

Dec 2022
Nakayoshi Cycle
Newsletter

なかよしさいくる会報 2022年12月号

目次

夏合宿報告	2年 芳賀
-------	-------

後閑祭報告	3年 新井
-------	-------

明神祭報告	4年 小野
-------	-------

前執行代退任挨拶

新執行代就任挨拶

1月定サイ予告

編集後記	1年 清都
------	-------

なかよしさいくるの会報は、記事を寄稿して下さる方々をはじめ、多くの皆様のご協力で成り立っております。ありがとうございます。

なかよしサイクル 2022 夏合宿

駒代の芳賀吉平です。執筆をサボりにサボった結果、9月15日・9月16日の草津合宿の報告書を今頃書くことになってしまいました。本当に申し訳ございません。報告書を書くこと自体初めてで拙い文章になると思いますが、最後まで読んでいただければ幸いです。

参加者（敬称略）

小野智弘(4年)、林祐介(4年)、東航平(2年)、芳賀吉平(2年)、山下雄起(1年)、山本晃大(1年)

行程（予定）

9月15日（木）

8:00 高崎駅集合

8:30 高崎駅出発

12:00 中之町付近で昼食

17:00 喜びの宿高松チェックイン

9月16日（金）

9:00 渋峠へ出発

12:00 ごろ渋峠着・昼食

14:00 ごろ高崎駅へ

19:00 高崎駅着・解散

2日目は結局、渋峠に行った後、草津を観光して帰る組とそのまま帰る組に分かれて解散することになりました。また、両組とも長野原草津口駅で電車に乗って帰ることになりました。

1日目

8:00 に高崎駅集合にしました。朝早いということもあって寝坊してしまう方もいましたが、新幹線に課金することで大幅な遅刻をする方はいませんでした。そもそもなぜ草津に行こうかということになったかということ本当は北海道や能登半島など東京からは行きづらいところまで遠出しようと考えていたのですが、企画者のスケジュールが合わなかったため、とりあえず今年の夏合宿は1泊2日の短い合宿でいいかという結論に至りました。来年は遠出ができるように前々から企画をしていきたいと思います、、、

話を合宿に戻しまして、まずは渋川のコンビニまでノンストップで走りました。基本的に県道 25 号を北上していく感じでした。その後、渋川を過ぎたあたりで国道 353 号に沿って草津の方面に向かいました。11:30 ごろに中之条町に着き、かごやというお店で昼食を食べました。



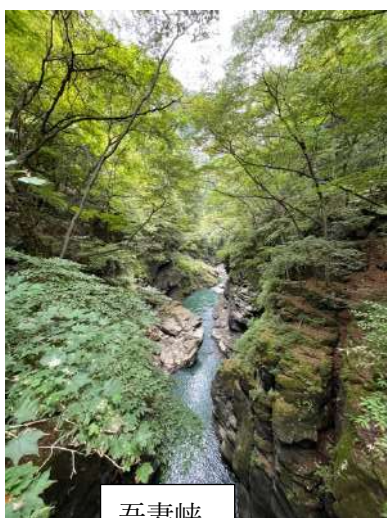
かごやのご飯



中之条駅

その後、再び漕いで行ってちょっと寄り道しながら 14:00 くらいに長野原草津口駅につきました。

寄り道の写真



吾妻峡



八ツ場ダム



いい感じの橋

長野原草津口駅では怪我をしていて途中から来ると言っていた山本さんと合流しました。

(怪我をしているのに合宿に来ようとしてくれるのすごい、、、)

長野原草津口駅から 2 班に分かれて行動して行きました。途中で山下さんのディレイラーが故障して上手く直せないといったトラブルもあったのですが、とりあえず、登ることがで

きました。小野先輩の提案で草津までの道中にある旧太子駅というところに寄りました。ラピュタ感がすごかったです。(小並感)

旧太子駅



太子町を超えたあたりから坂がより急になって行って僕を含めてみんな苦労し始めました。

(2日目の渋峠の方が断然大変でしたが、、、)

長野原草津口を出発してから3時間後くらいにようやく草津に着きました。

この日は宿に着いた後、温泉に入って、宿のご飯を食べてすぐに寝ました。



湯畑



登っている様子



宿の夕飯
めちゃくちゃ豪華！！

Morning サイクリング

距離 90.86 km 獲得標高 1,737 m タイム 4時間 58分



1日目のログ

2日目

2日目は宿の食堂でバイキング形式の朝ご飯を食べて、9時に出発しました。前半はずっと曇っていた上に下りや平らな道が一切なかったのでかなりきつかったです。



めちゃくちゃ天気が悪い、



殺生ヶ原
硫黄の匂いがすごかった



上の方に行けば行くほど晴れてきた。



駐車場で一旦休憩

白根山の麓で食べた抹茶アイス



白根山の麓にあった湖
綺麗だった



13:00 ごろに日本の国道最高地点に着きました。日本国道最高地点ではいい感じに雲海を見ることができたので登った甲斐がありました。国道最古地点からちょっと言ったところにパンを食べられるお店があるとネットにあったのでいって見たのですが、断水(?)のせいで水が足りなかったらしく、食べ物は提供されていませんでした。とりあえず、お店では国道最高地点到達証明書を買ってちょっと休んだ後、下山しました。



日本国道最高地点と愛車



めちゃくちゃ吠えてきた



群馬と長野の県境



日本国道最高地点到達証明書

下山後は草津に残って少し観光する班とそのまま長野原草津口駅まで下がる班に分かれることになって合宿自体はそこで終了することになりました。

終わりに

草津合宿は1泊2日という合宿にしては短いものでしたが、個人的には初めての合宿だったのでちょうど良い距離と期間でした。また、僕自身初めての本格的なヒルクライムだったのでとてもいい機会となりました。反省点としては合宿の計画自体がだいぶ遅くなってしまったことです。合宿の日程を決めて発表するのが遅くなってしまったせいか、あまり人数を集めることができませんでした。また、自転車が故障してしまった際に技術力不足のせいで上手く直すことができなかったのも考慮すべき点でした。そして、体力的にきつかった人たちへの対応も考えていくべきだなと思いました。

後閑杯報告2022（3年新井一希）



- [後閑杯報告2022（3年新井一希）](#)
- [はじめに](#)
- [概要](#)
- [結果](#)
 - [タイム](#)
 - [学年ごとのサマリー](#)
 - [収支](#)
- [運営記録](#)
 - [1ヶ月前](#)
 - [2週間前～1週間前](#)
 - [1週間前](#)
 - [前日](#)
 - [当日](#)
 - [運営における補足事項](#)
- [反省](#)
- [反省を踏まえたサポート改良案](#)
 - [補足](#)
- [写真集](#)
- [おわり](#)

はじめに

今年も多くのランナーの皆さんに集まっていただき、無事に後閑杯を開催することができました。まずは、事故なし怪我なしで無事に終わられたことをここに報告いたします。参加いただいたランナーのみなさん、駆けつけて助けてくださった山田さん、サポートしてくれた金子と戸井、本当にありがとうございました。

概要

- 主催：会長・新井
- 日程：10月2日(日) 雨天時は翌週9日に延期
- 集合：(山梨県) 富士山世界遺産センター 10:00
- 解散：同上 15:30頃
- 参加費：3000円
- 参加人数：ランナー16人・サポート3人(新井・金子・戸井=全員3年)+山田さん

結果

タイム

順位	出走順	名前	NCでの学年	出発時刻	到着時刻	記録	前回記録	前回比	賞	景品
1	12	高木紀和	OB/OG	10:56:00	12:25:43	1:29:43	1:26:01	0:03:42	1位	CO2ボンベセット
2	8	鎌田将	2年	10:52:00	12:23:24	1:31:24	-	-	2位	パールイズミ サドルカバー
3	7	前多祐輝	2年	10:51:00	12:23:38	1:32:38	-	-	3位	マルチクリナー
4	10	小野智裕	4年	10:54:00	12:26:39	1:32:39	1:59:44	-0:27:05	伸び代賞	シューズカバー&サコッシュ(高木さんよりご提供)
5	11	本多淳也	OB/OG	10:55:00	12:36:50	1:41:50	1:44:27	-0:02:37		
6	15	青木慧	OB/OG	10:59:00	12:47:48	1:48:48	2:12:07	-0:23:19		

順位	出走順	名前	NCでの学年	出発時刻	到着時刻	記録	前回記録	前回比	賞	景品
7	1	石郷岡直	OB/OG	10:45:00	12:35:32	1:50:32	1:50:00	0:00:32		
8	4	河合健次郎	1年	10:48:00	12:41:45	1:53:45	-	-	新人賞	携帯工具
9	6	東航平	2年	10:50:00	12:45:37	1:55:37	-	-		
10	13	岡俊輔	OB/OG	10:57:00	12:55:31	1:58:31	1:59:02	-0:00:31		
11	5	芳賀吉平	2年	10:49:00	12:47:35	1:58:35	-	-		
12	2	金籠史彦	OB/OG	10:46:00	12:46:50	2:00:50	1:40:00	0:20:50		
13	16	菊池陽佑	3年	11:00:00	13:03:26	2:03:26	-	-		
14	14	武縄瑞基	OB/OG	10:58:00	13:04:25	2:06:25	2:09:34	-0:03:09		
15	9	植木港介	3年	10:53:00	13:03:00	2:10:00	-	-		
16	3	西村俊祐	OB/OG	10:47:00	12:58:29	2:11:29	2:15:00	-0:03:31		

学年ごとのサマリー

NCでの学年	人数	記録のMIN	記録のAVERAGE	記録のMEDIAN	記録のMAX
1年	1	1:53:45	1:53:45	1:53:45	1:53:45
2年	4	1:31:24	1:44:34	1:44:08	1:58:35
3年	2	2:03:26	2:06:43	2:06:43	2:10:00
4年	1	1:32:39	1:32:39	1:32:39	1:32:39
OB/OG	8	1:29:43	1:53:31	1:54:32	2:11:29
総計	16	1:29:43	1:51:38	1:54:41	2:11:29

収支

収入	支出

収入		支出	
種類	金額	種類	金額
参加費	¥ 48,000	サポート車	¥ 48,239
寄付	¥ 26,000	景品	¥ 13,544
		通行料	¥ 3,200
		補給	¥ 2,397
総計	¥ 74,000	総計	¥ 67,380
差額	¥ 6,620		

OBのみなさん、ご寄付いただきありがとうございました。差額はサークルの口座へ返金いたします。

運営記録

1ヶ月前

- 日程の決定
- ハイエースを予約
 - トヨタレンタカー渋谷宇田川町、駒場に一番近い

2週間前～1週間前

- 参加フォームを流す

1週間前

- 富士山世界遺産センターの駐車場の利用許可を取る（電話）
 - 毎年やっているの、話が通る人がいれば難なくいけます。今年は難なくいけました。
- 賞品の決定・買い出し
 - 10/16で閉店する直前の渋谷ワイズにて購入
- 補給の購入
 - 羊羹（3袋）
 - アクエリアス

前日

- 20時：ハイエースをレンタル
- 駒場裏にハイエースを駐車

当日

時刻	行動
6:30	サポート駒場集合・倉庫から救急箱を回収

時刻	行動
7:00	駒場出発
8:00	談合坂にて休憩（あさごはん）
9:30	富士山世界遺産センターに到着
10:00	世界遺産センター集合時刻・開会式
10:45	出走開始
11:00	出走完了
12:25	1着ゴール
13:04	全員ゴール・写真撮影
～	自由時間（五合目等、自由に散策）
15:00	世界遺産センター集合
15:30	閉会式・解散
15:45	世界遺産センター出発
～	中央道大渋滞
20:00	駒場着・サポート解散
翌日	サポートカー返却（当日は間に合わなかったため）

運営における補足事項

- **ゲートは事前精算**
 - 世界遺産センターに着いたら電話をし、ゲートに行き、人数分の通行料を払う。ランナーがまばらに来ることを伝える。
 - 今年は一番左のレーンを自転車・バイク用にあけてくれたことで、ほとんどロスなくゲートを通過することができた
 - サポートは1人ゲートに立ち、ランナーが通過するたび料金所の人にランナーがNCの人間であること（＝事前精算済であること）をアイコンタクトと身振り手振りで伝える。
- **ダウンヒルに注意**
 - 完走後は長いと1時間くらいのダウンヒルとなる。**事故や冷えに十分注意する。また、そのことを前日まで・開会式でしっかり説明する。**
- **スバルライン道中の駐車場**
 - 1合目下駐車場：広い。
 - 樹海台駐車場：カーブのところにある。**狭い**。眺めがいい。混んでる。トイレがある。ちょっと歩くと富士の聖母像がある。
 - 大沢駐車場：広い。**自販機がある。**
 - 奥庭駐車場：ゴール。広い。トイレがある。
 - 五合目：とっても広い。五合目レストハウスがある。
- 帰りの中央道はどうやっても混む
 - できるだけ世界遺産センターを早めに出る
- 富士ヒルクライムとはスタート・ゴールが異なる。

- 山の麓と中腹では全然天気が違うことがある。雨天時はゴールしたランナーの体を冷やさないように気をつける（サポートカーの暖房などを活用する）。詳しくは去年の後閑杯の報告を参照。
- 例年（コロナ以前）は前泊や打ち上げがあったよう。そろそろ復活させてもいいと思うが、詳しいことがわからないので過去の会報を参照。

反省

- 開会式でゴール位置等をしっかり説明する
 - 初めての人の一部は5合目がゴールだと勘違いしてしまっていた
 - 開会式でしっかり説明する
- 出走順は事前に決める
 - 当日決めると、ゴールタイミングのズレ等でトラブルになる可能性がある
 - 電波が悪いときもあるので、予めサポートメンバー全員に周知しておかないといけない
 - 出走順は基本的に持ちタイムの値が大きい人→小さい人の順にするとゴールタイミングがばらつかず、運営しやすい
- サポートが別れて移動する時には補給を持たせる
 - 補給を持たないとただそこにいるだけの人になってしまうので...
- 4合目大沢駐車場を先頭が通過してから3,4分でサポート車は出ないとゴールが計測できない
 - 大沢駐車場～ゴールの奥庭駐車場は短いので、サポートはかなり早く待機しないといけない
- サポートメンバーは最低3人は絶対必要、可能なら4人以上。
 - 今年は山田さんのご支援により乗り切れたので、4人集めるべき。
- アンケートで過去タイム・自己申告タイムを入れてもらう
 - 出走順を決めるのに役立ちます
- 補給は500mlペットボトルの方がよい
 - 今回の実績値：16人で7L
 - 2Lペットボトルだと注ぐ手間がある
 - 多くても誰かが飲みます
 - ゴールしたらみんないっぱい飲む
- タイマーは複数個用意する
 - スタート時にタイマーは複数動かすことで、ゴール時に困らないようにする
 - 時刻による管理も役に立つが、万が一のことを考えて併用したほうがいい
- フォームに入学年度を含める
 - OBの方々の年齢がわかると出走順が決めやすい
- フォームに「前回タイム or 前回出走年」の欄を含める
 - 前回比が出しやすい

反省を踏まえたサポート改良案

(車1台・サポートメンバー3人想定)

時刻	行動
前日	車を借りる・家の近くor駒場裏のコインパーキングに止める（駒場がおすすめ）
集合3.5時間前	駒場集合・ハイエースに自転車を乗せる準備・倉庫から救急箱を回収する

時刻	行動
集合3時間前	駒場出発
集合1時間前	世界遺産センター到着・ゲートの事務所に電話
集合50分前	1人ゲートに向け出発
集合40分前	ゲート到着・自転車のお金を払う
集合30分前	ゲート出発
集合20分前	ゲートから帰還
集合時刻	到着したランナーの荷物をサポートカーに乗せる
出走30分前	開会式を行う・もろもろ説明する
出走20分前	サポートカーに2人乗りゲートに向け出発・1人は下に残りスタートを仕切る
出走10分前	ゲート到着・1人置いて下に戻る
出走時刻（集合後30～45分後）	下に残った人がスタートを仕切る・ゲートから戻ってきたもうひとりとは合流して手伝う
全員出走完了	サポートカーでゲートへ向かう
ゲート到着	ゲートの1人を拾う
1合目下駐車場到着	補給をやる・全員通り過ぎたら出発
樹海台駐車場	補給をやる・全員通り過ぎたら出発
大沢駐車場	補給をやる・先頭が通り過ぎたら1人を残してすぐ出発する・残された一人は補給をやる
奥庭駐車場	1人はゴールを仕切る・1人は頃合いを見て大沢駐車場に戻る
大沢駐車場	補給をやる・必要に応じてここの自販機で補給を足す・全員通過したら残された1人を拾って奥庭駐車場に向かう
奥庭駐車場	全員ゴールしたら写真を撮る・写真を撮ったあと2時間を目安に下での集合時間を決定し、解散して自由時間にする・タイムを集計して景品を決める・せっかくなので五合目に行く
集合40分前	五合目を出る
集合時刻	下で集合し、閉会式を行う
閉会后	サポートカーに乗るメンツを集い、準備でき次第すぐ帰る（中央道こむので）

補足

- 4人いるなら樹海台に1人置いて樹海台を早めに出発しても良い・最後に回収する（かなり寂しいけど樹海台には富士の聖母があるのでそれを見て時間を潰そう）
- ハイエースとは別にもう一台借りるのも手です。

写真集

硬い内容ばかりになってしまったので最後に写真を...



出走！



今年もママチャリの本多さん



まだ元気そうな植木







余裕そうなお野さん



補給をし、樹海大駐車場を出る2年生組



山田さん・石郷岡さん・金籠さん



五合目はよく晴れていました



世界遺産センター、去年はこちらで写真を取りましたが今年は奥庭駐車場で。

おわり

2022 明神祭報告

4年 小野智裕

0.はじめに

今年度の明神祭は11/3(木)に開催されました。特に被害を受けた道路もなく、去年と同様に完全体コースで走ることができました。今回は参加者が7人にとぎやかで楽しかったです。後述しますが、明神祭の動画を作ったのでぜひご覧下さい。もっと参加者が増えてくれると良いな。

1.概要

開催日：2022年11月3日(木)

コース：熱海駅—熱海峠—仙石原—はこね金太郎ライン—足柄峠—駿河小山—明神・三国峠—山中湖—道志みち—橋本 (<https://ridewithgps.com/routes/41233945>)

距離：134.4km

獲得標高：上昇 3,277m, 下降 3,201m

集合：熱海駅 AM8:00

参加者(敬称略)

3年：植木 戸井

4年：小野

OB：青木 谷岡 本多 植田

2.ラン告知まで

コースや集合時間は基本的に同じなので日程を決めるだけです。日曜日に開催しようと思っていたのですが、過去の会報を見ると文化の日に開催されていることが多いと知りました。今回は文化の日である11/3(木)を開催日、11/6(日)を予備日としました。時期が遅くなるとどんどん寒くなるので後閑杯のことも考えると11月1週目がベストでしょうか。過去の開催日を書いております。2016/11/3、2017/11/3、2018/11/3、2019/11/2、2020/11/1、2021/11/7。

個人的な話ですが、私が明神祭に参加するのは2019、2021、2022と今回で3回目です。何故か1年生(2019)の時に湯河原まで自走してしまい、2021も熱海まで115km自走。しかし2回とも三国峠を越えた先の山中湖で限界を迎えて富士山駅から輪行しており、橋本まで完走できませんでした。もう4年生になって現役で走れるランも残りわずか(もしかしたら最後)。最後に何か大きいことをしたい——過去2回のリベンジを兼ねた「全自走明神祭」です。

3.集合まで

各々の集合についてですが、小野は去年より10km増えた125km自走、植田さんも去年と同様自走で熱海まで来られました。本多さんもまた、当日の朝に京都駅発の新幹線で三島まで輪行。10時前に三島を出発して箱根を西から登り、熱海出発の6人と合流するという予定でした。他の皆さんは熱海まで輪行でした。いつも通り、本多さんはママチャリ、植田さんはビンディング付きサンダルでの参加でした(自転車は10年ぐらい新しくなったそうです)。

○10/17(月)

全体ラインとメーリスに明神祭の告知を流します。数日様子見たのですが、あまりフォームの回答が多くなかったので数人に声を掛けてそのうち何人かの方には来ていただけることになりました。

○10/31(月)

本多さんは当日に京都出発ということで時間のすり合わせをします。去年よりも体力があるとのことで、乗り換え0で済むように新幹線を1本遅らせることになりました。三島駅に10時到着となり、去年と同様仙石原での合流を考えていました。

○11/1(火)

全自走のためには睡眠調整や食いだめなど準備が必要です。中々生活リズムをずらせなかったので、研究室でパソコンを叩きながら無理やり徹夜をしました。その後夕方には久しぶりにお会いした谷岡さんとランニングをしました。一応明神祭のためのリハビリをしたつもりです。ランニングでも自転車でも、他人と運動するのは気持ちが良いものです。

○11/2(水)

北海道記事を進めながら普通の生活リズムで言うところの徹夜をしました。ハードなランをする時は前日から勝負が始まっていると考えており、朝から食いだめをしていきます。午前7時にやよい軒へ開店凸、ミニすき焼き定食を注文します。やよい軒なのには意味があり、ご飯がおかわりし放題なのです。いつも通りおかずと共に米を1,000g詰め込みました。前日にあまり食べなかったものでこれでも腹八分目、寝る前にまた来ようかな。昼からは研究室のミーティングを行うはずが延期になったので15時に再びやよい軒へ。今度はしょうが焼き定食+米800gを入れました。全自走明神祭を考えると、これでも全然足りません。夜には谷岡さんもやよい軒で米を食べたそうです。モーニングだと300円台で米を1kg食べられるやよい軒は最強。今年は5人かと寝る前にフォームを見ると3年の植木君とOBの植田さんが記入している！7人です！！本多さんは今年になってロードバイクも買ったそうなのですが、曰く「貴重な体力測定のお機会なので明日はいつものチャリで追いかけます」とのこと。18時頃に床に就き、1.5h×3後の23時に起床しました。腹が物足りないのでパスタを2束茹でて本郷の正門へ。

○11/3(木) 明神祭当日

0:00 東京大学本郷キャンパス正門



最初は走ったことのない R1 を行こうと思っていましたが、道を知らないのと過去 2 回の自走と道を合わせたいて考えて R246 を選択しました。過去に色々なランを行ってきましたが R246 を使うものが多く、走っていると様々な記憶が浮上してきます。このランでは 246 のここで曲がったな、このランでは 246 を誰々と走ったな。小田原まで何回か自走しているので 246 のことは結構分かります。

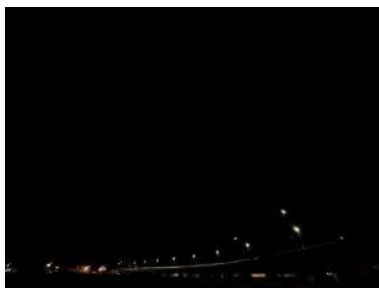
2 年ほど前から国道標識を集めることを趣味としているので、今回の自走を利用して数枚獲得しに行きます。そのために重いカメラと望遠レンズを持ってきました(明神祭なのに)。なぜか持っていなかった R246、大和で海へと至る R467、厚木で延長の短さゆえ回収難度が高い R412 を撮影。午前 3 時前のことです。この辺りに日本で唯一の綺麗な 3 連ヘキサ(県道標識)があったなと思い出したので海老名まで戻って標識を探しました(3:31)。



補給① 3:10 ローソン海老名河原口五丁目店 434 円 573kcal

アクエリアス 950ml(171kcal), おにぎり日高昆布(176)&シーチキンマヨネーズ(226)

4:41 砂浜に寝転がる



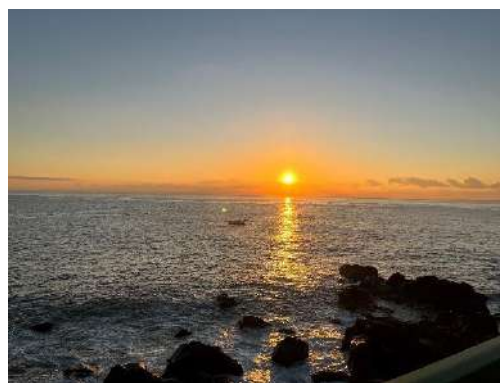
距離は最短ではありませんが、厚木から真南へ R129 を使って海沿いの R1 に出ます(R129 の標識も撮影)。オリオン座を始めとして星が綺麗だったので暗闇の砂浜へ出て体を投げ出します。他の参加者たちもそろそろ起きているようです。海に出るから小田原駅までが意外と遠く 5:33 到着。去年は無飲食無休憩の 4 時間 15 分ぐらいで走っていました。また、去年は

この時点で寒すぎて駅前のコンビニで初めてカイロを購入して 6 枚も張り付けましたが、今年は暖かめなようです。それでも山中湖は超寒いので防寒は必須です。駅周辺の R255 を撮影して近場の R271(自動車専用道路)の標識撮影にトライします。急坂を上って変な道を通って歩道橋を越えて藪を分けて限界まで近づいて望遠で撮影(5:57)、自動車専用道路の標識撮影は過酷。右図中央の青い点がそう。



あれ？時間がない。熱海でのんびり足湯に使って休憩するつもりだったのですが、余裕がなくなって来たので補給せずに熱海へ。小田原→熱海は海沿いの R135 を通るのが基本です。根府川から真鶴の R135 は道が狭いので集団走行なら山側の K740 を取っても良いでしょう。私は K740 を 2 回、R135 は 3 年前に 1 回通ったのみだったので R135 を取りました。

そう、3 年前というのは 2019 の明神祭への自走です。実際走ってみても全然通った記憶が浮上しなかったのですが、有料道路との分岐地点だけは通ったのを思い出しました。246 もそうですが、同じ道を通るとこれが面白いと思います。確かに記憶の底には存在するものの、普通に日暮らしていても表層まで持って来られない記憶。こういったものを思い出すためにはトリガーが必要。その手段の一つが写真を見返すこと、このために私は写真を撮るのかもしれませんが。写真を見返すことの上位互換が現地へもう一度行くこと。思いがけないところで記憶が瞬間的に思い出されるのが楽しいのです。



7:25 伊豆山温泉 走湯



熱海は急傾斜の中に町があるので国道から横に逸れようものなら必ず急坂の登坂を強いられます。海へ降りて走湯を見学しましたが、帰りの坂でひっくり返りそうになりました。7:38 熱海駅到着。集合は 8 時なので熱海のパママで補給、イトインに居座ります。
補給② 7:42 ファミマ熱海 549 円 1,026kcal
ナポリタン(551), ポカリ 500ml(125)
手持ちの羊羹×2(350)

結局自走したのは 125.66km でした。イトインを脱出して駅に 7:59 到着。ところが OB の植田さんしかいない。少しすると植木君と戸井君が、またしばらくすると OB1 年の青木さんと谷岡さんが輪行でやってきました。熱海駅 7:59 到着の電車があるので皆これに乗ってくるのですね。(個人的には集合を 7:55 にしたいところ。でもそうすると始発で間に合わない人が出る。) 皆の輪行解除を眺めながら、今年も私は自走の特権である足湯で寝転んでいました。

去年の報告でも書きましたが、明神祭ではダラダラしすぎてはいけません。まあ熱海駅で 5 分 10 分短縮してもあまり効果はないかもしれませんが。担当の人は指揮をしっかりしましょう。本多さんを除いた 6 人全員が集まったので軽く自己紹介をして駅前のファミマで補給を買います。あと、明神祭に限りませんが少なくとも担当の人は意識的に写真を撮りましょう(特に人が映っているもの)。

4.明神祭

合流したり離脱したりややこしいです。(Gitgraph ではあまり上手く描けませんでした。)



【熱海峠】



8:36 熱海駅で 6 人集合

左から戸井、植木、植田、谷岡、青木(敬称略)。思ったのですがランが始まってウォームアップなしに熱海峠ってしんどいですね。熱海峠は函南へ抜ける分岐までが 3km10%弱と厳しいの区間になっています。熱海峠は交差点までだとかかなりキツイ。植田さんは相変わらずぶれないフォームでしたが、戸井君がしっかり後ろに着いてきており感心しました。後続を待つために 3km 地点の交差点で休憩を入れます。青木さんと谷岡さんが追いついてきて十国峠レストハウスまで先に行かれました。植木君は結構しんどそうでゆっくりペースで。交差点まで植木君が来たのを確認して植田さんもレストハウスへ。残った私たち 3 人はもう少し休みます。交差点からは勾配は緩んで 7%に。去年はレストハウスに 9 時半着だったところ、今回は 9 時 57 分になりました。本多さんは遅らせて正解でしたね。



ここで植木君から足がつってしまったのと体調が悪い、班と別れて箱根から帰るとのラインが入りました。最悪熱海に下れるし、レストハウスには食べ物もあって箱根までは上り基調ではあるものの勾配は緩いので一人にしても大丈夫だと判断しました。担当の方はこのような場合には必ず(今回だと)箱根に着いたことを連絡させるようにしてください。

去年はこの時点でハンガーノック気味だった私ですが、去年よりはマシな方ではあるものの今年も同様にお腹が空いています。食い足りなかったか。

10:02 左から戸井、植田、青木、谷岡(敬称略)



青木さんはやる気満々らしく、先に行きたそうにしていました。去年より 25 分ほど遅れて十国峠レストハウスを 5 人で出発します。ここから箱根峠までは緩い上り勾配なのですが、足にあまり力が入らないのに先頭ということでペースを上げて消耗したので、後ろの人たちに先に行ってもらうことにしました。頑張っ熱海峠を越えた先の長い上り基調だから好きじゃない。箱根峠には 1 分遅れで到着しました。

【仙石原まで】

10:49 芦ノ湖と富士山

お腹が空いて早くコンビニに行きたかったのでさっさと下っていつものセブン(元箱根店)へ。個人的にはここでは小休憩に留めて仙石原で大休憩(昼食)を食べるのが良いと思います。仙石原まではさほど上らないので。



補給③ 10:58 元箱根 275 円 290kcal
梅おにぎり(165), ポカリ 500ml(125)

11:10 頃に元箱根を出発。ここで植田さんが離脱しました。15 時? から会議がありここから 60km 走ってシャワーも浴びるそうですが、グロス 20 で計算されていますね。

まず時間短縮を狙って R1→K75 と行くのではなく芦ノ湖沿いの道を通りました。700m 程度の短縮ですが、路面があまり良くありませんでした。ここからはいつも通りの道ですが、非常に天気が良い色づいた木の葉っぱを光が照らし、走っていて気持ちの良い道でした。



仙石原は相変わらず人の多いこと。せっかく持ってきたので望遠レンズを使いました。ここで大休憩を取り昼食とします。まあ昼食というか補給なのですが。峠上って食べて峠上って食べて峠上って食べるので昼食という概念はないかも。熱海峠手前で別れた植木君がなんと仙石原まで追いかけてきたので合流しました。

補給④ 11:57 仙石原ローソン 843 円 831kcal
そば(324), ピーナッツ(764), ポカリ 500ml(125)

補給はネットで調べて血糖値上昇の観点で良いとされていたそばをチョイス。去年はあまりに激しい運動に消化ができずゼリー以外の補給が入らないという状態になり明神峠を歩いて上りましたから、今回は食べるものに少し気を付けています。また、何となくですが補給にパンを食べるのをやめて米に変えました。

【はこね金太郎ライン&足柄峠】

本多さんが近くまで迫っていたのでコンビニでもう数分待機して合流しました。今は京都におられますが、なんと谷岡さんの学科(研究室?)の先生だったそうです。今年もはるばる京都からお疲れさまでした。さて、ここから駿河小山まできちんとした補給場所がないので仙石原で食べておきましょう。去年より 30 分遅れて 12:30 に仙石原を出発しました。仙石原から 3km ほど進むとはこね金太郎ラインの入り口です。はこね金太郎ラインは箱根側からだと 200mUp で斜度も緩く一瞬で終わりますが、逆から上ると地獄。頂上の駐車場で少し休みますが、本多さんのママチャリで盛り上がっていました。自転車の前かご横にテープが巻かれており、思った通りエアロフォーム用でした(笑)

金太郎ラインを下るのですが終盤に分岐があり、右に下れば金太郎ライン、左へ行けば足柄峠上り口へのショートカットです。先頭の本多さんと私、それ以外の 4 人で下る際に二つの集団が出来ており、前の 2 人は左のショートカットへ下って後ろの 4 人は右の金太郎ラインへ下ってしまったようです。右へ下れば少しだけ上りが増えて結局どちらに行こうと合流は出来るのですが、4 人が後ろから来るものと思い、私のチームが分岐と足柄峠へ上る県道の間という中途半端な位置で待ってしまいました。私たちが待っている間に 4 人チームはもう足柄峠を上り始めていたようです。私が分岐を先に通り過ぎてしまったのが悪いのですが、上るなら上ると誰でも良いので一言入れてください。合宿などでは特に、企画者でなくとも必要に応じて連絡はしてください。

待っている間は今下ってきた道を上り返したり、夕日の滝方面へ上ったりして暇をつぶしていました。グループで「どこにいますか」と聞いても応答がなく、もう上っているのだと判断して 13:38 足柄峠へ向けて上り始めました。明神・三国峠ばかりが目立ちますが足柄峠は普通に強いです。全長は 5km ちょっとなので、最初と最後は緩く間が 3km9.8%となっています。半分ぐらい上ると植木君の姿が見え、やはり 4 人は先に上っていたようです。本多さんと話しながら上っていましたが途中で着いて行けなくなり会話が終わります。悲しいね。大分上の方まで来て歩いている谷岡さんを捕捉、私も一緒に歩くことにしました。

14:14 足柄峠に到着(写真がこれしかない)



この時点では足柄峠頂上に本多さん・青木さん・谷岡さん・戸井君・小野が居て、植木君は足柄峠を上っている途中でした。植木君は駿河小山駅から輪行することを決めていて、去年より進行が1時間遅れて(去年は足柄峠に13:22到着)いたので少し休んで早めにいつものコンビニまで下ることにしました。このような場合は駅に無事着いたら確実に連絡を入れてもらうようにしてください。足柄峠を下までノンストップで下るのは損をしていて、途中の金太郎富士見ラインビュースポットと誓いの丘公園には寄るべきです。場所はGoogle Mapsで調べてください。

青木さん撮影



足柄峠の下りは路面が悪い箇所も見られるので勢いのままに下るのはやめましょう。いつものコンビニ(セブン駿東小山店)に到着して最後かつ最強の峠へ備えます。去年よりコンディションは良く、とりあえず上ることはできそう。

セブンで同じく自転車に乗った海外の方とお話をしました。知っている人はあまりいないと思いますが、丹沢湖から明神峠(三国峠ではない)に道があるのです。まあ少なくとも一か所崩れて

いますが、彼はこの道を通ってきたようで写真に盛り上がりました。

補給⑤ 14:42 駿河小山セブン 731円 968kcal

ブラックサンダーミニバー大袋(207), ポカリ500ml(125), リポD, おにぎり海老マヨ(254)
ピーナッツ残り(382)

【明神・三国峠】

既に去年より1時間遅れておりゆっくりする時間は取れません。また、本多さんは京都行きのバスに乗る必要がありセブンを14:55には出たい(おそらくグロス10計算)ということもあり、14:55セブン出発。時間管理が上手いかわなくて申し訳ないです。この時点で谷岡さんが明神は無理そうとのことで離脱して、残りは本多さん・青木さん・戸井君・小野の4人となりました。

15:05 本多さんをパーズ



出来るだけ全員揃って走りたいですが、戸井君がしんどそうだったので本多さんには先に行ってくださいにしました。果たしてもう一度会うことはできるのか。青木さんにも先に行ってもらい、私は常に戸井君の視界に入っているようにしました。あまりセブンで休憩ができず改めて申し訳ないです……。明神峠の入り口まで結構上るので意外と足を削られます。

全員がバラバラになっている現状について青木さんと相談するためにペースを上げます(LINEは上っているとみんな見ないので)。もう明神峠を上り始めてしまったようで、私は明神峠で踏むことを強いられ絶望しましたが何とか序盤で追いつきました。戸井君は明神峠の入り口分岐で休んでいるようで胃の調子が悪いとのこと。15:37 電話をして(電波があつて良かった)話を聞くに、去年の私と同じ状況になっている模様でした。結局、ここまで来たというのもあつて頑張る事になりました。最寄り駅は先ほどのコンビニのすぐそばにある駿河小山駅ですが、帰るなら下り基調なので大丈夫か。何かあつたら余裕のある私を下ろうと思っていました。青木さんは終始元気そうで明神峠を上っている時も自転車が全然ブレず、凄いなーと思う蛇行運転の私。体は大丈夫なもの着いて行けなくなったのでまたしても一人で上ります(そのため会報にあまり面白いことを書けない)。いつか人と会話しながら真顔で明神峠を上れるようになりたいです。

16:08 ドーナツ坂は足つきなしで行けました



16:13 斜度おかしい



16:17 戸井君から駿河小山で輪行すると連絡がありました。来年また来てください！



←2021 東京オリンピックを記念して
去年の明神祭には無かった東京オリンピックを記念して作られた撮影スポット。コースの中でもっとも印象的なのは18%の斜度を持つ三国峠でしょう。流石にスルー出来ず、ここでは足をつくしかありません。

頂上まで残り2kmほどですが、残った3人で写真を撮ることを期待しつつ本多さんが行ってしまう前に上り切ろうと頑張っていました。残り

1.6kmで神奈川県に入ってから斜度が一時的に緩みスピードに乗りますが、残り1kmで足が限界を迎えました(補給不足によるもの)。本多さんと青木さんはとっくに明神峠に到着しており、私は16:41到着。結構止まったけれど70分ぐらいか。頂上には誰もいなかったので少し下ったパノラマ台へ向かうと青木さんのみがいらっしゃいました。

明神祭に来るのはこの景色を見るためだと思っています。ちなみにもう少し早ければ太陽が富士山に沈むところが見られました。



一応気持ち的にはここで終わりです。7人中山中湖までたどり着いたのは3人となりました。皆さん等しくお疲れさまでした。一緒に走ってくれてありがとうございました。たどり着けなかった人もぜひまた来年いらしてください。パノラマ台に到着した時の達成感の中々のものです。

2022 明神祭 [2022/11/3 16:50]



まだ終わりじゃないって？

コース：熱海駅—熱海峠—仙石原—はこね金太郎ライン—足柄峠—駿河小山—明神・三国峠—山中湖—道志みち—橋本 (<https://ridewithgps.com/routes/41233945>)

下り基調とは言え結構遠い 60km 弱です。三国峠の圧倒的達成感を味わっているところに虚無の下り 60km とは。体力的には青木さんも私も大丈夫であり、私としては全自走が見えているので行きたいところ。青木さんも乗り気でとりあえず橋本までは出ることになりました。今思えばここで一人だと多分河口湖か大月に逃げていた気がします。仲間というのは心強いですね。

補給⑥ 17:03 セブン山中湖平野店 537 円 337kcal

昆布おにぎり(172), 梅おにぎり(165), ほっとレモン 480ml, お茶 600ml

寒いときはほっとレモンかココアに限る！

17:27 出発



しんどいことから逃げがちな自分ですが、仲間が居れば頑張ろうと思えます。大学まで残り 100km です！

3 回目の明神祭でようやく山中湖の先へ進むことができました(行きに自走するからやで)。道志みちこと国道 413 号について、私は初めてですが青木さんは自転車や車で通ったことがあるそうなので引いて頂くことに。

すでに日は落ちて辺りは急速に暗くなりました。日が落ちた道志みちですが、何も見えません。街灯が全然なく私の貧弱 VOLT200 ではちょっと危なかったですね。行って分かりましたが防寒着に加えてライトもきちんと準備しておく必要があります(あとチューブ)。入ってすぐ後輪がパンクした気がして止まりますが、幸いパンクではありませんでした。山と山に挟まれて交通手段の乏しい 60km(おまけに真っ暗)に気が狂いそうになりますが、前を引く頼もしい先輩のおかげで耐えます。これ単独じゃあ絶対に行きたくないや。



18:32 あれか、一瞬休憩したところ

道志みちは思った以上に下りばかりで、真面目に標高が負の値になっているのでは？と思いましたが、↓

北緯 35°31'53" 東経 139°5'50"
南都留郡道志村、山梨県
高度 490 m

下りばかりとは言いましたが小さい上りが多発します。下りでついた勢いで突破しましょう。ちなみに山中湖は982mらしいです。大学まで75km。

補給⑦ 19:15 セブン相模原津久井青野原店 156円 345kcal
ほっとゆず, ブラックサンダー残り(345)
「レモンもココアも無かったのでゆずで。」

元々青木さんは橋本から輸行する予定だったのですが、一緒に自走しましょうと説得して引き続き引いて下さることに。本当に本当にありがとうございます。晩飯どうするという話になって橋本付近のガストに入ることにしました(24時までに帰ればOK)。



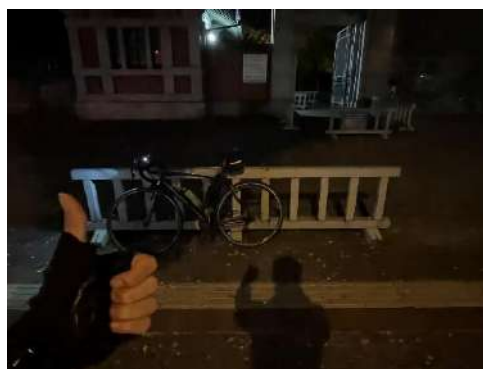
補給⑧ 21:16 ガスト 979円 1,060kcal
デミたまパーク(730)+ライス(330)

青木さんめっちゃ走るの早いんですね。最近自転車モチベが高いそうで、CtoC(日本横断)やブルベに出られたりしています。来年にはFlècheを計画しているとか。私も予定が合えば行きたいですね。

21:18 271.79km



23:25→
東京大学本郷キ
ャンパス正門へ
戻ってきました！



0:00 - 23:25 本郷→三国峠→本郷 313.25km 4,257mUP
全自走明神祭の達成です！二度と自走しないよ。

改めて参加して頂いた皆さま、お疲れさまでした。また、青木さんは最後80km近くを引いて頂きありがとうございました。きっと1人ではここまで来ることが出来なかったでしょう。

それでは、また来年の明神祭で。

あ、動画です。 <https://www.youtube.com/watch?v=KSimtPSa3ws>

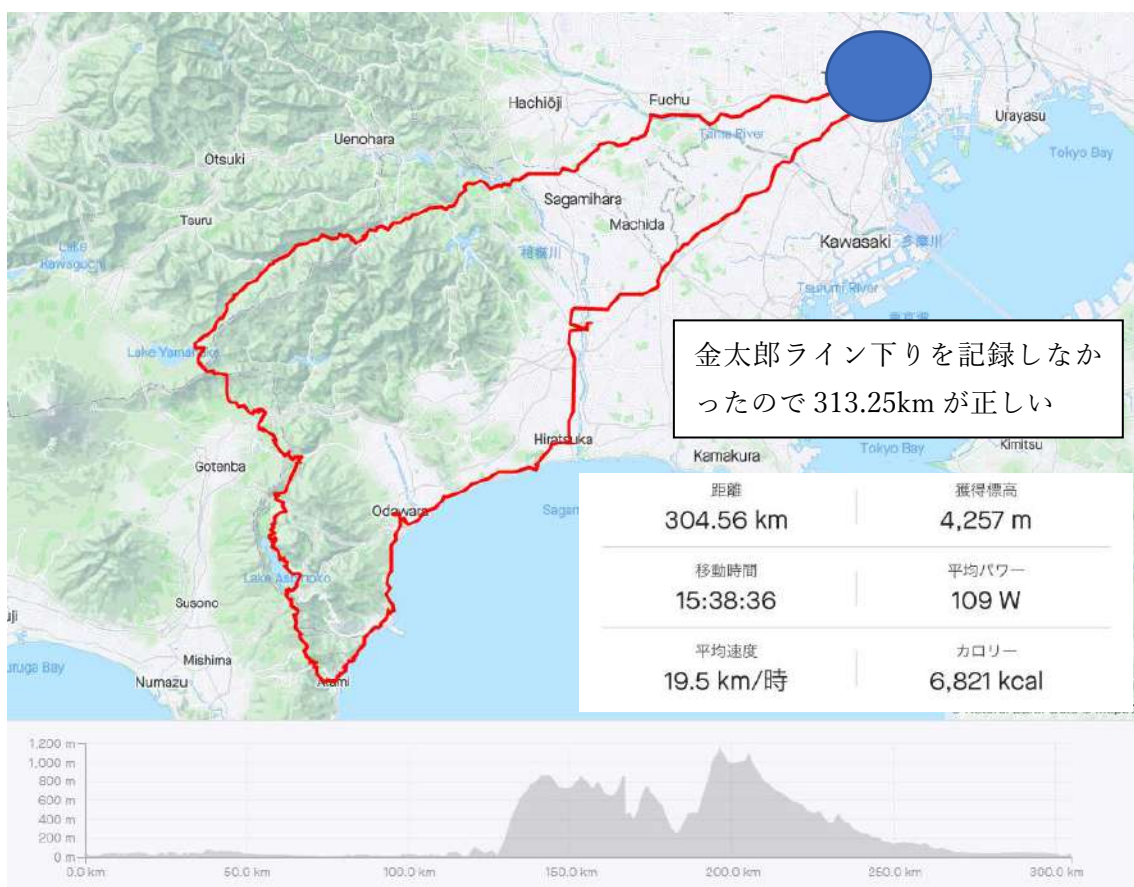
> 数回画面がちらつくのですがどうにも出来なかったのが先に謝っておきます。

> 参加者へ この動画は修正版となっています(誤字修正が少し)。LINEのは古いです。

【おまけ】

補給したもの

	円	kcal	時刻	円/Δ 分(前進差分)	kcal/Δ 分(前進)	距離[km]	kcal/Δ 距離(前進)
厚木	434	573	3:10	1.49	1.96	57	8.43
熱海	549	1026	7:42	2.80	5.23	125	44.61
元箱根	275	290	10:58	4.66	4.92	148	18.13
仙石原	843	831	11:57	5.11	5.04	164	31.96
駿東小山	731	968	14:42	5.18	6.87	190	53.78
山中湖	537	337	17:03	4.07	2.55	208	9.11
相模原	156	345	19:15	1.29	2.85	245	15.00
橋本	979	1060	21:16	7.59	8.22	268	23.43
合計	4504	5430	23:25	3.71	4.47	313.25	



(2022/12/17 AM1:08

一か月前に半分書いていて助かった。)

会長就任兼駒代退任挨拶

芳賀吉平

この度、駒代を退任することになった芳賀吉平です。そして、それと同時に会長に新たに就任することになりました。これからは1年間新会長としてよろしく願いいたします。

この8ヶ月、駒代として定サイを定期的に開催し、なるべく多くの一年生が参加できるように心がけました。また、定サイのルートが単調にならないように色々なところに行けるように心がけました。この結果もあってか、ありがたいことに多くの人に参加していただくことができました。ただ、もう少し定サイを多く開催したり、定サイや合宿以外のイベントを開いたりすることができなかつたことを後悔しております。次の執行代は色々なイベントを開くことでサークル内の仲をより深めていただけたらなと思っています。これからは駒代の退任に伴い、実務的な面からは退くこととなりますが、会長として次執行代の方々たちをできる限りサポートしていこうと思っているので、何か助けが必要なときは遠慮なく言ってください。

最後にサークルの皆さんに感謝を述べさせていただきます。今年もコロナの影響で活発的に活動している執行代があまりおらず、3、4年生の先輩方たちにはさまざまな手助けをしていただきました。会報の執筆や役職の引き継ぎ、定サイの助言など感謝することを挙げたらきりがありません。この8ヶ月間本当にお世話になりました。また、1年生もこれまで多くの定サイに参加していただきありがとうございます。僕自身、ルートをよく間違えて砂利道を走らせてしまったりするなど皆さんを混乱させてしまったことを反省しております。皆さんには安全に気をつけて1年間執行代として頑張ってくださいたいです。最後に同じ執行代として働いてくれた皆さん、本当に少ない人数でサークルを回すことになった上、僕自身ルーズな一面もあり、色々大変だったと思います。そんな中、最後までサークルの仕事をしていただきありがとうございました。これからは次の執行代と一緒に支えていきましょう。

度々となりますが、この8ヶ月間ありがとうございました。そして、これからは会長としてよろしく願いいたします。

保険担当退任あいさつ

2年 東航平

このたび保険担当を退任します、東です。

保険の大きな仕事は年度初めの年間保険加入手続きですが、今年は私が行ったわけではないのと、1年生は加入しなかったのもありあまり仕事をした感覚はありません。保険の業務としては、定サイごとに1日保険の加入手続きを行いました。おそらく来年度はサークル費も集めて年間保険加入手続きをすると思うので新保険担当の方頑張ってください。引き継ぎ資料を見る限り手続き自体はそこまで難しくないとはいいますが、サークル員の協力が必須です。これを読んでいる皆さん、ぜひ新保険担当に協力してあげてください。

今年度はどちらかというと駒代と定サイや合宿を計画してそれに参加するという役割を担っていました。毎月の定サイの計画は思っているよりもたいへんなので、駒代だけに任せないで役割のない方も目的地の案を出すなどして協力してあげてください。

今年は色々なところに行くことができ、たくさんの素晴らしい景色を見ることができました。何キロも漕いで疲れながら辿り着いたところにある景色を見られるというのが自転車の魅力だと思います。まだまだ行きたい場所があるのでこれからの定サイやプライベートランを楽しみにしています！

新執行代 役職就任挨拶

○括弧内は NC での学年

会長	芳賀(2)
駒代	石黒(1)
整備	山本(1)
会計	河野(1)
保険	松下(1)
新歓	河合(1) 栗野(1) 神谷(1)
合宿	藤浪(1) 山下(1)
編集・広報	清都(1) 蓼沼(1)

以上の 12 名でございます。どうぞよろしく申し上げます。

駒代就任あいさつ

1年 石黒勇樹

この度駒代となりました石黒です。自転車に詳しいわけでもなく体力もあるわけでもない僕が駒代になった理由、それは僕が一年生の中で明らかに一番暇だったからでしょう。実際他のサークルに入ってなくバイトも単発しかやっていない人なんてそうそういませんからね。でも駒代になった以上精力的に NC の活動に参加していこうと思います。(まあ、暇なので。)

ここ2年間、新型コロナウイルスの影響により活動を思うようにできなかつたかと思えます。しかし、今年度は先輩方の活躍のおかげでコロナ禍以前のように活動ができました。僕もそれを引き継ぎ、また先輩、同輩の協力も得ながら(よろしくお願ひします)以前のような活動ができるよう頑張っていきたいと思ひます。さらに、この間の定サイで話に上がった、月二回定サイを行うことについても積極的に考えていきます。もっと自転車に乗りたい人、月一の活動でうまく予定が合わなかつた人などがより活動に参加してくれれば良いと思ひます!(お前が週末暇だからやりたいだけだろと言われたらその通りですが...)

現状このサークルでの知り合ひ・友達が少ないので、もっと定サイに来てもらえると嬉しいです(特に一年生の役職持ちの人)。その時は代表らしからぬモブキャラ顔をした僕に気軽に話しかけてください。先輩、OBの方も参加してアドバイスいただけたらありがたいです。よろしくお願ひします。

整備新担当就任挨拶

一年 山本

前任の鎌田さん、金子さんから引き継ぎ、整備担当に就任いたしました一年の山本です。これから一年間よろしくお願ひします。サークル活動ではあまりランに参加できておらず、結局夏合宿のみの参加です。しかも最近一層寒くなり、目の前にはお布団峠が立ちはだかります笑。(まあ、このゆるさがこのサークルの魅力なのですが...)

ロードバイクには中一から乗ったり、いじったりしていたので、整備担当になれて嬉しい限りです。一方で、サークル車の状態が想像以上に悪く、整備不良が事故を引き起こし 得るということだけには十分注意し、身を引き締めて作業を行っていきたいと思います。そのためランなどで使用したサークル車に不具合などがありましたら、遠慮せずにご連絡下さい。

最後に、お願いします。倉庫に輸送した状態でロードバイクを保管する際は、エンド金具が地面に並行に接地し自立するかを確認してから収納してください。そうしないと変速不良に繋がります。古い自転車に至っては最悪(メーカー側に RD ハンガーの在庫がないことから)即廃車になります。ご協力よろしくお願いします。当分の目標は新歓に備えて春休みに全車点検することです。改めまして、一年間よろしく お願いします<(_)>。

会計担当 就任挨拶

新しく今年度の会計担当に就任しました、1年の河野祥大と申します。会計担当はサークル費・合宿費の徴収や学友会への決算報告などの業務を行います。本年度はコロナ禍で活動が減っていたことなどからサークル費の徴収がなかったと聞いておりますが、来年度以降は通常通りの活動を再開していくにあたってサークル費の徴収も行う見込みですので、皆様にはご協力いただきたく存じます。

また物品購入に関してのお願いです。サークルとして物品を購入する場合、まずは私の方に一言連絡をいただきますようお願いいたします。そして以下の条件を満たす領収書(レシートではない)をもらうようお願いいたします。

- ・宛名(なかよしさいくる)がついている。 ・具体的な但し書き(御品代として、など曖昧なものNG) ・日付
- ・金額
- ・店の印鑑(可能であれば)

こちらは学友会から補助金を受け取るために必要な提出資料を作成する上で必須となります。物品購入をしたのにその分のお金を受け取れない、というこちらとしても心苦しいことにならないよう、「事前の連絡」「正しい領収書」の2点に是非ともご注意いただけますと幸いです。

最後になりますが、1年間精一杯役職を務めさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

保険担当就任あいさつ

NC1年 松下 員徳

保険担当に就任しました、松下です。大学の学部二年の夏に入部という、珍しい(変な)経歴を持っています。

12月の定サイで初めてロードバイクに乗りましたが、張り切りすぎて後半バテました()。でも楽しかったので、今後も積極的に参加していこうと思っております。

保険担当の仕事は、1.サークルの皆様の保険加入の手続き、2.保険が適用される事故が起きた場合の対応の2つです。どうか皆さん、事故を起こさぬよう(私の仕事を増やさぬよう)ご協力お願いします。

それでは、1年間よろしくお願いいたします。

新歓担当就任挨拶

河合健次郎

新歓係を拜命された河合です。実は自分は自転車部旅行班で次期副将として活動していて、どうしても旅行班の活動を優先せざるを得ない立場にあります。どれくらい関わられるかわかりませんが、出来ることは責任を持って果たしていきたいと思えます。ご迷惑をおかけしますがよろしくおねがいします。

合宿担当就任挨拶

藤浪瞳人

合宿担当に就任いたしました、1年の藤浪瞳人と申します。ここ数年は新型コロナウイルスの影響で合宿の開催を見送ることも多かったと伺っておりますが、今年度はできる限り開催していきたいと考えております。至らぬことも多いと思いますが一年間よろしくお願いいたします。

山下雄起

2023年度の合宿担当となりました山下雄起です。元来合宿はなかよしサイクルのとても重要な行事でした。大勢の自転車好きと共に走り、そして寝食を共にしながら交流を深めると言うのは、まさになかよしサイクルの意義そのものです。しかし、コロナ禍によりその伝統的な行事を行う事が難しい状況が続いていました。そのコロナ禍が落ち着きつつある来年こそは、合宿を出来るだけ多く開催したいと考えています。沢山の方に参加して頂けるよう努力して参りますので、どうぞ宜しくお願いします。

編集・広報担当就任あいさつ

一年 清都麗加
蓼沼和希

新しく編集・広報担当に就任しました、一年の清都（きよと）麗加と蓼沼（たでぬま）和希です。最初に軽く自己紹介をします。

私清都は12月に入部したばかりですがツイ廃の力を生かそうとのことでこちらの役職に就かせていただきました。余談にはなりますが私は歴代の会報を読むのが好きで、入部前から楽しく拝見させていただいてました。文と写真だけでサイクリングの楽しさを一部体験した気分になれるのってなんだか素敵ですね。真面目に働ける自信は皆無ですが1年間頑張らせていただきます。よろしくお願いします。

私は蓼沼和希（たでぬまかずき）と申します。4月に「なかよしさいくるは私のためのサークルだぁ」と、そのゆるい雰囲気につられて入部し、気がつけば、仕事内容をろくに知ら

ないまま編集・広報担当になっていた人間です。やる気があるだけで役に立たない無能ですが、どうかお手柔らかにお願いします。

主な職務は、会報と「轍」の発行や、~~担当者のみなさんの記事の執筆を急かすこと~~、Twitterの運営、ホームページによる広報などです（正直「html ファイル？何それおいしいの？」状態ですが）。

なかよしさいくるは、2023年で創立50周年を迎えます。その中で私たちの役目は、先輩方の思いや積み重ねを引き継ぎ、このサークルの魅力と、自転車で走ることの楽しさとを、広報を通して余すことなく発信していくことだと考えております。ゆる〜く精一杯頑張ります。（「ゆる〜く精一杯」とは??）

まだまだ未熟で、皆様にはご迷惑をおかけすることが多々あるとは思いますが、どうぞよろしくお願いします。

1 月定サイ予告

1 月定サイは、奥多摩ランを実施予定です。

開催日程（あくまで予定。変更の可能性あり。）

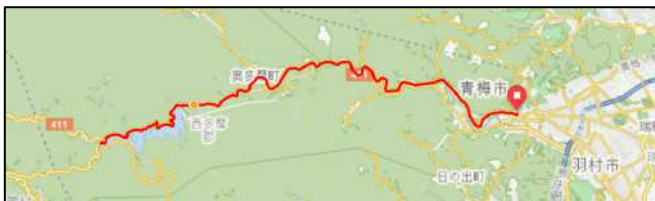
開催日：1月15日（日）

集合：10：00 JR 青梅駅

解散：16：00 頃 奥多摩湖

※ 解散予定時刻は前後します。

ルート：<https://ridewithgps.com/routes/41662311>



編集後記

1年 清都麗加

初めまして、代替わり初の編集後記を書かせていただきます。とは言っても私は表紙を作っただけで、全体の編集をやってくれたのは蓼沼君の方です。ありがとうございます。蓼沼君。

今回の記事は5月以来、実に7ヶ月ぶり発行となりました。とりあえず年内に発行することができたので大勝利です。クリスマスあたりから年末にかけて、広報担当の我々二人は予定やら課題やらが詰まっていたのでかなりギリギリのスケジュールでの編集になってしまいました。クリスマスバイト最高！

私は12月に入部してそのままノリで広報に就任した人間なので、編集後記を書いている身分でありながらまだ一回しか活動に参加したことがありません。そもそもロードバイクも未購入です。1月あたりにロードバイクを購入することを目処にぼちぼちお金を稼いでいます。ネットやお店で購入する自転車を色々と考えているところなのですが、どのバイクも高価で躊躇してしまいますね。購入したらどこかの会報で自慢しようと思います。ロードバイクが手に入るまでは、個人的なサイクリングはママチャリ（中高6年間通学に使用した、通称『れいかちゃん4号』）で頑張っていく所存です。

これから一年間、広報として頑張っていくので何卒よろしくをお願いします。