

ちばりんりん／2021 春

2021.03.31 発行 千葉県サイクリング協会 (CCA) 第 118 号



私達と一緒に
充実したサイクリングライフを楽しみませんか？



千葉県サイクリング協会

会員募集中！



現在、千葉県サイクリング協会では【2021 年度会員を大募集中！】です！

《写真は緊急事態宣言前の撮影分を掲載》

女性の方、初心者の方、自転車好きの方などなたでも大歓迎！！会員になって、さらにお友達の輪を広げていきませんか！？ 皆さんと一緒にサイクリングできる日を楽しみにしております！

(お申し込みはスポーツエントリーへ)



スポーツ
エントリー

2021 年前半 イベントスケジュール (詳細は千葉県サイクリング協会 HP にてご確認ください)

月	日	イベント名	締め切り日	開催地
4	24	【会員限定】上総湊発穴場めぐり ※募集人員に達し次第締め切り	4/17	上総湊海浜公園
5	上	南房総道の駅巡り ※中級者以上対象	未定	平群クラブハウス
9	上	CCA センチュリーライド栄～銚子～栄 2021 (旧称:銚子センチュリーライド) ※今年度は距離、コースも変更し、9 月上旬開催予定	未定	千葉県印旛郡栄町

千葉でサスティナブルな「サイクルツーリズム」を楽しもう！



千葉大学
特任専門員/地域コーディネーター
阿部 厚司

現在、私は千葉大学の地域コーディネーターとして県内各地において地方創生にむけ様々な活動をしてますが、なかでも最近では自分の趣味でもある「サイクルツーリズム」による観光・まちづくりに関する相談が多くなってきました。

自転車はアウトドアにおいて健康増進を図ることができ、環境にも優しく、宿泊・飲食など地域経済活性化の面でも期待が大きい。with コロナとしても注目度が高まっています。さらに千葉県は首都圏からのアクセスの良さに加え、ヒルクライム・適度なアップダウンのワインディングロード・心地よい風に包まれるシーサイドコース・道の駅やカフェなどを巡るゆったりコースなど、豊かな自然にも恵まれ多様なレベルやニーズにあったサイクリングが楽しめることから、常連ライダーに限らず初心者や一般の観光客までの幅広い層にとっての魅力的なサイクルデスティネーションであると言えます。



それぞれの力量に合った走り、豊かな自然を駆け巡ることが出来る

こうしたなか県内各地においては行政、民間、観光・サイクル団体によってサイクルラックや案内サインの設置、サイクルステーション整備、体力差に影響されず皆が楽しめる e-Bike のレンタサイクル、自転車をそのまま積み込める B・B・BASE の運行などサイクル関連サポートも充実してきており、さらにサイクル関係者の連携を深め県域でのサイクルツーリズム推進を目指す情報交換の場として「房総サイクルサミット」も開催されるなど、「サイクリストウェルカム」な機運の高まりが感じ取れます。



サイクルツーリズム勉強会
各自治体もサイクリスト受け入れの為に積極的に取り組んでいる



サイクルラック制作講習会



山と海、千葉県は様々な風景が楽しめる



e-Bike なら山道も楽々

一方、観光が盛んな地域においては感染対策に留意しながら地域経済を守るという難題に直面しており、これまでのような大規模集客イベントの開催が難しいなかでは、少人数による「サイクルガイドツアー」や期間内に任意のタイミングで参加できる「サイクルロゲイニング」など、密を避けつつ安心して気軽に楽しめるコンテンツ作りが進んでおり、今後はこうした個別型・分散型スタイルがトレンドとなっていくことが予想されます。



学生とロゲイニングを体験。地元ならではの風景が盛り沢山味わえる



また最近では観光地の自然や文化などの本来の姿を守りながら、同時にその魅力を体験するという「サスティナブル・ツーリズム＝持続可能な観光」や近場を観光する「マイクロツーリズム」などが注目を集めています。

サイクリングについては、こうした新たな観光スタイルとの相性も良く、訪れることで地域経済の活性化にも貢献できるものであることから、感染対策に十分留意しながらではありますが、サイクリストと地域の人の交流により地域が潤いそして皆が Happy になれるように多くの人に千葉県でサイクリングを楽しんでもらいたいと思います。



マザー牧場も自転車でできてしまう



ヤシ並木の千葉フォールニア

＜写真は緊急事態宣言前の撮影分を掲載＞

サスティナブル・ツーリズム：「持続可能な観光を求める考え方」
観光地における環境の悪化や文化の侵害、過度な商業化を避けながら、観光地本来の姿を求める考え方や行動のこと。
そういった中で、今サイクリングが注目を集めてきている。

「サイクルツーリズム」の振興“房総サイクルサミット 2021”に参加しました



2021年1月31日、ウェルネススポーツ鴨川主催で“房総サイクルサミット 2021”が開催。今回は新型コロナウイルス拡大に伴う緊急事態宣言再発出の為、オンライン開催となり、CCAからは、私と地引理事長が参加いたしました。

地引理事長は動画にて当協会の概要を、私は午後から開催のオンラインクロストークでパネリストとして出席いたしました。公向け動画でのメッセージはCCAとして初めてでしたが、分かりやすく、且つ、インパクトあるご紹介が出来たのではないかと思います。

今後は更に多くの動画を作成・公開し、会員の皆様をはじめ、より多くの方々に千葉県下のサイクリング関連の情報発信や協会のPRをしていきたいと考えております。

当日午後からは「自転車と房総のイマを見つめあい、ミライを考える」とテーマとし、各参加団体が各々の活動状況を報告しました。この開催目的は、「南房総でサイクルツーリズムに励んでいる団体が一堂に会して、お互いの活動の情報交換をして、共に前進して行きましょう」と言うのが主旨です。

パネリストとしては、国土交通省、オブザーバーとして国際コンベンションビューローからの参加もありました。他には千葉日報、城西国際大学観光学部、千葉銀行、全国展開しているOVEに加えて南房総の関係団体で、総勢17名でした。

私からは特に県がもっとサイクリストに南房総の魅力（＝資産）を発信していただきたい旨を述べました。この会合を機に、今後のサイクサイクルツーリズムに向けて、さらなる発展を期待したいと思いました。



CCA 紹介動画はこちらどうぞ



「ウェルネススポーツ鴨川」公式チャンネルで視聴できます
——房総サイクルサミット 2021——

- ・スポーツ庁 室伏広治長官からのメッセージ
- ・がんばらない、ワーケーション
- ・自転車と房総のイマを見つめあい、ミライを考える



ウェルネス
スポーツ
鴨川

君津市主催の「鹿野山ツアー2021」の運営協力をしました

2月28日（日）君津市主催「鹿野山ライド 2021」の運営協力をしました。鹿野山は都心からのアクセスも良く、登り切った達成感と九十九谷展望公園での絶景に魅了されることから、多くのサイクリストに人気のスポットです。今回は上級者向けのヒルクライムを堪能するロングコースと初級者向けの鹿野山そのものを体験して楽しむショートコースの2つ。ロングは距離約80km、獲得標高1,500m。ショートは約34km、獲得標高400m、E-BIKEでゆったり楽しんで頂けたようです。



🚴 ロングコース：鹿野山九十九谷展望公園～久留里駅前～亀山湖～三石山～獺師工房ランド

🚴 ショートコース：鹿野山九十九谷展望公園～古道散歩～神野寺鹿野山ビューホテル～はちみつ工房



九十九谷展望公園

高岩山など上総丘陵が幾重にも重なる山並みが一望できます



神野寺：日本で4番目に聖徳太子によって開かれた関東最古の名刹（古寺）だそうです



大きな木々に驚く



「愛彩の会」会長から鹿野山古道の話を伺いました。

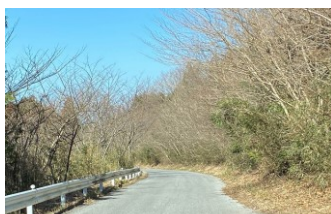


スイーツも食べきれないほど



はちみつ工房ではハチの巣アイスを試食

《小グループで十分なコロナ対策を施し開催》



🚲 稲毛海岸～平和公園～泉自然公園～おなりミルク工房～富田さとにわ耕園 🚲

千葉の静かな里山を巡るコースです。若干のアップダウンはありますが、初心者の方やファミリーでも楽しめるコースです。ゆっくり回っても半日で十分回ることが出来ます。

海を臨む稲毛ヨットハーバー・海浜公園からスタート、市街地を抜けしばらくすると千葉市内とは思えない長閑な風景の連続に驚きます。千葉市推奨サイクリングロード「若葉ルート」も通り、豊かな里山風景や新鮮な野菜等を購入できるポイントが沢山あります。走行距離 50 km 程度、ほぼ平坦です。

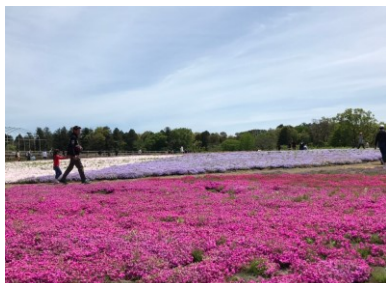
《見どころ》

- ・平和公園、・泉自然公園
- ・富田さとにわ耕園
- ・おなりミルク工房
- ・明治天皇御休憩所
(蕎麦御休憩処しらい庵)



平和公園

墓地ですが園内には広大な芝生広場や休憩所、散歩道が整備されています



富田さとにわ耕園

園内一杯に四季折々の花が咲き誇ります



綺麗に整備された四季折々の花々は見ただけで癒されます



おなりミルク工房
アイスがおススメ!



若葉ルート



《ルート参考》



明治天皇御休憩所
(蕎麦御休憩処しらい庵)

《集合写真 2020/10/18 撮影》

🚲 八千代道の駅～JR 物井～佐倉市街～佐倉ふるさと広場 🚲

のどかで交通量も少ない谷津道を走る 40km 程のコースです。途中、武家屋敷や竹林にも立ち寄ります。

多くのサイクリストも立ち寄る「道の駅八千代」からスタート、佐倉の人気スポットふるさと村目指します。ゆったりした谷津道をゆっくり進み、武家屋敷を見学。近くには JR ポスターにも使われたインスタ映えスポット「ひよどり坂」もあり、風情ある竹林が楽しめます。最後は印旛沼サイクリングロードを進み道の駅まで戻ります。平坦で車も少ないのでファミリーでも安心して走れます。(※武家屋敷ガイド、要確認)



ファミリーで走るもの楽しい



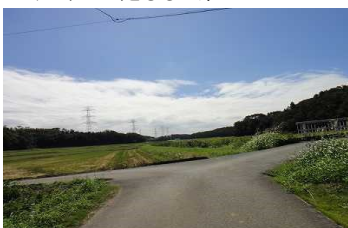
長閑な道は安心して走れます



佐倉ふるさと村はサイクリストも多い人気スポット



「ひよどり坂」
異空間に入り込んだような…
そんな感覚になります



ガイドさんに説明を受けながら見学できます



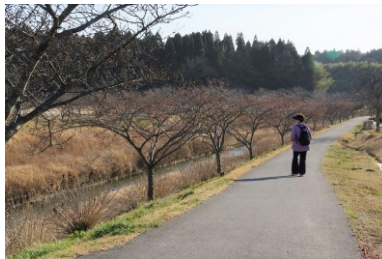
《ルート参考》

《2020/9/15 おはようサイクリングにて撮影》

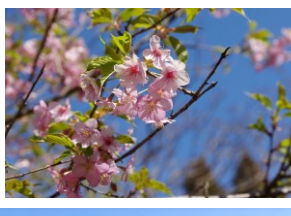
🚲 見どころ満載！市原市・長柄町・長南町 を巡る約 70 kmのコース 🚲

ちはら台発着、市原市・長柄町・長南町を巡る約 70 kmのコースです。中級程度の方にお勧めです。

ちはら台駅～村田川～奈良の大仏～長生き展望台～長福寿寺～熊野の清水～野見金公園～うぐいすライン。多少のアップダウンはありますが、景色を見ながら、仲間と会話を楽しみながら楽しく走れるコースです。コース上にコンビニも沢山あり、休憩や補給に心配することなく安心して走れます。



多くの人が利用する村田川沿道



野見金公園 & 野見金山展望台ミハラシテラス
四季折々の風景が楽しめます。標高 152m の上に心地よい「café ミハラシテラス」があります
※営業日：金土日祝の 11:00～15:00L.O



長生き展望台
長柄町が一望できる。近くの蕎麦処「長生庵」は自家栽培で製麺した香り高い蕎麦を楽しめます



天気が良ければスカイツリーも見えます



長福寿寺
「金の像」がいます。「日本一の金運寺」だとか・・・



道路脇にはこんな看板が出ています



熊野の清水(ゆやのしみず)
清水日本百名水のひとつ。休日は多くの方が訪れるようです



市原市
奈良の大仏



「奈良の大仏」奈良とは平将門が大字奈良の地に居館し大和の南都に擬して当地を奈良と称したとされる。最初に建立した仏像は将門が建てたといわれています

《一部の風景は昨年撮影したものを掲載》

🍕 Breaktime Pizza storia (ストーリーア)

イタリア語で「物語」を意味するストーリーア。一枚のピッツァから様々な人々の物語が始まりますように。。。そんな願いを込め、店名に付けました。地場で採れた良質なお米と麴で作った自家製天然酵母を使用し、手練りで仕上げた生地は軽い食感と芳醇な香りを持つ完全オリジナルのピッツァです。

ご好評頂いています！【通販始めました】
薪窯で焼き上げた熱々のピッツァを急速冷凍。
ピッツァの美味しさをギュッと閉じ込めてお届け致します！



「ちばりんりんを見た
と声掛けした方には
コーヒー一杯無料！



〒297-0105
千葉県長生郡長南町棚毛 96-8
TEL. 0475-44-5939



《素晴らしい桜並木》北柏駅～手賀沼サイクリングコース～今井の桜

千葉県北部の春の観光名所といえば、桜ならあけぼの山公園が有名ですが、今回は隠れた名所をご案内。

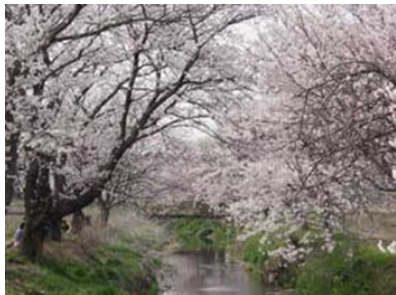
柏市と白井市の境にある今井地区、ここには「金山落（かなやまおとし）」と呼ばれる用水路があります。両サイドから 300 本程の桜の木が植えられており、「今井の桜」と呼ばれています。風情ある全長 2km 程の桜並木には魅了させられます。

今回は北柏駅からスタート、手賀沼の自然を楽しみながらサイクリングロードを駆け抜けるコースです。今井の桜まで約 12km、平坦なサイクリングロード中心ですのでどなたでも楽しめます。

現地は静かで穏やかな場所です。必要に応じ自転車を降りて歩く等、マナーを遵守してお楽しみください。

※新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、千葉県では例年とは異なった規制が行われています。

現地の情報を良く確認し、マスクの着用、現地では密にならないようご注意ください。

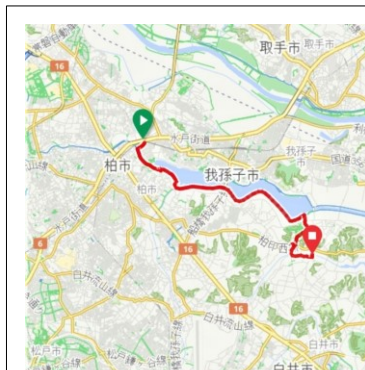


全長約 2km 風情ある景観が楽しめます

《写真出所：ライントラベル》



タイミングが合えば、菜の花とのコラボレーションもみることが出来ます



北柏駅～
今井の桜

坂大好きな皆さんへ！東総の激坂を楽しんでください！

坂バカの皆様から好評？いただいていた「東総激坂祭り」の簡易版コースです。

とにかく坂、坂、坂～の約 54km。20%超級 1 本、15%超級を 2 本、10%級 4～5 本は用意してありますので、ご安心？ください。ルートには住宅地や見通しの悪いカーブ等有ります。くれぐれも車、歩行者等には注意して走ってください。以前の動画になりますが、してみてもらうともっと走りたくなるなりますよ！

YouTube で「東総激坂祭」を検索！



スタート／ゴール 長熊運動公園



左右大神 (20%超級)



松ヶ谷地区の急坂



府馬の大クス



動画はこちら



ルートはこちら



見広 (16%)

※皆様へお願い： CCA では、新型コロナ感染症緊急事態宣言時に於いては全てのイベントを中止してきました。今回掲載致しました写真は、緊急事態宣言前の写真を主に使用しており、マスクや3密回避がなされていない写真も含まれておりますが、上記ご理解の上ご購読お願い致します。

また、ご紹介したコース走行時には、マスクの着用、携帯消毒液持参等、個々人での防止対策を万全にお願い致します。まだまだ油断ならない状況下、CCA も少人数、小グループでのイベントを万全な対策を行いながら催行していきます。皆様のご協力の程、引き続きよろしくお願い致します。

🚲 ～ロードバイクとの出会い～障害を負ってしまった先に…また楽しみが！ 🚲



(千葉市在住)

飛島 信行

私は2008年にオートバイで交通事故を起こしてしまい、腕神経叢損傷という、肩から指先までの神経が脊髄から引き抜け、腕が動かなくなっていました。

幸い、利き腕ではない左腕でしたが、日常生活を難なく送る為には苦悩、挫折、工夫の繰り返しでした。精神的にも、怪我を負って数年間は気持ちの整理が出来ず、塞ぎ込む日もありました。

それでも、周りの皆さんの温かい協力、支援もあって、精神、肉体共に少しずつ片腕での生活に慣れていくことが出来ました。慣れていくにつれ、千葉市の障害者団体に属し、そこでのソフトボール活動、幼少期に習っていた水泳等、障害のある体でも工夫と努力でこなせることに充実感を覚えることが出来ました。

前置きが長くなってしまいましたが、私とロードバイクとの出会いのきっかけとなった事です。もともとオートバイに乗り、体がむき出しな分、四季それぞれの空気や匂いを感じながら、知らない遠くの土地へ走ることが大好きでした。

障害者となった今、同じような体験が出来るものがないか、と考えていた所、2018年の初夏、職場でロードバイクに乗っている方に「ロードバイクに乗ってみたい」ことを相談しました。(この時はCCAの方だとは全く知らなかったです) 早く相談に乗ってくれ、ロードバイクをお借りして、付き添ってもらいながら練習を行いました。



サイクリング仲間と走るのはまた格別に楽しい！

ロードバイクという全く慣れていない乗り物で、さらに片腕での運転。はじめは不安と危険ばかりで、すぐに疲弊してしまいました。それでも、何度か練習に付き合ってもらい、ロードバイクの楽しさに目覚めていきました。

ついに翌年の1月、ロードバイクを購入しました。片腕でも操作が可能なように、右のブレーキレバーのみで前後のブレーキが掛けられるようショップの方に改造も施してもらい、購入後は、さらにロードバイクに乗る機会が増え、走る距離も少しずつ伸びてきています。これまでの最長距離は120Kmですが、これから、もっと距離を伸ばしていきたいです。そして何物にも代え難いのが、走り終えた後のお酒と食べ物がとてもおいしく感じる事です。初めは本当に衝撃的な感動を覚え、今では、この為に走っているといっても過言ではないかも知れません(笑)

最後に、私がよく利用させてもらっている、ツーリングコースをご紹介します。この会報を読まれている方からすると、定番かもしれませんが、稲毛の浜、検見川の浜を海沿いに走り、美浜大橋から花見川サイクリングロードを川沿いに走り続け、印旛沼の風車のある佐倉ふるさと広場までのコースです。道幅は所々狭い場所がありますが、海、川沿いの景色を見ながら気持ちよく走れるコースだと思います。まだ、走ったことの無い方は是非、一度走ってみてください。

『目指せ200Km越え！！』



ロードバイクの練習に何度も付き添ってくれたCCA山崎さんと



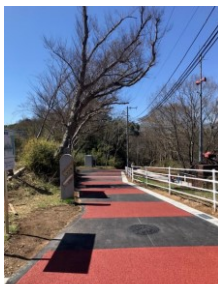
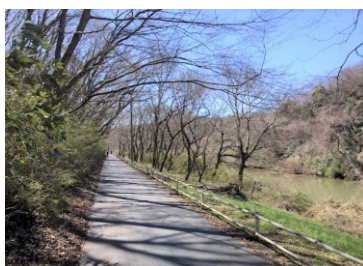
《写真は昨年緊急事態宣言前に撮影したものです》

🚲 花見川サイクリングロード砂利道区間(約3km)が綺麗に舗装されました 🚲



舗装前の道路(千葉市HPより)

ランニングや散歩にも利用します。マナーを守り注意して走行ください。



《チャレンジ！》3本ローラー台でセンチュリー160kmをやってみた！



なぜか後ろ姿の
写真ですが…

南部支部 網代 真

緊急事態宣言の延長の効果もありコロナ感染者数は低下傾向を示していますが、依然として強い自粛モードの雰囲気を感じてソロでも派手な格好をしてロードバイクで走り回るのは気が引けますよね。そんな状況の中で“何か変わったことをすんべか〜”ということで、ローラー台で160km走ってみることにしました。

これまではせいぜい30km程度がローラー台での最長距離です。何も考えずにやるのではつまらないので、テーマとして「実走とローラー台ではどっちがきついか！！」ということ設定。風を受けないしおそらく走行抵抗が実走よりも低いので、体力的にはローラー台のほうが楽な気がしますが、…。

ローラー台を持っている方はわかると思いますが、ローラー台練習での一番の問題は”退屈！”ということなので、TVを前において退屈を凌ぎました。

さて、どうやって160kmを走り切ろうかということで、次のように考えました。

- ① ギヤは比較的軽めに、速度は30km/h前後を維持、6時間以内で完走できる？
- ② 休憩や水分・エネルギー補給は20km間隔を目安として、ハーフ80kmで昼食。
- ③ 走行中に取りデータとしては、前後の体重、心拍数、水分補給量、などなど、
では、、完走目指しざスタート！！

まーハムスターが回し車でくるくる回るようなもので変化がないので、途中の実況を説明するのは難しいところですが、30km走行した辺りから足が軽くなってきて、汗がドバツと出てきました。夏ではないので滴り落ちるほどではないのですが、休憩毎にシャツは交換が必要ですね。100km前後が結構きつく感じましたが、それを乗り越えると意外とあっけなくゴールを迎えられました。

走行データは次の通りです。

- ① 実走行時間:5時間20分、
平均速度:29.8km/hでほぼ狙い通り。
最高速度は45km/h。
- ② 消費カロリーは3529kcal、心拍数は平均115回後半に高くなるような傾向はありませんでした。
- ③ 水分は3L位飲みましたが、それでも一度もトイレにはいきませんでした。
- ④ 体重は2kg減りましたが、その後すぐに元通り。



二度とやるつもりはないので反省しても仕方ありませんが、心拍数から考えるともう少しスピードを上げたほうが良かったかも。実走と比較してどうだったかというと、肉体的(体力的)には実走よりもだいぶ楽に感じましたが、精神的にはきつかったです。実走の場合には途中でやめることはできず何があろうと家まで帰らなければなりません、実家でのローラー台ではいつでもやめられます。“もうやめちゃえよ、”“走ったことにごまかせば？”との悪魔の声に抗って完走するのは、結構メンタルが鍛えられます。

最後に楽しかった？との質問の答えは、、、、
全く楽しくないので皆様にはお勧めしません、、です。

ペダルを止めると利根川のさまざまな香りが



利根川栄自転車休憩所1km下流で見つけた癒される風景

コロナ禍でチームでの走行は自粛され、単独で手賀沼自転車道から静かな手賀川へと走り、さらにペダルを回し布佐利根川堤防の遊歩道/自転車道に上がる。堤防の下の子少年野球場はコロナ下で休んでいるのか元気な声は聞こえない。広い川の遠い向こう側には筑波山が良く見える、次々と変る景色が何時までもペダルを踏み続けられる素敵な空間が目映る。

(撮影・文章竹内 敬治)

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）
原田 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/cca>



発行者 : 〒299-1163 君津市左師 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 : rintrin@chiba-cycling.org

＜お問合せ等は上記アドレスまで＞