



# TCA ニュース

= 2009年7月発行 = 【No. 227】

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・旅を楽しみ 道楽・道を楽しみ 友楽・友を楽しみ 遊楽・遊びを楽しむ



## 第74回フリーラン「東京いいところ自転車散歩」 2009東京シティサイクリング試走

今年も東京シティサイクリングが計画され、9月20日(日)に実施の予定です。

例年通り、TCAから特別協力として3名の実行委員(北川・中村・近藤)が参画して打合せを始めています。

今年の予定コース(案)の試走を目的としてフリーランを実施します。奮ってご参加ください。

また、スタッフとしてのご協力をお願いします。ご協力いただける方は事務局まで申し出てください。9月8日(火)に打ち合わせの場を設定する予定です。

- 日 時 : 7月20日(祝) 8:30 外苑サイクリングセンター出発、9:00 都庁前出発
- 集合場所 : 神宮外苑サイクリングセンター
- コース : 約30km
- 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( : 03-3641-4110)
- 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。

### 事務局からのお知らせ

6月19日、(財)東京都交通安全協会の招聘により、「自転車安全教育委員会」に中村事務局長が出席しました。委員会は『自転車の安全利用を推進するための実務者会議』というものです。

席上、警視庁交通部川上管理官から報告がありました。

通事故の死者数は減少を見てるいが、自転車関連の死者数は前年より5割増加で、ことに高齢者が半数以上を占めている。車の死角に入り巻き込まれるのが大半である。

昨年6月「道路交通法」改正に続き、この7月1日より、「東京都道路交通規則」が一部改正、施工されるにあたり、警視庁としても[ルール・マナーの遵守]を強く都民に打ち出したい。

そこで、警察官を街中に多く出動させ、ホイッスルを吹かせ、停車させ、注意を促させる。

傘差し運転、メール打ちを含む携帯電話を使用しながらの運転(東京都道路交通規則第8条「運転者の遵守事項に関する規定」、5万円以下の罰金)等はことに徹底して摘発するが、飲酒、二人乗り、並進、無灯火、信号無視などの禁止、交差点一時停止・安全確認励行といった事項なども厳格な姿勢で対応するとのこと。

尚、車道の左側走行を原則とし、右側走行は禁止。歩道を走行する場合は歩行者優先で、車道よりを徐行といった点をさらに指導したいとのこと。

警視庁のホームページを検索・利用して欲しい。

といったことでした。つまり7月から本腰入れて取締りをするということです。

言われるまでもなく、我々TCA会員は、自転車乗りの先達としての自覚とプライドを持って、自ら手本となるよう心掛けようではありませんか。

【6月末現在 会員数365名】



# 伊豆大島一泊ラン初参加

6月26日(金)～28日(日)

TCA会員；倉持 信吾

今年3月に荒天のため中止となった一泊ランのリベンジとして藤田理事が中心となり企画されたイベントとのこと。私にとっては生まれて初めての伊豆大島です。

仕事を18時で無理やり終わらせ、超特急で支度を済ませ自宅経由で竹芝へ向かいます。21時に大門・浜松町に到着したところで藤田理事から電話。出港1時間前で参加者16名中、私が最終到着者とのこと少し慌てる。集合場所には出港2時間前の20時に集合している方もおられ、既に心も体も大島目指しています。北川専務理事にお見送り頂き、22時に竹芝桟橋を出港。途中横浜経由で大島へ向う。船に乗り込むと既に宴会場所を確保済み。用意周到な計画で、快適な船旅が約束されました。加藤会長の乾杯音頭から宴会スタート。海からの横浜の景色は最高で気分最高潮になります。とは言え、明日のために午前2時頃から仮眠をとり、6時に岡田港へ到着。大島サイクリングスタートです。宿では朝食と24時間OKのお風呂もしっかり用意されており、船旅の疲れがリセットされ気分・体調とても快調です。

初日は健脚組とマイペース組に分かれ、大島一周(時計回り)コースの始まりです。なぜか私は健脚組4名の一人、おい大丈夫?って感じです。超健脚の石田さんはどんどん先に進み、途中何度も待って下さりながら進んで行きます。私はベテランライダー飯川さんにお付き合いさせて頂き、それなりの勾配が幾重にも続くコース、木々の緑、風と鳥の囀りを楽しみながらペダルを進めて行きます。筆島(波浮港)途中からイベント初参加の田淵さん、加瀬さんの奥様、渋谷さんの奥様と合流し、更にペダルを回します。健脚トップ組からは既に三原山到着の知らせがあり、皆様それぞれの楽しみ方でエンジョイされておられました。昼食はご当地“ざご定食”を頂き、元町の“浜の湯”で汗を流します。海が一望出来る混浴露天風呂。メンバー全員でリフレッシュです。さて、リフレッシュして後半ランに突入です。大島唯一のサイクリングロード“サンセットパームライン”を北上。ぷらっとハウスでアイスクリームを頂き一旦宿に戻りメンバー合流です。本日締めとして、三原山温泉ホテルの露天風呂を頂きにチャーターバスで向かいます。この露天風呂、最高でした。三原山が一望出来る景色と冷たすぎる風が混ざり合い最高の気分してくれます。その後は、サイクリストのタベ(お酒好き)らしく、自転車イベント、自転車に纏わる話、名物“くさや”、など沢山の酒の肴で夜をすごしました。Nさんの岡田港リュック紛失イベントも伝説話として残された初日でした。

二日目、朝から雲行き怪しく小雨の中、加藤会長ご指導の下、準備体操から一日がスタートします。リス村でリスやうさぎとしばし戯れつつ、今日は全員参加の三原山ヒルクライムです。渡辺指導部長運転のレスキューワゴン追走のもと、一路山頂口まで向かいました。私は岩佐さんと途中から一緒に頂き、ルンルンクライムです。皆様、ゴールでは苦し紛れに何か一言申されます。加藤会長は“パワーは最後までちゃんと残してうまく登るんだよ、ほれえ”と名セリフを残され無事ゴール。ここ三原山頂口からの下りは、濡れた路面に十分注意しつつ、縦一列、前後特性を使い分けたブレーキングによる模範走行で皆様が安全に元町まで到着出来ました。元町港では足湯に浸かり、トドメに御神火温泉で汗を流し、大島塩のお土産を片手に元町を出港。TCA



元町港にて H21.6.28

Aお家芸の宴会に再度突入です。横浜で林先生が酔い人達からの盛大な見送りで一足先に下船され、竹芝では北川専務理事にお迎え頂き、午後8時過ぎに全日程無事に終了致しました。

大島イベント初参加の私にとって、とても気さくで快適なサイクリングイベントでした。

最後に、皆様の豊富なご経験と幹事の企画力で楽しませて頂き、誠にありがとうございました。

# タンデムのベアリング交換顛末記

北川 常夫

神宮外苑のセンターに10台のミニタンデム(20インチ、BS、MIYATA)が保管しており、これらは1992年に自振協からTCAが貸与されたものです。

一方、TCAの倉庫にはSuper-Duo(前輪20、後輪26インチのセミリカンベント)があり、2004年にIBMコミュニティ・グランツの支援で購入したものだ。これは、パイロットが後ろ・ストーカーが前に乗るもので盲人の方に前面で風を感じてもらえて我々も様子を見ながら走ることが出来る。パイロットが前傾・ストーカーが仰向けで乗るため、お互いの頭が近く会話もし易い。パレスで実施する時は前日に組み立てて藤田君か山本さんが朝1人で乗って行く。いつも人気で引っ張りだこである。



セミリカンベント Super-Duo

5/10(日)も順番に乗ってもらって利用していた。ところが谷合君が走り出して直ぐ戻ってきた。車輪が廻らなくなったとのこと。チェックするとチェーンがフレームに触っている。後輪を外して確認するとロックナットが動いてフリーの中に入り込んでしまう。内部を見るとベアリングの中に破片が混じっている。破片を取り出して今日の使用はあきらめてベアリングの玉だけ戻しスペーサーを追加して押して帰ることにする。

後日、COP、TOJが済んで一段落したので倉庫へ行き車輪を持って帰って、左側のロックナット(スペーサー)を外したらシールドベアリングが現れた。全てが理解できた。カップ&コーンだと思っていたが、シールドベアリングの内径リングが割れたようだ。型番らしき数値(6200-2RS)を検索すると製品が判明した。

最近では自転車のハブにもシールドベアリングを使用していることを知った。

中村さん、藤田君、磯部君、矢澤さんにメールしてベアリングの交換を提案すると、早速、矢澤さんから手に入れてくれる旨の返事があった。NSKの製品(6200-DSU)を代理店から2個購入して6/9(火)の常任委員会に持って来てくれた。冷蔵庫で冷やしておくときセットする際に楽だとのこと。磯部君



(バイシクルサナエ)に持って帰ってもらって、6/12(金)に休暇を取ってJCAのタンデム委員会に出た後、車輪を持って行く。フリーを外して左右に新しいベアリングをセットしようとしたら、右側は径(30mm)が小さいことが判明。サイズ(26mm)を測って製品(6000-DSU)を検索して再び矢澤さんに連絡。郵便で送ってもらって再びバイシクルサナエへ持参する。

サイズはOKのようで左右ともセットできた。これで6/21(日)のタンデムの集いに間に合う。

前日、倉庫へ後輪を持参してセットしたが、当日は雨天のため、パレスが中止となってしまった。残念ながらお披露目は、11月になってしまうかも知れない。

## 第21回 都民スポレクふれあい大会

# 荒川ハーフセンチュリーライド

### 【 実 施 要 項 】

- 日 時 : 2009年10月4日(日) \*雨天決行 7時~8時 受付  
会 場 : 荒川河川敷サイクリングロード  
スタート/ゴール 大島小松川公園自由の広場(都営・東大島駅小松川口東側より3分)
- 内 容 : (1) ハーフ (80km) 制限時間 5時間  
(2) クォーター (40km) 制限時間 3時間
- 参加費 : 都民・協会員 1,000円 その他 2,000円  
参加者 : 16歳以上の都民で自らの力でコースを走行できる方。  
但し、18歳未満は保護者の承認が必要です。
- 定 員 : 各クラス100名
- 申 込 : (1) 参加費を下記の口座(事務局口座)に振替で払い込んでください。  
郵便振替 : 口座番号 00100-9-190048 東京サイクリング協会  
銀行振込 : 三井住友銀行銀座支店 口座普通 7401968 東京サイクリング協会  
(2) その後申込用紙に必要事項を記入して下記に郵送して下さい。  
〒135-0041 東京都江東区冬木2-2-32 森芳ビル502 中村方  
東京サイクリング協会 ハーフセンチュリーライド実行委員会
- 締 切 : 平成21年(2009)9月18日(金)必着(但し、定員になり次第締め切ります)
- 注意事項 : コース図・ゼッケン等は主催者が準備しますが、自転車・修理用具・携帯の食料・飲料等は参加者が持参して下さい。  
特に車検は行いませんが自転車の整備(前照灯、前後ブレーキ、警音器等を装着)は各自が責任を持って行って下さい。また、ヘルメットの着用を推奨します。  
走行中の事故については参加者個人の責任で処理して下さい。他人を巻き込んで事故が起きた場合は、当事者間で処理を行って下さい。  
なお、荒天等で中止の場合でも参加費の払い戻しは行いません。
- そ の 他 : センチュリーライドとは、センチュリー(100マイル=160km)の距離を走ることを目標として、今回は、その半分(80km)、1/4(40km)のサイズで行うもので、決められたコースを各自のペースで走ります。  
スタート・ゴールの他コース上の主要地点にサポートポイントを置き、スタート時刻を指定し所用時間を記録しますが、競走でも集団走行でもありません。基本的には単独走です。公道を使用しますから、交通規則は遵守して下さい。

----- 切り取り線 -----

## 第21回 都民スポレクふれあい大会 荒川ハーフセンチュリーライド参加申込書

平成21年 月 日

区別 : ハーフ(80km)、クォーター(40km) (何れかに を)

(フリガナ)

氏名 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才

住所 〒 \_\_\_\_\_ 電 話 \_\_\_\_\_

JCA会員番号 \_\_\_\_\_ 携帯電話 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_ 保護者承認 \_\_\_\_\_ 印