

なかよしさいきる

会報新歓特別号 2020

風になれ。

<http://www.teamnc.net/>



目次

サークル紹介	2
なかよしさいくるの一年	6
車種紹介	10
沖縄合宿のしおり	13
沖縄合宿報告	19
沖縄離島ラン	33
八重山諸島に行った話	48
沖縄合宿女子後ラン	63
沖縄合宿前ラン報告	71
駒代連載第2号	80
会長連載第3号	81
Cannonball	86
編集後記と会報について	91

2016年度メンバーに聞きまして
アンケートから見る

サークル紹介



基本情報

なかよしさいくる（通称NC）は東京大学を中心とするインカレ自転車サークルです。構成員は各学年30人ほど。1年、2年が中心となって活動しますが、3年以上の先輩方やOBの方もたくさん遊びに来てくださいます。東大生が8割ほどを占めますが、東京女子大、日本女子大、早稲田、慶応など様々な大学のメンバーで構成されています。女子比率は2割弱くらいかな？40年以上の歴史があるサークルです。



（↑これがロードバイク。マイバイクを買った時の喜びは忘れられない。ちなみに1年生の間は、サークルが所有するロードバイクを借りられるので、いきなり自転車を買うつもりはないな……という方でも気軽に活動に参加できるよ！！←※重要）

ロードバイクとは

このサークルに所属するメンバーのほとんどは「ロードバイク」と呼ばれる自転車に乗っています。ロードバイクとは、主に舗装路を高速で走るために設計された自転車のことです。ママチャリとは全く別物です。タイヤが細く、サドルが高く、ハンドルも変な風に曲がっています。初めて乗る時は少し怖いかもしれませんが、慣れば驚くほどの速度が出るのでその爽快感はやみつきです。どんな種類のロードバイクがあるのかは奥が深すぎてこの紙面では紹介できないので、割愛します。笑。自転車屋が開けそうなくらい部品を集めて自転車のカスタムを楽しんでるメンバーや、メーカーの流通事情に精通しているメンバーもいるので、詳しくは彼らに聞くのが一番です（ω）

新入生のみなさんご入学おめでとうございます！新しい環境にはまだまだ慣れないと思います。新生活への準備・履修決め・部活サークル決めなど、これからも忙しいですね。体調には気を付けて是非楽しんでください。そしてその中で、このなかよしさいくるというサークルに興味を持って下さりありがとうございます！新3年生の森田理紗子です。

この記事では、ロードバイクって何？なかよしさいくるってどんなサークルなの？という疑問にどんどんお答えしていきたいと思います。皆さんの部活サークル決めの一助になればと思います。

記事を書いていて思ったのはやはりなかよしさいくるは最高のサークルだということ！みなさんの大学生活をより充実させてくれること間違いなしです！（^^）



（↑北海道の道！爽快！）

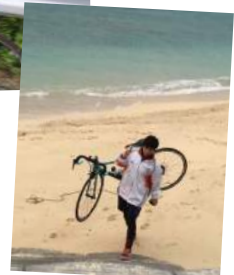
活動内容

- ・定期サイクリング（通称定サイ）とは月1回、関東近郊に日帰りでサイクリングに行くことです。担当になったメンバーがルートを自由に組みます。新緑の山を走ったり、海沿いを走ったり、ご当地グルメを目指したりと、様々なプランが計画されます。
- ・長期休暇中には、合宿が行われ、日帰りでは行けない遠方の地を走りに行きます。北海道や沖縄も走りました。
- ・定例会とは月1回、駒場キャンパスで集まって、定サイを振り返って反省をしたり、次のサイクリングの計画を立てたりすることです。
- ・安全意識の向上を目的する会議や、走行中のトラブルに対処するための講習会なども開かれます。
- ・月1回じゃ物足りない、というメンバーは仲間を募ってどんどん走ります。ひたすら峠を登ったり、ブルベに参加したり、クリスマスイブにイルミネーションを見に行ったり。自転車の色々な楽しみ方を知ることができます。



（↑ロードバイクに乗る男子はイケメン度5割増したと思う。（主観）

（→ロードバイク担ぐ女子もイケメン）



ここからは、同期に答えてもらったアンケート結果をもとに、自転車の魅力となかよしさいくるの魅力を探っていきたいと思います。

自転車を始めたきっかけ

- ・なんとなく
- ・弱虫ペダル
- ・同クラなフレンズが乗ってた
- ・友達に誘われて
- ・趣味
- ・実家の周辺をよくローディーが通っていて、見かける度に自分も乗ってみたいと思っていたから
- ・必然
- ・このサークル
- ・たのしそうっておもった
- ・歩くより速そうだから
- ・初めてクロスバイクに乗った時に感動を覚えた。
- ・もともとクロスバイクに乗って出かけるのが好きだったけどロードバイクだったらさらに遠くに行けそうで、楽しそうだなって思ったから！
- ・たのしー！
- ・高校の時にママチャリで旅をしていたから。
- ・中高でチャリ通だったから
- ・通学にママチャリを使っていて走るのが好きになっていた
- ・NCに入ったこと
- ・NCに入ったから
- ・昔から好きで気づいたらロードバイクを買ってた
- ・高校同期に誘われて
- ・伊豆大島一周

ママチャリやクロスバイクに乗っているうちに、ロードバイクにも乗ってみたいと思うようになったという人が多いみたいですね。私自身は中高ほとんど自転車に乗る機会がなかったので、NCの新歓イベントで初めて自転車に乗る楽しさを知りました。

自転車の魅力

- ・爽快感
- ・気持ちいい
- ・コアな部分まで観光できる
- ・走ると爽快なところ？あとは自走すれば交通費がかからないこと
- ・速く走れる
- ・自力で進むから目的地に到着した時の喜びが大きいところ
- ・思わぬ人や場所に会えるところ
- ・いい景色がみられる達成感
- ・風を感じられるところ
- ・フォルム、素材
- ・自由。
- ・歩きだと行けない遠いところに行けるし、車だと見逃してしまうような絶景とか小さなスポットを訪れることが簡単にできてしまう
- ・たのしー！
- ・歩くより速く、バイクや車より遅い。
- ・旅ができる
- ・フットワークが軽くてどこ行くにも使えるから行動範囲広がるー
- ・地球環境に優しい
- ・鉄道旅でも車旅でも見えない旅先の様子が見える
- ・風を感じられる
- ・ぼっちで許される

自転車の魅力は何といっても走っている時の爽快感ですね。人力で時速30キロも40キロも出せるのは驚きです。あと車などと違い、身一つで走るの、旅先の空気とかも肌で感じられます。景色もより美しく見えると思います。回答にも多いですが、小回りが利くっていうのもポイントですよ。ふらっと降りて旅を満喫できます。フォルム、素材を魅力に感じるのは上級者ですね……。みんなでワイワイ走るのも楽しいですし、確かにぼっちで一人の世界に浸って走るのも楽しいです。

NCに入った決め手

- ・新歓ランが楽しかった
- ・ゆるそう
- ・雰囲気よかった
- ・同期がいたので
- ・友達
- ・活動の参加が任意なところ
- ・ホムペ
- ・サークルの雰囲気が良いこと
- ・サークル員の仲がいいところ
- ・先輩に勧められ
- ・ゆるくて楽しそう
- ・束縛が緩い。けど活動はしっかりしてる。
- ・水泳をやっていたら運命の出会いをした！
- ・たのしー！
- ・競技班でもなく、旅行班でもなく、と言ったらNCしかない(笑)
- ・ちょうどいいゆるさ
- ・新歓ランで初めてロードバイクに乗った時の感覚？ですかね
- ・ロードバイクをタダで借りれること
- ・名前と裏腹に健全なサークルだったから
- ・初参加の時の雰囲気
- ・部活でなくサークルだから
- ・同クラがいたから
- ・知り合いがいる

そう、NCは雰囲気がいいんです。絶妙なゆるさ。新歓イベントにぜひ来てみてください。

NCのいいところ

- ・ゆるい
- ・全て
- ・優しい人しかいない。優しさに満ちている
- ・ゆるふわ
- ・坂も攻められるしゆっくり観光もできる！
- ・仲がいいゆるい
- ・走れる人はそうでない人に合わせた走りをしてくれるところ
- ・優しい優しい優しい
- ・仲がいい、平和
- ・適度に気を遣わなくて済む関係
- ・ゆるゆるしてる
- ・ゆるくて楽しい
- ・しっかり活動してるけど束縛は緩いところ。
- ・とにかく、たのしい♪
- ・わーい！すごーい！たのしー
- ・強制参加のイベントがない
- ・いつでも参加OK
- ・ゆるい、平和
- ・真面目なところと適当なところ、メリハリがついてる
- ・誰でもウェルカムな雰囲気
- ・わいわいしてる
- ・自由 無駄にお金がかからない

めっちゃいいサークルですね。(驚き)確かに、自転車に関する知識も、体力も、走る技術もバラバラなのに、みんなお互いを思いやって仲良くやっている感じですよ。強制参加や用途のわからない集金、飲み会での無理強いなんかとも無縁です。





自転車を始めて変わったこと

NC のダメなところ

- ・なし
- ・ない
- ・なかよしタイム
- ・ないぞ～
- ・なかよしたいむ
- ・最近改善されつつあるにしても時間にルーズ気味なところ
- ・さん付け
- ・時間管理ができない
- ・ゆるゆるしすぎ
- ・ゆるくて楽しい
- ・自由度がとても高いのでいまだに知らないメンバーがいる…
- ・親睦会みたいなのが少ない
- ・時間にルーズ・名前
- ・飲みが平和すぎ
- ・女子が少ない
- ・時間にルーズ、参加率
- ・特になし
- ・ゆるい
- ・車通りの多い都心部ではなかなか活動できない(仕方ないけど)

NC は十分素敵なサークルなのですが、あえて欠点を挙げるとすれば、平和すぎてことですね。刺激を求める方には物足りないかもしれません。女子はこれから増えると期待しています。これを読んでいる貴女！ぜひ入部してね。あと、なかよしたいむとは、なかよしさいくる特有のゆるさゆえのグダグダタイムのことです。

NC の第一印象と今の印象

- ・今も昔も最高
- ・第一印象：仲良さげ 今：仲いい！みんな優しい
- ・予想通り
- ・はじめ：ゴリゴリ走るサークル 今：ゆるふわ旅行さーくる
- ・ゆるい
- ・第一印象：怪しいサークル名 今の印象：安心安全
- ・静か→良い意味で静か
- ・ダラダラしていると思ったがやはりそうだった
- ・つよそう→ゆるふわ
- ・ゆるくて楽しそう(今も昔も)
- ・第一：緩そう、今：割としっかりしてる。
- ・東大生ばかりだから入りづらいかな…と思ってたけどみんなフレンドリーだし、自由で明るくて楽しすぎる
- ・第一印象：わーい！すごい！ 今：たのしー！
- ・今も当初も、自転車好きの緩い共同体
- ・ゆるそう→ゆるい
- ・第一印象はにぎやかだけどほのぼのした印象？それは今も変わらないかな
- ・ゆるい→真面目
- ・皆良い人→皆良い人
- ・緩そう楽しそう→自転車好き多い
- ・フレンドリー

「なかよしさいくる」はこれが公式の名前なんです。「なんていうサークル入ってるの？」と聞かれて「なかよしさいくるだよ」と答えるのは確かに憚られますがご理解ください。私の印象は、ゆるい→割と真面目、でしょうか。サークル運営や安全意識など、真面目にすべきところは真面目なサークルだと最近思います。



- ・交通費にケチになった
- ・根性ついた
- ・足が(筋肉で)太くなりました
- ・走行距離
- ・行動範囲が広がったこと
- ・足が太くなったツライ
- ・任意の坂の斜度が気になる
- ・外に出ることがふえた
- ・車が嫌いになった
- ・交通ルールに厳しくなった。
- ・世界が広がった ^ ^
- ・坂道が好きになった。かも。
- ・30km は近場。
- ・外に出るようになった
- ・距離感覚の変化。20km とか近く思える。
- ・都内のスポットならとりあえず自転車で行かない？みたいになる。
- ・運動不足解消
- ・坂を見ると反射的に斜度を考えてしまう
- ・坂を見ると斜度を気にするようになった 東京は狭いと思うようになった
- ・自転車ってきついものなんだなあ
- ・日焼けした
- ・道交法に敏感になり安全意識が強くなった

私が思う変化は、雑談のネタが増えたことかな。「自転車で富士山登ったんですよー。」とか言うのと初対面の人でも興味を持ってくれます。行動範囲も広がりました。「この週末、茨城まで走ろうよ！」なんて自分が言うようになるとは想像していませんでした……。



新入生のみなさんへメッセージ

- ・ NC 入ったら人生変わるよ (変わらない)
- ・ 入るべき
- ・ お金はちょっとかかるけど、いい経験を得られる
- ・ 大学入ってからロードバイクに乗り始めた人も多いので初心者に優しいサークルだと思います。一緒に楽しく走りましょう!
- ・ レアキャラでも仲間に入れてくれる良いところですよ!
- ・ 兼サーでもいいので入って
- ・ 悩むことはない、ただ漕ぐだけだ
- ・ 名前はヤバそうなサークルだけど、歴史もしっかりしてて活動もかなりまとまってるサークルです。飲み会等もガチ運動部よりもおとなしくらいです。
- ・ NC はほんとに居心地がよくて楽しいサークルです! 私は他大生で部活も入っていますが、行事に参加すると温かく迎えてくれてすごく楽しませてもらっています! ちょっとでも興味を持ったら絶対入るべき!!!
- ・ 自転車楽しいよ! 新歓で会いましょう!
- ・ 自転車に興味があるなら取り敢えず入っておきな〜。自然消滅余裕なので (笑)
- ・ ゆるいので掛け持ちしやすいよ。
- ・ ゆるくやってこー ^('ω')^
- ・ とりあえず新歓ランに来てみて考えよう!
- ・ 楽しいサークルですよ! みんな言ってるけどインカレだからといってウェイサーではまったくありません
- ・ 自転車漕ぐのは楽しいよ!
- ・ 事故のない安全運転を心がけましょう

NC での思い出

- ・ 沖縄合宿
- ・ 特訓ラン
- ・ 夏合宿
- ・ 沖縄合宿。コミュ障なので話しかけられなかった人ゴメンナサイ名前は知ってマス
- ・ 北海道のバーベキュー
- ・ 冬合宿でみんなでフェリーに乗って大島に行ったこと
- ・ 沖縄合宿の古宇利大橋、風が強かった
- ・ まあ、この時期に言われたら沖縄合宿でしょ! (笑)
- ・ 北海道の夏合宿でみんなで満天の星空を見に行っただけです☆
- ・ 沖縄の一日目の景色
- ・ 沖縄研修
- ・ 明神祭
- ・ 裏新歓のヤビツ

おすすめの道

- ・ やまなみハイウェイ
- ・ 多摩湖
- ・ 下り or 平地
- ・ 筑波山
- ・ ニライカナイ橋
- ・ まだ分からないです
- ・ 坂がない道
- ・ ヤビツ
- ・ 弥彦スカイライン
- ・ どこでもいいけど、海沿いは走ってて飽きない。ただ、風が強いから注意。
- ・ 別府〜湯布院!!!
- ・ やめといた方がいい道しか記憶にない…(笑)
- ・ しまなみ海道 (走ったことない)
- ・ …井の頭通り?
- ・ しまなみ海道、木津川
- ・ ナイタイ高原牧場 (@北海道) からのダウンヒル
- ・ サイクリングロード (楽)
- ・ 長尾台
- ・ 瀬谷駅→大船駅 右折、左折が少ない

新歓イベントなどでお会いできるのを楽しみにしています!



限界きてから案外その8倍はいける

自転車はメーカーにこだわらなければ見た目を選んでいいと思います。笑

お金をかけて自転車の性能を上げるのもいい手だけど、お金がないなら筋肉をつければ良いと思う。

自転車最高

自転車に乗る時荷物はできるだけ軽くしよう背骨がおばあちゃんになります

YouTubeで「ie3saien」って検索すると、NC 準公式の俺のチャンネルが出てくるので、チャンネル登録よろしくー

サークルへの参加率はどれくらい?

- 6割くらい
- ほとんど
- 幽霊サークル員
- 合宿系は基本参加
- そこそこ
- ちょくちょく
- レアキャラ
- 8割
- 合宿そこそこ定サイたまに
- 6割
- きついランだけ。
- 1,2ヶ月に1回くらい
- 6、7割
- 定サイ半分、合宿7割出席
- 2回に1回程度
- …大体100%? (匿名性…)
- 7割くらい
- 高い
- 夏合宿までは月1
- 気が向いたら
- ほとんどなし

自転車関連にどれくらいお金使った?

- 20万
- 全然してない
- 必要に応じて
- 2万 (ウェア、チューブ、ライト)
- 40万くらい?
- 初期投資 18万
- 約20万円
- 稼いだ半分
- 20万円
- あんまし
- 数十万えん
- 15万弱
- 15~20万円程度
- Sセメは家計簿が赤字になるくらい初期投資したけど、今はだいぶ落ち着いた。消耗品を買い揃えるくらい。
- 10万前後
- 17万くらい?
- 5万円?
- 20万行かないくらい (本体で15万)
- ほぼ0
- 本体15万 ウェア関連2万 その他器具1万

中高時代の部活は?

- 陸上部
- 剣道部
- バレーボール 新体操
- サッカー、テニス
- 吹奏楽
- 帰宅部
- バレーボール部
- 陸上
- テニス部
- なし
- ボート部
- 水泳。何なら今も水泳。
- 6年間茶道部
- 陸上部、弓道部
- 卓球部
- 卓球部→帰宅部
- 硬式テニス部
- 野球
- 地学天文部
- 物理部

とにかく色んな人がいるから
きっと楽しい!
入部待ってます!

こんにちは！なかよしさいくる新2年で会報編集・Web・広報担当の小野です。ここでは、なかよしさいくるがどのような活動をするサークルなのかをまとめてみました。これから加入を検討する上での参考になればと思います。

4月：新歓ラン、新歓コンパ

・新歓ラン

新歓ランは、新入生のみなさんにママチャリとは全く違うスポーツ自転車の楽しさ、爽快感を知ってもらうためのイベントです。今年は **4/5, 11, 19(女子のみ), 25** に実施します。都内に点在しているサイクリングロードである、荒川サイクリングロードや江戸川サイクリングロードを走り、スポーツ自転車のスピードを体感してもらいます。**自転車やヘルメットなど必要なものはサークルから貸し出しますし、スポーツ自転車独特の乗り方は上級生がきちんと教えますので、初心者でもまったく心配ありません。**自転車の楽しさの虜になること間違いなし！ぜひ参加してみてください！え、でもロードバイクって高いんでしょ？と心配するかもしれませんが、**自転車などは1年生の間はサークルから借りることができますので、ゆっくりお金を貯めてから買うことができます！**例年、1年生は12月ころまでに自分の自転車を購入するようですね。

・新歓コンパ(今年度は開催されません)

みんなでわいわいお食事をするイベントです。自転車の話はもちろん、大学生活の話なども先輩から聞けるかもしれません。参加していただければ、サークルの雰囲気がよくわかると思います。今年度は新型コロナウイルスの影響により、開催しないことになりました。

5月：定サイ、五月祭

・定サイ

定サイとは定期サイクリングの略称で、ほぼ月に1回開催され、東京近郊に日帰りで行くサイクリングをしに行くものです。土曜日または日曜日に行われます。

執行代（サークル内のいろいろな役職について運営をメインで行う代のこと、今の2年生です）が持ち回りでコースを考え参加者を募ります。1年生から時にはOBまで、幅広い層が顔を出します。海沿いを風に当たりながら走ったり、山に行ってがっつり走ったり、都心をまったり走ったりと、担当者の好みがいろいろと現れたりします。

・五月祭

3年生が中心となってお店を出します。1年生が手伝う必要はないので安心してください。

6月：新歓合宿、特訓ラン、定サイ

・新歓合宿(6/6-7)

土日を利用して1泊2日のツーリングを行います。都会の喧騒から離れて自然の中で走るるので、自転車の本当の楽しさを感じていただけたと思います！

今年は那須に行きます。6月の心地よい風を切って走っていくのはこれ以上なく楽しいですよ！ぜひ参加してください！

・特訓ラン

新入生に峠道を走るための技術や体力を身に付けてもらうための1泊2日の合宿です。スポーツ自転車といえど坂道を登るのはなかなか大変ですが、登り切った時の達成感、景色のよさ、下りの爽快感は病み付きになること間違いありません。このランでは車でのサポートがつくので、初めて峠道を走るという人も安心ですね。

7月：定サイ

8月：夏合宿

・夏合宿

辛い期末試験を終えたら夏休み！なかよしさいくるでは長期休暇ごとに合宿が行われますが、その中でも最も規模の大きいのが夏合宿です。去年は北海道へ行きました。自転車はタイヤを外して専用の袋に入れることで飛行機や電車に乗せることができる（輪と言います）ので、東京から遠く離れた場所にも簡単に行くことができます。今年はどこに行くのでしょうか。因みに筆者は道東に行きたいです。

メンバーの中には、合宿の前や後に有志を募って自転車旅を続ける人もいます（これを前ランとか後ランとか呼んだりします）。人によっては2週間、3週間と旅する人も！？

9月：秋合宿

・秋合宿

秋は夏よりやや短めの合宿を行います。去年は伊豆大島に行きました。フェリーや飛行機を使うことで、離島にだって自転車を持っていくことができます。

10月：後閑杯、定サイ

・後閑杯

なかよしさいくるで唯一の競技イベントで、富士山の麓から5合目までを繋いでいる富士スバルラインを登り、そのタイムを競います。タイムを見ると自分の成長ぶりを実感することができます。後閑杯には競技としての面だけでなく、自分の走力を見極め、安全意識を高めるという面もあります。

11月：駒場祭、定サイ(紅葉ラン)

・駒場祭

1年生のみで模擬店を出店します。このサークルは駒場祭では毎年焼きそばを出すという伝統(?)があります。ここで得た利益はサークル車のメンテナンスなどに使われます。駒場祭後に執行代の引継ぎが行われ、1年生が定サイの企画などをして行きます。

12月：定サイ

そろそろ年末&クリスマスな12月。私たちは相も変わらず自転車でお出かけします。公式のランではありませんが、イルミネーションを自転車で回るランをしたりします。これは自明にリア充ですよ！

1月：

1月はみんな学年末の試験で大忙しです。1月は勉強せざるを得ないです。

2月：定サイ(餃子ラン)

・定サイ

2月の定サイは餃子ランと呼ばれており、はるばる宇都宮まで宇都宮餃子を食べに行くという伝統があります。

3月：沖縄合宿、春合宿、追いコン

・沖縄合宿

3月の頭に、1年生のみで沖縄に行って走り回る合宿です。沖縄のきれいな景色を堪能するのはもちろん、トラブルへの対処能力を身につけたり、親睦を深めたりするのが目的です。私たちが行ったときも、本当に楽しい研修となりました。ぜひ参加してほしいです！

・春合宿

一泊二日程度の短めの合宿です。今年は霞ヶ浦を一周しました。

・追いコン

追いコンは「追い出しコンパ」の略で、なかよしさいくるを卒業する4年生の方々を送る会です。2,3年生が企画をします。

これらの他に、隔月で駒場で定例会が開かれています。基本的には第1土曜日を
考えています。会報の読み合わせやランの報告などが行われます。一部の月に
BBQ やボウリングなどメンバー同士の親睦を深めるイベントも考えています。

サークルの公式行事は以上です。

これだけしかないの？と思ったあなた！

なかよしさいくるでは各人が**個人ラン**と呼ばれるランを計画し、メーリスで参加
者を募ることがしばしばあります。イルミネーションを見に行ったり、ひたすら
峠道を走ったり、都会のスイーツを巡りに行ったりするなど、公式のランではで
きないようなランが数多く企画されます。自転車に関係ないものもあったり… 興
味のあるものにはどんどん参加してみてください！また、そのようなランの多く
は、先輩たちが会報に詳細を載せてくれていますので、**過去の会報をさかのぼっ
てみてください！雰囲気わかります！特に、轍は、いろいろな旅行記が
書いてあるので面白いですよ！**

こんなにあるの？兼サーするからこんなに行けないよ？と思ったそこのあなた！
なかよしさいくるの行事は**すべて自由参加**です。かったるいなーと思ったもの
には参加しなくてもまったく構いません！また、基本的に平日は活動がないので、
勉強、バイト、他サークルとの両立もしやすいと思います。

最後に一言…

「なかよしさいくる」という名前から、ウェイウェイ系のサークルではないかと思
う方がいるかもしれませんが、実際はびっくりするほど健全なサークルです。
男女比はいちじるしく男に偏っていますし(これもこれでどうかと思いますが)、
お酒の強要・コールなどは一切ありません(これは断言できます)。自転車に対す
る姿勢も非常に真摯なものだと思っています。このへんの雰囲気は新歓行事に参
加していただければわかると思いますので、ぜひ一度お越しください。

それでは、一同、皆さんの加入をお待ちしております。

自転車ってどんな種類があるの？

どれにする!?

車種紹介!

新入生の皆さん！こんにちは！入学おめでとうございます！

新二年生の安西です。anchor RA6 sport（ロードバイク）という自転車に乗ってます。

この記事では、ざっとスポーツサイクルの車種の紹介をしていきます。

「なかよしさいくるでは、どんな自転車に乗っているの?」「自転車いくら位するの?」「どれくらい走れるの?」ということも含めて紹介していきたいと思います！

この記事で紹介する自転車は、ロードバイク、クロスバイク、シクロクロス、マウンテンバイクの4つです。(自分が乗るのがロードなので少し偏り気味かもしれませんが。ご了承ください。)

ではでは、まずはロードバイクから！(なかよしさいくるでは、圧倒的にロードバイク乗りが多いです。)

ロードバイク Road Bike

——スピードなら誰にも負けません。



価格：10万円前後～

長所 舗装された道ならば、他の車種よりも長距離を速いスピードで進むことができる。軽い。

短所 舗装された道でスピードが出るように設計されているので、タイヤが最も細くダート（未舗装路）には向かない。

どんな自転車・・・？

もともと競技用自転車です。ツール・ド・フランスとかで使われているアスです。

見た目の特徴はドロップハンドルというグネッと曲がった触覚のようなハンドル。このハンドルのお陰で前傾姿勢になって風の抵抗を減らしたり、あるいは、上りの時に手前の方を

持つことで姿勢を起こして呼吸を楽にしたりと、様々な持ち方によって臨機応変に姿勢を変えて自転車にのることができたりします。あとは細いタイヤ。この細さのお陰でスピードでは圧倒です。一方でこれが未舗装路での弱さでもあります。また、フレームの素材には様々な種類があり、低価格から中価格に多い、比較的丈夫でまあまあ軽いアルミ素材、中価格から高価格向けの軽いカーボン素材、比較的重い昔ながらの味のあるクロモリ、さらにはチタンだったり様々なものがあります。なかよしさいくるでは、アルミが多いかな…？

どうやって楽しむ・・・？

ロードバイクの楽しみ方は色々…長距離走れる特性を活かして自転車旅行なんかでもできちゃいます。ちなみに現会長新三年生高畑さんは三日間で約800キロも走って実家に帰省したことも有みたいです (http://www.teamnc.net/online-magazin/pdf/14_shinnkann)。すごいですね……。また、エンデューロイベント（決められた時間を走る。耐久レースみたいなもの）に出たり、ヒルクライム（舗装された山道を登る）できます。自分の足だけで遠くへ行けるようになると、なんとも言えない達成感がありますヨ！とにかく舗装された道をスピードを出して走りたい方はこれで決まりかと思えます！

マウンテンバイク Mountain Bike

圧倒的走破性能



価格：3万円前後～

長所 未舗装路なら他の車種を圧倒。未舗装路向けゆえ頑丈。

短所 他の車種より比較的重く、タイヤも太いので舗装路では遅れをとるか。

どんな自転車・・・？

街によく放置されているマウンテンバイクっぽいのは実はマウンテンバイクではなくてマウンテンバイクルック車と呼ばれているようです。ルック車では未舗装路を走れるだけの頑丈さがないので、未舗装路を走るなら

値ははりますがちゃんとしたマウンテンバイクを買ったが良さそうですね。

見た目の特徴は、ごっついフレームとまっすぐ伸びたハンドル、そして太いタイヤですね。マウンテンバイクにも種類があり競技や用途に応じてサスペンションが付いているものやないものがあるようです。

どうやって楽しむ・・・？

なかよしさいくるではマウンテンバイクに乗る人はほとんどいないようですが、カナダ留学中の新四年生水野さんがカナダでのったことが有るようです（会報 2014.9 月号 http://www.teamnc.net/online-magazin/pdf/14_9）。ハマるとかなり楽しそう。未舗装のダートを駆け下りたり、ジャンプしてみたり、あるいはロードでは絶対にいけないような場所にも行けるようになったり。人の手が入っていない美しい自然なんかは、ダートの先のほうがありそうですね！。舗装路を走るぶんにも、問題が有るわけではないので、一台で色々してみたい！という人にはマウンテンバイクもありかも！

クロスバイク Cross Bike

イイトコどりの自転車

価格：5万円前後～

長所 ロードバイクとマウンテンバイクの中間的存在でオールラウンダー。

短所 本格的に舗装路を走るならば、ロードバイクに遅れを取り、本格的にダートを走るならば、マウンテンバイクに遅れを取る。



どんな自転車・・・？

見た目の特徴としては、ロードバイクのドロップハンドルをまっすぐのハンドルにして、タイヤを太くしたもののような感じ。ロードバイクの苦手な未舗装路もある程度はOK。ロードバイクとマウンテンバイクのイイトコどりの存在。一方で、ロードバイクとマウンテンバイクの中間的存在なので、どちらか一方に偏った利用をするのであれば、やはりロードバイクやマウンテンバイクには劣るようです。

どうやって楽しむ・・・？

楽しみ方としては、ロードのようにもマウンテンバイクのようにも使えるため、長距離自転車旅行もオッケイだし未舗装路でもいける。とまあクロスでもサークルの活動に支障はないです。（でも舗装路メインのサークルなので、たくさん走っているとロードバイクが欲しくなるかも…）あとはレース用ではないゆえに、気軽に乗るならこれが一番ですね！

シクロクロス Cycro Cross

泥地でも走り抜ける競技自転車



長所 ドロップハンドルでありタイヤの太さも変えられる。オールラウンダー。

短所 舗装路での利用を突き詰めると、舗装道路専用のロードバイクにはさすがにかなわない・・・？

どんな自転車・・・？

なんとも説明にしにくく知名度も低いと思われる自転車。見た目の特徴はロードバイクにマウンテンバイクの太いタイヤをつけた感じです。本来は泥地悪路を駆け巡るレース用の自転車。それ故ダートでも行けます。また、ドロップハンドルなので、姿勢や感覚はロードに近く、スピードも出しやすいです。一方でやはり、MTB 同様、頑丈に作られている分ロードより重いようです。もともとシクロクロス競技はロードレース選手がトレーニングのために行っていたようです。先に書いたように、重量はロードよりも重く、タイヤは太めですが、タイヤに関しては、ロード用の細いタイヤも使用可能であり、ここまでしてしまえば、サークルで舗装路を走る場合はロードに引けをとらないかと思われます。

どうやって楽しむ・・・？

ロードよりがっちりしているので、荷物をロードバイクよりも沢山積むことが可能です。シクロクロスで自転車旅行している人も見たことがあります。よってツーリングにも向いています。さらに上記のように泥地を走ることも可能であり、タイヤの太さ次第でかなり幅広く楽しむことができそうです。なかよしさいくろで泥地を走るシクロクロス競技をやってる人は見たことが無いですが、基本的に自転車は何でもありの自由なサークルなので、シクロクロス競技を流行らせたい！という方は是非是非。



プチ FAQ

もっと知りたい自転車のこと

もっと自転車の種類ないの・・・？

上記の4つ以外にもランドナーやリカンベントバイクなど様々な自転車があります。気になった人はいるサークルの人に聞いてみてください！

自転車の購入は・・・？

今後、自転車ショップに行く企画も予定しています。購入の際に悩んだり、迷ったりしたら、うまくサークルを利用して下さいね！

ちなみに、なかよしさいくろでは一年生の間はサークルの自転車を貸し出しているのですが、今すぐにお金を払って購入しなくても全然大丈夫です。(というか、6月の時点で自分の自転車を持っている人は殆どいませんので安心してください！)

沖縄合宿の葉

目次

- ・ 概要・行程
- ・ 宿泊場所
- ・ 持ち物
- ・ 各コースの名所

【概要】

【日程】

3月1日～3月6日（5泊6日）*ただし1日目は集合のみ。集合前は各々自由に

【集合場所】沖縄国際ユースホテル(沖縄県那覇市 奥武山 51) 【集合時間】20:00

【解散場所】首里城

【解散時間】16時ごろの予定

【交通】各自で手配してください。(「輪行について」も参照)

【費用】全体で21200円まで回収

内訳 宿代合計 19683円(=4400+4400+3138+3138+4607)

コンパ代：1517円

宿費以外に 食事代 10000～15000? (豪遊したい人はさらにどうぞ。)

その他お小遣い 10000円くらいあるとよいかと。

美ら海など観光地に行く場合は入場料も忘れずに。

(割引券チェック)

【宿泊場所】

1,2泊目：沖縄国際ユースホテル

3・4泊目：さくらのファミリア名護

5泊目：AJリゾートアイランド伊計島

(詳細は「宿について」)

【行程】

3/2 沖縄国際 YH ⇒ 沖縄南部1周 ⇒ 沖縄国際 YH (荷物は置いたまま)

基本 73km 928m up

3/3 沖縄国際 YH ⇒ 沖縄本島西岸を通過して北上 ⇒ さくらのファミリア名護

基本 74km 712m up

3/4 さくらのファミリア名護 ⇒ 美ら海エリア等を周回 ⇒ さくらのファミリア名護

基本 72km 792m up(ただ一周回るとき) ↑ (荷物は置いたまま)

3/5 さくらのファミリア名護 ⇒ 本島東岸を南下 ⇒ AJリゾートアイランド伊計島

基本 67km 872m up

3/6 AJリゾートアイランド伊計島 ⇒ 首里城のほうへ

基本 51km 551m up

ほぼ寄り道しなかった時の距離・獲得標高です。体力に応じてどんどんアレンジしてください

雨でも宿移動の日は走ります

【宿泊場所について】

	宿泊場所	宿代
3/1	沖縄国際ユースホステル	¥4400
3/2	沖縄国際ユースホステル	¥4400 (研修室代¥254 がコンパ代に入ります)
3/3	さくらのファミリア名護	¥3138
3/4	さくらのファミリア名護	¥3138
3/5	AJ リゾートアイランド伊計島	¥4607
3/6		<u>*すべて朝食のみ</u>

沖縄国際ユースホステル

www.oiyh.org

〒900-0026 沖縄県那覇市奥武山 51 Tel:098-857-0073

空港から自転車で 20～30 分・沖縄都市モノレールゆいレール壺川駅より 5 分

◆アメニティ (歯ブラシタオル洗剤など) 有料 (HP で確認してもらえばわかるようにそんなに高い訳じゃないので面倒ならば買える)、コインランドリー・自販機・共用冷蔵庫・ポットあり。無線 LAN あり。

◆駐輪は、駐車場の一部を駐輪場として使用

◆二日間とも朝食のみ付き。昼・夕食は各自 OR 各班好きなものを。

◆すぐ前にファミマあり。

さくらのファミリア名護

<https://sakurano-familia.com>

〒905-0021 沖縄県名護市東江 5-13-5 Tel:0980-53-7070

沖縄自動車道「許田 IC」より 10 分・名護湾の目の前

◆アメニティ無料、コインランドリー（洗濯機、乾燥機各 2 台）・自販機・冷蔵庫・ドライヤー・電気ケトルあり。各室 Wi-Fi 利用可。

◆二日間とも朝食のみ付き。昼・夕食は各自 OR 各班好きなものを。

◆付近にコンビニ、タピオカ屋あり。

AJ リゾートアイランド伊計島

<http://www.aj-hotels.com>

〒904-2421 沖縄県うるま市与那城伊計 1286 Tel:098-983-1230

沖縄自動車道「沖縄北 IC」より海中道路向け約 50 分

◆アメニティ無料、コインランドリー・自販機・冷蔵庫・ドライヤー・ポットあり。本館ロビー、会議室で Wi-Fi 利用可。有料温泉（1000 円）あり。

◆朝食のみ付き。昼・夕食は各自 OR 各班好きなものを。

◆手前の宮城島にローソン、伊計島には伊計島共同スーパーがある。宿の本館 1F に売店がある。

【持ち物】

❖これだけは忘れずに絶対持ってくるもの

ロードバイク 輸行道具（梱包材なども） ヘルメット

前後ライト（後ろは反射板も可）タイヤチューブ（1 人 1 本は持って きてください）

カッパ（宿移動日は雨でも移動します） ジップロック（雨対策に便利）

着替え

合宿代 自分の往復航空券

タオル（バス&ハンド） 洗面用具&バスケット（シャンプー 等）

洗濯ネット・洗剤

常備薬（花粉症の方は忘れずに）

学生証 保険証

❖あると便利なもの

パンク修理キット 工具（機内持ち込み注意） 絆創膏等の救急用具

サングラス（持っている人は）

モバイルバッテリー（機内持ち込み注意）

なんか遊べそうなもの（UNO・麻雀・人生ゲーム）

あと何があるかわからないので免許ある人は免許も

(雨天時荷物車をしてもらってもいいかもしれません)

その他もろもろ必要そうなもの

あとビンディングシューズを履いている人は、他の靴も持つほうがいいでしょう。僕は前真鶴半島に行ったときに一人岩場ビンディングで辛い思いをしました

雨具は非常に重要です。安全走行マニュアル

<http://www.teamnc.net/bicycles/pdf/tora.pdf> (29 ページが雨中の走行について)にも あるように、雨具は自分にも荷物にもつけましょう。(2019 年度夏合宿のしおりから引用)

【各コースの名所について】

貼ってあるルートは一例です。

特に 3 日目の分 (本部半島の日には各班好みのルートにしてください)

初めに少し飛び道具

るるぶに載っている名所一覧をグーグルマップでリストにできるリンクなので迷ったらぜひ使ってみてください



1 日目(3/2)

<http://www.strava.com/routes/23945380>

斎場御嶽 (世界遺産)

ただ神聖なところらしいので行くなら静かに

ニライカナイ橋

おきなわワールド

カンガラーの谷 (鍾乳洞)

ひめゆりの塔

喜屋武岬

瀬長島 ウミカジテラス

風景が地中海っぽいおしゃれな場所

2 日目(3/3)

<http://www.strava.com/routes/23945431>

港川外人住宅

残波岬灯台

座喜味城跡

真栄田岬

琉球村

OIST (めっちゃきれいな大学院です。本橋が個人的にみてみたいだけかも)

万座毛

グセナ海中公園 (グラス底ボート・海中展望塔)

3 日目(3/4)

<http://www.strava.com/routes/23978354>

古宇利大橋

古宇利オーシャンタワー

今帰仁城跡

海洋博公園 (美ら海水族館 in 国営沖縄記念公園。この公園内にはほかにもいろいろある)

八重岳 (登りたい人はどうぞ。標高 453.4m の山で、本部半島の最高峰)

4 日目(3/5)

<http://www.strava.com/routes/23978331>

海中道路

そんなに何も無い

目的地がきれい

5 日目(3/6)

<http://www.strava.com/routes/23945526>

浜比嘉島

中城城跡

首里城

NC1 年沖縄合宿

担当：本橋・西田

毎年3月に一年生(新執行代)のみで行われる沖縄合宿の記録です。2020年は3/1~3/6に沖縄本島を巡ってきました。

【沖縄合宿参加者】

井ノ上・一野瀬・上杉・大越・小野・竹内・西田・西村・蓮沼・波多野・林・本橋

Day 1 (3/1)

【行程】

沖縄国際ユースホステル（那覇市）20:00 集合

【西田】

この日は那覇のユースホステルに集合した。空港についた時から雨が降っていていきなり雨具の出番となり、沖縄を感じた。夜ご飯は本橋おすすめのスズメの三笠という店に4人で入った。値段もリーズナブルでよかった。



Day 2 (3/2)

【行程】

沖縄国際ユースホステル～斎場御嶽～ニライカナイ橋～沖縄国際ユースホステル

ルート：<http://www.strava.com/routes/23945380>

【班分け】

1 班：上杉・小野・西村・波多野

2 班：井ノ上・林・竹内・西田

3 班：大越・一野瀬・本橋・蓮沼

【本橋】

まずはあざまサンサンビーチに立ち寄ります。写真撮影のあと、蓮沼がビーチにあったブランコでジャンプを始めてしまいます。みんなで一番遠くまで飛べるか競ったのですが、初めの蓮沼が優勝でした。



(一野瀬はブランコから落ちてたので厳密には失格です)

その後、御斎御嶽、知念岬に向かいます。僕は荷物を極限まで減らしたくてスニーカーを宿においてきおかげで、特に御斎御嶽の岩の階段でつらかったです。神聖な場所で下駄みたいにかコンカコンという足音、失礼いたしました。この日以降は靴をカバンの中で持つか、ビンディングを宿に置きっぱなしにしてスニーカーでまわるようになりました。



ニライカナイ橋の上からの景色を見たいがために、登って、下って、一キロほど先の「森のテラス」というパスタ屋さんで昼食をとりました。ここは庭がとてもきれいで、蝶や鳥も飛び、海も見えるというレストランでした。値段も 1000 円弱で、みんなとても楽しく平和記念公園に向かいます。

が、その道中でいきなりの雨。でも停車できたのはただ屋根があるだけの店舗の前

一時間以上雨を前にストップです。やる気も時間もなくなり今後の予定をすべてカットして宿まで直行しました。午前の楽しさと午後みんなのため息が対照的な一日でした。

宿に到着後、問題発生！合宿あるあるですが、チェーンの鍵を一野瀬が紛失。荷物もすべてひっくり返しても見つからず明日の朝チェーンカットだな、ってことに。結局は自分のズボンの後ろ側に引っかかっているのが数時間後に発見され、一野瀬のチェーンは鉄くずとならずに済みました。（ナンバー錠にしなないのは、失くさない自信がある人にしましょう笑）

【西田】

ニライカナイ橋はルート通り行くと登ることになることがわかっていたので、私の班は内陸側のルートを取ることで橋を下ることにした。ガンガラーの谷（予約制）に行くことにしたので、朝に予約を取って、そこに合わせるように走った。橋の手前に行くまでは、「沖縄めちゃくちゃ暖かいし走りやすくて最高！」と気分良く走っていたが、橋の手前で激坂に遭遇し、非常に萎えた。



坂→



橋の絶景に癒されたあと、斎場御嶽を参拝し、駐車場に併設されていたレストランで昼食をとった。その後はガンガラーの谷に向かった。道中の奥武島は泣く泣くスルーした。猫がいっぱいたらしい。行きたかった。。。ガンガラーの谷は竹でかい、ガジュマルでかい、すごいという感じで楽しかった。

←巨大ガジュマルと我々

その後ひめゆりの塔に向かい、そこで小野の班と居合わせた。最後に具志川城跡に寄って写真を撮り、ホテルに戻った。

この日は2つの班が19時過ぎに宿についたこともあって、コンパの時間に間に合わせるためみんな急いで夕食をとっていた。我々合宿担当はMaxValu飯となってしまった（MaxValuの鴨肉の燻製美味しかったです）。

【反省点】

- ・パンク後のチェックをしっかりとすべきだった。原因がきちんとわからず2回パンクが起こった。
- ・ハンドサインについて、車線変更のサインや障害物のサインも出すべき。車にも積極的に出すべき。
- ・左折レーンについて。道交法上は左折レーンに留まるのが正解だが巻き込まれやすい。新歓ランは左折レーンに留まり、キツかったら歩道に入るようにする。

Day 3 (3/3)

【行程】

沖縄国際ユースホステル～座喜味城跡～残波岬～万座毛～さくらのファミリア名護

ルート：<http://www.strava.com/routes/23945431>

【班分け】

い班：上杉・大越・西村・本橋
ろ班：一野瀬・竹内・波多野・西田
林班：林・小野・井ノ上・蓮沼

【本橋】

残波岬で集合写真をとったあと、他の班は先に出発したのですが西村がなぜか岩場を進んで行ってしまいます（ワングルやってるからしょうがないか、、、）ということで岩場での写真撮影会（+スリル満点）が始まってしまい、こんなことになってしまいました。



あとは西田班とほぼ同じ感じで移動です。

【西田】

この日は天気にも恵まれたので気持ちよく走ることができた。座喜味城跡と残波ビーチを回収した後、巨大シーサーを見て、残波岬で集合写真をとった。他班を待たせてしまっていたので申し訳なかった。



←ビーチ！



雰囲気のあるマリブハウスというレストランで昼食をとった後、沖縄の大学院 OIST に行った。中はすごく綺麗で敷地も広く面白かった。ここで mths 君の班と出会った。最後に万座毛に行った。その後は宿までまっすぐ向かい、日の入り前には到着することができた。

↑万座毛

【反省点】

- ・信号でとまるとき車から見られないから真横に止まらない。

- ・路駐とか避ける時は1番後ろの人が(気づいたら)最初に避けたほうが前の人
が安心できる。
- ・停車中のバスを追い越す時は、列の長さを考えて発進・停車を判断すべき

Day 4 (3/4)

【行程】

さくらのファミリア名護～古宇利大橋～海洋博公園～さくらのファミリア名護

ルート：<http://www.strava.com/routes/23978354>

【班分け】

- 1班：井ノ上・上杉・西田・小野
- 2班：林・一野瀬・大越・西村
- 3班：本橋・蓮沼・竹内・波多野

【本橋】

まずは古宇利島に行って、オーシャンタワーという名の貝殻博物館で、蓮沼とお気に入りの貝のデッサンをしました。写真があるので、もし訪れた際はどの貝の絵かを探してみてください。

(左：蓮沼作 右：本橋作)



そのあとはハートロックの近くで写真撮影です。

楽しく写真が撮れたのはいいのですが、蓮沼・波多野は靴を濡らしてしまって、靴は濡らさなかった竹内・本橋とは今後の QOL に大きな差をつけてしまいます。

(↓濡れた靴の中の砂と格闘中)



美ら海水族館はコロナ流行のため閉館していましたが、僕らの班だけはイルカ・ウミガメを発見ししっかり楽しみました！



【西田】

この日は私の班では小野と私の希望で八重岳を登ることになった。午後から天気が悪くなるとのことで、11時には登り始めたいねーなんて話を前日にしていた。

当日はまず建物が面白い名護市役所に行った後、古宇利島に行った。島をサクッと一周した後古宇利オーシャンタワーでみんなと合流した。





その後昼食にガーリックシュリンプを食べ終わった頃には13時を過ぎていて流石に焦った。また、このタイミングで筋肉痛で登れる気がしないと言っていた井ノ上を近くにいた3班に合流させてもらった。山を登った後の感想では、この判断は正しかったと言えるが、そもそも班として山に登るべきだったのかと反省した。

急ぎ目に八重岳の麓に着いた時には曇天だったがヒルクライムを決行することにした。途中上りが辛いところもあったが、意外にも距離が短く感じられ、登頂することができた。山頂の手前にはベーカリーがあり、皆珍しい蜂蜜を買って満足していた。ここではパンを無料で頂けた上コーヒーもご馳走になり、至れり尽くせりだった。山頂に着いた頃から濃い霧の中に入ってしまったので、ダウンヒルはとても危険だった。速度や車間に注意しつつ適度に休憩も入れることで上手に下ることはできた。



↑八重岳山頂

山を下り終えた後は海洋博公園に行き、冷やしぜんざいを食べ、瀬底島にふらっとよって宿に到着した。帰り道は雨の中のナイトランになったので危険ではあった。

【反省点】

- ・急ブレーキで後ろの人が前の人にぶつかりかけることがあった。
- ・雨の時の車間（広めにとる）、停止距離（長くなる）、障害物について注意すべき。
- ・フロントライトは夜は付けっぱの方が良い（点滅じゃなくて）。
- ・雨天時のブレーキの効きの悪さに気を付ける。

Day 5 (3/5)

【行程】

さくらのファミリア名護～海中道路～AJ リゾートアイランド伊計島

ルート：<http://www.strava.com/routes/23978331>

【班分け】

- 1班：蓮沼・西村・西田・波多野
- 2班：小野・一野瀬・大越・竹内
- 3班：本橋・林・井ノ上・上杉

【本橋】

この日は雨・風のなかほとんど移動、という合宿中で一番何も無い日
この日のほぼ唯一のイベントといえば
辺野古基地の前をとおりかかり大勢の警官に圧倒されて通り過ぎるかと思いきや、興味津々な井ノ上・本橋のおかげでストップ。上杉も一緒にゲート前のテントに乗り込んで話を聞くという突飛な行動に出ます。結果的にはとてもいい人たちで、本州では絶対聞けない生の声を少しだけ聞くことができてうれしかったです（待ってもらった林にはごめんなさい）。

あとはただただ移動でしたが、一つだけ心があたたまることが二つ

海中道路の手前でのこと

僕はそのとき四人のうち一番後ろを走っていたのですが、いきなりトラックが抜くわけでもなく速度を合わせてきました。その時は「はっ？」と思いながら緊張した僕でしたが、

トラックの運転手「名護でも走ってたよね？頑張って！」

との挨拶が飛んできました。

海中道路の先にある浜比嘉島でのこと

シルミチューという場所に行った帰りに、いきなり現地のおばあさんに声をかけられます。そして見学した感想を言うと、

おばあさん「中腰になって、頭もう少し下に持って来て」指示に従うと、今後の安全を祈願してくれて、おしりをぺんぺんとたたかれました。詳しくは分からなかったけど、自分の中の悪いものが足から逃げていったのだとか、、、

沖縄どこでも旅行者に対してとても親しく接してもらえて楽しい旅でした

【西田】

この日は移動日だった。

この日の昼ごはんは金武町のカフェレストラン長楽というところで食べたが、非常にゆっくりできてよかった。ドリンクおかわり自由というのもアツかった。昼ごはんを食べた後は離島に直行した。道中の海中道路を通ったところまでは気分よく行けた。

この後宿泊先のホテルから電話をいただいたあたりから私の自転車の調子が悪くなり、パンクしていることに気がついた。結局この日一番の思い出はパンク修理になってしまった。ここで班のみんなが協力してくれたおかげでなんとか修理することができた。また途中で居合わせた3班の林にも助けられた。ありがとうございました。



また、この日の晩ご飯は比較的栄えている平安座島で食べようと話していたが、検討していた店はオフシーズンだからか臨休で、島のご飯屋さんがどこも閉まっているらしく、他班も含め皆コンビニ飯になってしまった。

宿では集合写真を撮ったり、余った費用で全員分のミサンガを買ったりしてエモエモだった。

【反省点】

- ・前の人のハンドサインが遅くて軽く追突した。
- ・パンク修理の手際が悪くて時間がかかった。
- ・曲がる方向の脚のペダルを上にするのをサボった。
- ・中途半端に車を流した（トラックが通るときに走り出した）。
- ・後輪のワイヤーが緩んでいてブレーキの効きが悪くなっていた。走る前のチェックや定期的なメンテナンスをしなければならない。

Day 6 (3/6)

【行程】

AJ リゾートアイランド伊計島～浜比嘉島～勝連城跡～首里城

ルート：<http://www.strava.com/routes/23945526>

【班分け】

- 1 班：井ノ上・一野瀬・西村・竹内
- 2 班：西田・大越・本橋
- 3 班：波多野・林・上杉・蓮沼

【西田】

この日は合宿担当者が同じ班になってしまったので私のみ書きます。

まず朝に日の出を見に行った。予想以上に多くの人起きてきてびっくりした。空が曇っていてぴったりのタイミングでは見ることはできなかったが、結構綺麗だった。宿の朝食ビュッフェは今までで一番豪華で、自分で作る沖縄そばなど工夫に富んだものもあった。



この日は仲原遺跡に立ち寄った後、ビーチに行く予定だったが、あいにくの有料ビーチで中に入るのは諦めた。



その後は浜比嘉島のアマミチューーに行った。晴れていたの景色はとても良かった。その後再び私の自転車がパンクしてしまったが、今度は前日の経験もあってわりと素早く対処することができた。

←アマミチューー

次にシルミチューーに行った。本橋にとっては2回目となったので申し訳なかったが、とてもいいところだった。



←シルミチュー



再びの海中道路→

最後に勝連城跡に立ち寄り、その後はブルーシールに行き、あじとやでカレーを味わい、首里城に向かった。途中で今回の合宿で1番の激坂に遭遇してガン萎えした。本橋は流石の走力で登りきっていたが、私は諦めて歩いてしまった。登り終わった後に蓮沼の班が出迎えてくれてほっこりした。その後は首里城に着き、解散となった。

最後に

【本橋】

まずは参加してくれた一年生のみなさんありがとうございました。事故なく、たくさん天気の良い日に走れてよかったです。できるだけ日ごとの重複を減らして班分けをしたかいもあり、メンバー同士もしっかり交流できて楽しかったです。

僕自身は合宿開始直前にスマホを故障させ、担当として大変迷惑をかけて非常に申し訳なく思っています。僕は合宿の集合日にさらに一日前に沖縄入りして集合当日は一人で南部を軽く走り、平和記念資料館の見学などを済ませていました。そこから宿への帰り路で、強い雨のなか時々ポケットからだして使っていたスマホに水が入ったようで使用不可能になってしまいました。担当の一

人（というか代表）が集合時に連絡がつかないという事態でほんとうに危なかったです。ごめんなさい。

スマホ故障のおかげで自分が撮った写真はもちろん一枚もないので、今回の報告へは班の人がとった写真をかわりに使わせてもらいました。

【西田】

参加して下さった一年の皆さんありがとうございました。無事故であったことが何よりです。連日軽めのコンパをしていたのもあって、みんなで話す機会をたくさん設けられたこともよかったと思います。

私自身としては、あまり NC に顔を出せていなかったこともあり、合宿前は不安もありましたが、皆優しくかったのもあって打ち解けることができました。ありがとうございます。

沖縄離島ラン

1年 小野

令和2年3/1(日)~3/6(金)に行われた沖縄合宿の後ランの記録です。

期間：3/6(金)~3/9(月)

場所：石垣島・与那国島

3/6(金) 伊計島(沖縄本島)ー那覇空港ー石垣島

沖縄合宿はこの日の午後に那覇で解散する事になっていました。しかし、自分の場合それだと12:30 出発の石垣島への飛行機に間に合わないので、朝のうちに伊計島で単独解散して那覇を目指す事に決めていました。この記事は、3/6の朝起きた時から始まります。

目を開けて時計を確認すると6時ちょうどでした。伊計島から那覇空港までは55kmある事を考えて、遅くとも8:15に伊計島を出発すればよかったです。ひとまず一発アウトは回避です。まず、皆(起きてこない一人を除く)で日の出を見に外に出ました。泊まったホテルが値段の割になかなか充実しており、朝食バイキングのメニューも豊富でした。朝食をのんびり楽しみたい所ですが、飛行機の時間があるので量を意識してかきこみました。



3月にヒマワリ!?

奥に海中道路

8:07にホテルを出発しました。海中道路手前の浜比嘉島に寄りたかったのですが時間の関係上スルーして、代わりに藪地島の方に少し足を伸ばしました。無心でこぎ続けて

11:00 に那覇空港に到着しました。そして輸行を 10 分かからずに済ませ、自転車を預けに行こうとしました。そこで自分の便を確認しようと電光掲示板を見上げますが、見当たりません。予約を確認してみると、12:30 出発だと思っていたところ、実際は 14:50 出発である事が判明しました。飛行機の時間を勘違いしていた訳です。とりあえず重いので自転車は預け、ゆいレールに乘車して那覇市内を観光する事にしました。観光と言っても A&W でハンバーガーを食べたぐらいです。



A&W



丸すぎ平坦すぎな多良間島

翌日の負担をできるだけ軽くするために、この日のうちに周れる所は周っておこうと思いました。宿に直行して荷物を置き、目指すはバナナ公園のエメラルドの海を見る展望台です。12%1km の坂を登り展望台に着きましたが、曇っていたのもあってエメラルドと言えるほど綺麗な景色ではありませんでした。勿論雲に遮られて夕日も見られませんでした。日が落ちてからは市街を歩き回ってお土産を眺めたりしました。



エメラルドじゃない海を見る展望台

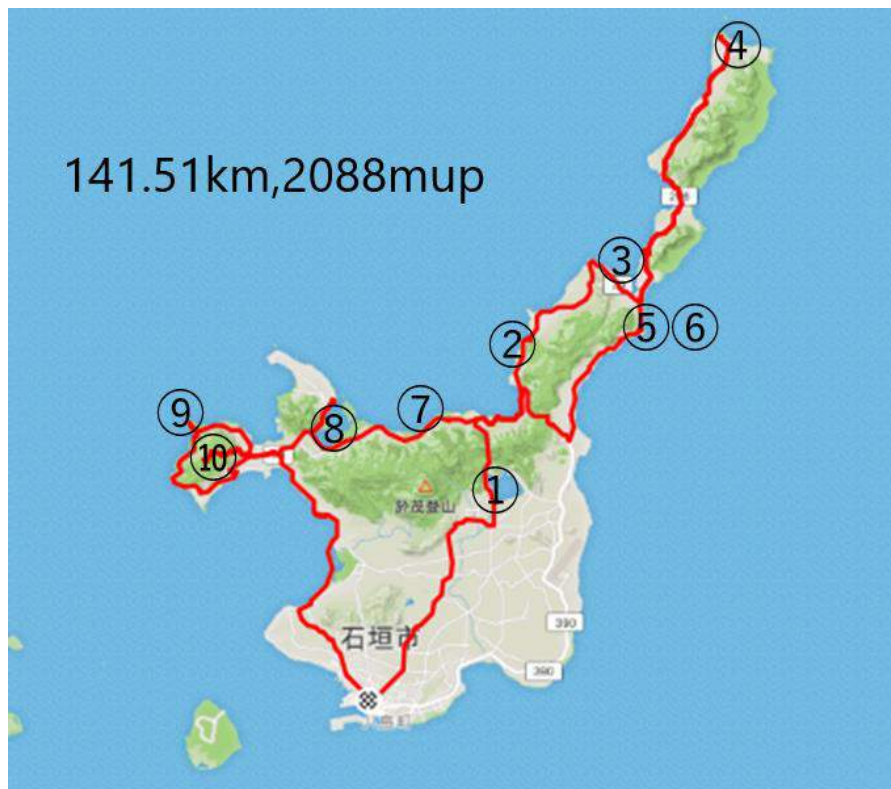


八重山そば

3/7(土) 石垣島

この日は一日石垣島を走りました。9 時頃から降り出し、昼過ぎからは大雨の予報だったので、濡れるのは覚悟で出来るだけ早い時間(朝 6 時)に出発しました。また、宿は連泊でとっていたので軽い荷物で走ることが出来ました。

先に走ったルートを書きます。



まず島の真ん中を通り、北へ向かいました。走っていると顔にポツポツと当たるものがありました。実は前の日のバナナ公園への行き帰りにもこの謎のポツポツを感じており雨かなと思っていましたが、どうやら小さな虫と衝突しているようです。後で思いましたが、このポツポツは石垣島の大体北半分では全く観測せず、南半分では頻りに観測した印象でした。不快だったので頭を下げ、下を向いて走りました。

① 7:02 底原ダム(そこばるだむ)

石垣島最大のダムです。ダムカードは貰い損ねました。

ダムを横目に更に北上し於茂登トンネルを抜けると海に出ます。まずは右折して北端の平久保崎を目指しました。平久保崎までは 25km(片道)ほどなのですが、ずっとアップダウンを繰り返しており、風もかなり強かったので険しい道でした。



② 7:36 吹通川(ふきどうがわ)のヒルギ群落

汽水域に広大なマングローブが広がっています。てっきりマングローブという植物があると思っていたのですが、マングローブとは'熱帯や亜熱帯地域の河口の湿地帯や沿岸部の干潟など、潮の干満の影響のある潮間帯に分布している植物の総称'だそうです。ここではオヒルギ・ヤエヤマヒルギなどのヒルギ植物が群落を形成しています。



更に北上していると道沿いにサビチ鍾乳洞と書かれた旗があり、気になったので見に行きました。当初は石垣島鍾乳洞を見る予定でしたが、サビチ鍾乳洞を覗いてみることにしました。

③ 8:30 サビチ鍾乳洞

サビチ鍾乳洞は日本でも珍しい(唯一?)海へ続いている鍾乳洞です。内部は石垣島鍾乳洞のようにライトアップはされておらずそのままの姿で残っており、サンゴの化石などを見る事が出来ます。写真を撮ったり、鍾乳洞のおじさんと話していると10時前になっていました。天気予報を見ると雨が後ろにずれていたのので平久保崎に向かいます。(後で気付きましたが、開始時間より早く入れてもらったようです。)



④ 10:29 平久保崎

石垣島の最北端で、平久保崎灯台があります。



⑤ 12:00 玉取崎展望台

エメラルドグリーンの海を見渡せます。
ハイビスカスも綺麗で、バナナ公園の
展望台よりはこっちの方が好きです。



⑥ 12:36 昼食のカツ丼



⑦ 13:39 米原のヤエヤマヤシ群落

石垣島と西表島にしか生息していない、ヤエヤマヤシの群生地帯です。展示館もありましたが、スルーしました。

⑧ 14:16 川平湾

Michelin Green Guide Japan で沖縄県唯一の三ツ星を獲得しているのがこの川平湾です。展望台からは絵に描いたように美しい海を眺められます。私が訪れたときは曇っていましたが、それでもいい色をしていました。時間があればグラスボートに乗ったり、泳いだりしても良かったですね。



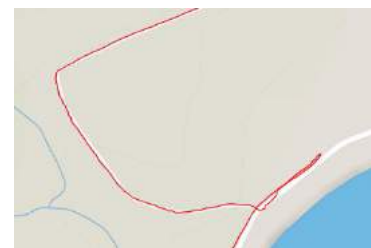
女子の方達も後ランで石垣島に同じ日に来ており、川平湾で再開を果たしました。彼女らは石垣島を時計回りに周ってきたようです。ちょうどここで物凄い雨が降ってきたので、お店に避難してコーヒーと共に雨が上がるのを待ちました。勢いは弱いもののなかなか止まないで雨の中出発しました。普段なら雨ランは何が何でも避けようとしますが、合宿と後ランで雨耐性が付いてきました。何せ三日に一日は雨なので、沖縄本島でも弱い雨だと皆傘をさしていませんでした。



⑨ 16:38 御岸崎

行こうと思っていた場所はこれで周り終えたのですが、微妙に時間があつたのと屋良部岳の山頂にトルルの舌もどきがあるという話を思い出したので登ることにしました。

3.1km150mup4.8%ですが、平らだったり下る区間もあるので詐欺です。街灯が一つもないような山の中の道なので急ぎ目で行きました。



思い出してしまった人

⑩ 18:04 屋良部岳登山道入口

トロルの舌へは舗装道路で登山道の入口まで登り、そこからは40mほど登山して登る必要があります。10分ほど歩けば頂上に着くと聞いていたのですが、10分歩かないうちに道が消えてしまいました。霧も濃く、日も落ちるのでこのまま行けば遭難しかねないと判断し、登頂は断念して引き返しました。どなたか代わりに行って下さい。



↑ 御岸崎灯台

↓ 道、消失



↑ 舗装道路沿い

↓ 奇行



石垣島は本当にアップダウンが多いです。

3/8(日) 石垣島—与那国島

・石垣島

飛行機の時間が 12:30(どこかで見た時刻ですね)だったので寄り道しながら空港へ向かいました。与那国島にはコンビニがないので食べ物(なぜかトッポ一つだけ)を買っておきました。

・与那国島

教科書で日本の最西端とだけ知っていましたが、与那国島は石垣島から 120km、那覇から 500km、東京から 2,100km、台湾まで 110km、と本当に端だなあという感じがします。一周は約 40km で人口は 2,000 人。自衛隊の駐屯地もあります。

着いた時の天気は晴れで、気温は 25°C でした。乗ってきたプロペラ機が帰っていくのを見送り、宿に荷物を置きに行きました。食べ物は流石に何とかなるだろうと思って、ここで貴重な食糧であるトッポを消費しました。

先に STRAVA の記録を載せます。



14:10 出発。島は小さいですが、見る所は結構あるのでテンポよく周ります。

① 14:26 与那国空港

空港内にはレストランが一つと土産物屋がありました。観光の為ここでパンフレットを仕入れました。

走っている道沿いにヤギが居てほのぼのしました。道路は、石垣島と同じくアップダウンが激しいです。アップの方は全体的に石垣島のものより厳しいように感じました。



② 14:47 ティンダハナタ

高さ 100m ほどにも達する断崖です。遊歩道で展望スポットに行け、そこから眺める祖納集落とエメラルドグリーンの海は絶景です。昔は信仰の対象で、偉い人が住んでいたなんて話も聞きます。

③ 15:12 人頭税廃止百年記念の碑



④ 15:16 与那国町役場

⑤ 15:26 ナンタ浜



スーパーがあったのですが日曜日で閉まっていました。自販機は頻繁にあり、商店と土産物屋がたまにありました。食べ物はここで仕入れるとよさそうです。世界最大の蛾であるヨナグニサンをはじめ、昆虫の展示をしているアヤミハビル館に寄りたかったのですが、営業時間の都合が悪く行くのは断念しました。

⑥ 16:24 東崎(あがりざき)

与那国島の東端です。東崎周辺の道路は牧草地帯に囲まれており、ウシやウマが道路を歩いていて驚きました。与那国島に居る馬はヨナグニウマという在来種です。過去にウマに蹴られた経験があって急いで横を通ったりしていたのですが、ヨナグニウマはおとなしい性格でよっぽど変な事をしない限り大丈夫なようです。



左の写真：テキサスゲートと言い、ウマやウシは超えることが出来ません。自転車やバイクで渡る際は注意です。

⑦ 16:52 サンニヌダイ・軍艦岩・立神岩

昔大河ドラマの撮影がここで行われたそうです。



⑧ 17:21 宇良部岳

標高 231m と与那国島の最高峰です。1.6km と短いですが、登りは平均 10% の激坂です。ラスト区間は斜度がきつすぎて前輪が浮いたので押して歩きました。頂上には NTT の基地局があり、せっかくの景観を台無しにされています。



ダウンヒルして最西端の地に向かいました。途中にはテキサスゲートで仕切られた南牧場があり、ウマが放牧されていました。車の前を横断するウマも居て笑いました。

⑨ 17:05 西崎(いりざき)

日本最西端の地の碑や、西崎灯台があります。年に数回この地から台湾が見えるそうですが、曇っていたので見えませんでした。hsnm 君と hys 君は普通の人が行ける最南端の波照間島まで行ったそうですが、石垣島からピッと行けばすぐ着くのでより遠い僕の勝ちだと思います(??)



⑩ 17:32 日本最後の夕日の見える丘・久部良バリ

曇りだったので夕日は見られませんでした。

久部良バリには凄惨な歴史があります。17世紀、琉球王国は薩摩藩の支配下にあり重税に苦しんでいました。そこで、琉球王国は現在で言う八重山諸島の島々を支配下に置き、多くを搾取しました。例えば人頭税が挙げられます。人頭税とは、人の頭の事ではなく、一定基準を満たす人に課せられる粟や布の税です。島にあるものは限られているので人間が増えすぎるのは不都合です。久部良バリは全長15m・幅3.5mある割れ目です。かつて妊婦はここに連れてこられ、この割れ目を跳び越えされたそうです。人頭税が廃止されたのはつい100年前の1903年であり、離島の人々を260年も苦しめました。



これでこの日の観光は終わり、夕食を食べに行きました。店自体が少なく日曜日で休んでいる店もあり、その中でも良いなと思ったお店に行ってみると、お酒を飲んでいる人(主に地元の人ですね)で満員のため入れませんでした。仕方ないので一旦帰って一時間後にもう一度行きましたが状況は変わっていませんでした。(席が空いていたとしても場違いになってしまうので入らなかった気がします。)どの店に行っても同じだと気づき、夕食は諦めました。トッポ以外にも食べ物を買っておけば良かったです。結局 23 時過ぎ、宿にカップラーメンがあることに気付いて食べる事が出来ました。

3/9(月) 与那国島一那覇



来てから知ったのですが、与那国島では Dr.コトーの診療所というドラマの撮影が行われました。実際に撮影で使われた診療所はどうか結構有名ようで、訪れたいと思っていました。ちょうど宿にコトーの原作漫画が置いてあったので、1巻だけ履修しました。風に当たりながら朝食のパンと紅茶、そして漫画を楽しむという最高に幸せな朝を過ごしました。ゆっくりし過ぎて出発したのは10時です。



① 10:30 与那国島観光協会

パンフレット収集と最西端到達証明書発行のために訪れました。最西端証明書は名前も入れてもらえ、すごく格好いいです。

② 11:04 人枳田(トゥング田)

トゥング田は島のほぼ中央に位置しており、人頭税の時代のものです。銅鑼が鳴らされると島の男は死に物狂いで島の中央を目指したそうです。なぜなら、制限時間内に田に入らなかった者は命を奪われたからです。10分ほど探したのですが、場所はよく分かりませんでした。写真の場所はおそらく違います。



お昼には定食屋さんで魚フライ定食をいただきました。前日に獲れたシイラのフライだそうです。与那国島で有名なカジキのお刺身もサービスしてもらいました。

③ 11:54 Dr.コトーの診療所

建物に入るには 300 円要ります。帰ってから時間があったらドラマも見てみたいです。



④ 12:28 ダンヌ浜

小さいけれど人は少ない、穴場のビーチです。SNS 映えすると若者に人気のスポットもあります。海を覗いて一時間ほど過ごしたかったのですが、飛行機があるのですぐに引き返しました。

おわりに

ガイドブックのようなものを書いてしまいましたが、ここまで読んでいただきありがとうございます。後ランでは(沖縄にしては)天気にも恵まれ、周りたいたい所も大体周れました。一方、沖縄合宿では天気には恵まれなかったものの、同期との仲をかなり深められたと思います。ところで、最近写真を撮る事がマイブームになっています。沖縄合宿にも大きいカメラを持っていき、この記事に載せている写真も半分ぐらいはカメラで撮ったものです。しかし、場所もとるしカバンから出すのも面倒でなかなか辛いです。おかげでお土産が買えませんでした。



男2人で



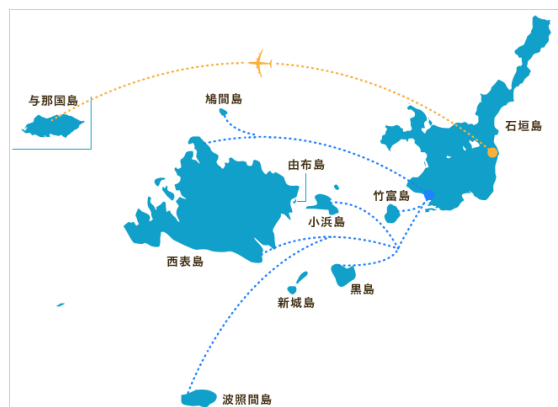
八重山諸島に行った話



1年 蓮沼・林

0.八重山諸島とは？

—— 八重山諸島は、東京から 2,000km、沖縄本島から 400km。北緯 24 度に位置する日本最南西端の島々です。石垣島、竹富島、小浜島、黒島、鳩間島、波照間島、新城島（パナリ）、西表島、由布島、そして与那国島。それぞれにオリジナリティあふれる自然が広がっています。（石垣空港 HP より）



NC1年の最大の行事、沖縄合宿の前ランとして、林君を誘拐して誘って八重山諸島を黒島(蓮沼)→石垣島(蓮沼・林)→波照間島(蓮沼・林)の順で行ってきました。八重山諸島は石垣島からフェリーによって全島行くことができます(与那国島のみ飛行機)。フェリーは高速船が毎日出ており、輪行袋に入れれば追加料金なしで載せることができます。

1. 当たり前の日々が幸せだと気付く (文責:蓮沼)

2/26 蓮沼、石垣島上陸。

林より1日早く石垣に降り立った僕は、まずは空港から宿へと向かいます。脇道に逸れようものなら得体の知れない何かが出てくるんじゃないかってくらい暗い怖い道を 40 分ほど走り、ようやくこれから 5 日間お世話になるゲストハウス「えみつくす」に到着しました。ゲストハウスに宿泊するのは初めてだった僕はビビりながら門をくぐったのですが、いざ入ってみると特に厳しいルールもなく、ほかの宿泊者の方々も全員優しくて一瞬で好きになりました。石垣島最高やあ。。。

この照明が付近で一番明るかった→





←隅っこ族には最高のベッド
(上のベッドのおじさんのいびきがうるさかった)

2/27 黒島一周

まずはフェリーターミナルに向かいます。石垣島はユーグレナというミドリムシを食品に活用している企業によって統治されており、いたるところでこの名前が見えます。ターミナルでチケットを取った後は、朝ご飯を食べます。昨夜から狙っていた「カフェリハロウビーチ」に開店と同時に突っ込み、石垣名物のゆし豆腐を使ったワッフルケーキを食べました。が、ここで誤算が。まずワッフルが意外に重い。だんだん甘ったるいものを体が拒否し始めてきたおじさんにはラスト 1/4 カットが厳しい。さらにもたもたしているとだんだんと若い女性客が次々と入ってきて、あっという間に女性客で店内があふれかえる中端っこでヒイヒイ言いながらワッフルを詰め込む 19 歳一般男性、というまさに地獄絵図が出来上がってしまいました。



↑

ミドリムシが食卓に並ぶ日も近いかもしれない



←最近生クリームとかもキツイんすよ。。。

なんとかワッフルを処理した後、いよいよ目的の黒島へ向かいます。黒島は牛の島として有名で、数日前には黒島牛祭りというものが開催されていて賑いを見せていたそうです。残念。そんな黒島ですが、見どころは特にありません。10数kmの一周道路があるのでそれに沿ってなんもない道をなんも考えずにゆらゆら走ります。



←人も車もない(牛はいる)のでゆったり撮れる



←間近に牛(沖縄には「やっぱりステーキ」というコスパ最強のステーキ屋さんがある。オススメ。)

途中、「黒島研究所」という小さな水族館と博物館が合わさった施設に寄りました。名前に期待はしていなかったのですが(失礼)入ってみると意外展示が豊富でなかなか楽しめました。



↑
入り口の看板にあるように、亀の展示がアツい。
もちろん水族館の方にも亀がいる。

その後は島で唯一なんじゃないかと思われるご飯屋さんでアーサそば(岩のりがたっぷり入ったそば)を頂きました。体に優しいお味でした。



←ゴーヤが苦かった

その後は特にコメントはないのでダイジェストでどうぞ。



←ビーチ行ったり(キレイ)



灯台行ったり(虫ヤバい)→

展望台に行ったり(低い)

↓



↑

海に突き出てる栈橋に行ったりしました(よい)。

全体的に黒島はゆったり島を満喫したい人にはオススメです。が、少々物足りなさを感じるかもしれません。朝から気張って行くようなところではないですね。ゆったり寛大な心で向かいましょう。石垣島に帰ってきて宿でのんびり夕飯を考えていると、宿の常連のおじさんがたっかいお洒落なイタリアンに連れて行ってくださいました。石垣島最高やあ。。夕飯から帰ると宿に到着していた林君が寂しそうにしていました。ウケる。

2.俺の後ろに付いて来い(ハンガーノック並感) (文責:林)

2/28 石垣島一周

沖縄合宿前ラン、石垣島一周編です。今日からは林が加わります。沖縄合宿の前ランとして、石垣島を時計回りに一周しました。

8:00 頃 出走

船との兼ね合いで石垣島一周にすることに決定。波照間島は翌日行くこととした。

8:20 朝食

「豆腐の比嘉」(<https://tabelog.com/okinawa/A4705/A470501/47001361/>)というところで、お豆腐などをいただいた。ごはんかおかゆかを選べたが、おかゆは時間がかかるので私はごはんを選択、蓮沼はおかゆにしていた。結局同時に出てきた。おかゆにすればよかった。豆腐は醤油であったり味噌であったりで味を変えて、おいしくいただいた。



8:40 ファミマで補給

北部には一応ごはんを食べられるところはあるがコンビニはない。ハンガーノック林再来はシャレにならないので、上記豆腐の比嘉近くのファミマで補給を買った。シークワサージュースおいしい。

9:50 御神崎

「うがんぎき」と読むらしい。石垣島はアップダウンが多い。すでに消耗しているところに追い打ちをかけるように、御神崎灯台直前に短いながらもかなり急な坂が現れた。途中までめっちゃスイスイ進めたのに。林のHPが100削れた。

ここには真っ白な灯台がある。また見渡す限りの海は壮観である。



↓心意気だけはイケメンな奴と顔だけはイケメンな奴



↓「あの岩何に見える?」「鼻にボールのつけてるアシカ」



↓一周ルートに戻る途中でアイスを食べた。パインとマンゴー



11:50 川平湾

「かびら」と読む。真っ白なビーチ。透き通る海。そこに浮かぶ小さな島々。停泊する船。すべてが映える。いつか彼女と来たい。彼女おらんけど。



13:00 米原ビーチ

人が少なくてよい。海も川平湾並みかそれ以上にきれい。



13:50 昼食 とんかつ

(<https://tabelog.com/okinawa/A4705/A470501/47005054/>)

行ったら空いてなかったが、別のところを探しているうちに空いた。カツカレーを食べた。おいしかった(語彙力)。



16:10 平久保崎

石垣島の北東の先っちょである。石垣島に飛ぶときに最初に見える部分である。多分。ここにも灯台がある。



宿「えみつくす」にいた大学生3人組に遭遇。本日2回目。間違った方向についてとこだった。

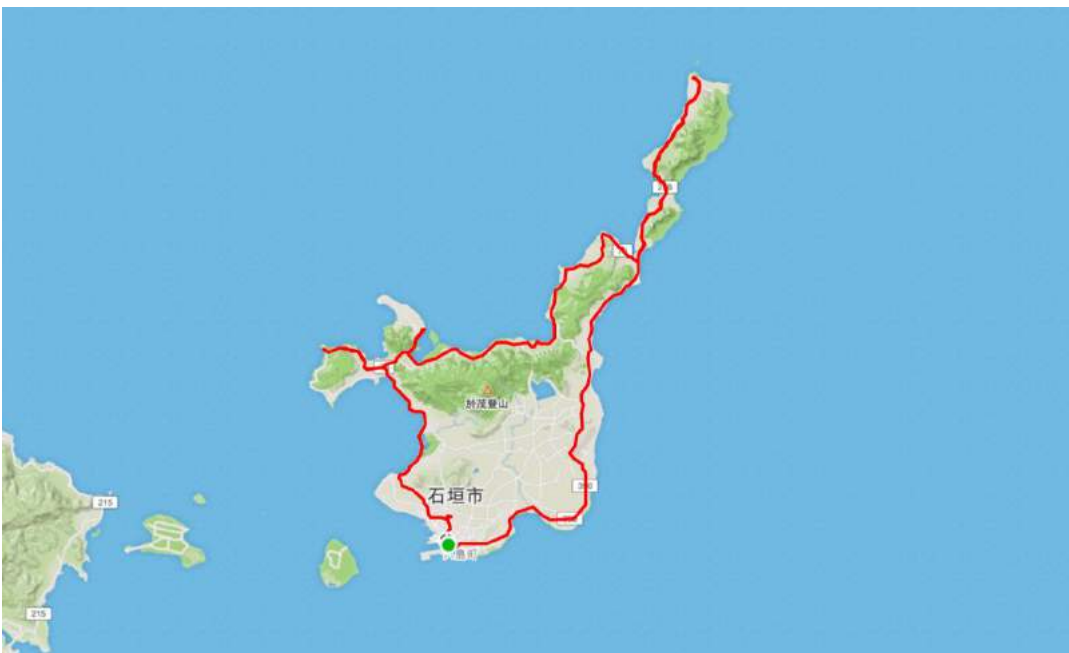
17:50 玉取崎展望台

普段なら、「展望台?!行きたい!!!」ってなるのに、行きたくない。絶対のぼらなあかんやん。案の定坂あるやん。それなりに長いやん。さすがに自分は途中から歩いた。Sora やもん。(関係ないよ。貧脚なだけだよ。) 林の HP が 500 削れた。こんなことを書いてるが、石垣島に行ったら行くよいよと思う。



19:00 頃 宿に帰る

ルート (時計回り)



3.小さな恋のうた/MONGOL800 (文責:蓮沼)

2/29 波照間島一周

さあ、最後はこの前ラン最大の目的でもある日本最南端の地、波照間島です。波照間はほかの離島に比べ遠く、大型フェリーで90分ほどかかります。フェリーで早起きした分の睡眠を確保しつつ到着。最南端に向けて心躍らせつつ出走します。

まずはいったん島の内側に入り、朝ごはんとして商店でおばちゃん特製のサンドウィッチと田いもケーキを頂きました。昨日林がおいしそうに飲んでいたシークワサージュースも買いました。



←島の朝はゆっくりと始まる

おなかを満たしたらついに日本最南端の碑に向かいます。今年はこの波照間島日本最南端の碑と北海道宗谷岬日本最北端の碑を狙っているのでとても感慨深いです。夏に北海道行けたらいいなあ。ちなみに小野君は後ランで日本最西端に行ったらいいですが、東西南北において南の方が西より強いのは明らかだと思うので僕らの勝ちだと思います(?)。



←日本の誰よりも南にいるという
事実興奮が隠し切れない

興奮冷めやらぬ我々は次に、宿でオススメされた波照間空港に訪れました。普段はほとんど使われないらしいので、聞いていた通りキレイな空港でした。特にこの後の予定もなかった我々はここでひたすら駄弁っていました。こういうのでいいわけ。俺たちは。



←観光客すら寄り付かない

しゃべっていたらおなかが減ったので、再び内側に入り「あやふふあみ」というところでお昼を食べます。僕は数量限定のソーキのラフテー定食、林はタコライスを注文しました。ソーキ柔らかすぎ。飲み物か？そして店内でずっと駄弁っていました。



人気店らしいけど空いててよかった→



↑
波照間島でテンションが上がる大学生2人組 →



そしてデザートとして「パーラーみんぴか」でかき氷を食べながら駄弁りました。暑々の日だったのでちょうどよい。というか今気が付いたけど今日全然自転車乗っていないぞ。まあいいか。波照間最高やあ。。。



←小学校の頃よく行った地元の夏祭りを思い出した

その後、最高の天気、おいしいご飯、冷たいデザートで QOL が最高点に達した我々はそのままの勢いで石垣へと駄弁りながら帰っていったのでした。マジでダラダラしてたなあ。

4.あなたにとって、自転車とは？♪Progress/スガ シカオ (文責:蓮沼・林)

実は本来、我々は(というか僕が勝手に)後ランとして九州を縦断するというよくばりセットを企画していました。しかし、もともと連れまわされていただけの人間と前ランと沖縄合宿で気持ちの12割を使い果たしてしまった人間には合宿最終日の朝10時発の飛行機に間に合わせるモチベなどあるはずありません。最終日の前夜に黙って飛行機のキャンセルボタンを押したのです。ついてきてくれた林君、滅茶苦茶な予定を立ててしまいごめんなさい、そしてありがとう。いつかは九州もゆっくりまわってみたいものですね。(蓮沼)

2日とも暖かく、雨にも降られずとても快適に走れた。また、海無し県岐阜出身の身としては、常に真っ青に透き通る海に囲まれていて、一生分の海を見た気がする。滞在時期が新月とほぼ重なっていたので、星が綺麗に見れることを期待して、最低限の星撮り装備を持って行ったが、曇りばかりで撮れなかった。いつかりベンジしたい。(林)

沖縄合宿後ラン

NC1年 竹内、大越、波多野、上杉

3/6 沖縄～石垣島(担当：竹内)

首里城で沖縄合宿を終え、私たちは国際通りを横目でみながら那覇空港に向かいました。🚲⇒無事那覇空港に到着。自転車を輸行しANAに荷物を預けて空港内でゆっくりしようとするも、時間がないことに気づき、急いでアイスを買って食べながら搭乗。機内で全員爆睡。気づけば石垣島に到着し、そのまま宿に直行しました。🚲⇒夜に4人で話し合い後ラン初日は**10時出走**となりました。初めて来た石垣島にみんなワクワクしていました。



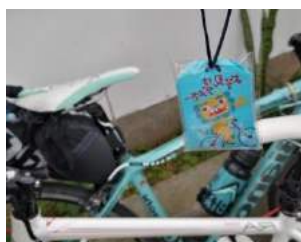
3/7 石垣島

まず初めに訪れたのが**ユーグレナモール**。お土産屋さんが開いていた(他は閉まっていた)のでそこで補給食を買い、私たちは**エメラルドの海を見る展望台&バナナ岳**に行きました。(登りがキツかったぐらいなので割愛)

石垣島1日目



距離	44.29 km	標高	695 m
移動時間	4:13:59	平均速度	10.5 km/時
最高標高	232 m	最高速度	46.4 km/時



次に**石垣やいま村**へ行き、リスザルと触れ合っていました。思っていた以上に凶暴で怖かったです。笑 その後やいま村でお昼ごはんを済ませ、お土産屋さんでお揃いの交通安全御守りを買って次の目的地**川平湾**へ向かいました。

川平湾に到着し、自転車を止めていると沖縄合宿のグループLINEに小野君のスマココが送信されていました。見てみると小野君も石垣島の川平湾付近にいたことがわかり、個人LINEを送って会うことにしました。小野君は沖縄合宿最終日、先に石垣島へ旅立ってしまったので1日ぶりに小野君に会って女子はテンションMAXになりました。



わちゃわちゃ話していると突然豪雨が…

(↑小野君に補給食をあげている写真)

ちゃちゃっと川平湾で写真を撮り、すぐそばにあったお店で雨宿りをしました。30分程すると雨が止んだので、小野君とお別れし宿に向かいつつ夜飯の店を探しに行きました。

道中お店がなく苦労しましたが、Google マップで**カフェボン・ボア**というお店を見つけたので電話をし、急いでお店へ向かいました。到着すると横浜から移住してきたというお店のおばちゃんが私達を快くもてなしてくれ、石垣島での良い思い出の場所となりました。また島に来たときは訪れたいと思います。ご飯もすごく美味しかったのでオススメです!



おばちゃんが良い人すぎてみんな泣きそうになりながらも、お別れをし宿に向かいました。

この後、**ホテルエミループ石垣**に到着し1日目終了。

3/8 (大越担当)

今日は石垣島北部から石垣空港まで回ること。(40km481mup)
自転車乗りたくねえ、まだ寝たいとグダグダ言いながら出発します。

最初にキノコ岩という宿から 10km の所にある場所へ向かいました。
が、めちゃくちゃ微妙だったため**割愛**

●ハート岩

次にキノコ岩から 7.6km 先のハート岩に向かいました。
岩が続くのは虚無ラン回避の為頑張って探した結果です。

そして、到着。**海〜！！**

合宿中アホみたいに海行ってますが毎回テンション爆上がり
です。それ程海には人を魅力する何かがあるようです。知らん
けど。

ちなみにハート岩は見つかりませんでした。



●ウリウリカフェでお昼



その後 3 キロ先の玉取崎展望台で景色を堪能した後近くのカフェでお昼に
しました。

←1 番人気のハンバーガー

満腹になったところで 8km 先ののぼれ岬という海岸へ。

●のぼれ岬



今でも気になるのですが、海に出ると謎の実が落ちてました。

ONEPIECE 愛読者の私と上杉は「**悪魔の実だ〜！**」と大はしゃ
ぎ。

はたのと竹内は一瞥もせずスタスタ先へ行ってしまいました。

←売れば 1 億ベリー

ここから先はもう空港に行くのみだったので 2 時間くらいゆっくりしてから空港へ向けて出発すること
に。

●宮古島到着！

人生初のジェット機で宮古島上陸。6キロ先の宿へ向かいます。

が、**トラブル発生**



←大越の bianchi の後輪がブレーキシューにすれてビクともしない。

直し方もさっぱりで、自分たちじゃ無理だと悟り翌日宮古島の自転車屋さんに見てもらうことにしました。

宿まで自転車を押して行くかみんなで話しているとその場に居合わせていたお巡りさんがパトカーで送りますよと。お言葉に甘え私だけパトカーで。他の3人は走って宿へ行くことに。



←夜のドキドキドライブ

家族に一連の流れを報告したところ、「パトカーいいなあ〜」と返信きました。呑気だな。

その後無事ホテルで3人と合流し、石垣島2日目(宮古島0日目)が終わりました。

明日も楽しむぞい！いえい！

ちなみに私のメカトラは自転車屋さん曰く「自転車乗るならこれくらい知ってて当たり前」とのことです。私は1人で走ることも多いのもう少し勉強しようと心に誓いました。

(3月20日現在まだ何もしてません)

女子後ラン3日目(3/9)担当の波多野です。長々と書き綴っているのですが、さらりと読み流していただけだと思います。

・朝9時宿出走

大越が昨夜空港で連行()されたことを覚えていますでしょうか。人生初のパトカーで宿に到着後、どうにかブレーキシュー付近のネジを締めて何とか走れるようになったものの、素人修理だと不安だったので朝イチで宿近くの自転車屋さんへ行きました。

30分後、プロの手によって大越の愛車は無事しっかり修理され、次は後ランで一番楽しみにしていた伊良部大橋へと出発です。自転車屋から伊良部大橋までは10kmもないくらいです。橋を目指しシャカシャカ走っていた時、ふと見上げると遠く地平線の空に薄く大きな虹が架かっていました!(朝方雨が降っていたからですね)



↑上杉御用達のカメラアプリ「foodie」は色彩が鮮やかすぎて神写真しか生み出さなかったので私も入れてみようと思います。

・伊良部大橋



伊良部大橋は片道3.5kmもあり、無料で通行できる橋としては日本最長だそうです。

手前から見ると、海の上を渡っていく橋がどこまでも無限に続いているようでワクワクしてきます。

実際走ってみると、急坂に思えたところも思ったより緩やかで、両側に青い海を見ながらすいすい気持ちよく走れました。

さて橋も渡り終え、無事伊良部島に到着!後ランも既に3日目ということもあり、脚にはだいぶ疲労を感じます。

竹内が近くの海の家でアイスを食べようと提案したにも関わらず、謎にやる気のある私と大越は展望台に行きたいと駄々をこね、結果2,2で別れ一時的に別行動しました。

・伊良部大橋が一望できる牧山展望台



「展望台」ですから、島の入り口からやはりそれなりに登ります。しかも小雨まで降り始め、気分はダダ下がりです。でも頑張って3km 走ったよ（；_；）

たどり着いた展望台には結構人がいました。平日のこの時期にこんなに人がいるんだ～と感心しつつ、階段を登りました。さすが展望台だけあって、眼下に見事な海と橋の全景が一望！綺麗～と写真を撮っていたら解説おじさん（？）に出会い、5分ほど橋のお話を聞かせていただきました。（何やら橋の建設に携わった方だったそう）

面白い話も聞けたところで、竹内・上杉が待つ海の家に行き、2人が食べていたアイスたちを少しもらい、一息つき、よし！行こう！と意気込んだところで、パンクしました……

・はじめてのばんくしゅうり

私の自転車は去年夏合宿の時に一度パンクしていたので実質2回目ですね。その時は先輩方が手際良くチューブ交換されているのを（ホエーすごー…）と見ていただけでした。沖縄合宿の時も、男子がパンク修理していたのを、（ホー大変そうなあ）と見ていただけでした。自分の自転車もいずれパンクするんだろうな、次は自分で修理しなきゃなあ～と思っていた矢先。

せっかくアイス食べてやる気に満ちていたのに！みんなに謝りながらタイヤを外し、チューブを取り出し、タイヤに空いた穴を塞ぎ、新しいチューブを入れました。

※めっちゃくちゃサラッとと言いましたが1時間以上かかりました。（しかもだいぶ御三方に助けられました）3人が居なかったら自転車屋さんまで泣く泣く自転車を押して歩いたところでした。

直ったはいいものの意気消沈、疲労困憊な私たち。士気を高めるため、予定を前後させ先にご飯屋さんに行き、パワーをつけてから神社へと向かいました。

・日本最南端の神社「宮古神社」



宮古島唯一の神社である宮古神社は、国内最南端にある神社で、パワースポットとしても知られています。玉砂利でなく白い敷石と緑の芝生の参道、朱色が鮮やかな琉球瓦屋根のお社、シーサーに見える狛犬（狛シーサー？）等々、南国の情緒溢れる美しい神社でした。（写真は撮り忘れました）

お揃いのお守りを授かり（いい感じに色違い）、各々自分の自転車につけました。

←foodie 様大活躍

この後行く予定だった新城海岸は入り口が工事中で入れず（涙）、宿直行コースとなりました。

・じゃらん評価高めのオーシャンリゾートホテル

平均宿泊料 2000 円前後の激安宿ばかりに泊まっていた私たちですが、最終日ということで少しお高めの宿を奮発しました。宮古島最東端にある広大なリゾートの中のホテルです。



私たちが泊まったのはベッドルームとリビングに分かれた広々としたコテージ。黒とサンドベージュでまとめられたシックな部屋の奥は自転車四台も余裕で置けるテラスになっています。そしてそこにはなんとプライベートプール（4月からのご利用）とジャグジーが！！

大越さんと上杉さんが迷わずプールにダイブ。（4月からのご利用）続いて飛び込む竹内さん。「冷た！！」とワーキヤー騒ぎながら存分に楽しんでいました。（4月からのご利用）



←プールの隣にあるジャグジーで冷えた体を温める御三方。私は賢いのでプールには足しか入れませんでした。

プールでひと遊びし、ジャグジーをのんびり堪能し、更にお風呂にも入ったところで空腹も限界に達した私達は、敷地内のレストランへと向かいました。

・海が綺麗に望めるレストラン



レストラン・オーシャンズビスタは、三方の壁一面が大きな窓になっており、開放感と南国リゾート感が抜群です。「まあなんて良さげなレストラン！」黒のゆったりした籐椅子に座ると、テーブルにはきちんと布の白いクロスがかかっています。お金がない私と大越は 1000 円くらいのカツカレーとアヒージョ（ゴーヤが入ってました）、そして沖縄最後を飾るべくミミガーを頼みました。そんな私たちを後目に、富豪の上杉竹内の二人は「あ、宮古牛ステーキを一つずつお願いします♡」と、さらっとめっちゃくちゃ高い牛肉を頼んでました。

←金額がえぐい。豪遊なさってる。

・お疲れ会



部屋に戻り、今夜は暴れるぞ！！ということでUNOをあげ数少ないお菓子（コンビニがなかった）を用意しさんびん茶たちで乾杯しました。

ここからは笑いすぎて記憶飛んでしまったのかと思うほど記憶がないのですがめちゃくちゃ楽しかったのは確かです。

その後4人仲良くソファベッドですやすやすと眠りにつき、最終日を迎えました。

3/10(後ラン最終日)

4日目担当の上杉です。といっても、新鮮なことだらけの後ラン初日やハプニング（メカトラ）続きの中日と違って、後ラン最終日はほぼ宮古空港までの移動日で終わりました。なので私は後ラン4日間を大きく振り返ってまとめていこうかなと思います。

まず石垣島。事前に聞いてた通りアップダウンが激しい。斜度的にはバナナ岳が1番キツかったと思うんですけど、宿から宿まで移動する道のりも地味ながらゴリゴリと削られていきましたね……。街灯が少ないことは岡さんの報告書を見て知っていたので、なるべくナイトランは避けるようにしました。(初日はやむなくナイトランでしたがめちゃくちゃ暗くて怖かったです)

2日目には土砂降りの中で小野くんと運命の再会を果たしました。大騒ぎする女子陣とそれを窘める小野くんのテンションの温度差が面白かったです(波多野と大越は大反省してます)。それにしても彼のストラバは妙な動きしかしませんね。

距離 141.51 km 獲得標高 2,088 m タイム 8時間 19分

TomohiroさんがMarch Cycling Climbing Challengeを完了しました！
7,500 m



妙な動きをみせる小野くんのストラバ↑



宮古島は石垣と比べるとアップダウンが少なく良心的でした。しかし時間の都合上北側と南側を走れなかったのは残念……。また天気にも恵まれず、吉野海岸で夕焼けの海、東平安名崎で日の出を見られなかったのも残念です。

でもまあ最終日前夜のお疲れ会は腹筋よじれるほど笑って実際翌日筋肉痛になるという稀有な体験もしましたし私は大満足です。

【終わりに】

石垣島と宮古島の人たちはフレンドリーで優しい方が多く、輪行 or 輪行解除してたら気さくに話しかけてもらえたり、2日目の夕食で訪れたカフェの店員さんにも終始優しく接してもらえてあったかい気持ちになりました。

沖縄合宿本編も同期しかいない合宿だったので自由度はかなり高かったんですけど、後ランはそれにも勝る自由度でした。ちょっと羽目を外しすぎたかな～と思うくらいです。でもすごく楽しかったし、事故とか大きな怪我とかもなく全員無事に帰れたのも良かったと思います。

ただ、大越のブレーキシューの問題とかは自転車屋さんが「自転車乗るならこれくらいは知ってないと」と言っていたので、結構初歩的なトラブルだったのかなと思います。4人のうち1人でも対処できてたらもっと旅行を楽しむ時間が増えたのかなと思うとちょっと悔しいです。(波多野のパンクの対処も然り) もっと自転車のことを勉強しなきゃな～と反省しました。

沖縄合宿本編でも結構仲良くなれたと思ってたんですが、それ以上に仲良くなれて嬉しかったです。後ラン企画してくれた波多野、大越には大感謝。誘ってくれてありがとう！

そしてこの2日後の春合宿の下見(170km弱)と3日後のスイーツラン(90km強)で足が死ぬのはまた別の話……。

実はこれ書いている日の翌日にはまた春合宿があるので、竹内と一緒に担当頑張ろうと思います。

スペース余ったので個人的に好きな写真2枚入れときます。

↓(見えにくいけど)虹と3人



↑波多野と大越が牧山展望台行っている間お留守番な竹内(背中に卵ついでますま)

沖縄合宿前ラン報告

一年 本橋悠人

2/24

8:15 JALの羽田～鹿児島便に搭乗し、東京と二週間のお別れ

二月号駒代連載にルートの案を載せていましたが、
まだ宿泊場所（2/24の夜以外）も含めて、ルートが数択の選択が残っています。
Yahoo, Weather News, 気象庁のHPの三つを梯子して、ルートを決定
（なお2/24以外の宿の予約はまだまだする気がない模様）

鹿児島に到着

⇒

この時期の九州なんてこんなに暑いのに足湯なんて絶対にいらん（この3日後に雪の中走ることになるとは想像していない無邪気な本橋でした）

足湯を目の前にして輪行解除していざ霧島へ出発！！(1030)

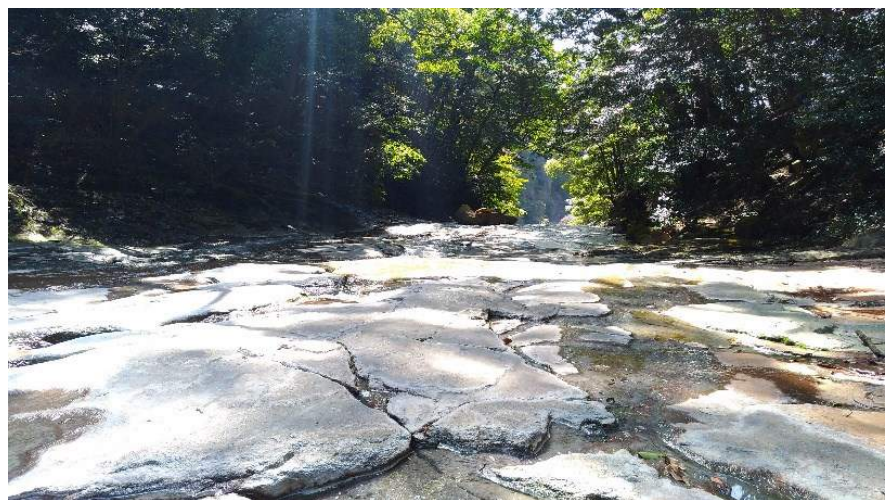


15km走って、標高580m付近に到着

今日の登りほぼ終了、丸尾滝エリアに到着(1220)

丸尾滝は道路沿いにありました。が、個人的には5分ほど登山道（もどき）の中に入った千畳敷（写真↓）のほうがおすすめ（少し歩くのでビンディングでは行かないように！）

計画では丸尾滝だけの予定だったので、いい感じのスポットを見た代償に30分ほど予定より遅れ



1320に神話の里公園で昼食、チャーシューラーメン

1410霧島神宮に立ち寄る。

写真⇒のように、

参拝に長い列が、、、。

時間がなく、参道を小走りに上ってまていたので、拝礼は割愛して、出発



その後、道をだらだら下り続けて、

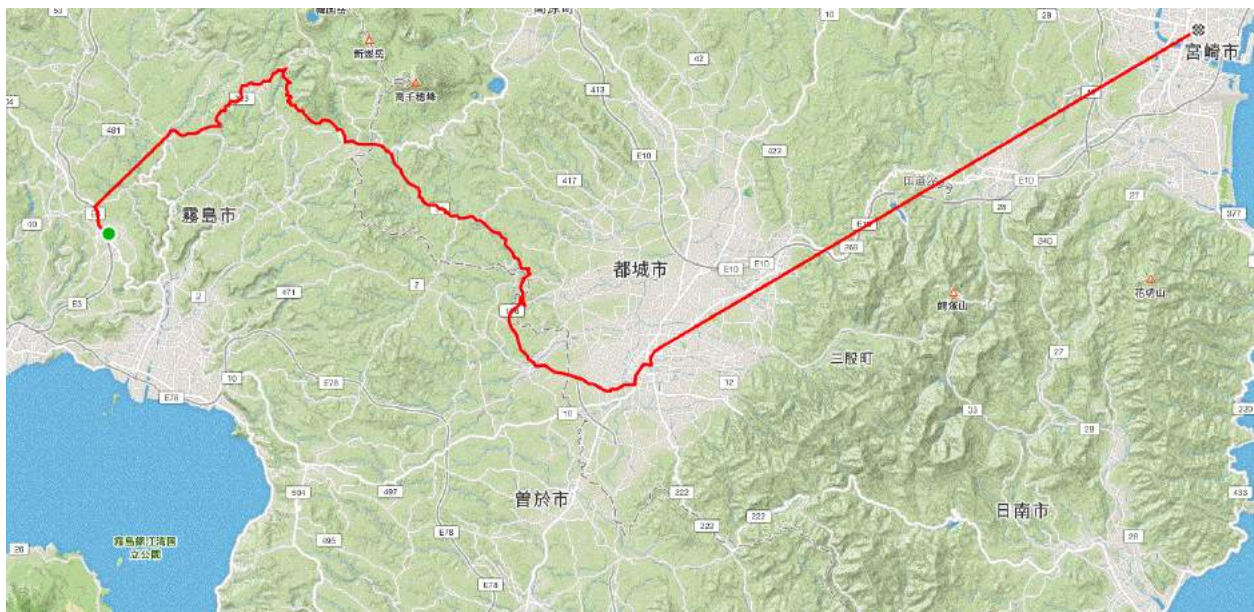


15:00関之尾滝

滝だけだと思って立ち寄ったけど、水路やら変な感じに削られた岩盤など、見どころ満載で一時間近く滞在（そんなに写真映えはしないのでカット）

1600都城駅に向けて出発

一日目のルート（都城～宮崎の直線部分は電車です。）



2/25

宿泊場所は宮崎のユースホステル（以下YH）

07:15 YH出発～青島に向けて移動（その途中で高千穂のYHの予約）



↑温室ではなく、青島に自生している植物（さすが宮崎）



↑鬼の洗濯岩

宮崎に戻って日向市まで輪行

（貴重な平地なのに、今走ってもしまうとナイト山登りになってしまう、、）

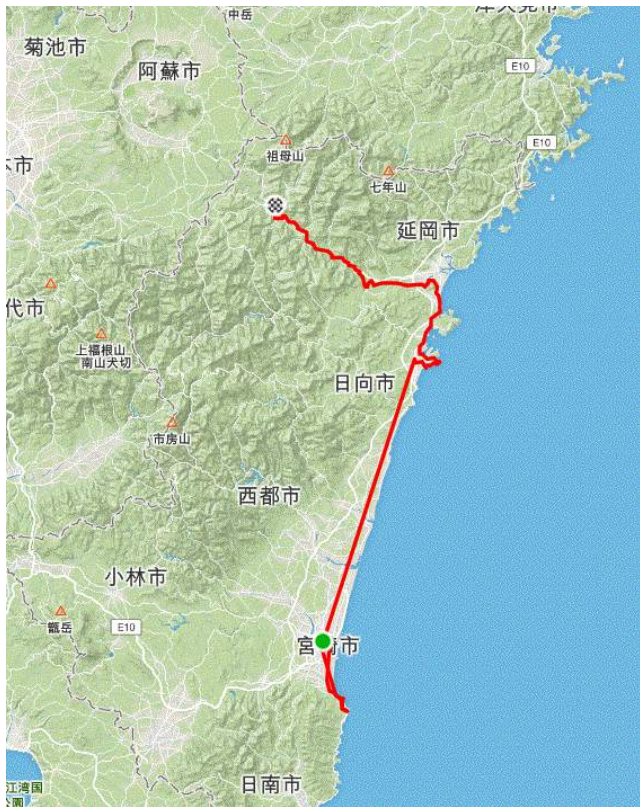


上空から（海の方から）見下ろすと、（願いが）「叶」うに見えるすごい地形でもあまり時間が無くて止まっても移動は小走りだったし、また来ます。



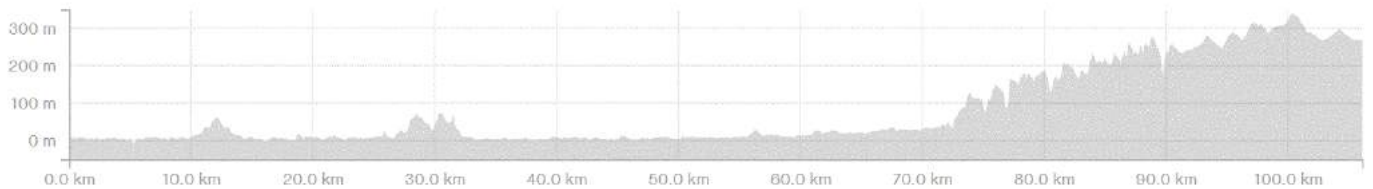
←ねこさん、通せんぼ止めてもらえますか。

僕、急いでるんです、、



↑ 高千穂に上る途中

↓ 高千穂で夜に見た神楽



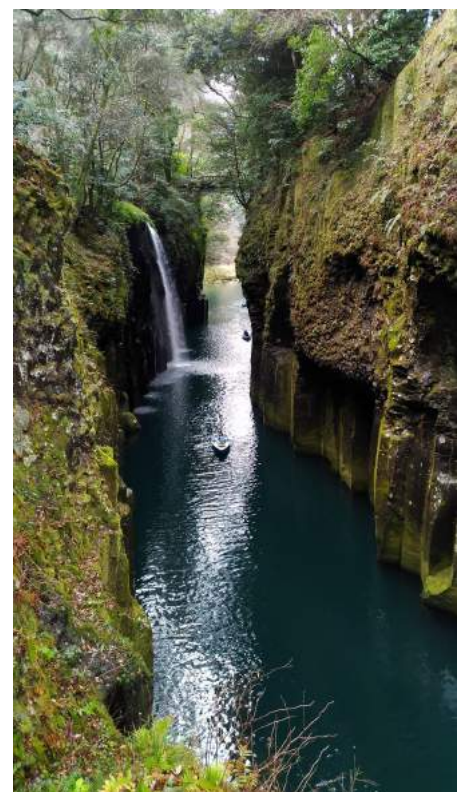
2/26

宿は高千穂のYH

宿の人におすすめされた岩戸神社・高千穂峡に立ち寄った後、阿蘇に向かって山登りスタート

(写真⇒は高千穂峡)

予定的には阿蘇の北側で宿泊予定だったが、行きたかった宿は満杯、さらに思ったよりこれまでの二日の疲労がたまっていたので、目的地を南阿蘇に変更



本来の予定（予定パンパンバージョンでは）

阿蘇山に上って、阿蘇の外輪山もざっと回るはず、

だったのですが、

- ・ 阿蘇山の上のほうはもはや雲の中
- ・ 阿蘇は思ったより寒い
- ・ 高千穂からの登りがかなり面白くなって辛かった



のでほとんど何もせず、南阿蘇鉄道に乗って、神社に行ってこの日は終了



宿泊場所は南阿蘇のYH

2/27

この日は九州旅行の中で一番の山

阿蘇から九重の山のふもと（中間目的地）まで行く道は、前日の夕食を食べたラーメン屋のおじさんの案内も参考にしながら決めた。

出発地（標高600m）中間目的地（900m付近）の移動は300upか〜とあってしまうが、その途中にどう頑張っても600m〜900m〜700m〜900mの移動をしないとイケない。

長距離移動のため、早めに出たせいで天気もまだまだ良くなく寒い

9:47

そろそろ二時間走ったし、トイレ休憩がてら少し止まるっかな

悲しいお知らせ

(写真⇒)

嬉しいお知らせ

やっと太陽が見えてきて楽しく走れそう



九重のふもとに到着、



前々から↑の景色を見ながら走っていたから大体察してたけど、**雪！**

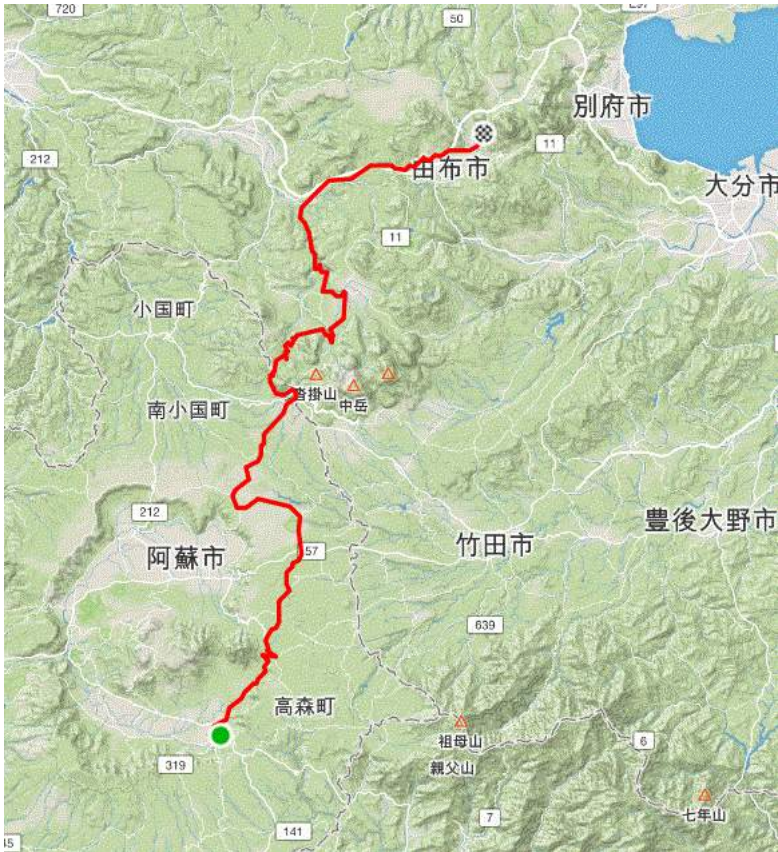
立ち止まっても仕方がないので突き進みます。

八丁原地熱発電所で見学しながら強めの雪をやり過ごしました。(もともと行きたかったのがルート上にあっただけです)

その後、九重“夢”大吊橋へ。写真が下手すぎて良さが伝わらない気がするので少し補足すると、二枚とも吊り橋の上から撮った写真で、地上面は橋の170m位下です。

もう少しまじめな写真撮れるように精進します！！





宿は由布院YH

食事はなんと宿の人の知り合いからもらったという鹿肉

おいしい料理と温泉で大満足

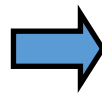
もう一度九州で自転車に乗る気力を失ってしまい、湯布院での連泊とだらだらの一日を過ごす事を決意しました。

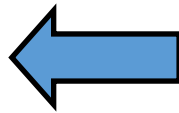


2/28



↑朝から、散歩がてら金鱗湖（湖に温泉も混ざっていて、寒い朝だと勢いよく湯気が立ち上る）





宿の人に勧められるまま、由布岳に登ってしまいました。

上のほうは雪がしっかり残っていて、
最後には鎖使わないと山に登れないようになって、
頂上にあつた温度計見たら -5° 示してて、
頂上では強風で体感もっと寒かつた

宿のおじさんのしゃべる感じだけだと、普通に泊まりに来た客に、ちょっとしたハイキング勧めた風だったけどな～

すこしだけ予告しといてほしかった

その後は、湯布院の商店街でオルゴール見たり、ガラス館(?)みたりとダラダラ
⇒温泉でゆっくりして、夕食を食べて

残りの九州旅行は、明日福岡空港まで電車使って終わり

と思ってたんですが、

19時ごろ

宿のおじさん「夕食の後、運動会やるけど行く？」

僕「????? 行きます！」

(←こいつバカ??)

どういうことかという、YHに泊まっている人(この日は7人)と宿の家族、そして湯布院の小学生数人で、現地の体育館を使わせてもらい、いろんなスポーツをするというものでしだった。



2/29

昨日、ただでさえ山登りで疲れてるうえに、宿のご主人の掛け声にまんまと乗せられて全力ダッシュまでしてしまい、久しぶりの全身ひどい筋肉痛です。

(この後自転車担ぎながら博多駅や福岡空港などで歩くのが拷問のように辛かった)

温泉でゆったりできる宿、

でもありながら雪の中の登山も、全力ダッシュもさせられる(ほんとはくしなくて良い)

とんでもない宿でした。

必ずまた来ます。

(宿出発時の宿の人二人がプレゼントしてくれたカントリーロードのデュオ、とても上手でした)

今後の動き

由布院～久留米～博多～福岡空港(電車)

福岡空港～那覇空港(飛行機)

前ランが終わった感想

もう当分一人で自由に旅行するのはしたくない

自転車ももう満足、このまま帰っちゃいたい(この後沖縄で400km位走ることになるのですが笑)

沖縄合宿後ラン（ぶっつけ本番）の記録

スケジュール（二月時点）

3/6 16:00頃首里城解散

⇒那覇市から高速バス輸送して名護市へリターン⇒北部を周回（プラス一泊で）⇒3/8の夜に（多分バスで）那覇に戻り宿泊⇒午前を那覇観光に使う正午ごろの飛行機（JAL予約済み）で東京へ

のはずでした。（もちろん宿も何も取ってはいませんが）

結果

3/1携帯壊れる＋天気予報では3/7,3/8ともに大雨＋コロナの影響で航空機のキャンセルがすべて無料

⇒中止がほぼ決定、6日の夜はネカフェ（人生初）に泊まって7日に帰ろう（、と思っただけ）

3/4夜（JALのサイトで調べて）「二万くらいか、まあ疲れたし明日の朝にしよ」

優雅にJALで帰るつもり満々だった僕ですが

3/5昼（JALのサイトで調べて）「四万???あつ、、、」

↑二日前になったせいで安いきっぷがなくなった

ということでしぶしぶスカイマークのチケットゲット（16000くらい）

3/5夜 蓮沼の後ランも中止が決定（そそのかしました）

蓮沼と二人で初ネカフェ（快活クラブ）を経験しました。想像よりもとても快適で、23:30～10:00ほど滞在しましたがほぼ¥3000で初心者二人で大満足

（知らない人用に紹介 コミック、シャワー、ネット使い放題、平らなマットの完全個室でブランケットも使い放題、朝は食パンとフライドポテトだけは食べ放題でした）

偶然予約した便が西村とも同じ便だったこともあり（西村はまじめなので宿取ってあります。）蓮沼・西村・本橋三人そろいの席をとったのにみんなずっと爆睡して帰りました。

（駒代連載はできるだけ普通のランの記録はやめようと今のところ心がけているのですが、いつまで続くかわかりません。）

湯布院ゆるぽたレポート

2年 青木

0. はじめに

新入生のみなさん、はじめまして。会長の青木です。役職は名ばかりです。小野くんが新歓特別号の原稿(3/21ㄨ切)を一刻も早く提出して欲しそうだったので、旅行中ですが今の旅行レポートを書いて出そうと思います。(3/22 16:07 福岡県遠賀郡岡垣町にて)

1. day1 松山～由布院

3月末の同期ラン@山陰を前に、3/21に四国一周サイクリングのイベントに出ることになり、飛行機を取ったところで疫病の流行によりイベントが中止になりました。飛行機をキャンセルしてもよかったのですが、福岡出身の友人が実家に来ないかと誘ってくれたので、お言葉に甘えて九州に渡ることになりました。

3/20 9:30、JAL431便で松山空港に降り立った私は、九州に渡る船が出る佐田岬半島の三崎港を目指して走りはじめました。伊予市から国道387号に入り、予讃線と並行する海沿いの道を進みます。

まずは道の駅ふたみで休憩。白い砂浜を眺めながら、愛媛名物のじゃこ天を味わいました。



道の駅を出てすぐに、インスタ映えで有名な下灘駅に寄りました。ひとがいっぱいいました。

左手には一面の菜の花、右手には青い海を眺めながら青空の下を走っていきます。気温も心地よく、向かい風さえなければ完璧なサイクリング日和でした。



重要文化財に指定されている長浜大橋のほとりの堤防に腰掛けてお弁当を食べていると、近所のちびっこが話しかけてきました。可愛すぎて死んだ。



空港から40kmほどで長浜に到着し、一部で有名な「ショ`ハー」に寄ってお弁当とパンを買いました。





ちびっことおばあちゃんの黄色い声援を背に受けて長浜を出ると、ルートは一旦内陸に入り、佐田岬半島を貫く国道197号線に移ります。リアス海岸の山間部をまっすぐ走る国道は、案の定アップダウンとトンネルの連続でした。迫るフェリーの時刻と向かい風も加勢して、四重苦が私の心身を痛めつけます。

険しい登りを終えた後に眼下に見える漁村の風景や、着実に減っていく三崎港への距離を励みに進み、出航の30分前には港に到着することができました。港では同じくフェリー輪行をするおじさんサイクリストがいて、瀬戸内海一周1200kmを走った話や、これから南九州を3日で一周する話をしてくれました。軟弱者ですみません。。

三崎港からは九州の佐賀関まで70分で結ぶフェリーが出ています。フェリーから見た佐田岬半島にはいくつもの風車が立ち並び、私を痛めつけた向かい風を利用して盛んに電気を起こしていました。



一睡する間もなく佐賀関に到着し、いよいよ九州に上陸しました。豪脚おじさんと別れ、7.5kmだけ走って幸崎駅から輪行し、本日の宿がある由布院に向かいました。

由布院駅から斜度10%を超える坂道を2kmほど登り、本日の宿「湯布院カントリーロードユースホステル」に到着。由布院温泉の夜景を見下ろせる素敵な宿でしたが、そんなものを楽しむ余裕もなく、さっさと温泉に入って寝ました。

1日目の走行距離:130km

2. day2 由布院～福岡

2日目の朝。この日も空は快晴で、ユースホステルの食堂からは温泉の街並みを綺麗に見渡すことができました。ユースホステルのオーナー夫妻は、カントリーロードを歌って送り出してくれました。



さわやかな風を感じながら町への坂道を駆け下り、「千家」というカフェで優雅な breakfast をいただきました。由布岳を眺めながら味わうフレンチトーストとかぼすソーダ、幸せすぎて死ぬ。

カフェを出て、由布院をのんびり走り回ります。金鱗湖の脇の神社では湧水が朝日に照らされて輝いていました。





湯の坪通りの由布院ミルヒでは、焼き立てのケーゼクーヘン(チーズケーキ)を食べました。外はサクッと中はトロトロで本当に美味しかったので、友人へのお土産に買っていくことにしました。

由布院をゆるぼたで堪能した後は再び輪行。特急ゆふいんの森で福岡に行きます。ハイデッカーで見晴らしがよく、座席も快適なので超オススメです。車内に輪行袋を置けるスペースもあります。

ゆふいんの森を降りて友人と合流し、家に自転車を置かせてもらって博多と天神を散歩しました。320円の博多ラーメンは期待以上の味でした。

2日目の走行距離:5km

3. day3 福岡～???

3日目(今日)は、朝から友人とドライブで福岡を満喫し、今は電車で門司港に向かっていきます。今のところ自転車には全く乗っていないので詳細は割愛します。書くのがめんどくさくなったわけではありません。



4. おわりに

結局、まともに自転車旅行をしているのは1日目だけでしたが、それはそうと四国・九州を満喫しています。みなさんもゆふいんの森で由布院温泉に行こう！

電車はまもなく門司港駅に到着し、明日からはいよいよ同期ランです。楽しみ～～～

KOSHUKAIDO CANNONBALL RUN

富山縣二十六景

甲列伊沢



道路元禄鑄

KOSHUKAIDŌ CANNONBALL RUN

2019.10.12
OB1 年 今城雄太郎

2019年10月5日、体調がよかったので「日本橋→大阪」のキャノンボールに挑戦しました。前回は国道1号線を基調とした東海道(525km)を走行しましたが、今回は塩尻経由の甲州街道+中山道の(550km)を走行しました。前回の内容、および、そもそもキャノンボールとはということについては http://www.teamnc.net/online-magazines/pdf/18_shinnkann.pdf#page=69 をご覧ください。

スタートは早朝4時30分。当初は3時半の予定でしたが、寝坊したり、財布を忘れてたりしてこの時間になりました。理由は

- 都内・相模湖・甲府の午前中の混雑回避
- 甲府～塩尻は昼間混雑しない
- R19木曽高速を明るいうちに走行
(夜は大量のトラックが爆走&片側一車線+カーブ+中央にポールがあって抜かしてもらいづらい)
- 愛知の渋滞回避
- 大阪の渋滞回避

などがあげられます。

また、東海道と違い標高1000mを超えたり山間部を走るため基本的に塩尻経由は春～秋に限られます。雪が降っても幹線道路なので走れないことはないかもしれませんが、除雪や凍結のため道路の左端を走るのが困難な気がします。(見てないからなんとも言えないが) また、晩秋だと寒いし夏だと暑いのでこの時期を選びました。

自転車の装備は

- フレーム BLUE AXINO SL (カーボン) (走行距離 57000km)
- コンポーネント DURA ACE 9000 (スプロケ(105)以外) 53/39 12-25
- ホイール SHIMANO RS010
- タイヤ Schwalbe one
- サイクルコンピュータ cateye strada smart
- フロントバッグ装備
- フレームバッグ装備
- apidura 装備
- ボトル 750ml×2
- 自作ナビ BrevetApp

DHバーはつけるべきでしたが、最近つけていないので完全に忘れてました。コンチネンタルはグラブり含めてパンクしやすくすぐダメになる印象ですが、シュワルベは耐パンク性、耐久性両方優れている印象なのでおすすめです。ナビは昔自作したAndroidのアプリ¹を使いました。次の分岐まで何キロメートルか、どっちに曲がるかなどがわかり、オフラインマップを使用しているためSIMカードなし、機内モードでも使えます。また、androidの設計上GPSを使用するアプリは何個立ち上げていてもGPSによる電池消費量は変わりません。そのため、ナビをしつつ裏でキャットアイのアプリでログを取りました。Xperia Z3 compactで約400km充電なしでいけます。記録は**21時間25分**(グロス平均25.8km/h、サイコン上の平均時速27.8km/h)

1 https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tsunabike.imash_000.brevetapp&hl=ja

雄太郎 今城 - ライド

2019年10月5日、土曜日、4:26

キャノンボール(甲州街道+中山道)

21時間25分50秒 (東海道525km21時間25分36秒と変わらん。)

552.51km 20:39:11 8,456m
距離 移動タイム 高度

158w 11,717kJ
推定平均パワー エナジーアウトプット

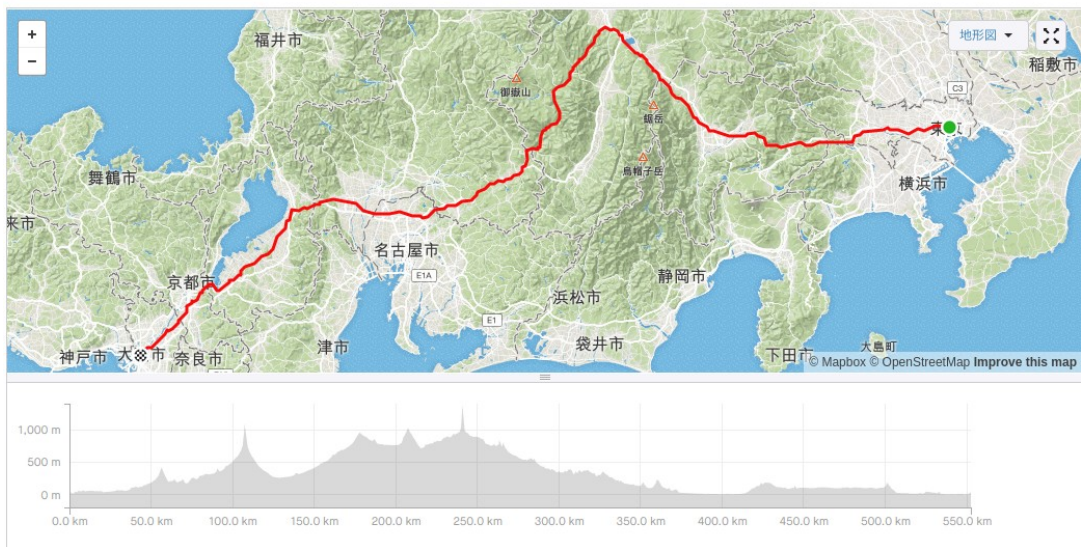
	平均	最高
スピード	26.8km/時	88.9km/時
心拍数	132bpm	181bpm
ケイデンス	70	98
カロリー	13,064	
経過タイム	21:25:50	

一緒にいった友達が記録していませんか? [友達を追加](#)

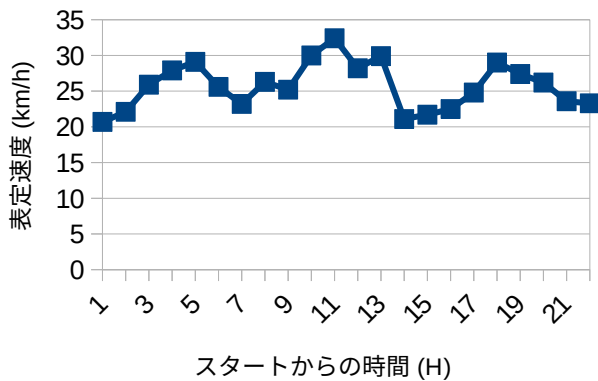
STRAVA LABS
Flybysを表示 >

トップ結果
すべてみる

- 第7位: R19 妻籠-落合川 (24:09)
- 自己最高記録: 逢坂山Climb (2:24)
- 自己最高記録: Otsu Otani (5:12)



経過時刻と一時間ごとの区間平均速度



時間(H)	総距離(km)	グロス速度	標高(m)	都道府県	市町村	備考
1	20.7	20.7	37	東京都	調布市	
2	42.8	22.1	110	東京都	八王子市	
3	68.7	25.9	218	神奈川県	相模市	大垂水峠(標高398m)
4	96.6	27.9	434	山梨県	大月市	
5	125.7	29.1	265	山梨県	笛吹市	笹子トンネル(標高725m)
6	151.3	25.6	428	山梨県	韮崎市	
7	174.5	23.2	822	長野県	富士見町	
8	200.8	26.3	763	長野県	岡谷市	休憩+富士見峠(標高956m)
9	226	25.2	823	長野県	塩尻市	塩尻峠(標高1012m)
10	256	30	766	長野県	木曾町	鳥居峠(標高1000m)
11	288.4	32.4	448	長野県	南木曾町	
12	316.6	28.2	367	岐阜県	中津川市	
13	346.5	29.9	139	岐阜県	土岐市	
14	367.6	21.1	97	愛知県	小牧市	休憩+内津峠(標高230m)
15	389.3	21.7	14	愛知県	一宮市	
16	411.8	22.5	12	岐阜県	垂井町	
17	436.6	24.8	111	滋賀県	米原市	
18	465.6	29	104	滋賀県	近江八幡市	
19	493	27.4	95	滋賀県	大津市	
20	519.2	26.2	12	京都府	久御山町	逢坂の関(標高169m)
21	542.8	23.6	5	大阪府	守口市	
21.43	552.8	23.3	24	大阪府	大阪市	

strava のページ: <https://www.strava.com/activities/2765645774>

RideWithGPS で作成したルート (Canyonボールする際はぜひどうぞ) :

- 日本橋～甲府～塩尻～米原～大阪: <https://ridewithgps.com/routes/31239862>

～今回のルートについて～

東海道 Canyonボールは総距離 525km,獲得標高 2700m、甲州街道 Canyonボールは総距離 550km 獲得標高 4500m と一見難易度が高いように見えます。しかし、東海道 Canyonボールと違いバイパス回避や分岐がかなり少なく、風による影響は小さく、なにより**信号の数が圧倒的に少ない**ため下見をあまりしなくても走れます。(東海道は何度も下見したが、甲州街道は東京～米原までの一度だけ) また、勾配も諏訪湖～塩尻峠の数キロ以外は比較的なだらかです。コンビニも適度にあるので休憩にも困らないでしょう。

～ルート詳細～

1.東京～塩尻峠

基本的に国道 20 号を走りました。ただし、皇居は北側を通り四谷で合流。八王子では北大通り、上野原では県道 506 号、大月では大月バイパスを通り市街中心地を回避するようにしました。また、甲府では国道 20 号が市街地をバイパスしているのですが、距離が長い+高架が走れない+側道の信号は高頻度で引っかかるという理由から青沼通り+国道 52 号でショートカットしました。道の駅はくしゅうでは湧き水があるので水くみ+ゴミ捨て。富士見峠を超えた後、茅野で県道 16 号に乗り換え諏訪湖の西側を走りました。諏訪湖東側は信号、踏切、交通量が多く走りづらい印象です。岡谷から塩尻までは感覚 10%の上りで 1km ちょっと登ったあと緩やかに塩尻峠まで登ります。R20 終盤の峠なので油断しそうになりますが塩尻は中間地点前でありここからが意外としんどいと肝に銘じた方がいいです。

2.塩尻峠～春日井

塩尻峠を少し下ったところで左折し、国道 153 号に入ります。(旧中山道のほうが良かったかも?) 下大門交差点で左折し細い道に入り高架くぐってすぐ左折してアルプス展望しののめの道に入りました。(ここは難所) 国道 19 号に入ってからはずっと真っ直ぐです。注意点は、最初は上りだということ。かなり緩やかな下りなのでスピードが出なくても焦らないこと。緩やかな登りある点。中津川からはアップダウンが続く点です。また、木曾の福島トンネルを回避するため市街地を走行(一応距離は変わらず、スピードも出る)し、瑞浪市～土岐市は県道 352 号と県道 69 号でショートカットしました。土岐市で水食料ともに尽きたので 711 で補給。多治見市あたりで暗くなるとともに渋滞。しかし、内津峠は交通量が少なかったです。

3.春日井～大阪

春日井～関ヶ原の濃尾平野は散々でした。交通量は比較的多かったものの渋滞はなかった点は良かったのですが、信号で引っかかる→33km/h くらいのつもりで踏んでいるのに向かい風のせいで 30km/h でない。→また信号で引っかかる。とグロス速度を 21.5km/h 程度でしか走行できませんでした。この時点で貯金がかかりあったので良かったがギリギリでは知ってたらと考えると恐ろしい。。関ヶ原～米原の山間では風が一層強まり、下っているのに 30km/h 出ないときはキレました。しかし、米原からは風がおさまり、信号も少ないのでここぞとばかりに速度を回復。草津で国道 1 号に乗り換え逢坂峠、峠付近で細い路地に入って京都を回避しました。この辺ややこしいのでナビ参考。大阪までの国道 1 号は結構走りやすかったです。

～所感～

スタート時から風が強かったので覚悟していたが、無事走りきれてよかった。補給したカロリーは 4600kcal。反省点は序盤食料のせいで車体が重くなってしまった点。バナナだけで 7 本積んでたし。途中甲州街道で糸魚川ファストラン(リレー形式)していた人に一人抜かれたのだが、あの速度で長時間走れるようになれたらなど感じました。実家の飯にありつけたものの、帰りは夜行バスで帰った(日曜なのに 3k 切った)ため片道交通費かかっている点でやはり虚無のランに違いありません。

Start at Nihonbashi



Sasago tunnel at Otsuki.



Shiojiri Pass/ Shiojiri Post Station



Strong Head wind in Nobi(濃尾) Plain

Allez! Osaka is almost there!



Arrived! Hooray!

The picture on the Cover painted by Hokusai is the view from Isawa(伊沢/石和) on the way of Koshukaido.

編集後記と会報について

2年 小野

こんにちは。新2年広報・編集担当の小野です。この度は会報の冊子を手にとっていただき、あるいはサイトからアクセスしていただきありがとうございます。記事の内容はいかがでしたか？ゆるふわな物からしんどそうな物までありますが、皆楽しんでいることが伝わったと思います。皆さんがこの会報を読んで自転車に、また当サークルに興味を持っていただければ幸いです。もし読んでいて「これはどういうのだろう？」などと疑問に思う点がありましたら、メンバーや Twitter アカウント(@nakayoshicycle)に気軽に聞いて下さい！

なかよしさいくるでは、こんな感じの会報を毎月発行しています。会報にはこれから行われる公式イベント(定例サイクリングや合宿)の告知、行われた公式イベントの報告、個人的に行ってきたランの報告などを掲載しています。過去2年分の会報をサークルのHP (<http://www.teamnc.net/>)から見るできるので、ぜひご覧下さい。なかよしさいくるの活動についてより具体的なイメージが掴めるとと思います。

そして今回は同期を中心に記事をいただきました。お忙しい中ありがとうございます。

それでは、皆さんの良き自転車ライフを祈って！