

May 2023

# Nakayoshi Cycle Newsletter



# なかよしさいくる会報 2023年5月号

## 目次

---

2月定サイ餃子ラン報告	2年 石黒
第一回新歓ラン報告	2年 山下
第二回新歓ラン報告	2年 蓼沼
第三回新歓ラン報告	2年 石黒
5月利根川・霞ヶ浦合宿報告	2年 山下
NC 50周年ジャージデザインコンペ	4年 戸井・植木
上日川祭告知	4年 戸井
編集後記	2年 蓼沼

---

## なかよしさいくる 2023年2月定サイ活動報告

### 1. 概要

駒代の石黒勇樹です。2/19(日)に2月定サイ(餃子ラン)を開催しました。会報に出すのが遅れてしまって申し訳ないです。気が付いたら後に開催した3月の合宿に先を越されていました。JR宇都宮駅に集合し、道の駅うつのみやろまんちっく村、若竹の杜、大谷資料館をめぐってMEGAドン・キホーテ宇都宮店地下の餃子を食べに行きました。

### 2. 参加者(敬称略)

西村(修士1年)、石黒(1年)、河野(1年)、清都(1年)、蓼沼(1年)

### 3. 当日の流れ

11時にJR宇都宮駅集合でした。宇都宮駅近くを流れる田川沿いの道をずっと北上していきました。しかし出発してすぐに降り出す雨。雨天で日程を延期したのに結局雨かよと少々嫌な気分になりつつも進んでいきましたが、帝京大のあたりでいよいよ本降りになり、まず若竹の杜に行く予定を変更して、先に道の駅うつのみやろまんちっく村に向かうことにしました。

道の駅に着くころには雨は弱まりましたがここで問題発生。一人のビンディングシューズがペダルから外れなくなってしまいました。しかし、結構深刻な感じに見えましたがなんとか耐えたみたいです。休日の道の駅ということでそこそこ多くの家族連れで賑わっていました。集合時間も遅かったのでここで早くも昼ご飯を食べ、いちごのソフトクリームも食べ元気になったところで、一度スルーした若竹の杜に向かいました。



田川のサイクリングロード

田舎出身の自分はこういう道が好きです



道の駅で食べたラーメン



道の駅のあまおうソフトクリーム



若竹の杜はたくさん竹が生えていてきれいでした(小学生の感想か)。いろいろな映画、ドラマの撮影地になっているみたいです。静かでゆったりしたところで、日々騒がしい生活に心身をすり減らしている(笑)私は心が癒されていい気持ちになりました。

続いて大谷資料館に向かいました。石を切り出した跡が洞窟のようになっていて、人が作ったとは思えない壮大な空間でした。まるでマイクラのよう。閉館ぎりぎりに行ったのでゆっくり中を楽しめなかったのが少し心残りです。



若竹の杜で撮った集合写真



大谷資料館の様子

こんな感じの空間がたくさんありました

大谷資料館を見た後は宇都宮駅方面に戻りました。日が暮れかかる時間で少し危険を感じましたが問題なく進みました。最後宇都宮駅前で、近くを走るあらゆる車に暴言を吐く自転車男がいて怖かったです。こちらには絡んでこなかったので安心しました。そんなこんなで無事到着しました。



最後に食べた餃子

様々なお店の餃子が食べれるところでした

#### 4. 反省点

事前のルート選択が良くなくそこまできれいでない道を走ってしまった。  
地味にお金がかかる(食費+入場料)行程になってしまったのは反省。

#### 5. 最後に

遠いところ参加してくれた方ありがとうございました。長期休暇中に遠出して走るの  
楽しそうなのでまた企画したいと思います。

## 新歓ラン (4/9)

こんにちは、NC2年の山下です。以下は私が担当した第一回新歓ランの報告となります。

実施日：4/9(日)

ルート：和光市駅に集合。荒川サイクリングロード沿いに押上駅まで。

当日の流れ：

9:30 に和光市駅に集合としました。私は家がそこまで遠く無いので、山手通り→都道 441 号で 1 時間半ほどかけて自走しました。輪行も皆無事にできた様子で、集合時間までには全ての自転車の準備が完了し、幸先の良いスタートとなりました。

和光市駅から荒川に向かいます。最初の高架下の窪みが鬼門で、そこを登り切れない新生が結構いました（私も去年引っかかった気がします）。多くの新生にとってみると初めてロードバイクに乗るコースの初っ端なので、少し対策を考えても良さそうですね。20 分ほどで、荒川に辿り着きます。



当日の天気は快晴。湿気もほどほどで、まさにサイクリング日和と言える天気でした。川辺から適度に吹き付ける涼やかな風がとても気持ちよかったです。巡航速度を保ちながら、気持ちよく進んで行き、ひとまず赤羽を目指します。



私は先頭の班にいたのですが、舟渡の辺りで後ろの班から「パンクした新生がいた」との連絡があり、ひとまず引き返します。どうやら、サークル車ではなく新生の自前の自転車だったようで、替えのチューブがあったようで、一安心です。（こう言った事故への対処はあらかじめ考えておくべきでしたね。）

その後、赤羽、北千住で休憩しつつ、下流方面へと走ります。どうやら思ったよりスピードが出てしまっていたようで、新歓ランなのに北千住まで平均 22km/h で走っていたようです。流石にちょっと速過ぎましたね……

八広の付近で右におれ、八広中央通りを進んで行きます。それなりに幅のある道ですが（その名に反して）あまり交通量は多くなく、かなり走りやすかったです。そのまま道なりに進むと、東京スカイツリーが目前に。押上駅の手前で右に曲がり、ゴール。13:00 ごろの到着でした。



軽い反省会をして解散したのち、私と新生の何人かはサークル車返還のためそのまま駒場へ……江戸通り→靖国通り→新宿通りと東京を横断し、15 時ぐらいに駒場に着きました。初めて乗るロードバイクで 60km 近く走ったみなさん、お疲れ様でした。

反省点：

- ・新入生の自前のバイクがパンクしてしまった。サークル車についてはこちらで整備できるが、自前のものについては確認していなかった。特に新入生のバイクは往々にして、親のものであったり、久しぶりに乗るものが多いので、空気が入っていなかったり、しっかりと整備されていなかったりする。出発前に点検をしておく必要がある。
- ・また、このような場合に備えて上級生は各人がチューブを必ず携帯する。



## 第2回新歓ラン報告

2年 蓼沼 和希

こんにちは。なかよしさいくる広報担当の蓼沼（たでぬま）です。今回は4月29日（日）の第2回江戸川新歓ランのご報告です。今回は柏から葛西臨海公園まで走ってきましたので最後までお読みいただけると幸いです！

### 参加者（敬称略）

二年 石黒 清都 河野 蓼沼

一年 内 征木 八木 横塚 Daniel

### 今回のルート

柏駅（千葉県柏市）

↓ 大堀川沿い

流山おおたかの森駅（千葉県流山市）周辺

↓ 江戸川沿い

松戸駅（千葉県松戸市）周辺

↓ 千葉県市川市経由

葛西臨海公園（東京都江戸川区）



### 11:00 出発

当日は柏駅の西口に集合しました。輪行解除時にタイヤがはまらない人が出たり、私のメール対応の不手際でうまく集合場所に集まれなかった人がいたり、いくつか困ったことが起こりましたが、なんとか出発しました。

しばらく走ると、流山おおたかの森周辺の保育園で、たくさんの鯉のぼりが泳いでいました。この時期だからこそ見られる風景ですね！



途中で自転車のチェーンが外れるトラブルはありましたが、なんとか江戸川に辿り着きました。



## 12:00 江戸川ラン開始 向かい風地獄の始まり

当日の天気予報では、強風が予想されていました。追い風を願っていた我々の祈りも虚しく、**進行方向と真逆の風**にずっと悩まされることになりました。

今回は新歓ランということで、ロードバイク未経験の方もたくさんいらっしゃったのですが、いきなりこれはきついですね！



## 13:45 昼ごはん@松戸駅付近

絶え間ない強風で、いつもよりだいぶ時間がかかってしまいましたが、ここで一休み。私たちは松戸駅周辺のラーメン屋さんに入りました（店の名前を忘れてしまいました泣）。私が気軽にチャーシュー麺を頼むと、まさかのこのボリューム！

やや背脂が多めでしたが、疲れたときにこういうガッツリ系を食べるのは最高でした！他のメンバーも、思い思いのメニューを頼み、束の間の休息をとりながら美味しそうに食べていました。



## 14:30 再び強風との格闘

昼ごはんを終えたら、また強風との格闘ですね。新入生の皆さんと一緒に「まだ全行程の半分なの～？」とか愚痴を吐きながら出発しました笑。また、河川敷は普通の道とは異なっためんどくささがあるので、それにも苦しめられながら、でも先に進むしかない！

○ 初心者が戸惑う！？ 河川敷ランでよくあることをまとめてみました！

### ① たまに行き止まりがある

たまに鉄道の高架橋付近でサイクリングロードが途切れていることがあります。でも必ず迂回路があるので安心しましょう。しかし、うっかりその迂回路を通り過ぎてしまい、あえなく引き返すのはあるあるですね！

### ② 道を塞ぐように置かれている障害物（右の写真）

河川敷にはスピードを出しすぎないようにこのようなゲートが設けられています。正直邪魔な存在と見られがちです笑。だからといって、無理に通ろうとせず、危ないと思ったら降りて通った方がいいと思います！



市川で橋を渡り、江戸川とはお別れ。そして東京都江戸川区に突入です。新中川沿いを走り、その後しばらく幹線道路を走るといよいよ終着点の葛西臨海公園です！

## 16:30 葛西臨海公園到着

新歓ランには異常に長い時間かかってしまいましたが、なんとか辿り着きました。大型連休中ということで、特に家族連れでにぎわっていました。今回は時間の都合で出来なかったのですが、個人的には写真右の観覧車に乗ってみたいです。最後に記念撮影をして解散しました。参加したみなさん本当にお疲れ様でした！



## 反省点

- ・チェーンはずれのトラブルが何回かありました。もうすこし上級生が整備の知識を持っておくことが必要だと思います。
- ・道に迷うことが結構ありました。とりわけ今回は新入生を安全に誘導しなければならないので、前もって適切な経路設計とメンバー間の共有が必要だと思います。
- ・今回は人数が多かったため2班に分かれて行動しましたが、班の間の距離が空きすぎたため昼ごはんなども完全別行動となってしまったので、班員以外の人との交流があまり出来なかったことが課題です。  
(そのためこの活動報告は私(蓼沼)の班の記録となっております。)

## さいごに

いかがだったでしょうか。今回は向かい風で少し不本意でしたが、それでも参加した新入生の皆さんが少しでも「自転車って楽しい！」と思っていただけたら本当にうれしいです！ またこれを読んで、自分の自転車旅を他の人に共有したいと思ったときは、いつでも会報に寄稿してくださいね！ 最後までお読みいただきありがとうございました。それではまた！

## 第三回新歓ラン活動報告

### 1. 概要

2年の石黒勇樹です。4/23(日)に第三回新歓ランを開催しました。ルートは中央林間駅から境川を通過して江の島まででした。

### 2. 参加者(敬称略)

東(3年)、芳賀(3年)、石黒(2年)、河野(2年)、蓼沼(2年)、藤浪(2年)、山下(2年)、網敷(1年)、石井(1年)、石本(1年)、櫻井(1年)、林(1年)、古海(1年)、山元(1年)

### 3. 当日の流れ

9:30に中央林間駅に集合しました。余裕をもって30分早く集合時間を設定したのですが皆さん真面目で(笑)、30分前のさらに前に一年生は全員集まっていたのでだいぶゆったりと準備に時間をかけることができました。一年生の自分の自転車が不調で二年生一人を残し、その他の人は予定通り出発しました。

中央林間から境川に入るまでは一般道を走りますが交通量は少なくなく、新歓で走るには少々怖い気はしますが特に問題なく進みました。当日は天気も良く他の自転車も多くなく快適にサイクリングロードを走れました。ここでその写真を挿入、、、しようと思いましたが写真を全くとっていませんでした。ちょっと反省です。

11時過ぎに休憩地点である境川遊水地公園に着きました。ここで、中央林間で置いてきた二人も無事合流。ここで休んだ後飯田牧場に向かいアイスを食べた後休憩、の予定が事業を大幅に縮小してカップに詰められたアイスしか売っていませんでした。去年は牧場の牛から作ったアイスを食べることができたので残念です。



去年の新歓で食べた飯田牧場のアイス

飯田牧場を出るとすぐに藤沢の市街地に入ります。そこで境川サイクリングロードもきれいに整備されなくなるので一般道に入ることになります。ルートは各班ごとに違いましたが、我々は車が少ない裏道を走りました。いい道かどうかわからない中進みましたがいいルートだったと思います。新歓ではロードバイクにあまり乗ったことがない人もいたのでこのようなルート選択はありだと個人的には感じます。自転車経験がある人がそろった班は国道467号を走っていましたがそれもありだとも思います。

13時ごろ全班無事に片瀬江ノ島駅に到着しました。



いい天気江の島をバックに一年生の集合写真です

一応顔にぼかし入れてます

#### 4. 反省点

信号付き T 字路の二段階右折の動きがわからなかった。  
交通量の多い道を走ることは検討の余地あり。

#### 5. 最後に

参加してくれた一年生の方ありがとうございました。普段はもっと様々な場所でサイクリングしているので、ぜひ入会してください！



# 5 月合宿

合宿系の山下です。この度、常総地域にて一泊二日の合宿を開催したので、その報告を行わせて頂きます。

実施日：5/7~8

ルート：

- ・1日目 - 取手駅に9:00 集合。利根川沿いに、香取神宮・息栖神社を周り、潮来へ。
- ・2日目 - 鹿島神宮を見た後に、霞ヶ浦の西岸沿いに走り土浦へ。

参加者（敬称略）：

- ・2年生 - 山下 藤浪 河野 蓼沼 清都
- ・1年生 - 岩埼

## 1 日目

初日は取手駅から利根川沿いに香取、神栖を經由して潮来まで走りました。

初日は取手駅に集合。メンバーの一人がコンビニにサドルバッグを忘れるというハプニングもありましたが、9:30 ごろには出発できました。国道6号の大利根橋を渡って千葉県に入り、ひたすら利根川沿いを東進します。

利根川サイクリングロードは結構狭く、自転車がぎりぎりすれ違える程度でした（人が少なかったのさほど問題はありませんでした）。短草が両側に生えていて、辺りを飛んでいる羽虫がサングラスによく当たりました。あまり走りやすい所では無いですね。川の両側には既に田植えを終えた水田が広がり、長閑な風景が続きます。



栄町に入るとよりきちんと舗装された区間になり、自然と足も早まります。滑河の食堂で軽く昼食を済ませたのち、更に利根川沿いに進んで14:00 頃に香取神宮に到着しました。東国三社の一つで、軍神の経津主神（ふつぬしのかみ）を祀る由緒正しい神社です。GWとあり、参拝客がものすごい行列を作っていたので、本殿の参拝はパス。



更に利根川を東進すると、左手に鹿島臨海工業地帯の煙突が見えてきます。ここでサイクリングロードを離れ、小見川大橋を渡って茨城県神栖市に。5分ほど走ると、東国三社の二社目、息栖神社に辿り着きます。鹿島・香取に比べると知名度の低いこの神社は、道祖神の岐（くなど）の神を祀っています。道中安全の神様なので、そのご利益に肖りたい所です。



その日の宿泊はここから 10km 足らずの所にあるホテル芝田。朝夕の 2 食もつけたので少し値は張りましたが、その分非常に美味しいご馳走を頂きました。



## 二日目

朝食を済ませて宿を出ると、まず向かうは鹿島神宮。東国三社の三社目で、軍神・建御雷神（たけみかづち）を祀っています。因みに余談ですが、今回回った東国三社を直線で結ぶと、綺麗な直角三角形となります。なかなか興味深いですね。

さて、鹿島神宮を離れ、行方市の辺りから霞ヶ浦沿いに入ります。霞ヶ浦周遊サイクリングコースは利根川に比べて段違いに走りやすく、よく晴れた天気も相まってとても気持ち良かったです。

一方で、困ったのが食事。目星をつけていた食事処がいくつかあったのですが、どれも臨時休業中。結局、最終目的地である土浦駅の十数 km 手前で休憩が必要と判断し、コンビニで事実上の昼食を取りました。こればかりは合宿係である私の責任ですね。

糖분을チャージし、再び漕ぎ出すと残された道程は僅か。途中、霞ヶ浦総合公園で写真を取るなどしつつ、15:00 ごろに土浦駅に到着。みな良く走ってくれましたが、特に一年生が根を上げずに良いペースで走ってくれたと思い



ます。大きな怪我や事故も無く、無事に合宿が終了して何よりです。

反省点：

- ・途中、ナビゲーションを誤って砂利道を走る羽目になった。危険だったので、細い道を走るつもりの場合は気を付ける。

- ・交差点の角にあるガソリンスタンドで、自動車が隊列の切れ目に割り込んできた事で特に後ろ側の走者が危険な位置に入ってしまった。

- ・ハンドシグナルの遅れで急停車せざるを得ない場面があった。車道を走る際は車間間隔を開けるなどする。

- ・一応、新歓合宿との名目だったが、新入生の応募が二人しか無かった。そもそも新歓でトラブルがあり、準備の開始が異常に遅かった事が原因なので、来年は引き継ぎをしっかりと行うと共に、新歓ランと新歓合宿をセットで行い、より多くの人に来てもらえるようにする。

- ・また、今回は止むを得ずGWに設定したが、やはり宿代や混雑、臨時休業など難しい部分が多かったので、GWは出来る限り避ける。

# 50周年ジャージデザインコンペのお知らせ

4年戸井・植木

こんにちは。先日だべっていた時オリジナルでサイクルジャージ作りたいね-という話になりました。その時、HPの記述によるとなかよしさいくるというサークルが今年(2023年)で創立50周年ということに気が付きました。これは乗っかるしかないということで表題の通り、なかよしさいくる創立50周年を記念して、公募したデザインをもとにサイクルジャージを作成します。また、同時にジャージとデザインを合わせたオリジナルボトルも作成しようと思います。

## 1.コンペ概要

OBの方も含め、なかよしさいくるに所属している/していた方を対象に、ジャージのデザインを募集します。集まったデザインの中から、現役のサークル部員が最も50周年にふさわしいデザインを選び、オリジナルジャージとしてメーカーに制作を依頼します。また、ジャージのデザインに合わせて、ボトルも制作します。

デザインが選ばれた方には、完成したジャージ一式とボトルをプレゼントします。また、デザインを応募してくださった方のうち希望者全員に完成したボトルをプレゼントします。

もちろん、完成したジャージとボトルはコンペに参加していない方も含め全員に販売します。

## 2.詳細

- ・ジャージの制作は Sunvolt、ボトルは株式会社インタニヤに依頼します。
- ・デザインの提出をする場合、ジャージのデザインは必ず提出をお願いします。ボトルのデザインはなくても大丈夫です（採用された場合、ジャージのデザインをもとにこちらでボトルのデザインを考えます）。
- ・テンプレート入手していただき、それにデザインを描いていただくとやりやすいです。

→上：[http://sunvolt.co.jp/item/s-ride\\_ts.html](http://sunvolt.co.jp/item/s-ride_ts.html)

下：[http://sunvolt.co.jp/item/s-ride\\_tbp.html](http://sunvolt.co.jp/item/s-ride_tbp.html)

ボトル：<https://entaniya.co.jp/original-design-squeeze-bottle/>



- ・ 描いてあるものが何であるか、色はどのような色かなど言葉で説明を入れていただくと助かります。
- ・ 提出期限は、6/18(日)23:59 までとさせていただきます。
- ・ 提出は、Adobe Illustrator が使える方は.ai ファイル、そうでない方は画像ファイルもしくは手描きのものをスキャンするなどしてデータにて送付をお願いします。
- ・ ボトル目当てで適当なものを提出するのはおやめください。
- ・ どのような方法でデザインしていただいてもかまいませんが、著作権など権利関係で怪しいものを提出しないでください。
- ・ 提出されたデザインは個人名を出さず会報記事で紹介するかもしれません。ご了承ください。

### 3.納期

製品の納期は7月ごろになる予定です。その時期が近付いたら、改めて購入希望者の希望を募ろうと思います。

現時点では、ジャージは上 10000 円前後、下 12000 円前後、ボトルは 2500 円で販売予定です。注文数により変動する可能性があります。

デザインは以下のフォームよりご提出ください。

→<https://forms.gle/KF8RiPKmSBQ5jRko7>

皆様、奮ってご参加ください。

# 上日川祭開催のお知らせ

4年 戸井啓允

ご無沙汰しております、4年の戸井です。

みなさま大変お待たせしました。今年は上日川祭を開催します！2020年から3年間、様々な事情により開催されませんでした。今年に入り坂が上りたくて仕方がない方々の強い要望を受け、開催する運びとなりました。

コースは、上りと下りです。心ゆくまで坂を堪能できるはず。みなさまぜひご参加下さい！

日時：7/2（日）

集合：**青梅駅** 8:00（←お台場の青海ではないです。念のため）

解散：高尾駅

ルート：青梅駅～奥多摩～丹波村～柳沢峠～上日川峠～笹子峠～R20～大垂水峠～高尾駅

詳細は→<https://ridewithgps.com/routes/42523156>

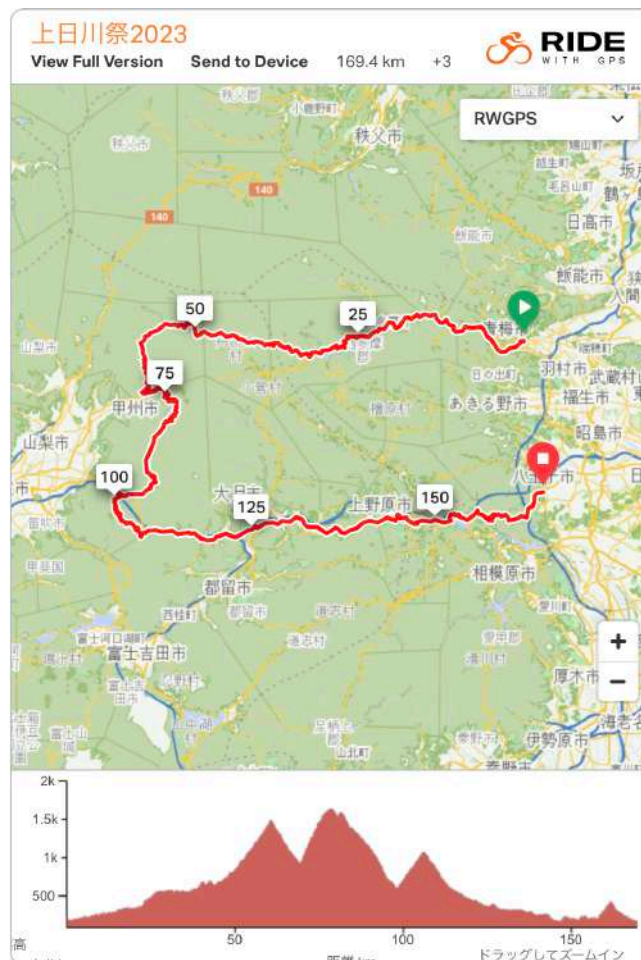
注意事項：

ヒルクライムを未経験者にはおすすめできません。

サークル車の貸し出しは行いません。ご自身の自転車をお持ちください。

トンネルがあるので、ライトを忘れずにお持ちください。

ダウンヒルがあるので、羽織れるものがあるといいかもしれません。



## 編集後記

2年 蓼沼 和希

こんにちは。なかよしさいくる編集・広報担当の蓼沼です。記事をお寄せくださった方、この会報を読んでくださっている方に御礼申し上げます。5月もこの時期になって、徐々に暑い日が増えてきました。またコロナウイルスもまだ気が抜けない状況です。お互い体調には気をつけてまいりましょう。

さて、今年も3回の新歓ランが行われ、新歓関連イベントが大きなトラブルなく無事終了しました。私も新入生だったときは右も左もわからない状況だったのに、いつの間にか先輩という立場になっていたのかと思うと、身が引き締まる感じがしております！

そして新入生のみなさん、新歓イベントに来てくださりありがとうございました！多くの方に来ていただき、本当に嬉しかったです。みなさまにとって少しでも楽しかったと思っていただければ、実施した甲斐があったと思います。

まだ入会しようか迷っている方や、時間の都合などで新歓イベントに来られなかった方もいらっしゃると思います。ただ、月に一回行われる定期サイクリングなどは、誰でも参加可能ですので、あとで決めていただくのも大歓迎です。なかよしさいくるは、いつでもあなたのことをお待ちしております！

また、この会報も1ヶ月に1回発行しており、会員であれば誰でも寄稿できます。みなさまがなかよしさいくる全体にこれを共有したい！ということがあれば私たちに記事をお寄せください！今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

### なかよしさいくる広報からのお願い

なかよしさいくるでのサイクリング中は

**ヘルメット着用を義務としております。**

※1 出典：警視庁（自転車用ヘルメットの着用）  
<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/bicycle/menu/helmet.html#:~:text=道路交通法>  
（令和5年4月1.なければなりません%E3%80%82

令和5年4月1日から全自転車利用者に対してヘルメット着用努力義務化<sup>※1</sup>されました。普段乗るときも必ずヘルメットを着用するようにしましょう。