

ちばりんりん／2022 春

2022.04.01 発行 千葉県サイクリング協会 (CCA) 第122号



千葉県サイクリング協会

初心者も大歓迎！！

私達と一緒にサイクリングを楽しみませんか？！

2022年度 会員大募集！



詳細・お申込
は下記へ！



スポーツ
エントリー

主な読み物ご案内

2P 新企画！是非ご参加を！「北総・九十九里 里山里海サイクリング」開催告知

3P 元気に駆け抜けました♪「南房総 里山里海サイクリング」開催報告

4P ファミリーで楽しめる！ 鴨川発「ウェル Kamo サイクル」e-bike 体験

5P 比べてみました！ e-bike で鹿野山ヒルクライム

6P 見えなくても楽しめる！ 視覚障害者対象「タンデム試乗会」潜入レポート

7P 新メンバー迎え頑張ります！ CCA「2022年度役員改正」のご報告

8P 地域に根ざす！ 街の自転車屋さん「りんぐ」ご紹介

北総・九十九里 里山里海サイクリング

開催決定！

4/21(木)申込み開始！

【開催要項】 開催日：2022年6月4日(土)

- ・集合場所：成田空港:温泉「空の湯」 駐車場内イベント特設テント（千葉県山武郡芝山町香山新田 27-1）
受付開始 8:00～、開会式 8:30～、スタート 9:00～
- ・コース：総走行距離 73.5km 獲得標高 535m ※起伏の少ない初・中級者向けコースです
- ・参加費：CCA 会員 2500 円、非会員:3500 円 ※昼食・エイドでの軽食・飲料等は参加費に含まれています
- ・申込み方法：スポーツエントリー <https://cycle.spoen.jp/search/chiba>
- ・募集期間：2022/4/21(木)～5/31(日) ※定員に達し次第締め切りです！お早めに！
- ・お問合せ：satoyama@chiba-cycling.org まで

詳細は CCA
ホームページ
で随時更新！

エントリーは
こちらから
(4/21～)



⇒詳細は CCA ホームページ・スポーツエントリーでご確認ください！

千葉県北東部の緩やかな台地やその東南には広大な田園地帯が広がります。ここは信号も少なく、交通量も少ない、まさにサイクリング天国！
北総・九十九里エリアで初めて開催の今回は、芝山町成田温泉「空の湯」をスタート&ゴールとして、横芝光町、山武市、そしてモンベルフレンドエリアでもある九十九里を駆け抜けます。

途中、写真映えスポットも多数あり、魅力的なコースになっています。お昼は地元食材を使ったスペシャルランチをご用意！また、横芝光町と山武市のエイドステーションでは、地元食材を使った軽食を用意してお待ちしています！6月の爽やかな風を感じながら軽快に走り抜けませんか？！



コース



CCA スタッフが各グループ
前後に付き、安全に配慮
しながら走ります！

CCA スタッフが皆さんをゴールまでしっかりサポートします！



🚲 スタート&ゴール:成田温泉「空の湯」
駐車場内イベント特設会場からです



敷地内にレンタ
サイクルショップ
「空輪」があります



🚲 芝山仁王尊:
真上を飛行機が通過します



🚲 坂田池公園:(第一エイド)
広々としてよく整備された公園です



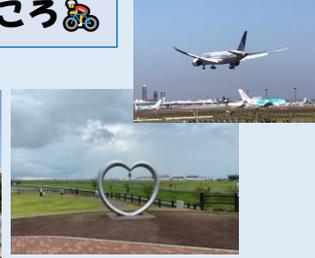
🚲 屋形海岸:(昼食)スペシャルランチをご用意！
九十九里の海を満喫ください！



🚲 さんぶの森公園:(第二エイド)
後半最後の休憩所です



🚲 成東駅前
観光交流センター



🚲 ひこうきの丘:圧巻！→
目の前で飛行機を楽しめます

🚲 立ち寄りどころ 🚲

🚲「春一番！南房総 里山里海サイクリング」開催しました！🚲

朝まで小雨が残りましたが、開会式には雨も上がり、CCA 指導員を先頭に皆さん元気に出走していきました。二年ぶりに行われた「南房総 里山里海サイクリング」は、久しぶりにサイクリング仲間と会う方も多くおられたようで、会場となった HEGURI HUB では、明るい声が響き渡っていました！今年も事故なく無事終了！有難うございました！



ご参加有難うございました！！

私は思い出に残る最終ゴール者になりました！（笑）でも、登り坂も途中で降りることなく回し続けられたんです！ひとりだったら、きっとお昼の場所でリタイアでした。

登り坂の地獄と、下り坂の天国の落差がすごかったです。筋肉痛はなかったものの、夜の足の怠さはかつてないほどでした。あまりに疲れて早く寝てしまったのですが、翌日は身体から悪いものが出たような軽さで心地よかったです！（笑）一緒に走ってくださった方々に支えられ乗り切れました！一日だけで成長できた感が凄いです！私は平坦 20 キロしか走った事がなかったので、実はリタイアするんじゃないかと思っていました。走り切れて自分の凄さが信じられないくらいです！風、空気、気持ち良かったです！スタッフの皆さん、有難うございました！



杉本 ルミ子さん

初参加でしたがコースは走りやすく、危険を感じるころはなかったです。バイク移動のスタッフさんが、ポイントで車との調整をしていたし、ロードのスタッフさんも、私達がミスコースしないように動いてくれていました。スピードがゆっくりだったので、物足りない男性はいたと思いますが予想以上に楽しく走れました。

一番の楽しみのお弁当。定番の幕の内じゃないところがとても良く、一つ一つ楽しみながら食べました！走り終わってからのお菓子も大きくて嬉しかったです！

初参加の私としては、スタッフさんが安全に走れるように気をつけてくださっているのがとても有難かったです！6/4 のイベントも参加しようと思います！お世話になりました！



蓮沼 泉さん



清水 宏行さん

コースは冬眠明けの人間にとってはちょうど良く、楽しく走れました。単独走とは違い、皆で走るのは良いものですね。伴走のリードでペース配分が出来て、楽に走ることが出来ました。

お弁当は最高！とても美味しく満足でした！このお弁当が付いての参加費は超リーズナブルで驚きでした。スタッフの暖かい気遣いが所々に感じられ、とても気持ち良い1日になりました！



林 早由紀さん

心配された天気は奇跡的な回復で皆さん喜びのスタートを切りました。桜の咲き誇る川沿いでは、指導員さんの計らいでフォトタイム。遠くの菜の花畑を眺めながら春風を受けて進む。水田からは雨蛙の合唱。田植え準備の地域の方々を応援しているかのようでした。海に出れば、岩に当たり大しぶきをあげる迫力満点な波が風に乗りミストのように身体に降り注ぐ。昼食は「HEGURI HUB」の特製ランチを頂きました。それはそれは美味しく、思わず笑顔が溢れました。

そんな訳で、五感で味わえるサイクリングは、自転車を始めたの本来の楽しみ方を思い出させてくれた一日でした。

🚲 鴨川発！ウェル KAMO サイクル(レンタサイクル)で e-bike 体験 🚲

鴨川市のウェルネススポーツ鴨川では、通常のロードバイク、クロスバイクだけでなく、話題の e-bike(スポーツタイプの電動アシスト自転車)を2時間～2泊3日までレンタルすることができます。バッテリー容量も大きく、ヒルクライムを繰り返すコースを走っても、心行くまで楽しむことができます。

自転車に乗れない小さなお子様にも好評な牽引用ホロ付きカートも有り、家族皆で楽しむことが出来ました。

今回は、去年の2月以来久しぶりに自転車に乗る私の初心者向け里山コース(約21km)の参加レポートです。

スタート/ゴールは、鴨川市文化体育館。ガイドは、ウェルネススポーツ鴨川の小野さん。(写真左)

参加者の中に保育園年中組の男の子がいましたが、牽引できる自転車のサドル高がお母さんに合わなかつた為、小野さんがホロ付きカートを牽引する事に。



自転車の操作方法の説明の後、記念写真を撮って午前10時過ぎに出発。しばらく加茂川に沿って進んだあと、自転車は嶺岡山系のふもとの平地、里の風景の



一コマとなって進んでいきます。ロードバイク乗りには気にならない小さな坂も、アシストなしのキッズMTB

ではちょっときそう。時々押していました。嶺岡山系に向かって上るかと思いきや、大きくUターンして嶺岡山系を背に長狭街道方面へ。

途中には、チェンソーカービングと思われる木のオブジェがおかれていたり。



その後は長狭街道へは出ずに、左折してから来た方向を見れば、嶺岡山系からまっすぐ降りてくる道を走ってきたことがわかります。

折り返し地点のみんなみの里でたっぷり休憩した後は、長狭街道の北側、清和(せいわ)の山並みの麓を東へ進路を取ります。ルート沿いには、明治天皇の即位後最初の新嘗祭である大嘗祭(だいじょうさい)に斎田として選ばれた記念碑が立つ、「主基斎田址公園」があります。



ゴールが近づいてきた県道181号を横断するときの車の



通過待ちでは、石像を発見。休憩を入れて約2時間なく、沿線のちょっとした見どころも多く、自転車初心者の大人も子供も楽しめたガ

イドツアーでした。

今回は平坦な初心者向けツアーでしたがアップダウンに富んだもう一つのツアー「里海林道コース」では、ちょっとした探検気分が味わえるとのこと。

話題の e-bike、是非体験してみてください！



ウェル
ネス
スポーツ
鴨川

(体験レポート:新井 千之)

🚲 鴨川サイクルロゲイニング 🚲 ～自転車でまちめぐりゲーム～ 🚲



まずは地図とにらめっこ。高得点狙いなら、遠く・高くガッツリ走ろう！ファミリーやグループなら観光感覚でゆっくり名所巡りも出来ます！

まわり方が重要なので作戦会議は必須！効率よく得点を得よう！



【開催日時】2022年5月14日(土)～27日(金)

地図とヒントを手に、得点が設定されたポイントを探して市内を巡り、時間内にできるだけ多くの得点を集めることを競います。オリエンテーリングと似ていますが、ロゲイニングでは立ち寄るチェックポイントの数も順番も指定されていません。

“どうしたら多くの得点を得られるか？”

頭脳と体力が試される“まちめぐりゲーム”です。開催期間のうち、好きな日を選んで参加できます。
※スポーツバイクのレンタルも可能！(別途有料)。

◆詳細は上記、ウェルネススポーツ鴨川へアクセス！◆

e-Bikeで鹿野山ヒルクライム！～予想以上の凄さでした！～

「e-Bike」という言葉は今やどこでも聞くようになりましたが、まだお値段が高く、その性能の高さが認識・浸透していないためか、スポーツバイク市場ではまだメジャーとは言えてないようです。

しかし！この記事を読んだあなたはe-Bikeに興味が湧くはずです。(きっと・・・)

今回の記事は至極平均的なサイクリストが、『ロードバイクと e-Bike で過酷なヒルクライムに臨むと、どれだけタイム差が出るのか比較してみた！』という内容です。

*** 🚲 *** 🚲 *** 🚲 ***

今回の舞台は南房総で貴重なヒルクライムコースである、鹿野山の秋元ルート(平均斜度 8.6%、最大斜度 11.0%以上、獲得標高 300m、距離 3.5km)。

時間計測はスタートが(秋元郵便局前)で、ゴールは頂上の(九十九谷展望公園)としました。

あるショップの情報によると実業団レベルで 14 分前後、スティックなローディーで 20 分前後、私の場合は 25 分前後ならば恥ずかしくない、というのが目安だそうです。

- 比較対象バイクは、
- ①クロモリロードバイク(マツダ自転車工場 LEVEL 号)
 - ②「HEGURI HUB」でレンタルしている e-Bike (マウンテンバイク・21kg・合法的な電動アシスト)です。



ライダーは還暦を余裕で越えた“斜度のきつい登りは大嫌い”という私でございます。当日はいきなり季節が冬に逆戻りした

ようなとても寒い日でした。にもかかわらず、下りで冷えた体でアップもせずにはまずはクロモリ“LEVE 号”に跨り、“ここは久しぶりやな〜”と上り始めました。その割に結果は 25 分ジャストとまずまずのタイム。ちょっと嬉しい気分。



続いては e-Bike でのヒルクライムとなりますが、アシスト量は MAX、外装 8 段ギヤは中間の 4 段目に固定して走り始めました。ぜんぜん

頑張っていないのに、、結果はなんと・・・！！『15 分！！』これはプロのヒルクライマーもびっくりのタイムでしょう。合法的な e-Bike はスピード上昇とともにアシスト量が減り、25km/h でノーアシストとなります。またバイクメーカーの制御方法にもよりますが、クランクにかかる負荷でもアシスト量が決まるので(つまりスタート時やきつい登りをゆっくり上るのが楽)、あまりタイム短縮にはな



ましたが、これ程とは、、、
但し、登りを克服した達成感や充実感は得られず、個人的には足をつかないで登りきれの間は e-Bike は

やめとこうかな。。。と。
近い将来必ず訪れるであろう加齢による体力の衰えが現実となっても、移動距離や走行ルートが制限されなくなるのは e-Bike の e-ところ？

5 年後には購入しているかもしれないな、、、



(体を張ったレポート: 網代 真)

🚲??なにになに?? 🚲?? 🚲??

今までにない形のサイクリングイベント「ガチャ」のご紹介
HEGURI HUB 内で「南房総サイクリングガチャ」がスタート！
「ガチャ」は 40-60km のソフトと 60-80km のハードの 2 種類。
出てくるカプセルには「サイクリングコース」が入っています。
コース毎に違うスポットを巡りながら南房総を駆け巡ります！！

- ・開催期間: 2022 年 4 月 1 日～5 月 8 日迄
- ・参加費: 1 人 ¥1,000

※「ランチ」「カフェ」で使える ¥500 割引券 2 枚付き

- ・ガチャ: 1 回 ¥300
- ・「ガチャ」設置場所: 平群クラブハウス 南房総市平久里中 224-3
- ・受付日時: 土日祝 8:00-10:00 ※平日や時間外の受付は要問合せ

何処に行くかは運次第！ガチャを回してペダルを回す！

南房総サイクリングガチャ

近頃話題の「ガチャ」を取り入れた全速で楽しめるサイクリングイベント！
ガチャを回すと「ランチ」「カフェ」「観光」が選ばれ、それに合わせたサイクリングコースとショップカードの入りたてガチャが出てきます。期間中何度でも、誰とでも、どこからでも参加いただけます！

開催期間 2022/4/1~5/8
参加費 1人 ¥1,000
※ランチ「107」で最大 ¥500 割引券 2 枚付き！

ガチャ ¥1 回 ¥300
※ガチャ設置場所: 平群クラブハウス
南房総市平久里中 224-3 (HUB 内)

受付日時 土日祝 8:00-10:00
※平日や時間外の受付は要問合せ

- コースは全速で 1 回限り！
「ランチ」「カフェ」「観光」
を 1 回ずつ選べます！
- ソフトとハード、お好きな方を
お選びいただけます！
- 選んだコースに、
サイクリングコースと
ショップカード 2 枚入り！
ショップカードは、コース上の
「ランチ」を「107」の割引券
として使えます！
- グループでの参加も可能！
10 人以上参加すれば 1 人あたり
の参加費が半額になります！
(最大 4 名)
- 期間中何度でも、誰とでも
参加いただけます！
- 開催中に雨が降っても大丈夫！
会場には雨具貸出サービスあり！
雨天時は雨天コースに変更します！
雨天時は雨天コースに変更します！
- 開催中に雨が降っても大丈夫！
会場には雨具貸出サービスあり！
雨天時は雨天コースに変更します！
雨天時は雨天コースに変更します！
- 開催中に雨が降っても大丈夫！
会場には雨具貸出サービスあり！
雨天時は雨天コースに変更します！
雨天時は雨天コースに変更します！

お問い合わせは... 下記へ！
南房総サイクリングツーリズム

↓

詳細・お問合せは... 下記へ！
南房総サイクリングツーリズム

🚲 視覚障害者対象「タンデム試乗会」に潜入してきました 🚲

今回は 2/4(金)に行われた千葉県視覚障害者福祉協会(以降、千視協と記載)実施の「タンデム自転車体験会」潜入レポートをお届けします。

「視覚に障害がある人が自転車に乗る」、、、、???
そんな風にまず思う方も居られるかもしれません。
しかし、自転車にはこんなものも有るのです。それが今回ご紹介する、二人乗り自転車「タンデム」です。

千視協では、平成 30 年 4 月から千葉県でも公道をタンデム自転車での走行ができるようになったことから、「視覚に障害がある方も自転車を楽しもう!」と、タンデム試乗会を企画、開催するようになったそうです。



「ちばぎんハートフル福祉基金」の助成を受け、タンデム自転車 5 台を購入。5 年ほど前から年 1 回のペースで、視覚障害のある方向けにタンデム自転車の体験会を開催しており、とても人気のイベントとなっているそうです。

今回、このイベント開催にあたり“パイロット”と呼ばれる自転車の運転手の方のボランティアを募っていることで、早速レポーターである私が潜入レポート共にお手伝いをさせて頂きました。

この日は、コロナ禍ということもあり、参加者は 3 組ということでタンデム自転車は 3 台出走です。



イベント前半は体育館内での慣らし運転です。走り出し時に二人の息を合わせて、そうっと踏み出していきます。何周か回るとコツがつかめてきたようで上手に走れるようになっていました。

後半は、近くの千葉県スポーツセンターに移動して、お待ちかねの外周路の走行です。肌寒さを感じつつも風を感じ、モノレールの走行音や人の気配を感じながら陸上競技場の外周、イチョウ並木やテニスコートを横目に往復 3 キロ程のコースを走行します。

ここで私も“パイロット”として参加させて頂きました。

タンデム自転車は、普段私が乗りなれているロードバイクポジションが異なりサドルが低い位置にあるため、太腿の筋肉を使わ



ないとペダルを回すことができません。また、後ろに乗っている方の協力が少ないと、ほぼ一人で漕ぐことになってしまい非常に疲れてしまいます。しかし、サイクリストのプライドもあり、疲れたなんて間違っても口にはできません。(苦笑)

視覚に障害のある方を後ろに乗せて、私が見た木々が風に揺れる風景や、テニスコートを躍動する人たち、日の光が指す方向や、モノレールの音や車両の色や絵柄などを説明しながらパイロットをしました。

後ろに乗った方から、「そんな説明をしてもらったのは初めて!」と嬉しそうに話してくれました。私もその言葉をととても嬉しく思いました。外周 2 周の短い時間でしたが、とても楽しく過ごすことが出来ました。

次回開催からは CCA でも是非ご協力させて頂きたいとお伝えしてその場を終了しました。

貴重な体験をした半日でした。



パイロットボランティアのお二人

楽しそうな参加者の方々

(新米体当たりレポーター:長沼 寛篤)

千葉県視覚障害者福祉協会



千葉県
視覚障害者
福祉協会



千葉県四街道市四街道 1-9-3 ☎:043-421-5199

🌸是非見て欲しい地元の桜(船橋市海老川沿い)

編集長の地元船橋の桜の名所と言えばここ!!
整備された川沿いの桜が圧巻です!
今年は残念ながら時期が過ぎてしまいましたが
来年は是非いらしてください! (写真:真島 正和)





千葉県サイクリング協会 2022 年度 役員一覧

会 長 : 奥村 佳洋

副会長 : 森 浩文

理事長 : 地引 弘

副理事長 : 勝河 五郎、綿貫 けい子

理 事 : 齊藤 実、高木 浩行、渡邊 丈夫

網代 真、増谷 和明、安藤 浩之

櫻井 智明、菅野 卓郎、長沼 寛篤

監 事 : 齊藤 峰之、鈴木 達彦

名誉顧問 : 平山 晃、岩間 康德、形本 静夫

相談役 : 古場 威宣、大森 教芳、金子 教芳、高村 兼雄

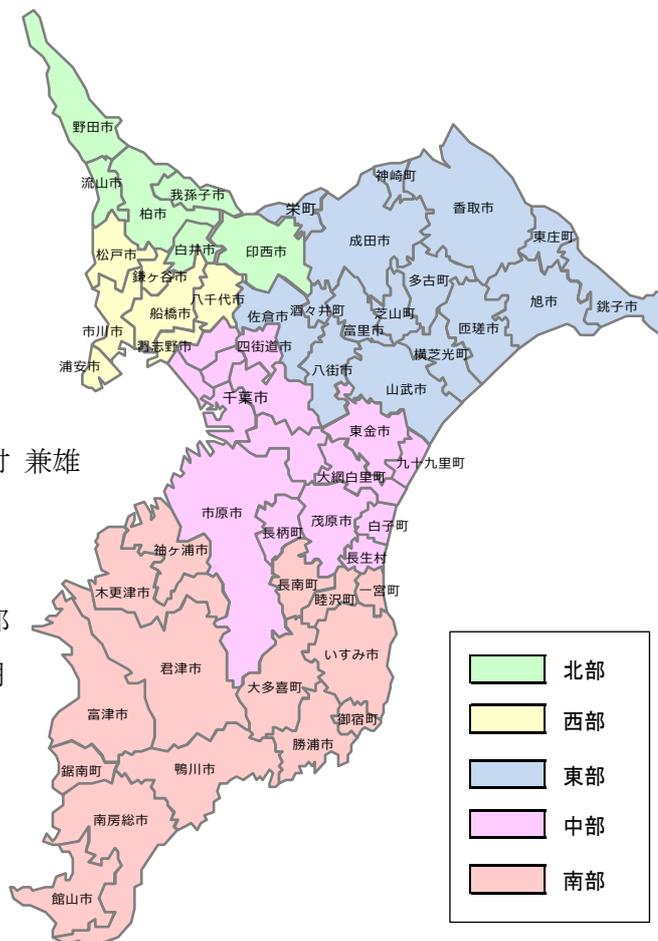
<支部> 千葉県を5つのブロックに分かれています

東部支部長 : 高木 浩行 西部支部長 : 勝河 五郎

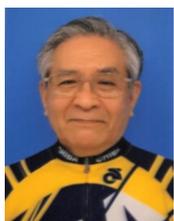
南部支部長 : 網代 真 北部支部長 : 増谷 和明

中部支部長 : 齊藤 実

(順不同・敬称略)



※ 担当等、詳細は HP をご覧ください



新会長 奥村佳洋

4月から会長に就任しました奥村佳洋(オクムラヨシヒロ)と申します。コロナ収束に伴い、サイクリング活動が再開できることの喜びを会員の皆様と分かち合いたいと思います。青空や明るい太陽の下、家族や仲間や友人と楽しい会話をしながら、記憶に残るようなサイクリングを提案します。「ちばりんりん」やHPにより、興味ある情報を発信します。これらを通して、会員の皆様のサイクリングライフに貢献できれば、幸いでございます。



理事長 地引 弘

理事長就任から2年間、コロナ禍でイベントが開催出来ない状況が続き会員の皆さまのご期待に沿うことができませんでした。新年度におきましてもコロナが完全に収束した訳ではありませんが、3月の「南房総 里山里海サイクリング」を機に、新たなイベントを企画していますのでご期待下さい。

また、地域に根付いた活動にも、より一層力を入れて参りたいと思います。

春の景色:佐久間ダム

頼朝桜(河津桜)が見頃だといので佐久間ダムへ。高い所に上がって来た方が桜は綺麗でした。



(写真・文 真島 正和)

🚲🚲 地域密着型の自転車屋さん「りんぐ」のご紹介…四街道 🚲🚲



店のオーナーは石井和敬さん。一見すると白髪が目立つ無精ひげに精悍な顔立ち、ちょっと怖そう…と思いきや、話してみると気さくで優しいおじさんでした。もともとは自転車メーカーであったカワムラサイクルに勤めていた石井さん。北海道の出向先ではサイクリングイベントを開催しており、その企画に携わって参加者に楽しんでもらえるよう努力したのだとか。そのとき、いずれ会社を辞めたらサイクリングにかかわることをしたいと考えていたそうです。

1995年1月、阪神・淡路大震災により神戸に本社を置いていたカワムラサイクルも事業を大幅に見直し(現在は車いす専門)、石井さんは退社することに。同年11月 ミッキーマウスの誕生日にりんぐをオープンしました。りんぐはママチャリからロードバイクまで幅広く取り扱う地域密着型の自転車店です。

物売りよりも多くの人に自転車に親んでもらえるよう活動を広げていきたいと熱く語る石井さんのもとにはボランティア精神旺盛な自転車愛好家が毎月1回集まり、サイクルボランティアジャパン(CVJ)千葉としての活動の拠点となっています。CVJ 千葉は障害を持つ人にも自転車の楽しさを体験していただけるよう、タンデム自転車の試乗会を開催しており、千葉でタンデムが解禁された 2018 年の銚子センチュリーライドでは視覚障害者も一緒にタンデムで参加していただきました。CVJ 千葉と協力して講演会や奥千葉バックロードサイクリングもサポートしたりしてきました。

今後は子供から大人まで、普段使っている自転車に普段着で乗って参加してもらえるファミリーサイクリングをもっと開催していきたいそうです。四街道は近くに里山が広がっていて、季節の花や自然を感じながらサイクリングする楽しさを実感して頂ける場所。サイクリングの楽しさを多くの人に知っていただきたいと語っていらっしゃいました。

地域に根ざす、四街道「りんぐ」の活動にもご注目ください！

(取材:山崎 和也、文・写真:森 浩文)



2018 銚子センチュリーライドでは視覚障害をもつライダーもタンデムで参加、完走しました



タンデムはいつでも貸出可能とのこと！一度挑戦してみたい自転車ですね！



里山広がる四街道を、ファミリーでもっともっと楽しんでもらいたいと語る石井さん

🚲 一度は訪れてみたい場所 🚲

雲井岬つつじ公園

第12代景行天皇が創建したといわれる東大社の神苑として開かれた自然公園です。2000本を超えるつつじが植えられており、4月中旬～5月上旬が見頃です。



2000本を超えるつつじはこれからの見頃です！



(文:高木 浩行)

🚲 千葉県サイクリング協会 イベント情報等は随時 HP(下記アドレス)で更新していますので是非ご覧ください！

編集委員会 編集長：綿貫 けい子、副編集長 新井 千之
委員：鎌田恵理子(西部)、高木 浩行(東部)
佐々木幸也(北部)、長沼 裕康(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>