

ちばりんりん / 2020 夏

2020.06.30 発行 千葉県サイクリング協会 (CCA) 第 115 号



撮影提供：今中大輔氏

**コロナに負けない！新しい自転車ライフ！
～「3密」避けて、楽しいサイクリングをしよう！** 🚲🚲🚲

人事報告

2020 年度役員改選により、新役員にてスタートしました！

新会長：岩間 康徳



旧年中は理事長として、理事や支部委員をはじめ関係者の皆様に助けられ、6年間努めさせて頂きました。ありがとうございました。

思えば、サイクリングのブームでありながら会員増に結びつかなく、近年はイベントへの参加者数も減少傾向にあり、平坦な道のりではありませんでした。若返った新理事長はしっかりとした信念も持ち合わせ、サイクリスト目線で必ずや当協会を今以上に盛り上げてくれるものと信じております。私も理事長経験をもとに、しっかりバックアップして参ります。皆様からも、当協会への応援そしてご協力を頂けますよう、よろしくお願い致します。

新理事長：地引 弘



自転車大好きなアナログ人間です。40代からロードバイクにはまり、CCA イベントに始まり、ヒルクライム、ブルベ、日本縦断など自転車三昧の生活を送ってきました。60を過ぎ体力の衰えで今は全国各地を暇を見つけてのポタリングが趣味になってます。全て CCA の仲間から学んだことで、CCA に入っていなければこんな楽しい自転車ライフを過ごしていなかったと思います。そこで自転車仲間作りを希望している人などに様々な機会を提供してゆく事と共に、安全で快適なサイクリング環境の提供に努め、サイクリングの楽しさを一人でも多くの方々と分かち合い、CCA 会員が自由で自発的に活動できる協会を目指します。

コロナ自粛から自衛へ！「3密」回避し、楽しいサイクリングをしよう！

◆2020年度千葉県サイクリング協会役員一覧◆ ※担当等、詳細はHPをご覧ください

会長：岩間 康徳

副会長：高村 兼雄、奥村 佳洋

理事長：地引 弘

副理事長：森 浩文、勝河 五郎、曾我部 明

理事：齊藤 実、高木 浩行、渡邊 丈夫、

網代 真、小阪 潤一郎、金 成徳、

増谷 和明、安藤 浩之、櫻井 智明、

綿貫 けい子

監事：齊藤 峰之、鷹嘴 憲治

名誉会長：瀬尾 正忠 名誉副会長：中村 治

名誉顧問：平山 晃 参与：神作 英毅

相談役：古場 威宣、村井 清蔵、大森 教芳、

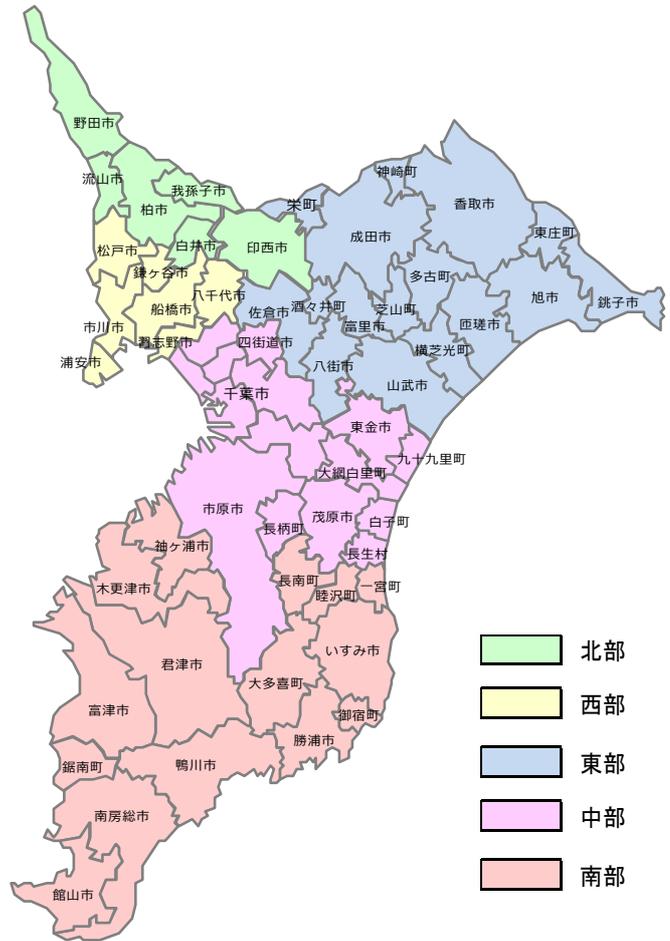
金子 義男

<支部> CCAは5つのブロックに分かれています

東部支部長：齊藤 実 西部支部長：勝河 五郎

南部支部長：網代 真 北部支部長：増谷 和明

中部支部長：金 成徳



(順不同・敬称略)

Breaktime

今回のご紹介は、千葉県いすみ市須賀谷の

『高秀牧場ミルク工房』さんです。

静かな林道をぐんぐん走り、坂を上り詰めた先の広いアプローチに吸い込まれていくと、その先には小さな可愛らしい建物が。汗を拭いて入ると正面には美味しそうなジェラートとチーズがお出迎え！思わず笑顔になってしまいます。テラス席も有るのでサイクリングの疲れをゆっくり癒せます。もちろんバイクラックも有りますから安心して置くことができます。

寄り道してでも絶対オススメです！！

◆いすみ市須賀谷 1339-1 ☎0470-62-6669

<https://www.takahide-dairyfarm.com/>



お得情報 

「ちばりんりんを見た」

と声掛けた方には

商品代から50円引き！

笑顔が素敵な馬上店長

自然資源を無駄にせず、循環させていく「循環型酪農」に取り組み、街の活性化と食の安全に貢献しているそうです。



元気一杯のスタッフさん！
頑張ってきた甲斐あり！

🍌🍌🍌コロナになんか負けない!!頑張る女子ライダー! 🍌🍌🍌

最初の絶景は乗鞍岳! 今の目標はブルベ完全制覇!



柏市在住 成田 美津子

二人の娘が小学校に上がり、少しだけ子育ての手が緩められるようになったタイミングで、少しでも運動不足の解消となればと夫婦でロードバイクを購入しました。

最初は川沿いのサイクリングロードメインで走っていましたが、やがて挑んだ筑波山で、とても大変でしたがその分達成感に溢れ、一気にヒルクライムの魅力に取りつかれてしまいました。

「お山は好きだけど坂は嫌い!」これはずっと私が言い続けていること。普段出てくる坂は嫌いですが、静寂に包まれた緑の中を登っていくのは好き。更に小川のせせらぎが聞こえてくると気分がとっても上がります。強度の高い運動をしているはずなのに、景色やマイナスイオンに癒される感じがします。

ロードバイクに乗り出してから5年、ようやく念願の長野県と岐阜県の県境にある自転車で登れる最高地点「乗鞍岳」に登ることが出来ました!

実は国道最高地点のある渋峠にもチャレンジしたことがあったのですが天候に恵まれず。何とか登ったのですが景色があまり楽しめませんでした。

標高の高い山はお天気が難しい。そして山の天気は早朝～午前中の方が良い傾向がある。その時の失敗から学び、乗鞍候補日を数日用意しておき、直前の天気予報で決行日を決めました。前日は夕方から仮眠、22時ごろに千葉県の実家を出発して夜間の移動。目指したのは岐阜県側の登り口「乗鞍スカイライン」。

千葉県からアプローチするなら長野県側「乗鞍エコーライン」の方が便が良いのですが、ゲートオープンが3時30分とエコーラインに比べて早かった点、そして景色がきれいなのはスカイライン、と聞いていたので決めました。

絶景! 乗鞍スカイライン



まだ夜明け前の真っ暗な中登りだすと、だんだんと明るくなっていく空。ヒルクライムしながら夜明けを迎えました。

車の交通規制が敷かれているので自家用車の往来はなく、朝も早いためほぼ貸し切り状態のスカイライン。空が完全に明るくなると、眼下には雲海が広がっていました。

進むのがもったいないと思うほど山々の景色が美しい。まるで天空に伸びるスカイロード! 山頂が近くなると道は九十九折になり、やがて尾根のような景色へ。高山植物も咲いていました。



堪能しつつも標高 2702mにある頂上、畳平に到着。

休憩後、今度は反対側エコーラインを少しだけ降りてみました。

目指すは標高 2350m 付近にある位ヶ原山荘。好きな自転車漫画でここのお汁粉が紹介されていたので、それを味わいに。そしてちょうどこの山荘辺りが森林限界となっているので、エコーラインの森林限界より上のゾーンの景色をここから堪能しました。せっかくの遠征、楽しめるだけ楽しみたいという欲張りからでした。

お汁粉の後は再び畳平まで頑張って登り返し、再び岐阜側を下って無事にゴール!

大きな目標の「乗鞍」を走破しましたが、美ヶ原のビーナスライン、八幡平アスピーテライン、そして渋峠のリベンジ等、まだまだ登りたいところがたくさんあるので、これからまだまだ自転車の楽しみが広がってワクワクしています。

そして目下の目標はブルベ 600 km 完走です! 200、300、400 km の認定は取れたのですが未だ 600 km は到達ならず。現在はスマートローラーを導入して自宅でトレーニングに励んでいます!



これからもガンガン走ってきたい!

自粛から自衛へ！！自宅で体力作りをしよう！！

自宅でサイクリングを楽しもう！ ローラー台のご紹介

CCA テクニカルアドバイザー
セオサイクル 柏倉 哲



ようやく外出自粛が緩和されてきましたが、まだまだ外へ出かけるのも人目が気になるし、お気に入りのサイクリングコースは散歩・ジョギング・にわかサイクリストで危ないし！楽しみにしていた仲間との週末ライドも出来ずにストレスを抱えていた方も多いと思います。そんな長期自粛生活をしていて、気づいたら、あれ？・・・太ってしまった？なんてことも。。

そこで今回は、ロードバイク始めてこれからもっと楽しみたい！という方向けに「ローラー台」についてお伝えしたいと思います。

ローラー台って色々種類もありますよね？お値段も手頃価格から高価格のもの迄、何を買えば良いのかも分からない方も多いと思います。

また、最近「Zwift」って言葉をよく耳にすると思いますが、これは「バーチャルサイクリング」を楽しむアプリの1つです。思うようにサイクリング出来ない中、世界中のサイクリストが「Zwift」でレースやイベントを楽しんでいるようです。

そこで今回は国内メーカー「MINOURA」に協力頂き、代表的な商品のご紹介をして行こうと思います。

「MINOURA」は岐阜県に本社を持つメーカーです。ローラー台だけではなく、メンテナンス用のスタンドやディスプレイスタンド、バイクタワーなどといった製品を製造販売しています。ローラー台は、ハイブリッド・三本ローラー・ダイレクトドライブ・タイヤドライブをラインアップしています。



ハイブリッド



ダイレクトドライブ



三本ローラー

初めての方には前側を固定して使うハイブリッドのモデルがお勧めです。コンパクトに収納できるのも魅力ですし、難しい組立も不要、前輪が無い分設置面積も小さくて済みます。レースに出る様な上級者の方はよりバイクコントロールの感覚を養う事が出来る三本ローラーを好む方も多のですが、手軽なフィットネスとしてはタイヤドライブやハイブリッドがお勧めです。コンパクトなので、ここ数年、レース会場でもアップに使う方が増えてきたようです。



会場に持ち込んでアップ
コンパクトで便利！
手軽に取扱いできます。

まずは、ハイブリッドモデルの中からのご紹介です。今回紹介するモデル「FG-542」は、一般的なタイプよりチョット高額になりますが、コンパクトであることと、静穏性に優れているので、初級者から上級者の方迄、幅広くお勧めできます。



FG-542



静穏性に優れています

リーズナブルなモデルは「FG-220」です。お家で気軽に始めてみたい方、イベント・エンデューロ等の会場に持ち込み、ウォームアップの時にも使いたい。そんな、持ち運びも容易なモデルを探している方にはバッグが付属しているのでとても便利だと思います。



FG-220 バッグ付属で持ち運びに便利！



倒れる心配も少ないので好きな音楽を聴きながら、テレビ・動画を見ながら楽しむことも出来ますね。いずれのモデルも設置場所は 0.8×1.8m 程度あればよく、とてもコンパクトです。

三本ローラーは、乗り方にコツが必要ですがバランス感覚を養う事ができ、感覚を鍛えれば手信号やボトルで給水した時にフラつくことが無くなります。

「MINOURA」を始め、今回ご協力頂いた「フカヤ」では、イベント出展の時などに乗り方教室も開催している事が多いので、機会があれば是非チャレンジしてみてください。初め支えられながらフラフラしていた方がコツをつかみ、笑顔で乗れる様になった姿をよく見かけます。サドルの高さ・ペダルの回し方など調整すれば バランスよく走る事が体感できますのでポジションの見直しにもお勧めです。



コツを覚えよう！

イベント出展時にも随時開催！要チェック！

「Zwift」とは、毎年秋頃に幕張で開催されているサイクルモード等で 画面に向かって自転車をこいでいるアレ！です。モデルによってはフロント側も機械へ固定して自動的に勾配によって上下に動く事も出来ますので、実際に外を走っているのと同じ感覚で走れます。ステイホームのこの機会に、普段ではなかなか出来ない、ツールドフランスに出る様な有名サイクリストと一緒に走った方も多かったのではと思います。



臨場感が味わえる人気の「Zwift」

もし、初めから Zwift 等のアプリを目的に購入するのであれば、MINOURA では KAGURA シリーズ、その他のメーカーでは Tacx・Wahoo・ELITE などのブランドの物がお勧めです。これらのトレーナーは、バーチャルサイクリングにも使える自動負荷調整に対応し、さらに実走感に近い走りが楽しめます。

お値段が高めで、機材の重量が重い。モニター等設置するスペースが必要ですが、猛暑等で外に出られない状況下でのゲームとして楽しめると思います。



上位モデルは勾配も実現！
より実走と同じ感覚で走れます

ダイレクトドライブ以外の方式のローラー台を選ぶ時の注意点としては、タイヤ・ホイールから発生する振動です。床からの振動が起きやすく、振動を防ぐ工夫として騒音を防止するタイヤや防振パッドなど使っている方も多いです。

これらはすでにローラー台を持っている方で振動に悩んでいる方にもお勧めです。

集合住宅等では特に気を付けたい！



最近では、SNS・YouTube 等で ローラー台を使ったトレーニングの方法などを簡単に見つける事も出来ますので、自分にあった物を探してみてください。ただ、色々好き放題に紹介している事も多いので、よく行くショップの方やイベントなどでメーカー・問屋さんの方からアドバイスをもらうのも良い手です。そしてこれらの機材も使い込めばメンテナンス・修理が必要になりますので、修理の持込や相談がしやすい、よく行くショップでの購入が良いかと思えます。特に MINOURA さんに関してはスペアパーツの供給がありカスタマーサービスがあるので修理が容易なのも魅力です。

※取材協力、写真提供：株式会社 箕浦
株式会社 フカヤ

Breaktime 

(厚生労働省ホームページより)

「新生活様式における」**熱中症予防行動のポイント**

-  暑さを避けましょう
-  適時マスクを外しましょう
-  こまめに水分補給をしましょう
-  日頃から健康管理をしましょう

- 例年より一層熱中症に注意を払いましょう！ -
集団走行やお喋りしながらのライドは避け、休憩は屋外で風通し良い日陰を見つけて行う。「密」にならぬようにし、周囲を不安にさせない配慮が必要です。

サイクリング随想

連載：ロードバイクで台湾一周【臺灣環島】ツーリング：その5 完結編



佐藤明弘 西堀常政
高安 稔 小坂忠久
高野康之 (文)
竹内啓治 (国内サポート)

注：著者ご承諾のもと大幅に縮小編集させていた
だいています。

(前号 10. 第7日目台東→
玉里のつづき)

11. 第8日目(3/22) 玉里 → 花蓮 96km/855km

8日目、曇り、06:30 スタート。左手には雲の切れ間に3000m級の山稜が見え隠れしている。3000m級の山は253座あって、富士山超えが7座だそうだ。

07:20、20kmの小雨の中のヒルクライムになり、頂には北回帰線の標識がそびえていた。歩いて台湾環島している二人組の台湾爺達に遭遇し、エールを交換する。その5分後、ドイツのお嬢ちゃん二人組に出会う。高雄のジャイアントでシティサイクルをレンタルしたという。荷物が多し上に自転車が重く、ちょっとした橋の坂を上るのも疲れるので休み休みの旅だという。

09:25 本日の見所、玉里から45km付近の花蓮観光糖廠に到着する。ここは、日本統治時代の1913年、賀田金三郎率いる賀田組の「台東拓殖株式會社」から始まる。台湾の一大産業である製糖工場跡だ。到着した時間帯がまだ早い為、静寂の内に工場群や機関車、建築物などを観ることが出来た。

花蓮市街まであと20km、今にも雨になりそうな空模様の中、14:15 花蓮市内の宿、布洛湾大飯店 (Bulowan Hotel) に到着。ホテルに早く着いたので明日利用する鉄道の切符の手配をする。花蓮は、華人の入植は1851年頃で海路しかなく、日本統治時代の1932年に臨海道路が開通。多くの日本人入植者が花蓮に移り住んだとある。日本統治時代の花蓮駅は現在鉄道文化館として公開されている。窓口で長い列に並び、親切な案内の女性のサポートで、懐かしい厚紙の切符をゲットした。

12. 第9日目(3/23日) 花蓮→礁溪 55km/910km

08:15 本降りの雨の中、花蓮駅に向かう。自転車を押して改札を通過してホームに降りると、とんでもない混雑だ。今日は土曜日で団体客に遭遇したみたいだ。09:58 発の満員の最後尾車両に乗り込むと、偶然にもロードが趣味の青年と出会い、スマホで玉山ヒルクライムの写真を出しながら話が弾む。11:05 蘇澳新駅到着。すると殆どの乗客が我々と同じ駅で下車。十数台の観光バスが待機していて、団体客はあっという間にいなくなった。

静まり返った駅構内で身支度をして12:25スタート。目的地礁溪温泉まではここから30kmあまりだ。13:00、10kmほど走って羅東の市街地に入り、昼食にとチキン弁当屋さんのテーブルについて事件発覚！無いのだ！長老愛用の青いウエストバッグが。パスポートとお札は別のケースにあり、中味は小銭と小物・お土産ではある。蘇澳新駅に忘れた以外考えられない。直ぐに行動開始、高野・高安両名が蘇澳新駅に向かう、往復20km。13:55蘇澳新駅に到着してベンチ周辺を調べ、窓口にて青いウエストバッグを忘れた旨を伝えると、若い駅員さんの座る奥に、あったあ！日本語で住所と名前、電話番号を書いて受け取る。謝謝台湾！



一同胸を撫でおろして一路礁溪へ。

15:20、約20km先の礁溪温泉の Hostel 東旅背包客 East Travel Backpackers Hostel にチェックイン。この Hostel は礁溪温泉の温泉公園前という素晴らしい立地環境にある。日本式の裸で入れる温泉の場所をフロントのお姉さんに案内して頂いた。ここには各種温泉と湯槽があり、日本の至る所にあるスパと変わらない。全て露天風呂で、ゆったりと温泉を堪能した。

さあ夕餉だ！5爺は礁溪駅前の繁華街へ繰り出した。しばらく探索して、「老先覺麻辣窯燒鍋」という地元民で繁盛する麻辣の効いた焼き鍋の店があった。席について注文してから、無情な宣告が、店にはアルコールがない！たっぷり温泉で干乾びた喉を潤すことができない、台湾環島達成まであと一日というこのタイミングでの切ない出来事であった。



13. 第10日目(3/24日) 礁溪→台北 74km/984km

いよいよ台湾環島10日目、日曜日の朝を迎えた。昨夜来の雨が断続的に降り続けている。雨具上下フル装備で、06:50 スタート、ちょっと寄り道してコンビニでコーヒブレイク。今回の台湾ツーリングで感じたことの一つにコンビニの多さと店員の親切な応接だ。若い店員はすぐにスマホの翻訳アプリで積極的な会話をしてくれる。そして姿勢が謙虚なことだ。道徳的教育の質の高さを実感する。

これから本ツーリングー押しのヒルクライムが始まる。北宜公路の九十九折、「九湾十八拐」というらしい。15 km先の頂上を目指し、標高 530m、10 kmのヒルクライムとなる。08:40 本降りの雨の中頂上パーキングに到着。峠の茶屋でソーセージ焼きと剥きニンニクで早速エネルギー補給だ。

09:20 スタート。途中景色の良い所で立ち止まりながら快調に下る。10:05 多少のアップダウンを経て 33 km地点の坪林というお茶と茶器で有名な町に着いた。坪林を過ぎるとまた上りだ。そして標高も 520m、そこから台北方面に最後のダウンヒルだ。

小雨の中長いダウンヒルも終わり新北市新店区に入って、空腹 5 爺達は温かいスープを求めてお店を探す。60 km地点 12:05、店の前に人が並んでいる牛肉麺の店を見つけ、入店すると愛想の良い女将が日本語と巧みな英語で案内してくれる。おすすめの牛肉麺 160 元と 30 元の総菜を三皿好きにとってつまみながら完食！柔らかく煮込んだ牛肉の量がとても多かった。愛想の良い女将の上手な英会話と対応が印象的だ。

本日の宿まであと 20 km弱。いよいよ台北市内だ。交通事情が極端に変化すると、信号待ちでのストップ・スタートについて事前に注意喚起して、13:00 最後の宿台北フォエヴァー・インに向かう。ルートは台 9 線から北 103 線→辛亥路→復興路のコース。久しぶりの大都市走行に皆で声を掛け合う。歩道の通行帯もあるが、歩行者や他の自転車との接触を避けて道路上を通行する。14:20 ホテルに無事到着。



あっという間の台湾一周ツーリング 10 日間。各人シャワーをして身体の手入れ。夕食前に旅の無事と台湾の人々の好意に感謝して部屋で乾杯！ホテルから 150m 程北に錦州街というレストラン街の通りがあると聞いて、最後の台北散歩。

日曜の夕方錦州街の通りは賑わっていた。鼎記餃子麵食館、店に入ってビールがあるか尋ねると、「OK」という返事に安心して席に着く。然し、誰もビールを飲んでいない。ところがオーナーらしき人物が店員にビールを買ってくるように指示している様子が見える。我々は感謝しまくりだ！食べきれないくらいの料理がところ狭しと並ぶ。南から北上してきた 5 爺にとって台北の気温が涼しいこと！それだけに温かいスープの麺が身体に優しい。缶で飲むビールもまた最高！

満腹で満たされた 5 爺はパン屋さんに立ち寄り、明日の朝食の品定めをして、台北の一夜せめてもの観光気分だ。往路の移動を含めて走り抜けた 11 日間。平和で素敵な台湾を満喫した！

14. 移動日(3/25日) ホテル→松山空港 3km/987km

台湾最終日、4時起床。05:05 ホテル前でラインナップ。たっぷりの台湾料理が効いたのかツーリングの疲れは全く顔に出ていない。朝の外気は冷たく暗い。このホテルは空港至近距離 3km 弱にあり、然もリーズナブル。因みに今回のホテルの中で最高値の一人 4000 円。今回平均宿泊費は一泊 2450 円/人だ。

05:20 空港に着き、まだ暗い中、空港玄関脇の壁際で自転車を分解。事前準備の成果で皆作業が早い。07:15 作業ほぼ完了。フライトは JL096 便、松山空港 0930 発→羽田空港 1140 着（現地時間表記）。手荷物（輪行袋）検査も無事終了して、出国手続きはフリーパスで搭乗待合ロビーに入る。

爺々 5 人の珍道中！よくもまあ無事に辿り着いたものだ！買い忘れのお土産を買って、お天道様へ感謝の祝杯。謝謝台湾！台湾環島達成に乾杯！JL096 便に無事搭乗後も JAL 機内食が美味しくてまた乾杯！

(おわり)





コブハクチョウのおかあさん

私のこの一枚

千葉県の北西部にある手賀沼サイクリングロードで数年前の6月初旬に撮影した1枚です。

ここでは多くのサイクリストが手賀沼の自然に触れ合いながら自転車を楽しんでいます。野鳥保護区でもある手賀沼では、春からコブハクチョウのヒナの生誕ラッシュ！こんな光景もここではよく見かけられる姿です。もちろん親コブハクチョウも見ることが出来ます。

ついついスピードを上げてしまいそうなサイクリングロードですが、歩行者と可愛いヒナの横断にはくれぐれもご注意ください！

森谷 幸司（我孫子市在住）

2019年度 収支報告

理事会にて右記2019年度の収支報告が承認されましたのでご報告致します。

収入では会員減による会費減、イベント参加者減によるイベント収入減となりましたが、イベント収支の改善、交通費、事務費等、固定費の削減により▲3,806円と僅かな赤字にとどまりました。今年度は既に新型コロナウイルスの影響でイベント中止を余儀なくされ収入が心配されますがWebを利用した会議等で固定費の削減を行い黒字を目指します。

(理事長 地引 弘)

2019年度収支報告（単位：円）

勘定項目		金額
収入	会費収入	1,074,000
	イベント収入	2,978,430
	その他	12,287
	収入合計	4,064,717
支出	JCA賛助会費	154,000
	イベント支出	2,133,201
	入会手数料	341,834
	包括保険料	233,580
	交通費	346,770
	通信費	272,384
	印刷費	195,212
	事務費	280,934
	その他	110,608
	収支合計	4,068,523
当期収支		▲ 3,806

◆2020年後半 イベントスケジュール（詳細は決定次第HPにアップ致します）

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントの内容変更や延期・中止となる場合があります

月	日	イベント	締切日	開催地
10	10(土) ~11(日)	ツール・ド・ちば2020 ※開催可否含め7/中旬頃決定予定	(未定)	(未定)
2021	/1 10(日)	成田山 新勝寺 初詣サイクリング	(未定)	成田山 新勝寺

◆2020年度役員改選に伴い、「ちばりんりん」も新メンバーでスタート致しました！どうぞよろしくお願い致します！

編集委員会：編集長 綿貫 けい子 副編集長 新井 千之
委員 鈴木 達彦（西部） 高木 浩行（東部）
原地 千穂（北部） 櫻井 智明（南部）
山崎 和也（中部）

千葉県サイクリング協会：https://www.chiba-cycling.org/cc

発行者 : 〒299-1163 君津市杵師 3-12-6
千葉県サイクリング協会
理事長 地引 弘

編集責任者：綿貫 けい子

Eメール : rinrin@chiba-cycling.org

<お問合せ等は上記アドレスまで>

◆「投稿」・「私のこの一枚」募集中です！！