



TCA ニュース

= 2010年 6月発行 = 【No. 235】

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7-15-11-1201 Tel・Fax 03-3541-6540

サイクリストの五楽 ①輪楽・自転車を楽しむ ②行楽・旅を楽しむ ③道楽・道を楽しむ ④友楽・友と楽しむ ⑤遊楽・遊びを楽しむ

平成22年度サイクリングインストラクター 養成講習会

平成22年度のJCAサイクリングインストラクター養成講習会を久しぶりに東京で実施します。JCA公認のサイクリングインストラクター資格を取得して協会の活動に協力し、より一層サイクリングの楽しみを広げてみませんか。

- 開催日：平成22年8月7日(土)13:00～8日(日)15:00 一泊二日
- 会場：東京オーヴァル京王閣 多摩川会館(講義)～パレスサイクリング(実走)
(東京都調布市多摩川4-31-1) ↓
最寄り駅：京王線「京王多摩川駅」 千代田線「二重橋前駅」、「東京駅」
- 募集人員：30名
- 講習内容：サイクリングの基礎知識、基礎実技、応用実技、指導実習他
- 受講資格：①JCAの賛助会員でありかつ所属する地方協会の推薦を受けた者。
②JCAが定める「公認指導者資格認定規定」に照らし推薦を受けた者で地方協会の活動に積極的に参加できること。

注 Web会員は事前に地方協会に所属していること。

【参考】東京協会の基準：20歳以上で指導活動が可能な体力を持ち協会行事に過去3年間で3回以上参加していること。

- 受講費用：17,000円 [受講料7,000円・宿泊費(1泊2食)・資料代(郵送料含む)]
※別途、登録申請費用として6,000円(審査料、公認料、登録料)が必要です。
- 申し込み：協会事務局へ7月10日までに申込書を送付し受講料を振り込んでください。
郵便振替：00100-9-190048 東京サイクリング協会 または
銀行口座：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
- 問い合わせ：東京サイクリング協会事務局 (TEL・FAX 03-3541-6540)
希望者には要項を送付します。

■ TCAサイクリングインストラクターの協力要請

TCAの指導者として、上記の養成講習のスタッフとして協力してください。また、この機会に協会の活動に対する意見交換や指導者としての情報交換ができればと考えます。

- 参加資格：サイクリング指導者資格(ディレクター、インストラクター)を有するもの
- 内容：講習指導補助、競輪資料館見学、受講者との交流、競輪選手宿舎の宿泊
①8月7日(土)12:30集合～ 懇親会と宿泊(一泊二食10,000円)
②8月8日(日)9:00集合～15:00時 解散
- 申し込み：協会事務局へ7月25日までに希望の日程(メニュー)を連絡してください。
- 問い合わせ：東京サイクリング協会事務局 (TEL・FAX 03-3541-6540)

~~~~~  
※全国ラリー(奈良県大会)、関東甲信越ブロックラリー(新潟・南魚沼市)の大会要項が事務局に来ています。希望者は事務局にお問合せください。締切りは、全国7/20、関ブロ7/10です。

【5月末現在 会員数361名】



# バンクトライアル

あなたは競輪場のバンクを走ったことがありますか。今年で7年目となりますが、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。初めての方も大歓迎です。

講師の大宮政志氏は、東京オリンピックロード部門代表（当時日大）でした。

この企画は、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参加して、是非一度経験してみてください。



- 日 時 : 2010年7月4日(日)  
13時30分集合 講習 14時分~15時30分 小雨決行
- 集合場所 : 立川競輪場入口 (JR立川駅より徒歩15分)
- 参加費 : 無料 (TCA会員限定、見学のみも歓迎します。)
- 担当 : 内田 実 (当日連絡先 090-1434-9997)
- 講師 : 大宮 政志 氏 (元東京オリンピック自転車競技ロード部門代表)
- 申込み : 参加ご希望の方は、事務局(中村)までご連絡ください。
- 内 容 : 希望者には、1,000mタイムトライアル (バンク2周半) を計測します。  
自転車は、競輪用のトラック (ピスト) レーサーを使用します。走行前に指導を受けますので、初めてのかたでも走ることができます。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、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 (必須) は自身でご用意ください。



# 若洲キャンプ&バーベキュー

《2010年4月24日~25日》

TCA会員 中西 淳一

4月24・25日、TCA行事である若洲海浜公園でのバーベキュー大会に参加させて頂いた。昨年参加出来なかったのは是非今年はと思い、前日からのキャンプにも参加。いどこに集合かメール問い合わせしていたら、藤田さんから「11時にラーメン長助に集合!」と返事。北川さんから、「新川に来る?または直接若洲に行く?」とのメールを受け、長助に11時に行こうと思いますが・・と返信。結果11時前に長助に行ったら誰も来てない。山本さんに聞いたら2時頃皆集まるよ!とのことで、山本さんの仕込みの邪魔と知りつつも、いろいろな話を伺う貴重な時間を頂戴できた。そうこうしているうちに、中田さんが大きな海外旅行用のスーツケースを持って見えたので、ドイツ帰りですか?と聞いたら、「違うよ、キャンプの道具や関係書類などだよ」とのこと。キャンプ参加者は8名で、翌日のバーベキューには30名くらいみえるとのことで、またいろいろな人に会えることがわかった。2時頃にはほとんどキャンプメンバーが揃い、買出しや近くの倉庫に準備一式を取り出しにGO! 結局、長助を出発したのは4時過ぎだったか? 自転車で来たのは北川さんと私だけだったので、北川さんの後ろをついて若洲まで連れて行ってほしい、他の人は車で機材その他を運搬し、若洲へ向かった。私の遅いペースに合わせながら、スイスイと連れて行って頂いた。後ろの人間のペースを見ながら走り方を自由にコントロール、かつ景色の良い場所を選びながら走行させて頂き、感謝! 私も荒川沿いに住んでおり、荒川左岸は葛西臨海公園からディズニールランドあたりまでの走行経験あるも、右岸は途中で行き止まりになっているので、今まで走ったことがなかった。今回走ると、河口沿いにずっと自転車

道路が整備されていて景色も良く、緑も多くとても清々しいサイクリングを経験させていただいた。今度自分でも走ってみようと思った。

若洲のキャンプ場に着くと、既に藤田さんと矢澤さんが先に来て、テントを張ってくださっていた。しばらくすると荷物を運んだ車も到着、キャンプ場にあったリヤカーで荷物の搬送。私はキャンプの経験は小学生以来で、ほとんどお任せ状態で、横で見ただけ。役立たずですみません。夜はおそらく11時くらいまで話が盛り上がりっぱなし・・・（すみません、ほとんど酔っ払い状態であり記憶がありません）セーター+厚手フリース+ウィンドブレーカー、下はヒートテックのタイツ+Gパン・・・寒いとは聞いていたので、ここまですれば大丈夫！と思いきや、震えが止まらないくらい寒かった。寝袋の中で丸くなりながら、いつの間にか寝ていたようで、気づくと明るくなりだし、日差しが強くなってきた。私も起床。でも昨日飲みすぎたのと、寝不足で頭はボーとしていた。何も出来ないながらも、岩佐さんに教えてもらいながら、ほんの少しお手伝い（したつもり？）。ごはんはベーコンエッグ、のりに納豆と、美味しかった。

食べたらず速、バーベキューの準備。山本さんが、昨日から仕込んでくださった食材での料理が本格的に始まり、藤田さんは炭を使い、薪を燃やして火をおこして、いよいよ準備が本格化。

やっぱり要領が掴めない私は、ただただお邪魔虫で、ほとんど役立たずの状態。11時半頃から豚汁が配られ、バーベキューの始まり始まり！

12時には35名の参加者が勢ぞろい。加藤会長の挨拶を皮切りに和気あいあいと自転車談義やいろいろな話題で盛り上がりっぱなし。岩佐さんが話しておられたが、キャンプから参加すると、何故か自然に世話役に徹するような感じが、自分にとっては逆に心地よい気分でした。お昼は暑いくらいで、昨夜の震えるような寒さは何処に行ったやらって感じで、周りを見渡すと、お客さんでいっぱい。



若洲海浜公園内キャンプ場にて H22. 4. 25

青空と青い海に囲まれて日光浴する人や釣りをする人でにぎわっている最高の数時間でした。

自動車へ荷物運びを終え、北川さんや内田さんと一緒に自転車で長助に向かいました。正面の信号が赤になると、スーと北川さんは左折して走行。内田さん曰く、北川さんの頭には東京の地図がインプットされているとのこと。

自動車部隊は既に戻っていて、また皆で倉庫に荷物を運搬後、お先に失礼させていただいた。先日の大島での一泊ツーリングといい、今回の若洲キャンプといい、私は1泊のツーリングがとても好き！いろいろな人（特に人生の先輩方）といろいろなお話が出来ることが好き。協会の会員は、50代はまだまだ若者でしかなく、見聞きすること全てがとても新鮮に感じています。と言う私も会員になったのは一昨年の立川での「バンクを走る」への参加が機会となり、やっとまもなく、丸2年を迎えようとしており、益々自転車にはまってきている今日この頃です。

前日に長助を出発しようとしたとき、前輪がパンクしていたのかペッチャンコ。北川さんが空気入れてごらん！で入れると持ちそうなので若洲まで行ったが、しばらくするとまたペッチャンコ。北川さんは、明日にでも皆で寄ってたかって一気にパンク修理すれば良いヨ！と言ってくださったが、朝食まで少し時間があつたので、自分で修理にトライ。しかし実際は本格的にパンク修理の経験はなく悪戦苦闘！そこで矢澤さんが手取り足取りで教えてくださった。道具も中途半端で、全て北川さんに助けていただいた。矢澤さん曰く、空気を入れ水に漬けて泡をだし、パンク箇所を見つける。次にタイヤの裏に指を這わせて、突起物がないか調べる。（どうせ釘などは既に外れており、調べても意味がないのでは・・・と思ったが、何と小さなガラス片がまだ刺さっており、再度パンクしていたことを考えると、甘く見ていた自分が恥ずかしくなると共に、当然のように手順を説明いただいた矢澤さんに大感謝！）

# 2009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 40回
- 乗り方教室参加者 1,347人 (延べ人数)

表Ⅰ 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   | 3   | 4   | 3  | 4   | 3   | 4   | 2   | 4   | 3  | 3  |
| 参加者数 | 207 | 133 | 125 | 101 | 72 | 158 | 132 | 133 | 57  | 101 | 40 | 88 |

表Ⅱ 年代別・男女別実績表

| 年代<br>性別 | 幼児<br>～5才 | 小学生<br>6～9 | 10代<br>10～19 | 20代  | 30代  | 40代  | 50代  | 60代  | 70代～ | 計    |
|----------|-----------|------------|--------------|------|------|------|------|------|------|------|
| 男性       | 1         | 356        | 45           | 5    | 1    | 2    | 3    | 2    | 1    | 416  |
| 女性       | 1         | 333        | 34           | 19   | 53   | 37   | 27   | 11   | 5    | 520  |
| 合計       | 2         | 689        | 79           | 24   | 54   | 39   | 30   | 13   | 6    | 936  |
| 達成率(%)   | 50.0      | 76.1       | 82.3         | 91.7 | 90.7 | 92.3 | 76.7 | 53.8 | 83.3 | 78.2 |

※ 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(全体) 936名中 791名 78.2%
- 女性(55.6%)は 520名中 407名 78.3%
- 男性(44.4%)は 416名中 325名 78.1%

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936人でした。

毎年6、7歳が非常に多く、全体の約74%が小学校の低学年(6～9才)児童に集中しています。又、昨年度は地方の大学に進学のため、自転車に乗れないと不便という大学生や修学旅行に必要なという中学生も多かったように感じました。

一方、70才以上の参加者が6人もいらっしゃいました。最高齢者は83才のご婦人でした。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。参加者は、前年に比べ2割位多かったようです。

なお、指導は、JCAの指導者資格保持者の会員(各回6名、延べ210名)が担当しています。

## ◆ 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 55回 (神宮外苑の開催日は祝日も含む)
- 乗り方教室参加者 3,891人 (6歳未満の幼児を含む延べ人数)

表Ⅲ 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   | 6   | 3   | 4   | 5   | 7   | 4   | 6   | 5   | 4   | 2  | 4   |
| 参加者幼児 | 297 | 246 | 175 | 199 | 190 | 354 | 167 | 290 | 136 | 163 | 58 | 194 |
| 一般    | 144 | 142 | 129 | 106 | 107 | 257 | 92  | 164 | 89  | 79  | 24 | 89  |
| 合格者数  | 179 | 146 | 99  | 121 | 127 | 201 | 96  | 164 | 81  | 107 | 36 | 102 |

- 乗れた人 3,891名中 1,459名 37.5%

神宮外苑では幼児にも教えているため、60%以上が幼児です。