



2023

なかよしさいくる

会報新歓特別号



～追い風に乗って～

# 目次

|             |    |
|-------------|----|
| サークル紹介      | 2  |
| なかよしさいくるの1年 | 6  |
| 車種紹介        | 12 |
| 一年生合宿 報告    | 15 |
| 坂バカ初心者のすすめ  | 19 |
| 編集後記        | 22 |

新入生の皆様へ なかよしさいくるの会報って何？

会報とは、なかよしさいくるが月一回ベース(?)で公開している、サークルの広報誌兼活動報告です。主な行事である定サイ(定期サイクリング)や合宿のほか、会員がおのおの行った場所などについて、気ままに書いています。

過去の会報は、公式サイトに掲載していますので、是非ご覧ください。また、皆さんも自転車でいった場所などについて、記事を寄稿することができます。みなさまの記事をお待ちしております！

公式サイト：会報掲載ページ

<http://www.teamnc.net/magazines/magazinesNC.html>

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！）

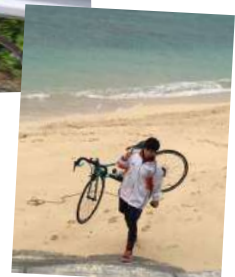
## 活動内容

- ・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
- ・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、身一つで走るので、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
- ・ナイトハイ高原牧場 (@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!**



限界までから案外その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!

## なかよしさいくるの1年

2年 蓼沼和希

こんにちは。なかよしさいくる新2年で会報編集・Web・広報担当の蓼沼（たでぬま）です。この度はこの記事をお読みくださりありがとうございます。ここでは、なかよしさいくるの活動がどのようなものをまとめてみました。これを読んで、このサークルに興味を持っていただけると嬉しいです！

4月：新歓ラン、（新歓コンパ：おそらく今年はやらない）

・新歓ラン



▲ 昨年度新歓ランの様子。やっぱりなかよしさいくるには河川敷が似合いますね！

○ 2023年度新歓ランの予定

4/9(日) 和光市駅～押上

4/15(土) 柏駅～葛西臨海公園 4/23(日) 中央林間駅～江ノ島

新歓ランは、新入生の皆さんにママチャリとは全く違うスポーツ自転車体験を味わってもらうためのサイクリング企画です。荒川や江戸川といった、都内の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験してもらいます。

え、私スポーツ自転車を持ってないし、高いんでしょ？というそのあなたもご心配はい

りません。自転車やヘルメットなどの必要なものは、新歓の時期や一年生のうちはサークルから借りることができるので、初めての方でも大歓迎です。例年、一年生は12月ごろまでに自分の自転車を購入する人が多いようです。

5月：定サイ、五月祭

・定サイ（定期サイクリング）



▲ 昨年度12月定サイの様子。みんなの自転車コレクション。

ほぼ月に一回、東京近郊に日帰りでサイクリングしに行くイベントです。土曜または日曜に行きます。

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で、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（今年は関係ない）

3年生が中心となってお店を出します。1年生が手伝える必要はないので安心してください。今年は、われわれ執行代のガバガバな運営により、五月祭に店を出す届出を忘れてしまったので、今年はいきません。そういうだめなところも含めてなかよしさいくるです笑。

6月：新歓合宿、特訓ラン、定サイ

・新歓合宿(未定)

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！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！



・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ありますが、そのなかで最大規模のものです。去年は群馬県の草津温泉へ行きました。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びます）。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。ここ数年はコロナの関係で行われていませんが、3年前は伊豆大島に行ったそうです。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



▲ 2020 年後閑杯の様子。人生下り坂最高！

なかよしさいくで唯一の競技イベントで、富士山の麓から五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、自分の総力を見極め、安全意識を高めるといった面もあります。

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。このサークルには駒場祭で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するようになります。

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するらしいです(筆者はそんなイベント知りませんでした笑)。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)



▲ 餃子は無敵。餃子こそ正義！！

・定サイ

2月の定サイは餃子ランと呼ばれており、宇都宮に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（前年度は房総合宿）

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。

※ここ数年はコロナで実施できず、今年は代わりに房総半島で合宿をしました。私が参加したときも海の景色を楽しんだり、海鮮系を食べたりしてとても楽しいイベントになりましたよ！是非参加してみてください。

・春合宿 一泊二日程度の短めの合宿です。去年は霞ヶ浦を一周したそうです。

・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。

○ 隔月：定例会

コロナ禍の影響で最近では実施できていませんが、なかよしさいくるでは隔月の第一土曜日に「定例会」なるものが実施されているようで、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、メンバーの親睦を深めるイベントも開催されていたそうなので、今年こそは実施できたらいいなと考えています！

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！雰囲気かわかると思います！特に、年に一回公開される『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](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軽く、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](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

### 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でも可能であり、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。なかよしさいくる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、なかよしさいくる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、今すぐ買うことができ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！)

# 一年生合宿 報告

合宿係の藤浪・山下です。この度、NCの一年生5人で房総半島に二泊三日の合宿を開催しましたので、その報告を行わせて頂きます。

実施日：3/1～3/3

ルート：

- ・1日目 - 木更津駅に9:00集合。国道127号を南下し、館山を経て安房白浜へ。
- ・2日目 - 野崎岬を周り、房総フラワーラインを走りつつ鴨川、その先の勝浦へ。
- ・3日目 - 養老溪谷を経て亀山湖へ。その後久留里街道沿いに東進し、木更津駅で解散。

参加者（敬称略）：

- ・山下 藤浪 石黒 蓼沼 清都

## 1日目

初日は集合場所の木更津駅を出発して房州最南端の安房白浜まで走りました。

朝の9:00に集合だった事もあり、全員が輪行で来たので体力は十分ありました。誰かしらが遅れてくる事を見越しての集合時間の設定でしたが、皆時間通りに到着しました。僕は車で来たのですが、駐車場代が3日で1000円だったので助かりました。

国道127号線を南下し、一路館山を目指して進みます。君津市までは3車線幹線道路でトラックも多かったですが、峠を越えて上総湊へ出ると交通量が減り、幾分か走りやすくなりました。しかし、この日は絶えず南西から強風が吹き付けていて、海辺の道路では常に向かい風と闘う羽目になりました。



鋸山の麓を通り過ぎ、11時過ぎに鋸南町の「ばんや」という食事処で昼食をとりました。海沿いの海風が心地良い場所で、魚も新鮮で美味しかったです。隣に温泉施設もあったので、次に来るときは入ってみたいものです。

長めの昼食休憩を挟んだ後、更に国道127号線を南下して行きます。午後に入り、風が更に強くなって来ました。時折突風が吹き付け、車体が揺さぶられます。



途中、船形の大福寺と言う寺で停まりました。ここは崖観音と言う名で知られており、文字通り崖の中腹に張り付くような形で寺が建てられています。疲れた脚に鞭打って、階段を登っていくと、館山の綺麗な海岸線を拝むことが出来ました。

再び自転車に乗り、館山市街を通過してこの日のラストスパートに





入ります。県道86号線から南房総の丘陵部へ突入して行きます。（洲崎岬には行きませんでした。）峠道もさることながら、この日最大級の向かい風に襲われ、中々前に進めません。それでも、15時過ぎには無事に安房白浜の宿に到着しました。

泊まった宿は「安房白浜ホテルかーむ」。落ち着いた雰囲気のホテルで、部屋が広く、大浴場も備えたとても良い宿でした。（山下のリアタイヤのパンクが発覚した際も、修理に協力して頂きました。）

## 2日目

二日目は白浜～鴨川～勝浦と進みました。一日中風が強く怖かったですが、前日と一転して追い風となることが多くスイスイ進めました。



まずは房総半島最南端の地、野崎岬に立ち寄りしました。白い灯台が良い雰囲気を醸し出す、景色の良い場所でした。近くには美術館もあるようで、（それと関係あるかは分かりませんが）謎の銅像が岬のそこら中に置いてありました。

その後、房総フラワーライン沿いに北上。白浜と鴨川の間地点にある千倉町は花が名産のようで、至る所で花を栽培する畑や即売所が見受けられました。



正午あたりに鴨川に到着。房総フラワーラインの線形が良かった事もあり、想像以上にかつ飛ばしてしまいました。後ほど、後ろの人達にペースは大丈夫かと尋ねた所、苦笑いされました。申し訳ありません.....

鴨川の「藤よし」と言う食事処で食べた昼食は再び海鮮系です。ずっと海沿いを走っているとこうなりますね。でも金目鯛がとても美味しかったです。

その後、休憩も兼ねて、鴨川の海岸へ向かいました。白い砂浜が遠くまで続いており、快晴だった空と良く合いました。風が強かった事もあって波が高く、非常に迫力がありました。

13:30頃に鴨川を出発。外房黒潮ラインに沿って終着点である勝浦を目指します。途中、「勝浦海中展望台」と言う所に寄りました。ここは勝浦市の「海の博物館」に隣接する施設で、海中の様子が見れると言うものでした。

いざ向かうと、恐ろしい程の強風に襲われました。展望台へ向かう栈橋の上など、吹き飛ばされやしないかと不安になる程でした。展望台の中の階段を下って海中展望室に入る

と、黒い鯛のような魚が泳いでいました。その他には窓にサザエが引っ付いていた程度で、水が濁っていたこともあり、よく見えませんでした。（水の透明度によって料金が変わるシステムだったので、その分安く入れました。）



16時きっかりに勝浦の宿に到着。この日はAirbnbで民家を貸し切って泊まりました。非常に清潔感のある宿で、海まで徒歩0分の物件で眺めも最高でした。

せっかく Airbnbで泊まったので、夕飯はそこでBBQを楽しみました。



### 3日目

最終日は前半が登り、後半が下りといったコースでした。



勝浦から国道297号沿いに大多喜町の方面へと向かいます。ちょっとした山道になっていましたが、それなりの速度で進んで行きます。途中で32号へと逸れ、小湊鐵道といすみ鐵道の結節点である上総中野を通過します。

峠を越すと、紅葉の名所として知られる養老溪谷に。この時期は水量も少なく見所は余りありませんでしたが、自然豊かな場所でとても癒されました。観光センターのような物があったので、立ち寄って休憩。山道を走って腹が減ったので、皆鮎の塩焼きを食べていました。

その後さらに二つほど峠を越し、12時過ぎに亀山湖に到着。久留里線でも来ることが出来るこの湖は、やはり紅葉の名所として知られています。人気が無く明かりが



少ないため、夜は綺麗な星空が楽しめます。また、湖面に鳥居が浮かぶ亀山水天宮なども必見です。選択肢の多くない中、定食屋「湖畔亭」に入りました。味噌カツ定食はボリューム満点で味も良かったです。



ここからは、久留里街道をひたすら進んで行きます。久留里の市街地までは上り下りの連続でしたが、そこから先は極めて平坦で、平地に戻って来たのだと実感させられます。馬來田のあたりで左にそれ、房総横断道路で1時間近く漕ぐと、2日ぶりの木更津に到着です。

木更津駅前に16時ごろ到着した所で解散。大きな事故もなく、無事に走り切れてよかったです。

#### 反省点：

- ・少し走るペースが早いとの指摘があった。隊列の中で体力・筋力の異なる走者がいるので、走者の順番などに気を使って、隊列全体の状態が常に見えるようにしたい。
- ・1日目にタイヤがパンクするアクシデントがあった。宿についてから気づいたので時間をかけて対処できたが、道中で似たようなことがあった場合に備え、スムーズに処置ができるように道具と知識を準備するべき。
- ・3日目に走者がガードレールにぶつかって転倒し、指を負傷するアクシデントがあった。後方確認をしていたとのことだった。後を振り返る際は、前に危険がないか確認してから行うべき。

## 坂バカ初心者のすすめ

～筑波山ヒルクライムルート～

新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（たでぬま）です。会報の記事を始めて書きます。拙い文章ですが最後まで読んでいただければ幸いです。

みなさん坂登りは好きですか？ まあ、好きじゃないという人のほうが多いでしょう。しかし、登り切ったときの達成感と下りの爽快感はひとしおですね！ 今回は定サイなどでもたまたま通る筑波山周辺のヒルクライムルートを紹介します！

### 今回のルート

北条大池（茨城県つくば市）①

↓ 約 4.5km （平均勾配 7%）

不動峠（茨城県つくば市・石岡市境）②

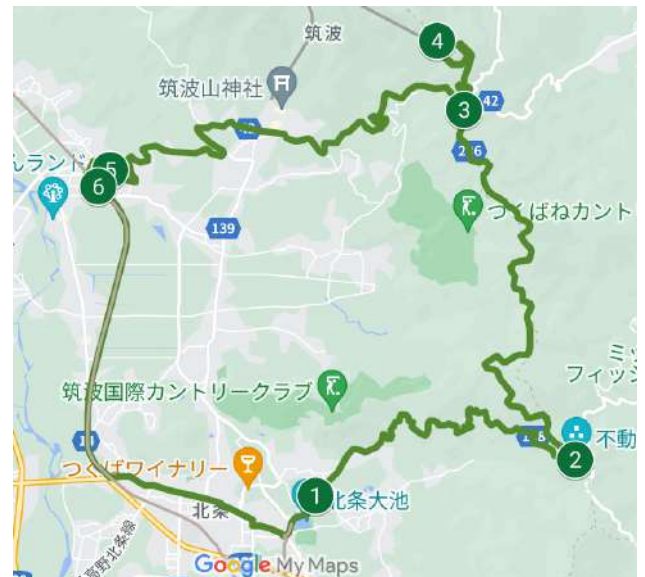
↓ 約 5.9km

風返し峠（茨城県つくば市・石岡市境）③

詳細はこちらのつくば霞ヶ浦りんりんロードのサイト (<https://www.ringringroad.com/t-course2/>) にのっていますのでご覧ください。

### 日程

2023年2月23日 14:30～17:00 ごろ



### 北条大池出発 14:40

北条大池までは自走しました。北条大池は、江戸時代から利用されてきた灌漑用のため池です。池の周りには桜が植えられており、花見にぴったりらしいです！（もっとも私はその時期に行ったことはありませんが）



近くに、国の史跡で奈良時代の庁舎跡である「平沢官衙（かんが）遺跡歴史ひろば」があります。それはそれとして見どころがありますが、今回は素通り。その他にも北条地区の歴史的な街並みは見応えがあるので、是非一度お越しになることをお勧めします！



不動峠登坂開始 14:45

北条大池からしばらく進むと、ヒルクライムコースのスタート地点の標識（右の写真）が見えてきます。

※ この先、足をつけずに登り切ろうチャレンジを行っていたのでしばらく写真がありません。



最初の1kmくらいは、案外すんなり登れます。でもだからと言って、**そこで全力は出しすぎないことです**。後半になってからじわじわとキツくなってきます。

○ 坂を登るときは？

- ・坂を登るときは、前のギアを最大限軽くして、後ろのギアで調節するとよいです（先輩の受け売りです）。
- ・ギアは軽ければいいというものではないです。ギアが軽すぎると、空回りして体力を無駄に消費します（テレビ番組の受け売りです）。ちょうどいい重さに調節しましょう。
- ・たまに立ち漕ぎする人がいますが、それも無駄に体力を消費するので良くないです（これも親の受け売りです）。

半分くらいのぼると、下に地平線と田園風景が見えます（その景色を楽しむ余裕があるかはまた別問題ですが笑）。粘りつつ自分のペースで登っていきます。

**いちばん傾斜が急なのは最後の100m**で、傾斜は間違いなく10%を超えます。写真からは分かりにくいですが、これまでの部分よりも段違いに急です。



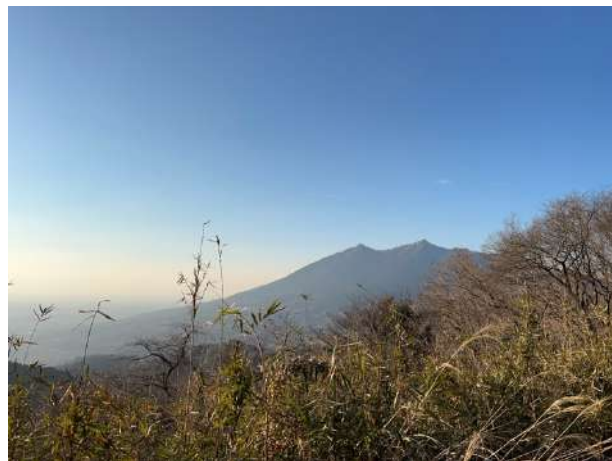
不動峠到着 15:05

いやあ、疲れた～。そういうときはやっぱり栄養補給ですね！ おもむろにかばんからビスケットを取り出し、ポリポリ食べていました。しばらくそうしていると、偶然そばに居合わせた男性に話しかけられました。体力づくりのためにこの峠を登ってきたらしいです。こうして自転車好きと話せるのも、自転車旅の醍醐味の一つですね。

男性の自転車はスポーツ自転車ではなかったので、登るのにだいぶ苦戦したそうです。というわけでスポーツ自転車の魅力を存分に宣伝してきました（なかよしの広報ですから笑）。特にギアの段数の多さと、自転車自体の軽さに驚かされていました。

不動峠出発 15:50

おっといけない、雑談をしていたら30分以上経っていましたね。あまり遅くなりすぎるといけないので出発しました。これから目指す風返し峠は、不動峠ほどは勾配が急ではなく、登ったり下りたりするコースです。しかし注意点が一つ。山道の割にはやたらと車が多く、規制速度30km/hにもかかわらず、ほとんどの車が80km/h越えて走っていることです（一発免停ですね！）。下りの時は正直怖かったです。お越しの際はお気をつけください。



走っていると、夕日に映える幻想的な筑波山の雄姿を拝むことができます！ 語彙力がないのでうまく言葉には表せないですが、とにかくすごいので一見の価値あります！

風返し峠到着 16:25 → 引き返し開始 16:30

風返し峠に到着したら引き返して下り始めました。坂の醍醐味はやっぱり下りですね！ 爽快感は筆舌に尽くし難いものがあります。一度味わってみてください（もちろん安全な速度に気をつけてくださいね）！



北条大池帰還 17:00

いかがだったでしょうか。自分も坂に登ってみたい！と思ったでしょうか。もしそう思ってください人が今回の記事で一人でも増えたならば、なかよしさいくるの広報の冥利に尽きます。みなさんも、好きな坂やサイクリングロードなどがあれば、会報に寄稿してくださると嬉しいです！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！

## 編集後記

新2年 清都麗加

過去の会報を読んだことのあるみなさん、お久しぶりです。新入生の皆さん、はじめまして。なかよしさいくる広報担当の清都（きよと）です。春休みという事で色んな予定を入れて毎日満喫していたら会報を作る時間が無さすぎて発行が遅れてしまいました。戦犯です。申し訳ございません。

前回編集後記を書いた時にマイロードバイクを買うとかなんとか話した気がするのですが、有言実行、1月に購入させていただきました。中古で探していたらフルカーボン車体が破格で売られていたので購入不可避でしたね。乗る頻度はそんなに高くはないのですが2月の定サイ、一年生合宿と活躍できたので嬉しい限りです。

個人では大したところに行けてないので記事を寄稿するのはまだ先になりそうです…そのうちどこかに行って書きます。多分。待ってて。

