

ちばりんりん／2019 春

2019.03.30 発行 千葉県サイクリング協会 (CCA) 第110号



会 告

- ◆**対外活動**：
 - ・太平洋岸自転車道推進地区協議会に委員として出席。2018/12/25 後記詳細参照
 - ・JETRO 千葉による千葉県とドイツ・オランダと「食+スポーツ+ビジネス」で進めるプロジェクトの一環で、両国選手が南房総里山里海サイクリングに参加することを協議。2018/12/25
 - ・千葉県交通安全対策推進委員会自転車安全利用部会に委員として出席。2019/01/21
 - ・関東甲信越サイクリング協議会に出席。2019/02/21
- ◆**イベント**：
 - ・銚子センチュリーライドの名称が今年度より変わります。
 - ・新名称は【 CCA センチュリーライド栄～銚子～栄 2019 】(5/26 開催)
協力いただいている栄町を名称に記すことになりました。
 - ・エントリーは4/6(CCA 会員)より、定員 430 人、スポーツエントリーから申し込んで下さい。
 - ・コースは、 <https://yahoo.jp/-gbEIA>
- ◆**協力ショップ**：
 - ・新たに2店に協力ショップの登録をいただきました。皆さん、訪問してみてください。
 - ・オンザロード柏店：柏市泉町 17-25 Tel:04-7160-3702
JR & 東武鉄道柏駅から 1km ほど南柏より。TREK コンセプトストア。
 - ・タキサイクル牧の原モア店：印西市牧の原 1-3 Tel:0476-36-8441
北総開発鉄道牧の原駅 0.4km。新臼井田店の支店、TREK コンセプトストア。

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 (*1 を除く))

| 月 | 日 | 行事 | 締め切り日 | 開催地 |
|---|-------|--|-------|----------------|
| 4 | 14 | 渡良瀬ミーティング (関東のサイクリストの集い、自由参加) | なし | 渡良瀬遊水池 |
| | 14 | ◎柏～筑波サイクリング | 3/10 | 柏市柏の葉駅前 |
| | 21 | ◎木もれ陽サイクリング | 3/24 | 千葉市検見川浜 |
| 5 | 19～20 | 富士山ぐるっと一周サイクルライド 2019 *1 同時開催：第 63 回全国サイクリング大会 in 静岡 | 4/5 | 静岡県御殿場市 時之栖 |
| | 26 | ◎CCA センチュリーライド栄～銚子～栄 2019 (旧称 銚子センチュリーライド)、申し込みは 4/6 (会員)、4/8 (会員外)より | 4/30 | 千葉県印旛郡栄町 |
| 6 | | | | |

*1：参加希望者は静岡県サイクリング協会(SCA)にお申込み下さい。不明点は SCA または CCA 理事長にお問い合わせ下さい。
(注) 開催内容、エントリー締め切り日等は変更になることがありますので、必ずホームページ等でご確認ください。

ニュース

太平洋岸自転車道 1400km の整備事業がいよいよ始まる！

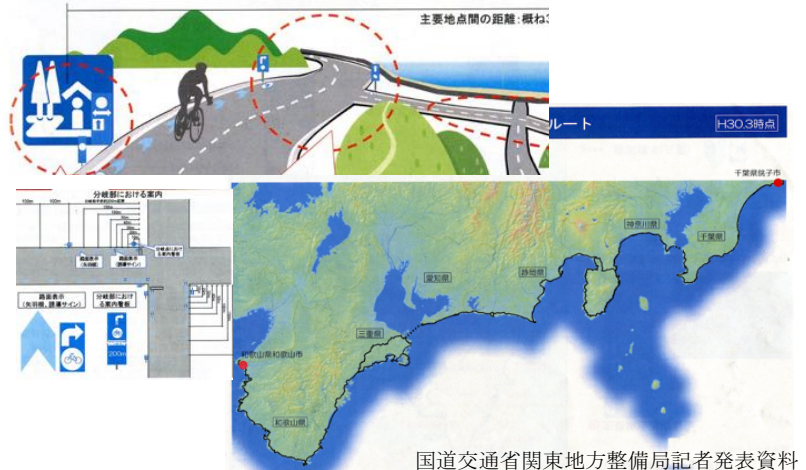
国土交通省の太平洋岸自転車道整備推進協議会を受けて、昨年 12/25 に千葉県地区協議会（CCA は委員として参画）が開催されました。この大規模自転車道は、銚子市から和歌山市までの太平洋岸 1400km に及ぶ自転車道の構想です。この度、自転車活用推進法に基づき観光などの地域振興や健康増進を目指して、オリンピック、パラリンピックまでに 1400km 全体を通して統一したコンセプトのもとに、ハード、ソフトとも推進されることになりました。具体的には、以下のような施策が計画されています。

- ① 既存自転車道の活用・整備 / ② 自転車レーンの矢羽表示、分かり易いコース分岐点の表示 /
③ 道の駅を活用して 30km 毎のサイクルステーション設置 (53 次) / ④ ICT 活用したコース情報、観光情報提供

千葉県では、銚子から房総半島を回って浜金谷のフェリーターミナルまでの整備になります。なお、具体的なルートについては、未だ確定していません。

CCA としては、この事業に大いに期待しつつ、利用者の観点から適宜意見具申を行い、誰にも優しいより豊かなサイクリング環境の構築に尽くしていこうとしています。また、サイクリングを通しての地域振興にも積極的に協力していこうとしています。

ご意見等は CCA 事務局までお願いします。



イベント報告



第 10 回サイクリングカレッジちば開催

- ・2019年1月20日（日）12：30～15：40
- ・会場：千葉サイクル会館
- ・参加者数：42名

10 回目となったサイクリングカレッジを開催しました。今回は稲毛病院の医師でサイクリストの佐藤務先生、ロス五輪に出場されたレジェンド高橋松吉氏のお二方にご講演をいただきました。

自転車で転倒するとどのような怪我をするのか、どのように治療するのか、レントゲン写真を交え、佐藤先生からわかりやすくお話いただきました。そして転倒した人がこんな状態の時は迷わず 119 番へとい

うお話は、転倒した仲間を助ける際に重要な判断材料となりました。

第二部は海外での経験を糧にロス五輪での完走を果たした高橋松吉氏。そこに至る葛藤や、現在の活動、まさに自転車とともに歩んでこられた人生を熱く語っていただきました。

講演の後はオードブルを囲んで交流会が開催されました。講演会では真剣な表情で聞き入っていた参加者の皆さんもビール片手に自転車談義。抽選会も大盛り上がりでした。

副理事長 森浩文



佐藤務先生



高橋松吉氏

イベント報告

春いちばん！
南房総里山・里海サイクリング

- ・開催日：2019年2月17日(日)
- ・スタート・ゴール：平群（へぐり）クラブハウス
- ・距離：108km（獲得標高915m）
- ・当日参加者数：201人
- ・スタッフ数：41人

これまで11月に行われていた「清和の森サイクリング」、そして2月に行われていた「南房総菜の花サイクリング」をリニューアルして開催した「春いちばん！南房総里山・里海サイクリング」。

開催日となった2月17日、南房総市の伊予ヶ岳のふもとにある平群クラブハウスは朝早くから多くの参加者の熱気に包まれていました。

開会式では、オランダの元プロサイクリストのアイリス・スラッペンデルさん、そして、ドイツ NRW 州立プロサイクリングチーム「チームサワーランド NRW」の関係者の皆さんも紹介されました(写真1)。

伊予ヶ岳に見送られて、元気にスタート(写真2)。

CP1の道の駅南房パラダイス（アロハガーデンたてやま）手前から、道の両側に菜の花が咲き乱れるフラワーロードが続きます(写真3)。

白浜から千倉にかけては潮騒を聞きながらサイクリング(写真4)。

スタートから約90km、疲れがたまってきた体的にもきつい坂ですが、ここを過ぎればあとは下りと緩やかなアップダウンでゴールまで約15km(写真5)。

スタートから約100km、里山の河津桜が参加者を癒



(4)



(6) (5)



(1)



(2)



(3)

(7)



します(写真6)。

108 km（ショートカットの場合は90km弱）を走り切って笑顔でゴール(写真7)。

今日は気温があまり上がらなかったため、ゴール後のつみれ汁が体にしみました(写真8)。

新しいイベントでしたが、多くの参加者とスタッフに支えられて、事故もなく無事終了しました(写真9)。

また、アイリス・スラッペンデルさんからは「交通量が少なく適度なアップダウンもあって走りやすい」という感想をいただきました。

参加者の皆さんのご意見をもとに更に楽しんでいただけるイベントとしていきますので、来年はより多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

詳細は南部支部ブログ「フラワーロード」又はfacebookをご覧ください。

南部支部委員 新井千之

(9)



(8)



芭蕉の詠んだ情景

東部支部 矢代嘉郎

象潟や 雨に西施が 合歡の花 (芭蕉)

象潟の雨に咲くネムの花は、絶世の美女西施がひっそりと憂いもって佇む姿のようだ、というような意味らしい。春秋時代の傾国の美女で、その美しさに越と呉の国難に及んだという西施をあげて、笑うが如くの松島に対して、怨むが如くの象潟の情景を詠んだ「奥の細道」の中でも印象深い句です。

齢 71、5年前から自転車ツーリングに目覚め、ほぼ全国を走ったと言えるほどになったが、それは始めた時に感じたこの情景からだった。最初の長期ツーリングとして芭蕉を追って「奥の細道」を自転車で辿っていた時のこと、何気なくみた景色にふと感じ入った。正に、340年前、芭蕉が見ていた景色ではなかろうか。それが象潟で目にしたことだった。

深川から象潟までの 1200km の概略を述べると、日光では今は入れない裏見の滝にホトトギスを聞き、大田原では愛らしい女の子「かさね」を想像し、飯坂温泉では今もノミに喰われるか心配し、平泉の尾根では全身矢を受けて仁王立つ弁慶を思い浮かべ、セミでなくウグイス鳴く山寺を登り、羽黒山では山伏が走る風を感じ、... などなど一所懸命その世界に浸ろうとしていた。340年前のことであるから、今は周辺土地は開発され、山といっても植生は変わり、人々の関心も変わる。残された史跡と碑と案内資料を見て、想像の世界を楽しんでいた。自転車としては月山を除き然程キツイところはなく、温泉も多くて、まあ楽しい。

そうこうして山寺、最上川、月山と奥の細道の核心部を過ぎて秋田県の象潟についた時のことである。芭蕉が訪れた際には現在の松島のように、小島が点在する名勝地であった。しかし、その後 15年(1704)、地震によって土地が隆起し、陸地になってしまい、その後は農地でしかない。ねむの花が傾国の美女西施のようだ、など到底想像しようもない、と思っていた。



しかし、一応は、とあって立ち寄った蛸満寺にてその思いは一変した。庭越しに見る景色はちょうど田植え時期。黄色の花と一面水を張った田の先には松が植わる小さな丘が幾つか見える。更にダートの畔道を走って行くと、一面水を張った水田が広がり、ポコポコと松の丘が点在している。あいにく雨雲が低く垂れ込めていて鳥海山は見えないが、おそらく水を張った田んぼに美しい姿が映るのではなかろうか。その中を農家の方々が田植え作業を行なっている。

少し暗い空に一面の水をはった水田、これが 340年前は海だったのだ。正に芭蕉がみた景観、そこにひっそりと咲くピンクの糸の集まりの様な合歡の花が西施を連想させたのであろう。合点がいった。

ところで、この景観はずっと続いてきた訳ではない。土地隆起後、国主が田畑を広げようとしたところ、蛸満寺の住職覚林が命をかけて保存を訴え、旧跡を残すべく運動を行ない、最終的には名勝地として江戸当時に指定されたという。明治以降にも国の指定になったのであるが、逆に荒れ果ててしまい、土地改良の話も上がったという。これを、地域の方々の努力により、島々の間のみ区画整理し、島守制度により田んぼと丘と松が残され、維持されてきた。

水を張った田んぼを海に見立てて田植えを眺められることは、大変貴重な自然遺産であり文化遺産でもある。田で働く農家の方は、「汐越や 鶴はぎ濡れて海涼し」の脚が浸っている鶴のようである。

翻って、地域の自然や住まい方は時とともに変わる。そのままの形を残すか、時に応じて大胆に変えつつ何かを残していくか、文化遺産への接し方に違いがある。象潟もそうであったように、ただ残すだけでは荒れ果てるのが常である。環境が大きく変わる中で変えることを突き詰めることにより、逆にその本質が全体として浮かび上がる。象潟の現代に残る象徴的情景は後者であろう。教養に乏しい私見ではあるが、芭蕉のいう「不易流行」とは、改革を進めることにより真髓が残るという逆説的な意味があるというが、正にそれに当たるのではなかろうか。

ツーリングをしていると、過度に情緒的になってしまいが、このような自然と生活、それを風土として接しられることが爾後のツーリングの動機となった。私にとって忘れ難い象潟の印象でした。

特集：輪行への誘い

サイクリング季節到来!! 全国的にサイクリング環境が整備されつつありますが、輪行の準備はちょっと面倒そう、お金がかかりそう、など憧れに留めていませんか? 今号は「輪行への誘い」として、忙しい中にも輪行により走行域を広げている方々の記事を集めました。 さあ、出かけよう!



輪行の楽しみ

中部支部 山本 潔

自転車に乗る目的は人それぞれだと思います。通勤・通学のための交通手段として乗る方。スポーツとして走りレースなどに参加する方。健康のために楽しんで乗る方などいろいろいらっしゃいます。私は観光・日帰り旅行の足として利用しています。

「山が見たい」「海へ行きたい」「名所旧跡を回りたい」と思ったとき、自転車は観光地ではとても楽しい移動手段になります。車のように渋滞を気にしたり、駐車場を探す必要はありませんし、徒歩で出かけた場合バスの時間などが気になってしまいますが、自転車があれば自由に移動できます。しかし、町の中から自転車でそのような場所へ行くと、車が多い道を走ったり、帰りが遅くなって真っ暗な中を走らなければならないこともあります。こんな悩みを解消してくれるのが輪行です。自宅を出たらに駅へ向かい、タイヤを外して大きな袋に入れて電車に乗って出かける。目的地に着いたら自転車を組み立てて走り始める。夕暮れになったら最寄りの駅へ行って大きな袋に入れて電車に乗り、地元の駅に戻ってくる。「大変そう」「面倒だ」とおっしゃるかたもいますが、やってみるとやみつきになります。

朝早い時間帯であれば乗客も少ないので「自転車」という大きな荷物を抱えて電車に乗ってもあまり迷惑になりません。観光地のさわやかな朝の雰囲気を楽しみながら走り始めることができます。食事も楽しみの一つです。海辺のルートで海鮮料理を味わったり、山の中のルートで手打ちそばを堪能したり、素敵なカフェに寄ってみたり、思いのままです。私は何を食べるかをテ

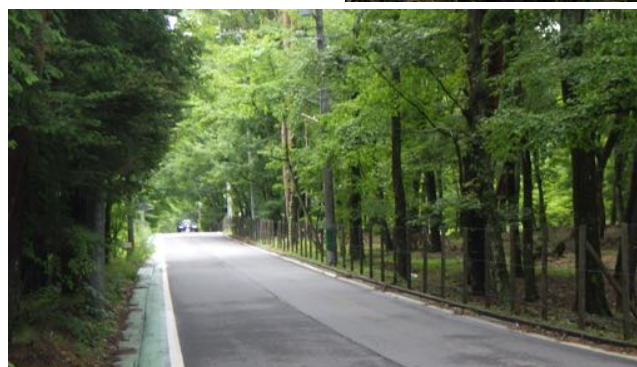


ーマにルートを考えることもあります。走り終わった後も、温泉に寄って汗を流したり、お土産を買ってから電車に乗って帰る方も多いようです。

では、実際にどのようなことができるのでしょうか。私自身の例で恐縮ですが、去年の夏はこんな「日帰り自転車旅行」をしました。地元の駅から始発電車に乗り、群馬県の横川駅まで電車で移動しました。碓氷峠を登って軽井沢へ。あるお店で名物のパフェを食べました。

(これがこの日の第一の目的でした) 国道18号を西に進み、追分交差点で左折して別荘地の森の中を抜け、牧場を通り、南下しました。大きな国道を避け、裏道ともいえる県道をのんびりと走ります。龍岡城五稜郭や造り酒屋など立ち寄るポイントも魅力的でしたし、右手には雄大な八ヶ岳連峰がそびえていました。野辺山で美味しい牛乳を飲んだ後、石和方面へ向かうつもりでしたが、清里でふと天気予報を見ると雷雨警報がでていました。ここで走行を終えることを決断し、清里駅から千葉市内の自宅に電車で帰りました。青春18きっぷを利用したのでこの日の分の全交通費は2370円でした。

走行距離は70~80kmぐらいだったと思います。自転車輪行はお金をかけなくても、長い距離を走ることができなくても、景色もグルメもライドも楽しめます。もし、まだ未体験でしたら、ぜひ今年は挑戦なさってみてください。



輪行って楽しい

東部支部 島田典子

私が輪行と出会ったのは、約5年前、ある遊びの達人と知り合ったのがきっかけでした。

最初は、何を買って持って行くのかも分からず、一から十まで、全てを教えていただき、輪行前夜は不安と期待で寝付けなかったのを覚えています。

この5年で私は、国内ですが年に数回、毎年輪行でサイクリングに出掛けています。そのほとんどが、お誘いをいただいて参加していますが、ここ一年位は地方のサイクリングイベントや輪行で行けるグルメライドなど、楽しく美味しそうな情報が入ると、直ぐに行動を起こす様になりました。

初めは、輪行なんて自転車を分解したり組み立てたり、輪行袋から入れたり出したり、また、朝の出発も早いし面倒なのではないかと思っていました。しかし、友人の、「帰りの電車内で、名産品をつまみながら、



皆んなで飲むビールが格別なんだよ」との一言で輪行袋を買ってしまい、その数日後には、初の輪行で鎌倉に出掛けました。知らない土地の風景を観ながら走れる喜びと、帰りの電車内で皆んなと飲んだ乾杯のビールの味が忘れられず、今日まで輪行の帰りに飲むビールのために、辛い坂道もなんとか頑張れているのだと思っています。お恥ずかしい話ですが…。

女性にとって、輪行のために自転車を運んだり、組み立てたりは大変に見えるかもしれませんが、いざ輪行してみると思っていたほど大変な事ではありませんでした。日帰りなら、財布、携帯、ハンカチ、ティッシュ、クリーンカバーを持つだけで手ぶら同然、「リュックは持つな」と教えられていたので、本当に身軽に行けることが分かりました。

そして、走り切った満足感に加え、名産品のつまみやビールを買い込んで電車内で宴会…。

そんな自転車ライフを過ごせるのも仲間のおかげであり、この場をお借りして感謝を述べたいと思います。後何年こんな楽しい生活が出来るか分かりませんが、一緒に走ってくれる仲間を大切に、これからも楽しく和気藹々と走って行けたら幸せです。



銚子～横須賀往復サイクリング

東部支部 麻橋征義

私の職業はボウリング場のメカニック業務請負という超レアな仕事の為、基本土日は仕事で盆暮れ正月も仕事!「ゲツゲツカースイモクキンキン♪」です。

連休取るのは大変ですが昨年11月に奇跡の3連休をゲット!早速ツーリングの準備、館山と横須賀に宿を予約。毎年横須賀の戦艦三笠乗艦と軍港めぐりと横須賀の友人と飲み会目的のツーリングを1泊2日で行くのですが、今回は2泊3日なので1日目は銚子の自宅～館山までの約160Kmを走り毎年CCA菜の花サイクリング前夜祭でお世話になっている民宿「日の出」にお泊まり。平日でお客自分だけなので夕食も朝食も女将さんとしゃべりっぱなし!チェックアウトの時、「楽しくお話出来たのでビール代はサービスしちゃいます」と女将さんから嬉しいお言葉!もっと呑んじゃえば良かった!!またお世話になります。

2日目は館山～金谷港まで走り東京湾フェリーに乗船、久里浜まで40分ほどの船旅を楽しむ。1泊2日の前回と異なり、今回は夢のような余裕の日程です!

久里浜に上陸してまず三笠公園へ走ります、戦艦三笠乗艦、何度来ても背筋が伸びます!特に戦闘ブリッジの東郷長官と秋山参謀の立ち位置マークは恐れ多くて踏めません…

次は隣の棧橋から出る猿島渡航船で猿島要塞に上陸、島全体が砲台と弾薬庫という超要塞島です!幕末～明治初期の「敵艦船は絶対東京湾には入らせん」と

民宿日の出



戦艦三笠の戦闘ブリッジから

いう意気込みを感じます。自分たちの世代では仮面ライダーのショッカーの秘密基地ロケ現場として有名ですが…三笠棧橋に帰るとビックリ！沖から見ると三笠が海に浮いているように見える！

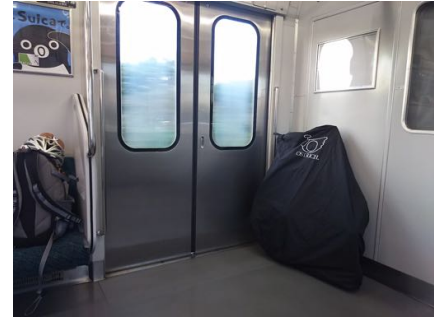
そして今日の宿「ホテル横須賀」へ直行、チェックインして、いつものように自転車の置き場所を相談、するといつも通り「お部屋に入れて頂いて大丈夫です！」と嬉しいお言葉を今回も頂きました。急いで着替えて待ち伏せしている友人と飲み会に出撃！翌日もセンチュリーライドなので2軒攻撃してホテルへ帰還、軽〜く寝酒やって仕上げる！

3日目は銚子への帰路、ここでやらかす…お昼ちょ

い前にフェリー乗ろうとしたら 11 時台が…無い…仕方なくペリー公園で1時間ちよいお昼寝。

昼過ぎ金谷に上陸、まずい…このペースだと外房のトンネル連発地帯を交通量多い時間に走る事に…怖い…安房天津駅～東浪見駅まで輸行決めた！天津駅到着、時刻表見たらあと 10 分無い！前後輪をフレームに1点だけ締めて輸行袋に入れて、ダウンチューブ手で掴んで電車へ乗り込む。東浪見駅から再スタート、銚子自宅までの 80km を走り夏休み終了！

走行距離 350km。今回の反省点、2泊分の荷物はリュックサックだとケツ痛い！次回は大型サドルバッグ&交通機関の時間は事前に調べる！ハッハッハッ…



ラオス紀行

東部支部 金成徳

毎度～！ 飛行機輸行で今年も2月の寒さを逃れ南国ラオスへ行ってまいりました。

先ず飛行機輸行時の注意点！私の輸行の仕方は

*輸行袋に荷物を詰めすぎて重くしない事！重い荷物は投げられるので破損する恐れがあります。

*ホイールを一緒に入れる時はフレームにリムが当たる所には緩衝材を入れるのは当然ですが、大切な事はガタガタしないようにしっかり各部所を固定する事です。ビニールテープなどで巻いておけば安心です。勿論リヤディレーラーは外します。

また電車で輸行の際は、梱包自体は自分で運ぶので心配いりませんが、移動時の注意として

*出来れば通勤時間ははずす。(不可能なら車両の最後尾か先頭に乗ると良い)

*車いすのスペースを使うのを当たり前のよう考えてはいけない。

*他の利用者にできるだけ注意し、自転車で他者を傷つけないようにする。
が最低限必要と思います。

さて、3年ぶりのラオスサイクリング、スタートはタイのチェンマイです。

旅程はチェンマイ～チェンコーン(バス移動)チェンコーンより国境をバスで越えラオスのフェーサイに
入国、ここから2日かけてスローボートでルアンパバーンまで長い船旅です。

ここでは自転車は荷物でしかありません。この地の人達は傷なんてお構いなしです。輸行で傷を気にする人もいますが、多少の傷は諦めましょう。飛行機や宅配で傷が付いたとクレーム出す人居ますが、輸行条件を厳しくするだけです。

今回は初めてロードバイクでのラオスサイクリングでした。





- 1日目:ルアンパバーン～キュカチャム 75km 獲得標高 2100m
 2日目:キュカチャム～ヴァンビエン 155km 獲得標高2000m
 3日目:ヴァンビエン～(首都) ヴィエンチャン 160km

ほぼ平地を選びました

今まではマウンテンバイク (MTB) で楽しんでいました。その訳は道路事情の余り良くないラオスの道を走るのはロードバイクよりMTBの方がパンクのリスクが少ないからでしたが、今回ロードバイクで走ってみると、同じスタート地点から目的地までの到着時間が2時間程早い上に、脚の負担がとても少なかった。



B. B. BASE のツアーガイド紹介

誰でも参加できる B.B.BASE 外房対応サイクリング

南部支部 新井千之

2018年1月から、両国駅と県内各方面を結ぶ自転車専用列車 B. B. BASE が運行されています。

南部支部では、B. B. BASE 外房の運行に合わせて、ほぼ毎月勝浦駅発着の「誰でも参加できる B. B. BASE 対応サイクリング」を実施しています。

また、できるだけ国道を通らず、車や信号が少なく、さらにこの地域ならではの立ち寄りスポットで休憩する 40～60km 程度のルートをご案内しています。

立ち寄りスポットは、いわゆる観光スポットだけでなく、立体的彫刻が素晴らしい大楠菅原神社や漁港を



結ぶ素掘りのトンネル(勝浦市)、出雲大社上総教会(いすみ市)、小鳥のさえずりと森をわたる風の音にひたれるいすみ鉄道の秘境駅久我原駅(大多喜町)など、都会の方にちょっとした非日常を感じていただける場所にご案内しています。

また、グルメでは、勝浦タンタンメンだけでなく、猪井やたこしゃぶ、築 200 年の古民家そば店、チーズ工房のほか様々な特徴のあるカフェにご案内しています。

3月からは本千葉からも自転車をそのまま乗車できるようにになりましたので、是非 B. B. BASE に乗って外房の里山・里海のサイクリングにいらしてください。皆様のお越しをお待ちしています。

編集委員会の設立

2019年度より、ちばりんりんの編集委員会を立ち上げました。

編集委員会：主査 矢代 嘉郎 副主査 澤西 和文
 委員 綿貫けい子 (西部) 大熊 義則 (東部)
 原地 千穂 (北部) 新井 千之 (南部)
 山崎 和也 (中部)

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