



TCA ニュース

＝2015年5月発行＝【No. 282】

発行 東京サイクリング協会 広報委員会

<http://tokyo-cycling-association.com>

〒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



輪行実践サイクリング

輪行とは、サイクリングする者が、行程の一部を自走せず自転車と共に公共交通機関を利用して移動することで、次の条件を満たしている必要があります。

- 自転車は、分解して専用の袋に収納したもの
- または、折りたたみ式自転車であって、折りたたんで専用の袋に収納したもの。
- 袋は、縦・横・高さの合計が250cm（長さは2mまで）以内で、重さが30kg以内のもの。

今回は、輪行袋は入手したが今一つ輪行の仕方に自信が無い、もっと輪行のレベルを上げたい、他の人のやり方を見て見たいなどの方々を対象にした輪行サイクリングです。

無論ベテランの方の参加もOKです。実技（分解・組立とも2回）以外に輪行を楽しくするためのマナーなどもお話しします。参加希望の方、事前にご連絡下さい。

連絡先：tca-tokyo@tokyo-cycling-association.com

講習はロードバイクを中心にしますが、車種が異なる方も相談に応じますのでご連絡下さい。

- ◆開催日：2015年6月21日（日）
- ◆集合場所：池袋西口公園8時30分、解散16時30分（予定）
- ◆行き先：荒川河川敷
- ◆経路：池袋西口公園 — 池袋駅 —（埼京線=輪行）— 浮間船渡下車 — 荒川河川敷 — 和光市駅 —（東上線=輪行）— 池袋駅解散（走行距離15～20km）
- ◆参加費：TCA会員無料（TCA会員外は1,000円）
他に交通費（池袋→浮間船渡¥165、和光市→池袋駅¥247）がかかります。
- ◆その他：行動中の事故等の責任は一切負いません。各自対応とします。

八千代・佐倉のサイクリングコースを走る

輪行サイクリング

今回は千葉県勝田台から新川沿いを走り、印旛沼双子公園までのサイクリングです。

輪行でちょっと遠くの初夏の風薫る川辺のサイクリングロードをゆったりと走ります。コース上には、オランダ風車やナウマン象の化石発見に因んだナウマン象の親子の象などがあります。また、オリンピック女子マラソンの有森裕子と高橋尚子二人の練習コースになっていた「金メダルジョギングロード」とも一部重なっており、自然にも恵まれた素晴らしいコースです。

- ◆開催日：2015年7月26日（日）
- ◆集合場所：京成本線勝田台駅南口10時、出発10時30分
- ◆経路：勝田台駅 — 道の駅八千代ふるさとステーション — 西印旛沼「佐倉ふるさと広場」 — 双子公園 — 勝田台駅（解散16時）
- ◆走行距離：50km（フラットコース）
- ◆参加費：TCA会員無料（TCA会員外は1,000円）

【4月末現在 会員数203名】

第12回 立川バンクトライアル

恒例の「バンクトライアル」を、今年も行います。

この企画は、実際のトラックレーサー（ピスト）を使用して競輪場のバンクを走るものですが、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できます。普段走ることができないバンク走行を体験できるチャンスです。是非一度体験してみてください。

- 日 時 : 2015年6月28日(日) 小雨決行
13時集合・講習 14時～15時30分 実走
- 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3～4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。自分のロードバイクでの走行も可能です。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。
- 注意事項 : 乗車前は、フィールド内でのビンディングシューズはお脱ぎ下さい。非乗車時のスニーカー等をご持参下さい。コース等の舗装の養生に御協力頂きます。

~~~~~



## 東京スタンプラリーに参加して

TCA会員 小林 功

東京サイクリング協会の皆様

5月17日の東京スタンプラリー(東)では大変お世話になりました。家族みなで、皆様からの温かな励ましを頂いて無事にゴールし、帰宅する事が出来ました。住んでいても知らない東京を再発見するチャンス頂き、とても有意義な時間でした。

特に娘は道程が42kmと初づくしで終えたライドで、この経験は大きな自信につながったと感じております。今後ともよろしくお願ひします。



## 「東西南北」に参加して

SCA会員 穂積 嘉夫

永らく東京に住みながら、まだまだ知らない所ばかり。そこで「東京再発見」をテーマに参加しました。普段はロードですが、この日は鬼嫁のフォールディングバイクでトロトロ走行。ゆっくり走れば見えなかったものも出てくるものですね。でも何より嬉しかったのは久しぶりにTCAの方々にお会いできたこと。相変わらずの気さくで・・・いっそ東京に転籍しちゃおうかな。また更なるゆるーい企画を計画中とのことで、そちらも興味津々。ではまたお会いできる日を楽しみにしています。

TCA東京スタンプラリーに参加して  
私は今回、目的地まで遊べると思ってこきました。  
私が入っている所とちがう所がたくこんあってびっくり  
しました。  
スタートでは、しっかりと行けそうだとワクワクして  
はしゃいでいました。  
と中では遠くまで泣いてしまったりもありましたが、  
がんばってこきました。  
ゴール近くは、自分ではさると思いつながらこきました。  
ゴールでは、ここまでこけたというすばらしさを  
かんじました。  
帰り道では、休けいしたカエが外から見ると  
明治の家のようでしたが、中はよう風で外国人の  
お客さまもいて、おしゃべりな気持ちになりました。  
次はだらけず水とうをもて自信をもて走りたくて、  
2015年5月19日  
小林 文みり

# 2014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

平成26年度は、当初の開催予定数を大きく減少。雨8回、天皇陛下傘寿祝いでの乾通り開放（桜/紅葉）、米大統領来日等11回の中止があり、ここ5年間では最小の回数となりました。

その上、少ない自転車台数にも関わらず、延べ1600人を超える参加者を指導することができました。しかしながら、乗れた方も大勢いますが、待ち時間が長く十分に練習できないために、ペダルが付くことなく終わってしまった人も多く出てしまい、とても残念です。

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 | 2   | 4   | 3   | 4   | 3  | 3   | 3   | 4   | 1   | 3  | 2  | 2   |
| 参加者数 | 110 | 226 | 144 | 170 | 85 | 162 | 150 | 212 | 41  | 99 | 72 | 138 |

- 開催回数 35回
- 乗り方教室参加者 1,609人（複数回参加の延べ人数）
- 参加者実数 1,202人（申込人数1,956人）

表Ⅱ 年代別・男女別参加者実績

| 年代<br>性別 | 幼児<br>～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       | 0         | 495         | 16           | 11   | 1    | 3    | 8    | 5    | 1    | 540   |
| 女性       | 0         | 508         | 26           | 49   | 35   | 20   | 9    | 11   | 4    | 662   |
| 合計       | 0         | 1003        | 42           | 60   | 36   | 23   | 17   | 16   | 5    | 1,202 |
| 達成率(%)   |           | 69.7        | 83.3         | 86.7 | 69.4 | 73.9 | 94.1 | 75.0 | 80.0 | 71.5  |

※ 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) 1,202名中 860名 71.5%
- 男性(44.9%)は 540名中 381名 70.6%
- 女性(55.1%)は 662名中 479名 72.4%

最高齢者は、男性女性とも77歳でした。

## ◆ 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 51回（神宮外苑の開催日は祝日も含む）
- 乗り方教室参加者 4,184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       | 5   | 6   | 1  | 4   | 4   | 5   | 3   | 7   | 5   | 3   | 4   | 4   |
| 幼児(5・6歳)   | 257 | 346 | 60 | 144 | 142 | 147 | 162 | 297 | 171 | 129 | 166 | 203 |
| 児童(小学生)    | 192 | 239 | 49 | 150 | 123 | 176 | 122 | 225 | 122 | 100 | 104 | 130 |
| 10代(13～19) | 1   | 4   | 0  | 15  | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| 20代以上      | 6   | 11  | 2  | 9   | 28  | 30  | 13  | 24  | 7   | 8   | 23  | 32  |
| 合格者数       | 206 | 277 | 25 | 119 | 140 | 182 | 120 | 226 | 151 | 113 | 129 | 157 |

- 乗れた人 4,184名中 1,845名 約44.1%
- 神宮外苑では幼児(5・6歳児)にも教えているため、約53%が幼児でした。

# 2014年度 スポーツバイク講習の集計！！

毎月月初めに開催のスポーツバイク講習会は7回の開催に終わりました。講習は、午前午後の2回行ないますが、非常に活況で10台の自転車が足りなくなることもありました。

表 I 世代別参加者数

| 世代  |    | 開催日 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 11月 | 1月 | 2月 | 合計  |
|-----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|----|-----|
|     |    | 11日 | 1日 | 6日 | 3日 | 2日 | 11日 | 1日 |    |     |
| 10代 | 男性 | 1   |    | 1  |    |    |     | 2  |    | 4   |
|     | 女性 |     |    |    |    | 4  | 2   |    | 1  | 7   |
| 20代 | 男性 | 2   | 4  | 3  |    |    |     |    | 2  | 11  |
|     | 女性 | 3   | 7  | 3  | 5  | 3  | 3   |    |    | 24  |
| 30代 | 男性 | 2   | 3  |    | 1  | 1  | 4   | 3  |    | 14  |
|     | 女性 | 4   | 3  | 2  |    | 1  | 2   | 6  |    | 18  |
| 40代 | 男性 | 2   | 1  | 3  | 2  | 7  | 3   | 1  |    | 19  |
|     | 女性 | 1   | 3  | 6  | 1  | 6  | 4   | 1  |    | 22  |
| 50代 | 男性 | 1   |    |    |    | 1  | 1   |    |    | 3   |
|     | 女性 |     |    |    |    |    |     | 2  |    | 2   |
| 60代 | 男性 |     |    |    | 1  |    | 1   |    |    | 2   |
|     | 女性 |     |    |    |    | 1  |     |    |    | 1   |
| 合計  |    |     | 16 | 21 | 18 | 14 | 22  | 20 | 16 | 127 |

## 事務局からのお知らせ

### TOKYO STAMP RALLY 2015

今回は、7月19日（日）西端（練馬区西大泉サイクルセンターあいほら前）です。申し込みは、開催当日チェックポイントでも受け付けます。事前の申し込みなど必要ありませんが、事前に登録していただくとメールで情報提供をいたします。

- 登録先：[tca-tokyo@tokyo-cycling-association.com](mailto:tca-tokyo@tokyo-cycling-association.com)
- 登録情報：行事名（スタンプラリー）、お名前、会員／一般の区分、メールアドレス
- 毎回チェックポイントで新規受付もします。その際、自己記録確認カードをお渡しします。
- 期間中いつから参加されてもかまいません。すべて廻らなくてもかまいません。

### 第59回 全国サイクリング大会 in 青森

8月29日・30日に開催される第59回全国サイクリング大会（青森県）の申込み締め切りは7月21日（火）までです。参加される方は早めにTCA事務局まで申込書・参加費をお送りください。

### 6月1日から道交法改正

6月1日より、交通の危険を生じさせる違反を繰り返す自転車の14歳以上運転者には、安全運転を行わせるため講習の受講が義務づけられます。

交通の危険を生じさせる違反とは、「信号無視」「一時不停止」「酒酔い運転」「安全運転義務違反」など14項目の違反をさします。これらの違反を3年以内に2回以上繰り返すと講習の受講を義務づけ、未受講者は罰金刑（5万円以下）が適用されます。