

ちばりんりん／2018冬

2018.12.20 発行 千葉県サイクリング協会 (CCA) 第109号



会 告

2018.12.13

CCA 関係者の皆様へ

千葉県サイクリング協会 会長 佐藤明弘
同 理事長 岩間康徳

法人化中止のお知らせ

お知らせ致しました H31 年 4 月 1 日からの法人化につきまして、12 月 2 日の理事会で急遽「中止」と決定致しましたのでお知らせします。

来年 4 月 1 日から一般社団法人としての発足を目指し諸準備を進めておりましたが、CCA 執行体制に大きな支障を起こしかねない問題（理事や支部委員の減少が案じられる等）が生じたことから、再協議の結果一旦法人化を中止と決議されました。

従いまして、CCA は今後も従来通りの任意団体として運営されますので、ご理解頂き、相変わらずのご協力をお願い致します。

以上

2019 年前半 イベントスケジュール（申し込みはスポーツエントリーから）

月	日	行 事	開催地
2019 年 1	6 21	◎成田山初詣サイクリングと懇親会 ◎サイクリングカレッジちば 第 1 部「自転車の怪我と対処法」（佐藤務先生） 第 2 部「私の自転車人生」（高橋松吉氏）	千葉県栄町・成田市 千葉県千葉市 申し込み 1/15 まで
2	17	◎春いちばん！南房総里山里海サイクリング (フルコース 108km、ショートカットコース 86km)	千葉県南房総市平群 申し込み 1/18 まで
4	未定 14 21	渡良瀬ミーティング*関東のサイクリストの集いです ◎柏～筑波サイクリング (エントリー：2/10～3/10) ◎木もれ陽サイクリング (エントリー：2/10～3/24)	千葉県柏市柏の葉駅前 千葉県柏市柏の葉駅前 千葉県千葉市検見川浜
5	19～20 26	第 63 回全国サイクリング大会 in 静岡 ◎第 15 回銚子センチュリーライド 2019	静岡県御殿場市 千葉県栄町

(注) 開催日、開催内容は変更になることがありますので、参加に当たっては必ずホームページ等でご確認ください。

新イベントに参加しよう

春いちばん！ 南房総里山里海サイクリング



皆さま、お待たせ致しました！ 「菜の花サイクリング」改め「春いちばん！南房総里山・里海サイクリング」のエントリーが1月18日まで受付中です。

今回のリニューアルポイントは、総走行距離を延長して走りごたえをアップさせ、海も山も味わえるコースとしただけではなく、参加賞も思い出として残るものに変更しました。

初心者の方でもご安心ください！ CP2（道の駅ローズマリー公園近くのリバーサイドプラザ駐車場）からショートカットコースをご案内致します。

皆さまのご参加をお待ちしております。



基本コース

CP1：道の駅南房総パラダイス、アロハガーデン館山

CP2：道の駅ローズマリー公園先リバーサイドプラザ駐車場

日 時：平成31年2月17日（日）

受 付：午前7時00分 開会式：午前8時00分

スタート：8時15分

集合場所（スタート・ゴール会場）：

平群（へぐり）クラブハウス

*お車の駐車場は上記クラブハウスわきに十分な台数を確保していますので、係員の指示に従って駐車してください。

詳細・申込方法：スポーツエントリーから

※2019年1月18日（金）まで

（「スポーツエントリー 里山」で検索）

コース概要：起伏のある中上級者向けコース

総走行距離 108km、獲得標高 915m

*コース後半に起伏が多いのでペース配分に注意願います。

走行形態：フリー走行（スタート時はグループ毎）

*スタッフ立哨や矢印看板の設置はありませんので、事前にコースを確認してください。

お問い合わせ：

CCA 南部支部長 網代真 090-2646-9927

CCA 南部副支部長 小坂潤一郎 080-1037-0788

CCA 南部支部委員 櫻井智明 090-7174-0690



平群クラブハウスを見下ろす伊予ヶ岳



菜の花咲き乱れるフラワーロード



イベント参加報告

関東甲信越サイクリングラリー

去る10月20日（土）に茨城県で「サイクリストの集い」が開催され、参加しましたのでその概略を報告致します。主催は関東甲信越サイクリング協議会、主管は茨城県サイクリング協会、後援は茨城県と行方市でした。

開催場所は本来小・中学生向けの研修施設である茨城県立白浜少年自然の家で、最寄り駅は鹿島大野駅、

鹿島神宮駅、潮来駅ですが、近辺には何もない所でした。約40数名の参加者で、各人サイクリングを楽しんだ後に会場に来られ、15時からセミナーがあり、17時25分からはオリエンテーション（利用方法）があり、18時から食事・入浴、そして19時30分から飲み物が十分な懇親会、21時から代表者会議で30分の予定が1時間以上になりました。埼玉（SCA）か



らは、次の協議会の会議は来年の2月末に県の施設で開催予定に決定、東京（TCA）からはサイクリスト保険の加入者数に言及したが、神奈川県（KCA）はこれまで通り加入しないとの事。来年のサイクリングラリーは新潟県で開催予定（9/28, 29）、その次は群馬県と決定しました。

今年の全国大会は長崎県で開催されたが、聞く所によると、JCAからは副会長が一人参加され、全参加数は40数名のようでした。JCAと長崎県協会と参加者のあいだで大いにもめたようです。来年は静岡県で開催予定との事です。

千葉県サイクリング協会
理事長 岩間康德

イベント参加報告

栄町ふれあい祭りに出展

10月21日（日）、今年も栄町のふれあい祭りに参加、ミニ自転車やバランス自転車やロードバイクに乗ってもらいました。ローラー台の展示や自転車の組み立ての実演もありました。

お陰様で71名（複数回利用者を除く）の参加者があり、盛況でした。小さな子供たちが殆どでしたが、中にはロードや小径車の楽しさを実感していただいた方もいらっしゃいました。



栄町や栄サイクリングクラブとの繋がりも維持でき、よい成果が得られたと思います。スタッフの皆さん、ご協力、ありがとうございました。



栄町ふれあい祭り出展の様子

千葉県サイクリング協会
副理事長 森浩文

イベント参加報告

CYCLE MODE International 2018

11月9～11日、世界最大級の自転車フェスが幕張にやってきました。自転車旅を提案するインフォメーションブースには北海道から沖縄まで数多くの自治体が莫大な経費を掛けて出展しに来ている中、お膝元の千葉県からは出展せず。お客さんもそれを聞いて驚いていました。せっかく千葉県で開催されるサイクルモードならば今年も地元の情報発信はCCAがやります。

今回は新たな試みとしてJR東日本のB. B. BASEと共同で千葉の魅力を発信することになりました。お互いのブースの宣伝を行い、大勢のお客さんに良いPRが出来ました。

今年はe-BIKE元年と称して国内外のメーカーが電動アシストのスポーツバイクと言う新しいジャンルの出展に力を入れていました。CCAのブースですが、昨年に引き続き千葉日報さんの協力でPR動画や大きなポスター展示でうまく飾り付けが出来ました。

CCAの入会案内についても来場者数の約一割程度の方に配布することが出来ました。疲れましたが、自転車に囲まれてとても楽しい3日間でした。



CCAブースの様子



千葉県サイクリング協会
中部支部長 深山一義

サイクリング随想

Who is she?

千葉県サイクリング協会
 スペシャルゲスト・名誉顧問
 順天堂大学名誉教授 形本静夫

この言葉は、ロードレースで来ていた2名の女子部員を経験のため、日本CSCの屋外250mバンクの下をロード用自転車で走らせていたとき、ナショナルチームの監督であったGary West氏が私に投げかけてきたものである。当時私は連盟医科学部会の部会長として合宿に参加していた

質問の意図を尋ねると、「あの後ろを走っている選手のペダリングと体のバランスには非常にいい、中距離選手として必ず大成する」というのである。私も常々そのように思っていたので、世界のトップコーチからお墨付きをもらえたことで、指導者として大きな自信と励みになった。スタートダッシュは苦手にしてはいたが、中間からのスピードの伸びには素晴らしいものがあり、特に練習はしていなくても、50/15のギヤでハロン(200m)を12"112で走って、みんなを驚かせたこともあった。

そんなわけで、彼女の選手としての将来には密かに期するものがあつた。ただ腰痛持ちで、落車などの怪我也多く、1年間きちんとトレーニングを継続することができずに4年間を過ごしてしまった。そのため、その類い希な潜在能力を開花させることなく大学生生活を終えることになり、監督であった私には大きな悔いが残ってしまった。それでも、インカレではポイントとロードの2種目を制し、個抜の全日本アマチャンピオンにもなったのだから、その資質には計り知れな



写真1：卒業式で理事長表彰を受けるS選手

いものがあつた。卒業式の折には、その活躍を認められて、優秀選手として理事長表彰を受け、記憶に残る部員の一人となった(写真1)。

そんな彼女が、先日部のOBOG会が開いてくれた北海道に帰る私の送別会に顔を見せた。大曲の競技場であつた国体以来の再会であり、私もビックリした。会うなり、「先生の期待に添うような成績を残すことができず、申し訳ありませんでした」と言って涙ぐむ姿をみて、私はかける言葉を一瞬失ってしまった。彼女が監督であつた私を思い出すとき、脳裏にそのことが駆け巡っていたのかと思うと、申し訳ない気持ちで一杯になった。しかし、「先生のもとで自転車競技ができ、北海道に帰られる前に会えてよかつたです。今度遊びに行きます」と笑顔で言ってくれたことで、私の曇りかけていた心には一筋の光が差し込んでくれた。

齢71を迎えた私の脳は、ご多分に漏れず記憶力の衰えを隠すことができず、人の名前をすぐに忘れてたり、思い出せないことも多くなつてきた。しかし、送別会に参加してくれたOBOGの名前は、容易に思い出すことができた。それは、彼女をはじめ、部員は私にとって全員が家族に近い存在であつたからなのであろう。

大学内における私の専門は、コーチングではなく、運動生理学の教育と研究であつた。したがって、部の成績は大学内における私の教員としての評価にはなんら関係なく、もちろん昇任の際に考慮されることもなかつた。その点は気が楽であり、部活動の指導という学生サービスに損得なく専念できたことが、私と部員との関係を決定したのかもしれない。

部の指導に際して、私は日祭日であっても、余程のことがない限り、練習やレースには顔を出すように努めてきた。それは、監督やコーチにはSpectatorとしての視点がなければ、コーチングは成功しないという強い信念が私にはあつたからである。そして、それはまた、自転車競技の経験のない自分の指導には不可欠なことでもあつた。遠い昔の大学時代、器械体操の鉄棒の授業のとき、前回りを3回以上できる人、2回しか出来ない人、1回しか出来ない人、まったく出来ない人を見て、「前回りを連続して行うために必要な技術的要素を3つあげなさい」という問いが先生から投げかけられた。教えてくれていたのは金子明友先生であつた。先生は運動学の大家であるとともに、体操競技の個人総合においてメキシコ(1968)、ミュンヘン(1972)五輪と連続して金メダルに輝き、つぎのモントリオール五輪(1976)でも銀メダルを獲得した名選手加藤沢男氏の指導者でもあつた。私は先生の問いに対する答えを2つしか思いつかなかつたが、何人かの友人は正解を得ていた。

この経験を通して、私には動きの要点を見抜く力がないことを悟り、アスリートに動きの技術をコーチする資質がないと思うようになった。ただ、後年自転車競技連盟の選手強化委員会医科学部会の委員や部会長としてナショナルチームのサポートに従事する中で、トップ選手のコーチングについて学ぶ機会があり、指導方法のノウハウを習得することが出来た。それは、その後の監督生活で大いに役立った。また、研究分野が人の運動に伴う生理機能の変化を扱う分野であったことも幸いした。指導の現場で学んだことが理にかなっているのか、改善の余地はあるのか、などそれなりに科学的見地から検討することができたからである。その中で、さらに異分野である内科やバイオメカニクス、スポーツ心理学、栄養学、体力トレーニングの専門家の人たちとも意見を交わすことができたことは、私の指導者としてのスキルを上げるのに役だった。

あるとき、こんなことを経験した。それはシドニーオリンピックの頃であった。当時、ナショナルチーム・トラック班はオリンピックに備えて、開催地であるオーストラリアで合宿をたびたび行っていた。もちろん、使用した競技場は板張りの250mトラックである。このとき、パワーメータを使用してスプリント時の速度とパワーの変化を測定すると、パワーはコーナーでは減少するのに、逆に自転車のスピードはコーナーのセンター付近までは増加することが分かった(図1)。一見不思議な現象であったが、移動する物体のスピードは重心のスピードであることを考えると、説明のつくことであることが分かった。周長が短い250mトラックはコーナー部分の傾斜が強く、そのため自転車の内傾が強くなり、重心の位置はトラックに接している車輪よりも内側に来る。したがって、コーナー部分における重心の移動距離は、車輪よりも短くなる。そのため、パワーが減少しているにもかかわらず重心のスピードは増加することになり、その分だけに重心よりも外側にある車輪の速度はさらに増加することになる。そして、この増加は物理的な理論値ともよく合うことが分かった。

私の自転車競技の指導に関する知識とスキルは、このような経験と合宿等の現場参加を通して少しずつ増していったが、現場での実際の指導は試行錯誤の繰り返しで、素人の域を脱するものではなかった。そのため、部員達には随分と迷惑をかけた。結果として彼らの潜在能力を十分に引き出してやることができず、忸怩たる思いが残っている。

しかし、世界選手権やオリンピックでメダルを獲得した多くの選手を育て、母国オーストラリアで「Best of the Best Coach's Award」に輝いた今は亡き Gary West 氏の「Who is she?」の問いは、私のコーチングへのご褒美だったと思っている。そんな宝物を授けてくれた彼女に今も感謝している。

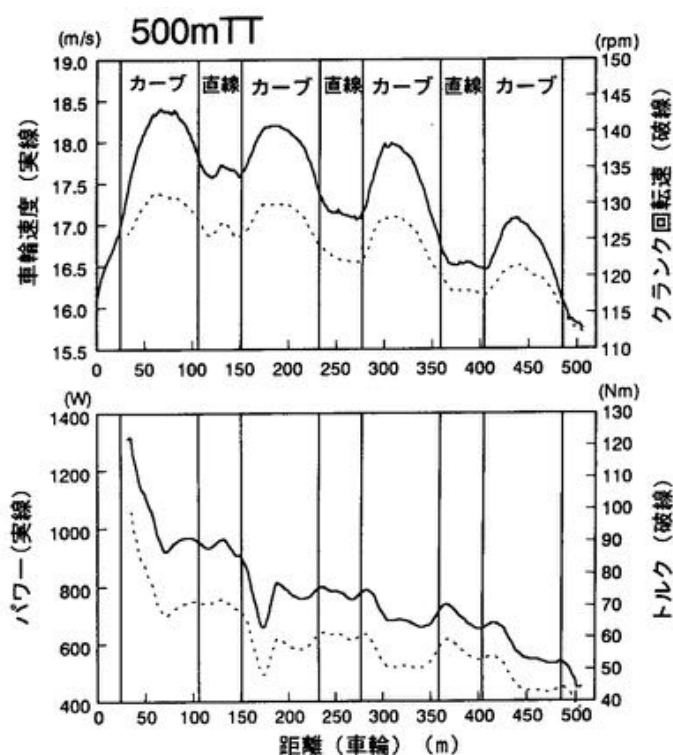


図1 250mトラックにおけるパワーと車輪スピードの変化
淵本隆文、形本静夫、小林裕幸. : 250mトラックにおける自転車走行中のパワーと速度変化. 平成11年度日本体育協会スポーツ・医科学研究報告 No. II 競技種目別競技力向上に関する研究-第23報-、143-151、1999

投稿原稿の募集

(編集者より)

ちばりんりに掲載する記事を皆様から募集しています。奮ってご投稿ください。Word によるデータファイルで(書式自由)、編集担当まで送信してください。

<テーマ1:サイクリング随想>

サイクリング等に関わる随想、旅の思い出、トピック、イベント参加記などを募集しています。

- ・写真、図込み2ページ以内(およそ4000字以内、1ページでも可)

<テーマ2:私のお薦めコース>

皆様のお気に入りのサイクリングコース、トレーニングコースなど、お薦めのコースをご紹介します。特に、コース上のお気に入りスポット、食事処なども是非ご紹介ください。

- ・写真、図込みで1ページ以内
- ・できるだけルートマップを付けてください。

長距離サイクリング ブルベの魅力 後編

CCA 顧問 平山晃
CCA 副会長 庄司直和
CCA 副理事長 地引弘
CCA 西部支部委員 鎌田理恵子
司会 水澤千秋

司会：一番短い距離でも 200 km とは私には信じられない距離ですが、ブルベに参加する楽しさはどんなところにあるのですか？ また、辛いのはどんな事ですか？

地引：ヒルクライムもそうですが達成感ですね。規定時間内にゴールすること。あとは地方でのブルベは観光とグルメですかね。

私にとっての辛いことは睡魔です、400 km 以上になると仮眠をとって走ることが多くなりますが、加齢とともにアベレージが上がらず仮眠をとる時間が無くなってきました。

なので今は 200 km、300 km でのブルベだけにエントリーしています

鎌田：元々ツーリングのために自転車に乗り始めたのと、不規則な仕事でまとまった休みが取れないことから、「短時間でこんなに遠くへ行けるなんて！」と、当初は喜びしか感じませんでした。なので 2012 年頃までは 600km でもワクワク感で眠気も感じなかったです(笑)

強いて辛い事を挙げるとすれば、末端冷え性で 8 月でも夜の峠の下りで手が悴んでしまうこと。あと DNF を余儀なくされた時にすべての荷物を持ったまま、ジャージ&SPD で輸行するのが辛かった事くらいでしょうか。近年は新幹線で遠征ブルベもする様になって、行動範囲も拡がり楽しさ倍増です。

司会：鎌田さん、距離が長いと真夜中に人気がないところを走ることになるとと思いますが、女性として身の

危険は感じませんか？ それとも仲間と一緒に走るのですか？

鎌田：ブルベは距離の長さゆえ、夜になるとどうしても参加者がバラけて単独走行になってしまいます(とは言っても、案外数百m くらいの所に同ペースの参加者が居るものです)。

心細いと言うよりは、むしろ自分のペースで淡々と走れるので気が楽です。闇夜にライトの灯り位では、遠目に男性か女性かも判らないでしょうし。

司会：平山さん、ブルベの人気は高まっているようですが参加人数は実際に増えているのですか？ また、それはなぜだと思いますか？

平山：ブルベは夜間も走るので安全面、運営体制などから 1 回の募集人数をそれほど増やせません。千葉の場合は 100 名程度でしょうか。ブルベは各地で行われていますが人気にも差があります。千葉のブルベはゴール後にぜんざいやロールキャベツ、おでんなどを振る舞っておもてなしに努めているので人気があります。スポーツエントリーで受付けてますが、各回とも申込み開始後 10 分位で満員になることも多い大会です。(千葉は、山が無いと思われてる節がある)

司会：庄司さんが運営に携わっているとき、一番大変だったあるいは気にかけていたことは何ですか？

庄司：なんと言ってもコース作りです。例えば内房は海岸沿いの道路は交通量が多く、狭いトンネルもあるのでそれを外して内側にコースを設けたりしなくてはなりません。また折角走るので折角に富んだコースにもしたい。コースチェックは大会と同じ時間帯に行う必要がありますのでスタッフも結構大変です。

司会：平山さん、ブルベの頂点は PBP (パリ～ブレスト～パリ 1,200 km) というのですが、日本からは何人位が参加して完走率ほどの位なのですか？



今年 1 月に行われた 200 km ブルベ (スタート・ゴールは袖ヶ浦海浜公園)



今年 4 月に行われた 600 km ブルベ (スタート・ゴールは柏市 道の駅しょうなん)



ブルベの頂点 PBP (パリ～ブレスト～パリ) 1200km



夜 22 時、間もなくスタート

平山：初回の 2003 年は 20 名位でしたが、開催ごとに増えてきて 2007 年 100 名 2011 年には 200 名を超える日本人が参加しました。全体の完走率は 80%位です。(AJ 会員は、PBP 以外の海外大会にも参加するなど、ブルベ大国になってます。)

司会：平山さんや庄司さんもこの PBP に参加されたと聞きましたが、参加してみた印象や結果はどうでしたか？

平山：最初の PBP は 2007 年 1220km。結論から言うと、めちゃくちゃ楽しかったですし、この地で、自転車乗りはヒーローです。

私が絶好調の頃で、還暦誕生日でもあり快調に飛ばし、途中日本人の交通事故者を助けたり(スタッフから 2 時間延長の証明あり)、居眠りして 1m 位の側溝に落ちたり、いろんな国の人と走りおしゃべりしながらの自転車漬けは格別。(この模様をニッポン放送で取り上げ、2 日に亘って、放送された) また、沢山のボランティア、特に私設カフェは楽しかった。今でも手紙などやり取りしています。後半参加者もまばらで 2 度ほどミスコースしたが、ほぼ順調。1000km を越えた辺りで、その時は米人 2 人、仏人 1 人と私の 4 人で走っていた。米人が此处を登るとゴールだと、長い坂をグングン登る。登りきったところで、迷子と判明。仏人が道を聞き英語で相談するが、一向にらちが



平山さんがゴール直前で迷って入り出られなくなった町(赤矢印：進入、青矢印：脱出)

ブルベカードとスタッフサイン



あかない。米人があっさりと離別、私も役立たずの仏人と Trappes で別れた。そして、迷い迷って、plaisir の町に迷い込む。森の中に大きな円を描くメインの道路。そこからいろんな方向に道路が出てロータリーになり終点。夜も更け、小雨も落ちて来たが出られない。

明け方運動場の脇から脱出、かろうじてホテルにたどり着いた。走行距離 1,374.6km。帰国後地図を買い必死に探すと、ゴール手前 6km の Trappes 付近で、コースを横断していた。あのフランス人め。

庄司：2002 年は 200 km と 300 km のみの完走でしたが 2003 年～2011 年までは毎年 SR を取り、同時に 2003 年、2007 年、2011 年の PBP 参加資格を得ました。2003 年と 2011 年は職場の都合で参加出来ませんでした。2007 年平山さん、山田さん、鎌田さんらと PBP に参加できたことは一生涯の思い出作りが出来たと思います。残念ながら前年遭った通勤中の事故の影響で完走することが出来ませんでした。応援のため同伴した家内とパリ観光をすることが出来ました。

司会：最後に庄司さん、ブルベに関心があるが未だ参加したことがない方に何かメッセージはありますか？
庄司：この記事を読んで関心を持たれた方、ぜひ「お試しブルベ」に参加してみてください。



小さな町にも Bar はあります



PC で爆睡している平山さん。広い体育館の片隅(多分 BREST)

距離が 100 km弱なので、気軽にブルベの雰囲気味わえます。そして、すぐに満員になってしまう本当のブルベにも優先的に参加出来る特典もあります。千葉ブルベAJ-Chibaを検索してみてください。

355km ポイントで庄司さんと後ろを走る鎌田さん



司会：皆さん、ありがとうございました。何かすべてのブルベが頂点のPBPにつながっているようで普通のサイクリングにはない達成感がありますね。私もあと20歳若かったら・・・。

(前後編おわり)

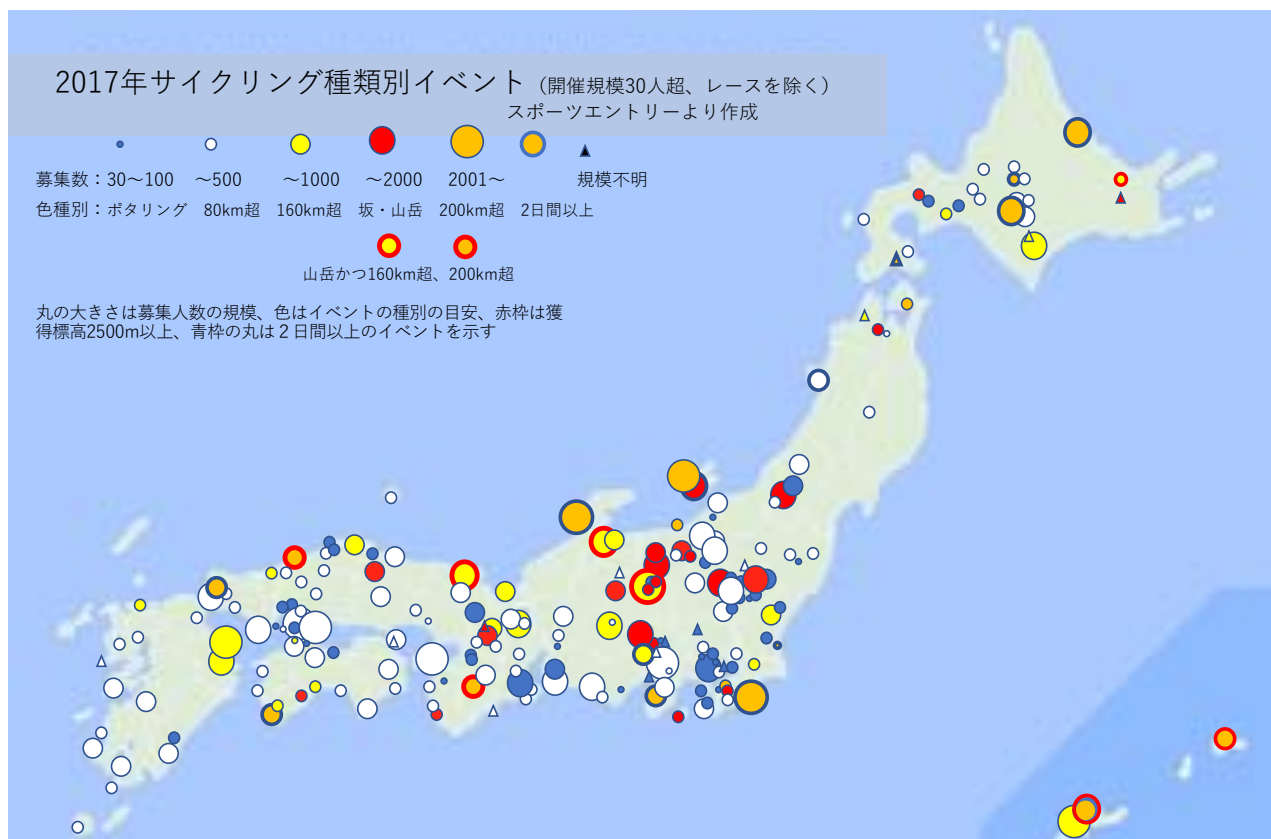


右から山田さん、鎌田さん、平山さん、左庄司さん夫妻

資料：全国サイクリングイベントマップ

2017 スポーツエントリーよりサイクリングイベント（レース、ヒルクライム等を除く）をマッピング

してみました。各地で開催される多くのイベントの特徴が垣間見えます。（作成：編集者 矢代）



■平成31年度会員募集はすでに始まっております。入会案内はまだ出来上がっておりませんが、新規入会を希望される方はスポーツエントリーで手続きされるか、右記編集者までご連絡ください。

編集後記

発行者 〒294-0233 館山市大神宮 1393
千葉県サイクリング協会
理事長 岩間康徳 電話 090-6167-1358
編集者 矢代嘉郎 電話 080-5429-9299
yas846yos446@pure.ocn.ne.jp
水澤千秋 電話 090-2569-0976
rsr86252@nifty.com