を他方の手で握り、腰の重心を手首が握られた側の足上に移しながら手首を反対方向に引くと、体型が三日月型になって、手首腕肩の筋群一協腹(広背筋)一膝や腿(腰筋・大腿筋(伸張筋など))に効きます。



ヘ. ストレッチング体操の仕上げ
(各個に弛緩伸長した筋肉をまとめて緩める体操)
1. 両足を肩幅に開き両腕を左右に伸ばす。
2. 息を吸いながら伸ばした両腕をそれぞれ左右の耳に触れるまで上方に伸ばして静止。
3. 次に、肩一肘一手首の順序をイメージし一気に息を吐いて脱力する。あと2回実施する。

さあ、楽しいサイクリングに出発しましょう。

2006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 39回
 乗り方教室参加者 1,169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	3	2	4	4	4	5	3	2	3	3	2
参加者数	154	95	93	116	99	150	145	99	35	49	81	53

表 年代別・男女別実績表

年代 性別	幼児 ～5才	小学生 6～9	10代 10～19	20代	30代	40代	50代	60代	70代～	計
男性	63	249	32	6	0	7	0	0	0	357
女性	41	274	24	3	24	15	17	13	1	412
合計	104	523	56	9	24	22	17	13	1	769
達成率(%)	40.4	67.7	87.5	100	95.8	95.5	88.2	76.9	0	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 769名中 523名 68.0%
 女性(53.6%)は 412名中 282名 68.4%
 男性(46.4%)は 357名中 241名 67.5%

乗り方教室には複数回参加している方もいますので、参加者の実数は769人でした。

全体の約68%が小学校低学年(6～9才)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。

原則的にパレスサイクリングでは6歳未満の幼児は教えていませんが、参加者の少ない時は教えています。やはり、幼児(～5才)は達成率が悪く、これは、体力的に自転車の操作が難しい事と飽き易い事が原因かと思われます。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。

60代まで70%以上の人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 52回（神宮外苑の開催日は祝日も含む）
 乗り方教室参加者 3,616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	6	5	2	4	4	5	6	5	5	4	3	3
参加者数	350	394	186	252	224	377	504	381	285	240	210	213
合格者数	125	115	64	91	87	133	148	134	103	84	68	73

乗れた人 3,616名中 1,225名 33.9%