平成２４年度

自転車と人にやさしい健康で安全な

社会作りを推進する活動　補助事業

【自転車セミナー】

実　施　報　告　書

平成 25 年 3 月

一般財団法人　日本自転車普及協会

KEIRIN

この事業は、競輪の補助金を受けて実施したものです。

http://ringring-keirin.jp

－ 目　次 －

１．はじめに　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １

２．概要　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １

３．講師プロフィール等　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ４

４．セミナー議事録
第１回　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ６
第２回　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
第３回　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
第４回　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
第５回　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
第６回　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
第７回　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
第８回　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61

５．アンケート調査について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70

６．セミナー告知方法　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70

７．まとめ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 73

１．はじめに

新しい自転車利用の社会的認知を図るとともに、高付加価値自転車の普及等の啓発活動を実施し「自転車市民権」の確立を目指すため、自転車と環境・健康問題あるいは、都市交通における自転車の役割や、走行空間など様々な問題を一般の方々と共に考える場として、自転車セミナー（平成２２年度から実施し、本年度で3年目）を開催し、新たな自転車の情報を発信するとともに、自転車の素晴らしさを広く普及啓発しました。

２．概要

・実施期間　平成２４年６月～平成２５年３月まで　計8回開催

・実施場所　第1～５、８回／
日本自転車会館3号館１１階 （一財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂1-9-3）
第6回／
科学技術館6階第3会議室
（東京都千代田区北の丸公園２－1）
第7回／
日本自転車会館3号館1階イベントホール
（東京都港区赤坂1-9-3）

◆第1回
日　時：平成24年6月22日（金）18時～19時30分
講　師：栗村　修（宇都宮ブリッツェン監督）
テーマ：「地域密着型チームの誕生とその歩み」
参加者：60名

◆第2回
日　時：平成24年7月26日（木）18時～19時30分
講　師：朝生　つぐみ（タレント／伝えること全般）
テーマ：「私の自転車ライフ」～愛しさと切なさと心強さとつるちばと飯田とジャージと私、そして自転車に乗った君の明日～
参加者：37名

◆第3回
日　時：平成24年9月10日（月）18時～19時30分
講　師：長澤　義明（ナガサワレーシングサイクル代表）
テーマ：「より走快に！」～乗車フォーム・変速ギアの使い方など～
参加者：59名

◆第4回
日　時：平成24年10月12日（金）18時～19時30分
講　師：河口　まなぶ（モータージャーナリスト／㈲Lucca）
テーマ：「ともに生き、ともに走る」～日本の路上におけるモビリティのプライオリティ～
参加者：38名

◆第5回
日　時：平成24年11月19日（月）18時～19時30分
講　師：鈴木　良雄（順天堂大学大学院　スポーツ健康科学研究科　先任准教授）
テーマ：「ドーピングとサプリメントを考える」
参加者：39名

◆第6回＜平成25年1月開催＞
日　時：平成25年1月19日（土）13時30分～16時
講　師：原田　敬史（ジテ通ハウス／㈱サイクルアンドシティ代表取締役）
オオモリ　ショウ（スポーツバイクメカニック講座認定講師／ショーティーズバイシクルシェルジュ）
テーマ：「自転車通勤のススメ」～ジテ通の現状と必要なメンテナンスについて～
参加者：33名

◆第7回＜平成25年2月開催　DX＞

日　時：平成25年2月18日（月）13時～14時30分

講　師：浅田　顕（エキップアサダ監督兼代表）

　　栗村　修（宇都宮ブリッツェン監督）

司　会：白戸　太朗（スポーツナビゲーター・アスロニア代表）

テーマ：「日本人がツール・ド・フランスに勝つためには」

参加者数：95名

◆第8回＜平成25年3月開催＞

日　時：平成25年3月12日（火）18時～19時30分

講　師：西村　敏彦（一般社団法人日本損害保険協会　生活サービス部長）

テーマ：「自転車の事故と保険」

参加者数：44名

3. 講師プロフィール等

第1回 「地域密着型チームの誕生とその歩み」	
	栗村 修(宇都宮ブリッツェン 監督) 1971 年 12 月 30 日生 40 歳。 15 歳から自転車ロードレースをはじめ、17 歳の時にフランスへレース留学。その後、国内ワークスチームのシマノレーシングやミヤタレーシング、欧州プロチームのムロズなどに所属。現役引退後は、ミヤタレーシング監督に就任し、シマノレーシングコーチを経て現職。また、スポーツ専門チャンネル J SPORTS にて海外レースの解説者としても活躍している。
第2回 「私の自転車ライフ」～愛しさと切なさと心強さとつるちばと飯田とジャージと私、そして自転車に乗った君の明日～	
	朝生 つぐみ(タレント／伝えること全般) 2000 年活動開始。「縁ある仕事を一つ一つ自転車サイズの機動力で。」をモットーに、TV、映画、CM 等での活動を経て、2004 年雑誌の仕事で自転車と出会う。以来、自転車の世界を中心にMCとして、ライターとして等々マルチに活動中。最近はカメラとパソコンでできるクリエイティブ中心に「東京－飯田」の二拠点生活。第一回から MC をしている 「ツールド千葉」は、今年第 7 回をむかえます。
第3回 「より走快に！」～乗車フォーム・変速ギアの使い方など～	
	長澤 義明(ナガサワレーシングサイクル代表) 日本大学在学中に、メキシコオリンピックの代表候補となったが、練習中の事故により選手生命を絶たれる。その後、自転車ビルダーとして一本立ちするべく、1970 年に単身イタリアへ渡り、帰国後、日本代表チームのメカニシャンとなる。同時に、ロードバイク、トラックレーサーのビルダーとしても知られるようになった。1975 年から 1990 年まで、日本代表チームはプロ、アマ通じて 16 年連続で、トラックレースの世界自転車選手権においてメダル獲得を果たしたが、全ての年においてメカニシャンとして帯同。その中でも、世界選手権スプリント 10 連覇を遂げた中野浩一氏の偉業は、長澤氏との「二人三脚」によってもたらされたものだという声も少なくない。
第4回 「ともに生き、ともに走る」～日本の路上におけるモビリティのプライオリティ～	
	河口 まなぶ(モータージャーナリスト／㈲Lucca) 1970 年5月9日茨城県生まれ AB 型。日大芸術学部文芸学科卒業後、自動車雑誌アルバイトを経てフリーの自動車ジャーナリストに。1997 年より A.J.A.J.(日本自動車ジャーナリスト協会)会員、2009-2011AJAJ 理事。日本カー・オブ・ザ・イヤー選考委員を 2002-2003 年度より連続して現在まで務める。現在は、2010 年に設立した web 上の自動車部「LOVECARS!」(http:/lovecars.jp)(部員 1770 名)を主宰し、メーカー／ユーザー／メディアの垣根を超えて”クルマを愛し楽しみ考える”を提唱し、様々な自動車イベント等を手掛ける。他に、スバル BRZ のオーナーズクラブ『CLUBRZ』も主宰(http://clubrz.jp)し、450 名以上の会員を擁してこちらでも様々な活動を行う。また Facebook 上に「大人の自転車部」を設立し主宰、400名以上のメンバーが参加している。その他に、新世代メディアを駆使して様々な表現を行っており、カービューでのブログ「まなブログ」は月 20 万アクセスを誇るほか、youtube に自信のチャンネル「まなビデオ」は付き 30 万 PV を誇る人気チャンネル。ここでは全て自身で手がけた自動車動画の配信を行う。またユーストリーム上では週に一度「LOVECARS!TV!」をオンエアし、既に2年以上オンエアしている。その他自動車専門誌、web、TV、ラジオ、新聞、一般誌等様々なメディアへ寄稿／出演する他、ドライビングレッスンやインストラクターとしての活動も精力的に行っている。

第5回 「ドーピングとサプリメントを考える」	
	鈴木 良雄（順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 先任准教授） 1985 年 東京大学 農学部 農芸化学科 卒業 同年 民間企業入社 1991 年 大阪大学 医学部 医科学研究科修士課程 修了 2006 年 順天堂大学 スポーツ健康科学部 客員助教授 2011 年 民間企業退職 順天堂大学 大学院 スポーツ健康科学研究科 先任准教授 同 スポーツ健康科学部 先任准教授（併任）
第6回 「自転車通勤のススメ」～ジテ通の現状と必要なメンテナンスについて～	
 原田 敬史 氏 オオモリ ショウ 氏	原田 敬史（ジテ通ハウス／㈱サイクルアンドシティ代表取締役） オオモリ ショウ（スポーツバイクメカニック講座認定講師／ショーティーズバイシクルシェルジュ） ダブル講師陣の体制で、原田氏より、自転車通勤の現状（施設の選び方・乗用時の注意点など）についての講演、オオモリ氏より、実際に自転車を使用したメンテナンス講座（初心者の自転車選びなど）を実施し、最後に、原田氏が運営する、通勤者のための駐輪施設「ジテ通ハウス」の見学を行いました。
第7回 「日本人がツール・ド・フランスに勝つためには」	
 浅田 顕 氏 栗村 修 氏 白戸 太朗 氏	講師：浅田 顕（エキップアサダ監督兼代表） 栗村 修（宇都宮ブリッツェン監督） 司会：白戸 太朗（スポーツナビゲーター・アスロニア代表） 「日本人がツール・ド・フランスに勝つためには」を大テーマとして、選手に必要な資質、トレーニング、ステップアップの方法や心構え等を、MCの白戸さんから、ダブル講師陣（浅田さん・栗村さん）に質問形式でお答えいただきました。
第8回 「自転車の事故と保険」	
	西村 敏彦（一般社団法人日本損害保険協会 生活サービス部長） 昭和 56 年 9 月 東京商船大学 商船学部 航海科 卒業 昭和 56 年 10 月 日本船舶保険連盟 損害調査部 調査課 入社 平成 8 年 2 月 日本損害保険協会 ブローカー室に出向 平成 9 年 4 月 日本損害保険協会 転籍の後、広報部、自動車盗難対策室、生活サービス部等 平成 19 年 4 月 中国支部 事務局長 平成 22 年 4 月 総合企画部 広報室長 平成 24 年 7 月 生活サービス部長

4. セミナー議事録

≪第１回自転車セミナー≫
日　　時：平成 24 年６月 22 日（金）18:00～19:30
場　　所：日本自転車会館３号館 11 階（財)日本自転車普及協会会議室
　　（東京都港区赤坂 1-9-3）
講　　師：栗村 修氏（宇都宮ブリッツェン監督）
テ ー マ：「地域密着型チームの誕生とその歩み」

＜要旨＞2009 年に栃木県宇都宮市に誕生した地域密着型の自転車ロードレースチーム宇都宮ブリッツェン。ロードレース後進国の日本に於いて、これだけの短期間で高い知名度と実力を身につけたチーム運営とは？資金力や科学的トレーニングをも凌駕した“モチベーション”という名の武器についてご講演いただきました。

◆宇都宮ブリッツェンの誕生と活動コンセプト
・パワーポイントによるチーム紹介
宇都宮ブリッツェンが誕生した背景には、国内最大のレースであるジャパンカップの存在が大きい。宇都宮ブリッツェンの発足と同時に市民の目がロードレースに向けられ、地元メディアにも取り上げられるようになり、ロードレース、チームの知名度アップという相乗効果が生まれた。
＜レース活動＞Ｊプロツアー・ＵＣＩレースを戦いながら、日本国内でのロードレースの地位を高めていくこと。日本でのロードレースの普及、ロードレース界を牽引し、国内のレース環境の整備にも力を入れていく。
＜地域貢献活動＞自転車を通じて、宇都宮市・栃木県に貢献する。子供向け自転車教室「ウィーラースクール」は１万人を超えた。県内の子どもたちの安全を守るという意味においても精力的に活動している。行政とも協力し、自転車走行環境の改善の啓発に取り組んでいる。市内では自転車専用道路が徐々に伸びている。市が税金を投じた「宮サイクルステーション」は、シャワールーム、レンタサイクル、トレーニングルームなどが完備され、スポーツバイクのセミナーなども行っている。
＜サイクルイベントの開催＞サイクルピクニック、桜・さくら・SAKURA サイクリングの自主開催、那須高原ロングライド、ツール・ド・NIKKO など県内の大型サイクリングイベントもコラボレーションするなどレース以外の活動にも力を入れている。

◆運営会社及びチームの基本的な活動理念
・規律型か？自由型か？ ⇒ 宇都宮ブリッツェンはベンチャー企業、褒めて伸ばす。
サイクルスポーツマネージメント株式会社がチーム運営を行っている。たくさんの失敗を繰り返してきたが、失敗に対してのリアクションが大きすぎなかったことがよかった。

◆人材確保について（チームにとっての財産である選手をどう集めるか？）
・旬な選手の獲得は困難？ ⇒ 実績及び可能性のある選手は契約金が高額かつ条件の良いチームを選ぶ傾向。
実績のないチームが選手を集めるのは困難。実績のある選手、可能性のある選手は契約金が高額となり、選手は条件の良いチームを選ぶ。
・株式投資と一緒？ ⇒ 他者が気づいていない能力（価値）を見抜く力（リサーチ力）を養う。
宇都宮ブリッツェンは、スランプに陥っている選手、大けがをしてしまった選手、何らかの原因でリザルトを残せていない選手を探す必要があった。
・４番バッターを揃えても勝てない？ ⇒ 選手のフィジカルタイプによる組み合わせは重要。
強い選手をそろえても時間が経つと成績は出なくなる。選手のフィジカルタイプ、クライマー、スプリンター、アシストに向いている選手をバランスよく獲得する必要がある。
・“気”は伝染する？ ⇒ 集団化した時の相性及び人間の性質（グループ心理）の研究。
選手の性格、相性を注意深く見る。選手の行動、発言、チーム内の状況をリサーチし、組み合

わせを考える。ポジティブ、ネガティブな思考や発言は、集団内ではウィルスのように感染する。選手がネガティブなことを口にし始めた時に、それを排除するのではなく、それを超えるポジティブなものをチーム内に伝染させ中和させる作業を行う。コミュニケーションは大切であり、人間関係を注視しながらチームを設計する。

◆設計したチームのチューニング（モチベーションの最大化）

・なぜ活動するのか？ ⇒ 目標や価値の明確化、チーム内だけではなく外部に対しても積極的な配信作業を。
現在のチームの力量から大きく逸脱していない目標をたてる。誰が聞いてもある程度簡単に理解できて納得できる目標を設定する。高い目標の設定は、現実性がなく、進化を止めてしまう可能性がある。

・仲良しとはちがう？ ⇒ お互いの長所を尊敬しあえる環境づくり、信頼関係の構築。
気の合う人間、合わない人間がいる。ブリッツェンにスカウトした選手は長所があり、チーム構成も各自が各スペシャリストであり重複していることが少ない。各選手のプラスの部分を尊敬し合えるように、普段から言葉をかけるようにしている。プロ精神をチーム内で築き上げる。

・全ては個人の利益？ ⇒ チームとしての成功は最終的に個人の利益へ、For The Team の意味。
自分勝手な行動はできない。仕事ができる選手はチーム内だけでなくチーム外でも評価される。チームの成功は選手に返ってくることを繰り返し言っている。

・言葉の威力と脅威？ ⇒ 人によって違う言葉の使い方や受け取り方に細心の注意を払う。
人によって言葉の使い方、受け取り方が違う。すべての選手に同じ言葉を使わず、選手により褒め方、指摘の仕方を変えている。

・人は褒めなければ伸びない？ ⇒ ポジティブな結果に対する評価は叱ることよりも重要。
ブリッツェンの特徴は、褒めることが多いチーム。自身も叱ることはなくそこだけを見て甘いと言われることもあるが、最大の厳しさはシーズン終了後の契約がされないことだと選手も認識している。

・漢方がお勧め？ ⇒ 各自が持つ心の自然治癒力をサポート。
できなかったことに対し、本人が一番傷つき、反省する。各自がもつ失敗からくる反省の気持ちを利用し、次に向かってもらう方法をとる。チーム全体にそういったものが生まれるよう心がける。非難を浴びせるのでなく、次につながるような選手同士の対話が生まれる環境作りを心掛ける。

◆全てのフェーズに価値を見出す

・最も価値があるのはプロセス？ ⇒ 階段を全て上り終えた先は終点であり成功とは階段一段一段に存在する。
今できることの最大限を階段一段一段にしたい。一歩一歩進む姿に価値を見出せば応援してくださる方々の喜びとなり、メディアにとっても一つのコンテンツとなる。プロセスに価値を見出す作業をチーム全体で設定していかなければならない。

・継続こそ力なり？ ⇒ 目標設定→行動→反省というプロセスを様々な時間軸で繰り返す。
大きなところに上りつめるすべての原点。そこに成功と評価があり、自信を身につけていく。

◆最終的には世のため人のために

・キレイ事ではないキレイ事？ ⇒ 発する言葉、想う心が潜在意識を構築する。
自分の利益のために物事をすすめても上手くいかないことが多い。自分のためでなく世のため人のために行うことが個に返ってくるということ。

・ 他人は自分の鏡 ⇒ ロードレースとは一人では勝てないスポーツ、感謝しながらペダルを踏む。
利己的な状況が蔓延してしまうとチームもバラバラになり、パフォーマンスも下がる。支えてくれる方の力があってのチーム、活動である。他のチームに比べ大変な環境であるが、選手たちは最大限のモチベーションを使って日々活動している。感謝を忘れず、世のため人のために活動を行っている。

＜質疑応答＞

Ｑ 気は伝染する…、ネガティブな発信とは？

Ａ 日常ある愚痴、チーム運営に対する不満など。チームを良くしていくための要望と建設的でない愚痴に対しては、区別し話すようにする。放置せず、会話を持って中和する。

Ｑ 日本のロードレース界の発展のために必要なことは？

Ａ チームは劇団、選手は劇団員。劇場がなければ興業は成り立たない。レース界全体の構造改革が必要。指導者の価値観が多様化し、各チームが様々な活動場所を選択できてしまう環境があり、弊害にもなっている。明確な日本のロードレース界全体のピラミッドを構築し、Ｊプロツアーやアジアツアーの立ち位置、ヨーロッパに向かう道筋をきちんと整理する作業を行っていく必要がある。一元化への取り組みが重要だと考える。

Ｑ 食事と選手の体調管理について。（トレーニングメニュー、食事制限、オーバートレーニング）

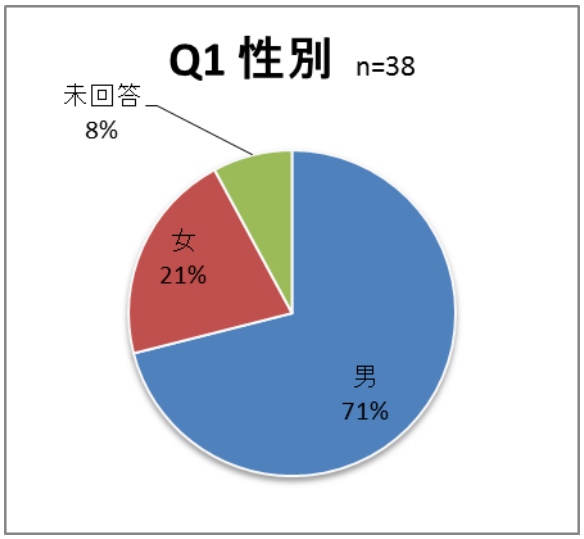
Ａ トレーニングメニューは、コーチが作成しているが、実際には選手自身が時期により内容を変えている。消費カロリーに対する摂取カロリーは気をつけている。オーバートレーニングは、最新の注意を払っているが、気にすると壁を乗り越えられず、次のステップが見えてこない。専属トレーナーがいたとしてもコントロールしきれない課題である。

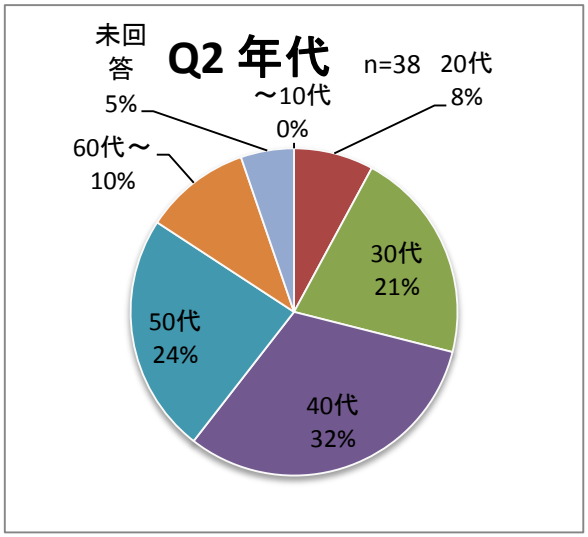
Ｑ 地域密着型チームの理想は？

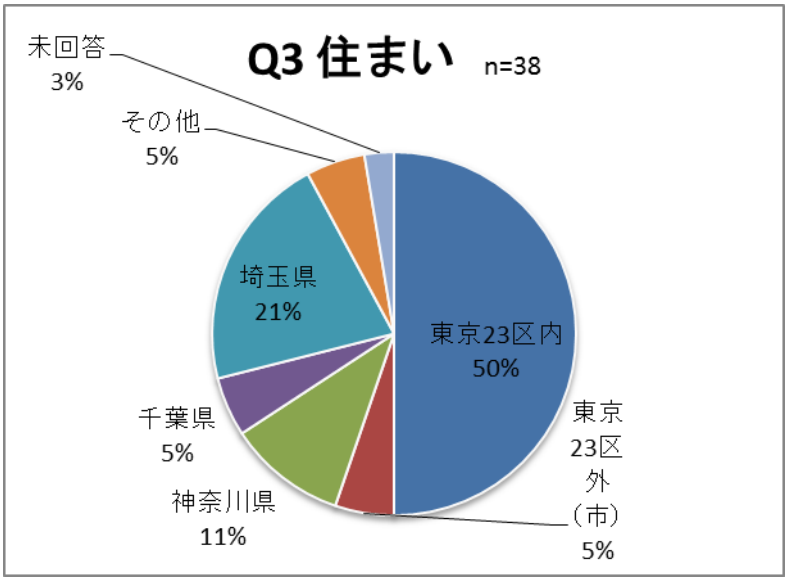
Ａ Ｊリーグが参考。各地域に地域主体のチームができ、地域チーム同士でのリーグ戦が開催される。各チームの理念、活動場所がバラバラに設定してしまっているので、共通の価値と共通の目標を持ったリーグ戦、共通の形態のチームで戦う。

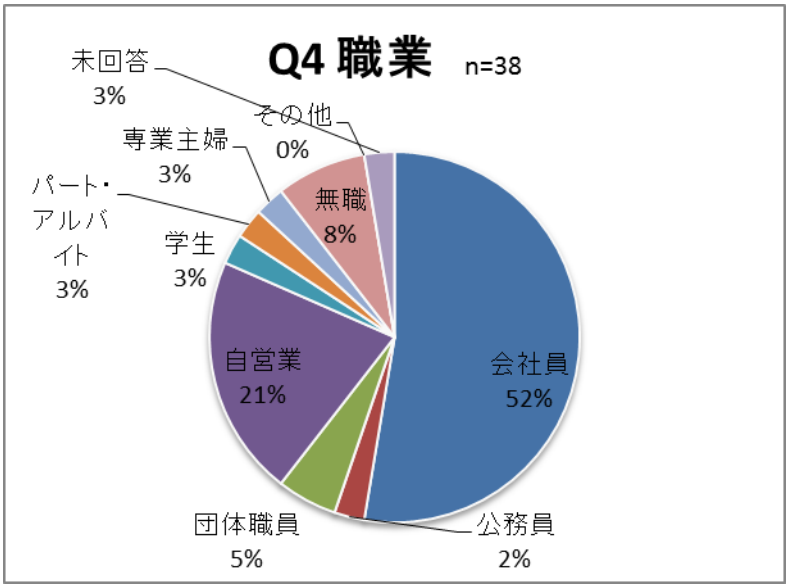
＜セミナーの様子＞

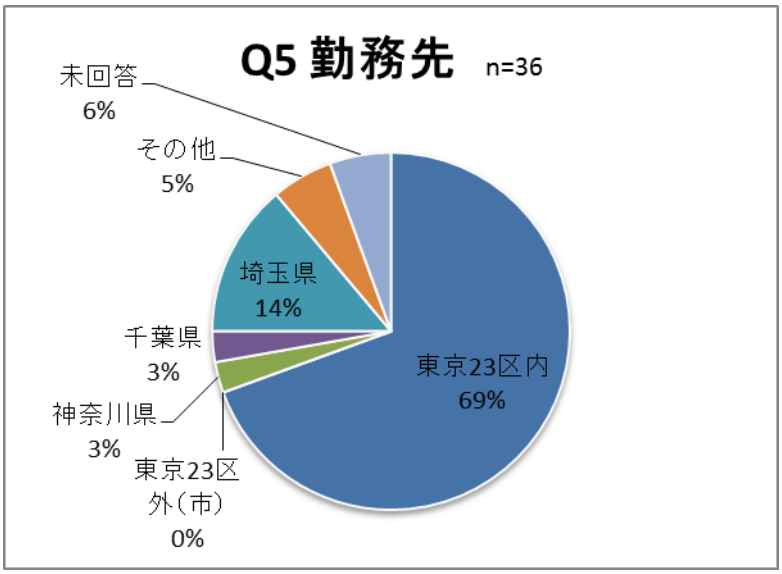
第１回セミナーのアンケート結果

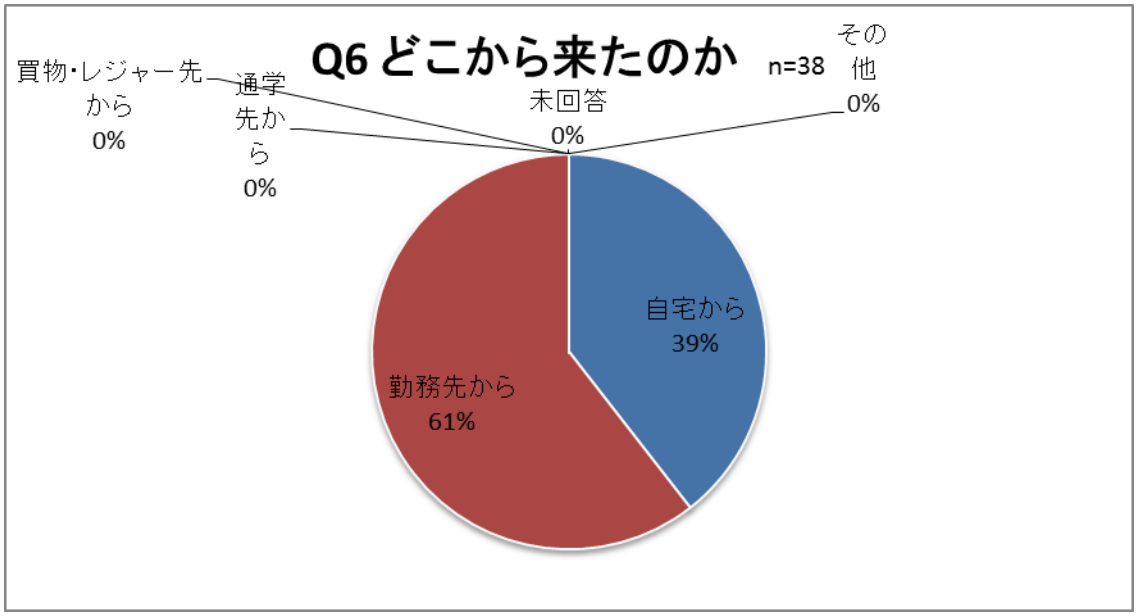


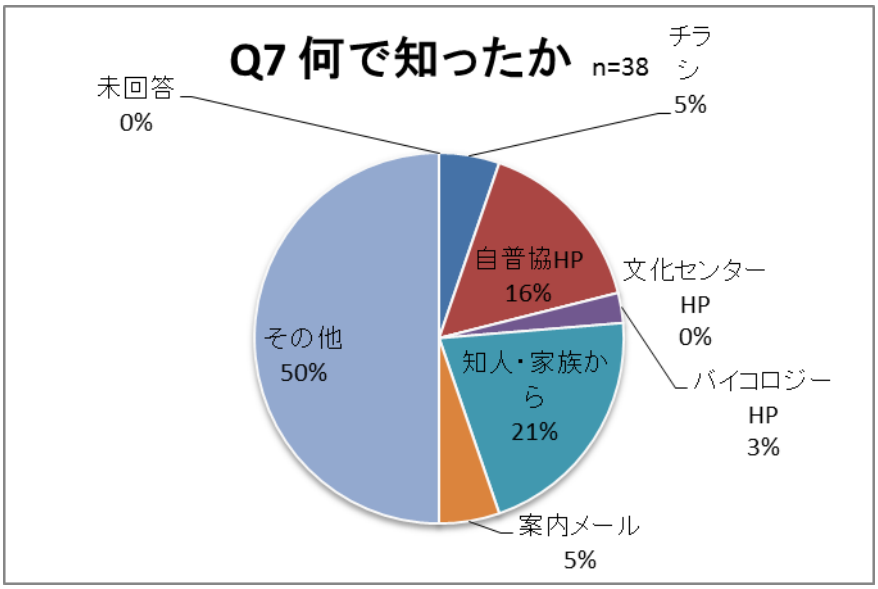


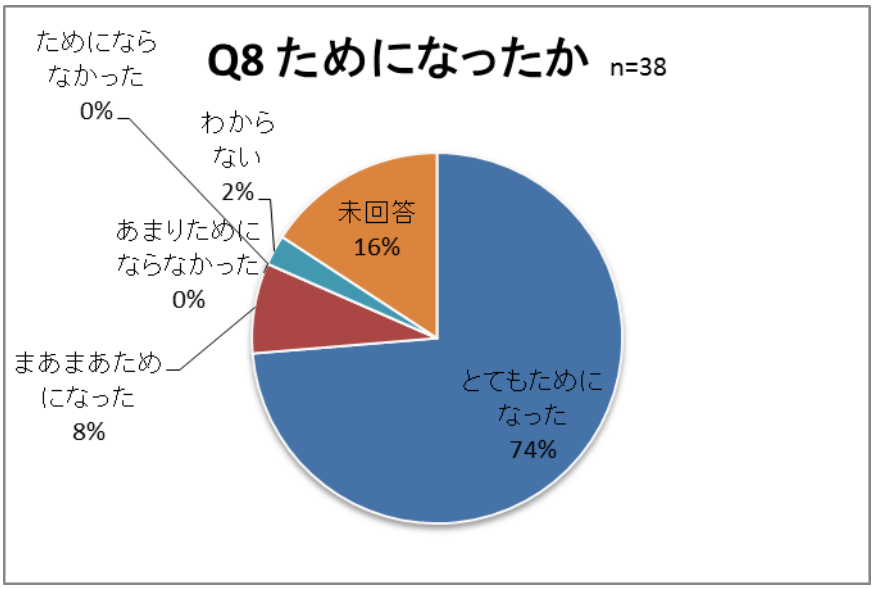


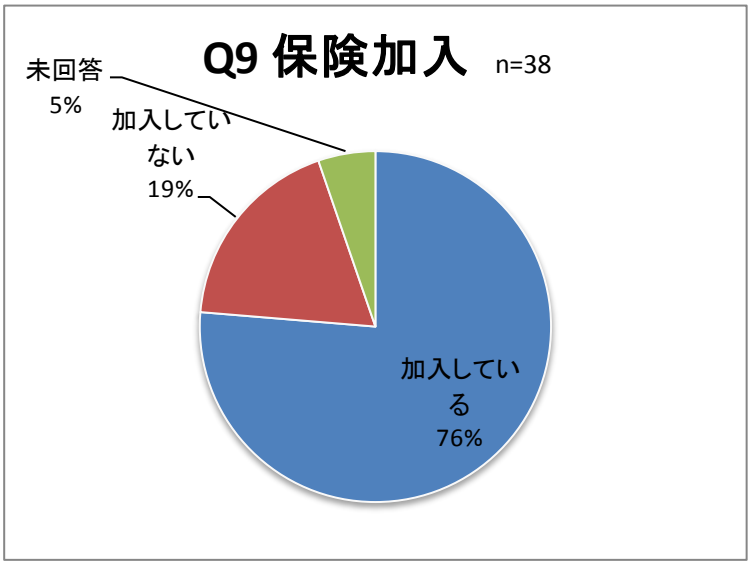


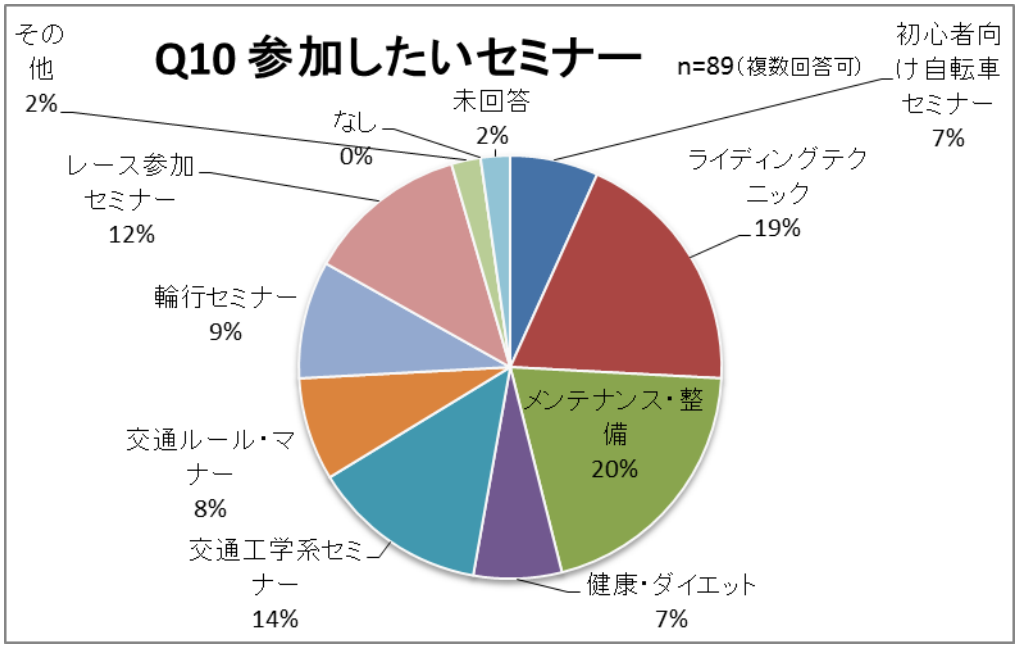

Q5 勤務先 n=36
未回答 6%
その他 5%
埼玉県 14%
千葉県 3%
神奈川県 3%
東京23区外(市) 0%
東京23区内 69%


Q6 どこから来たのか n=38
買物・レジャー先から 0%
通学先から 0%
未回答 0%
その他 0%
自宅から 39%
勤務先から 61%


Q7 何で知ったか n=38
未回答 0%
チラシ 5%
自普協HP 16%
文化センターHP 0%
バイコロジーHP 3%
知人・家族から 21%
案内メール 5%
その他 50%


Q8 ためになったか n=38
ためになら なかった 0%
わから ない 2%
あまりために ならなかった 0%
まあまあため になった 8%
未回答 16%
とてもために なった 74%


Q9 保険加入 n=38
未回答 5%
加入してい ない 19%
加入してい る 76%


Q10 参加したいセミナー n=89（複数回答可）
その 他 2%
未回答 2%
なし 0%
初心者向 け自転車 セミナー 7%
レース参加 セミナー 12%
ライディングテク ニック 19%
輪行セミナー 9%
メンテナンス・整 備 20%
交通ルール・マ ナー 8%
交通工学系セミ ナー 14%
健康・ダイエット 7%

セミナーの感想

遅れて参加しましたので、評価できません。すみません。
チームとしての活動が、企業経営理論と通ずることが多く、楽しく聞くことができた。
地域密着をもっと聞きたかった。
普段耳にすることができないチームの実情を聞くことができ、とても新鮮でした。
楽しい話をありがとうございました。
会社経営にも通じることがあり、ためになる。
チーム作りや選手の管理、また、チーム内外へのアピール、チームの為に何をするかを考えて少し先の将来を目標達成のために動くことに勉強になりました。
各チーム環境は異なるものの、チームを伸ばすために必要なファクターはある程度共通していると思います。自転車界でなくても、使えるポイントがあり参考になりました。
現状の日本の自転車界が良く分かった。また、最後に質問の回答をしていた構想は、とても素晴らしいものでした。
選手マネジメントの話は参考になった。
ブリッツェンの地域密着での活躍に、普段から興味がありました。栗村氏の日常の監督としての考え方がとても良く分かり、ますます尊敬の気持ちが強くなりました。これからも監督のご活躍と、チームがますます強くなることを応援していきます。生栗村監督のセミナー最高でした。本の紹介や販売もあったらうれしかったのですが。
栗村さんは話が上手になりました。成長しましたね。
栗村氏の運営について感銘をうけた。
宇都宮ブリッツェンの設立から、現在の状況がよく理解できた。日本のロードレース界の問題点も分かりやすかった。
自転車だけではなく、社会生活に通じる話が聞けました。写真を撮る音が非常に気になりました。禁止するなど対策をお願いします。
現役の生々しい言葉で説得力があり、大変参考になりました。
プロチームがいかに運営されているかが分かり、とても興味深かった。地域、自転車に未来を感じるので、進んでいって欲しい。
自転車競技に限らない組織のまとめ方、とても参考になりました。
自転車ロードレースについて、チームの社会性とレースの展望が聞けて良かったです。
ブリッツェンチームメンバーが居ない（同席していない）からこその、栗村監督の視点、初めて知る想いなどが味わえました。そして何より、ブリッツェンのポテンシャルがどういう生い立ちから生まれたものかも、その一遍を知ることが出来ました。
とてもまじめな講話を聴かせて頂きました。まるで、Ｊリーグ（サッカー）の設立時のチェアマンの言葉ごとく、応援をしたい気持ちをいだかせる人柄でしたね。
とても有意義な時間になりました。

とりあげてほしいテーマ・講師（自由意見）

限られた時間で、十分周知されないこともある。有効な図書があったら、その都度特色を含めて、紹介して欲しい。
自転車が健康に良いことを、できる限り定量的に講演して頂きたい。
ロードレースが好きなので、もっと多くの人がレース会場に来てもらえるような働きかけをサポートして欲しいです。
素晴らしいゲストでの第１回セミナーをありがとうございました。これからも、頑張っていただきたいと思います。
子ども達に対する、自転車普及活動の取り組み等
栗村氏のお話しは、具体例の取り入れ方がとてもお上手で分かりやすく良かったです。講師としてお話しを聞いてみたいのは、現役選手で福島晋一氏、宮澤崇史氏です。
質問時間が短いように思われました。録音素材として放送したいものが録音チャンスに恵まれず、この場の雰囲気を音として伝えることが出来ないというのが残念です。
コグウェイ四国代表の美緒さんに、四国一周ツアーの苦労話をお聞きしたい。

≪第２回自転車セミナー≫
日　時：平成２４年7月２６日（木）１８：００～１９：３０
場　所：日本自転車会館３号館１１階　(財)日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂１-９-３）
講　師：朝生 つぐみ 氏（タレント／伝えること全般）
テーマ：「私の自転車ライフ」(配布資料より)
自転車がくれる「日々がぐっとたのしくなるかんじ」を、自転車操業自由人朝生つぐみがご案内。レースでてみた、本場に行ってみた、輪行旅してみた、イベントしてみた、選手生活のぞいてみた、チーム作ってみた、都内が乗りにくくて二拠点生活してみた、等々どんくさいながらいろいろしてみて思ったこと。乗るだけじゃノリ切れない自転車とのあんなこんな遊びについて、文化系自転車生活をお話します。

＜要旨＞
当日は“補食”として岡崎名物八丁味噌カステラが朝生さんから配られた。
「自転車のみなさんとお付き合いをしていて楽しいのは、甘いものが一緒に楽しめるということ。すごい楽しいです。」

＜こんにちは朝生つぐみです～自転車に出会う前＞
阪神淡路大震災被災後、東京に。大変な体験をしたせいか普通に就職する気になれず、面白い事をしたい、人生 1 回でいいから美人と呼ばれたいという動機だけでタレントに。映画、テレビ番組、CM 数本に出演したものの、仕事がないままうまく自分を表現することができず、タレント時代が終わった。

＜こんにちはじてんしゃ＞
自転車との出会いは 2002 年。フリーランスのタレント活動に限界が見え、活動の場を雑誌に移すべく、マガジンハウスへ。文化芸能系のため、スポーツの経験がなかったのだが、「君にぴったりの部署がある」と通されたのがターザン編集部。「運動をしたことがない」と言うと、素人でも出られるレースがある」と、白戸太朗氏から誘われたのが“セルフディスカバリーアドベンチャーレース”（長野県王滝村で開催。トレイルラン、MTB、アスリートクライム等、人力のスポーツを組み合わせ、長距離をチームで移動する過酷なレース)。2003 年、白戸太朗氏、藤野智一氏と共に、一般エントリーで出場。
自転車で走るだけでも怖いのに、ガレ場を走るのが怖くてしょうがない。時間を稼ごうとした白戸氏に「これを握っていればいいから」と牽引棒を渡され握ったものの、2 秒後には横になったまま引き摺られる状態に。人間が極限状態に置かれると、敵でも愛せてしまうという心理状態、“ストックホルムシンドローム”に非常に近い状態になり、「自転車好きかも」ということになってしまった。
他の二人はこの程度で音を上げることはもちろんなかったが、自転車選手は普段あまり脚にショックを与えることがないせいか、藤野氏の膝がリバートレックでダメになってしまった。プロ選手の脆さ、強さをいろいろ見ることができ、「スポーツってなかなか奥の深いものだな」という

体験をしたのが、このレースだった。

＜自転車を知りたい＞

自転車に恋をし、自転車を知りたいと思うように。本場がヨーロッパである、ということで、最初は「これ取材に行けたら旅行じゃないの？」程度だった。プロ選手といえば、テレビの中で見る、タレント以上に手の届かない存在というイメージだった。ライター経験もほとんどないのに、ついて行きたい、そばで見たいなどということが受け容れられるだろうか。とりあえず藤野氏を頼って、ブリヂストンアンカーに打診してみる。

誠意だけは伝われば、と 2 月の寒空の下、よせばいいのに荒川を、マウンテンバイクで 5 時間かけて上尾のブリヂストンサイクルまで行き、自分の顔が自分じゃないぐらい腫れ上がってしまった。それを見た浅田顕監督「何しに来たっていうか大丈夫？」と目が点に。「遠征を見たいので何とかついていけませんかね」と話をすると、帯同は無理だが取材はさせてもらえることに。沖縄合宿を経てヨーロッパへ。

そこで見たものは、自転車選手の生活が意外にも質素なこと。冷蔵庫の食材を無駄なく使いきるようなきちんとした生活をしていたり、いつメンバーから外されるかわからない競争の中、お互いの皮膚をつまみ合って「ちょっと脂肪ついたんじゃないの」とピリピリしていたり、そんないろいろな気持ちがヨーロッパのちょっと湿った空気と相俟って、「自転車というのは哀切のある乗り物だな」と感じた。

この年ブリヂストンアンカーは、浅田顕監督が「ツール・ド・フランス出場への一つの礎として、結果の年にしたい」と記者発表で言ったとおり、さまざまなレースで快進撃を続け、世界に出ていけるかも、という勢いがあり、自分もそれを見て感動した。

遠征中ずっと選手についていたわけではなく、途中、本場の人たちがどのように自転車と触れているのかを見に行った。フランスでは地域ごとに、指導者のいるクラブチーム、クラブハウスがあり、子供用の自転車を置いて乗り方を教えている。子供たちはクラブハウスを運営しているスポンサー名入りジャージを着て、小さいうちから誰にお世話になっているかということを、しっかり教えられる。3～4 歳くらいの三輪車に乗っているような子から中高生の子に至るまで、参加賞も含めてだが、運動会で一度はトロフィーをもらえるという体験をする。国民総じて自転車が好き、というわけではなかったが、小規模でも時間をかけてしっかり作られてきたクラブハウスで、自分のプライドを育てながら、自転車と仲良くやっていく、そんな現場を見た。

ヨーロッパ遠征は、シャルル・ド・ゴールからスロベニアなどを周って、セルビア・モンテネグロまで下り、セルビア・モンテネグロの港からイタリアを北上して、シャルル・ド・ゴールに戻る 28 泊 8,000 ㎞の旅。クレジットカードを持っていないために立ち往生したり、英語でもフランス語でもない言語に苦労したり、セルビア・モンテネグロでは空爆に遭うなど、命の危険を感じる怖い思いもした。

空爆の翌日、現地の人から「この国は基本的に平和で、それを示したくて自転車レースをやった。空爆の発端は子供の喧嘩を止めようとした親が撃った空砲の音を聞きつけた米軍がヘリを飛ばしたからだ。日本に帰ったら事情を伝えてくれ」と頼まれ(ジャーナリストだと思われていた)、さすがにそれをそのまま伝える勇気も力もなかったが、もし自分が伝えていたら、何かが変わっていたのかもしれない。自転車は平和の架け橋でもあるんだなとも思ったセルビア・モンテネグロだ

った。
　その後イタリアでは、シニアのロングライド(最長 180km)に参加し、健脚のおじいさんたちに混ざって走り、ブービー賞でシャンパン 1 本もらったり、輪行専用の電車に出会って「自転車の国なんだな」と感動したり、ヨーロッパに自転車がどんなふうに溶け込んでいるのかを見た。日常スーパーに買い物に行く時に乗るような使い方はせず、スポーツのために乗っている。用途が分かれている。
　手の届くところに自転車レースがあり、トップの選手でもその期間が終わったらタクシーの運転手になる方がすごく多い。命を懸けた大変なスポーツも、永遠に身近なところにある。ここがすごくいいなと思った。

＜ANCHOR のおやつ＞
　今でこそスポンサーがサプライしているケミカルなものを多く見るが、記憶に残っている当時のアンカーのおやつは
〇スーパーで売っている 1 袋 10 個入りぐらいのバターロールの、白いところをくりぬいて、ジャム(味を変えるとびっくりして落車するかもしれないので、いつもイチゴ味)を思いっきり詰める(パン 1 袋に対しパイント瓶の半分)。くりぬいた白いところを潰して蓋にして、アルミホイルで包む。
〇薄いサンドイッチ用の食パンに、スーパーの一番安いスライスチーズと一番安いハムを挟んだだけ。
　体に気遣うのか遣わないのかよくわからないなーと思ったら、藤野智一選手いわく「いいんだよこんなの、エサ、エサ」。

＜いろいろしてみた＞
　帰国後、自転車に関わりたいがなかなかできず、富士ヒルクライムの MC ついでに T シャツのデザインをしたり、イベント会社のトレーラーのペイント等のデザインワークをしたり。銀座で流しのバイオリン弾きのアルバイト中に、色々な企業の重役方と繋がりができたり、自転車レースなどで関わった土地の食材を使って、お客さんのリクエストを受けてトークしながら料理するというイベントをさせてもらったり。他にも女子 12～3 名で立山にサイクリングに行ったり、一人で輪行旅をしたり、イベントに参加したり、サイクルショーでトークしたり。自転車の一体何を PR すればいいのかを模索していたところ、サイクルショーで長野県飯田市の方と知り合うことに。

＜売木村に呼ばれる＞
　長野県の売木村を自転車の村にしたいので、自転車の話をしてほしいと言われ、行こうかなとは思ったものの、自分はアスリートでもなく実は自転車のことはよく知らない、と伝えると、自転車なんて見たことがないような 70～80 歳のお年寄りしかいないから大丈夫、とのこと。それならばと、ほのぼのとした話題を持って未知の売木村へ行けば、用意された講演のテーマが“健康朗らかイキイキ”。これは楽勝、自分にもできる自転車講演があったんだ！会場で待っていると、

かちゃんかちゃん、と馬の歩くような、聞き慣れた音がする。それが増えてくる。なんか知ってる…この音知ってる……がらっと戸が開いて入ってきたのは、全身自転車ジャージの完璧な自転車人 14〜5 名。朝生つぐみとはどんなやつだと見に来てくださった。

自転車ってこんなですよーフランス行ったらパンがおいしくてねー…みたいなスライドを、大急ぎで入れ替えて、とは言え他に何もないので、フランスの今とか、まちづくりとか、今をときめく新城君と畑中君が、並んでシードルの瓶詰をしている動画を見せて誤魔化し、なんとかその場を乗り切った。その乗り切り方というか、そんな私が面白かったのか、「売木村もいいけど、隣の飯田はもっと面白いよ」ということで、飯田に行くことに。

＜飯田に出会う＞

長野県の一番下、絞ると水が垂れるあたりに飯田市があり、実はとても特殊な場所だった。昔お城があった小高い丘に、真っ赤な屋根の飯田駅があり、そこから城下町が碁盤の目のようにしてあり、さらに裾野には美しく生産地が広がっている。両手でぐっ掬ったような形をした伊奈谷は広くて明るく、普通の谷は日没が早いが、明るい谷なのでほのぼのとして上品で、小京都と表現する人もいるが、京都ともまた違う。楽しむことを全部自分たちでやってみたい、半農半芸能人みたいな非常に面白い人たち、大人しくても個性がはっきりしていて、その個性のやりとりも上手。自分を下げることはあっても卑屈な人がいない。「こんな田舎までよく来たね」とは言っても、自分たちを田舎者だと思っていない。通っているうちに田舎だなんてとんでもない、と思えてくる、ゆっくりと成熟していく大木のような街。これは自転車にぴったりなまちだと惚れ込んだ。

新宿から 4 時間もバスに乗ればそこがもう飯田。駅降りたらもう商店街。丘の上から 5 分の大平通りという山道は、まるで庭にヒルクライムのためのジムがあるよう。こじんまりした中に、自転車遊びを大量に詰め込むことができる楽しさ、水は美味しい空気はきれい、食べ物も本当に美味しい。しかし通うとなるとお金が要る。この飯田に溶け込むべく何か仕事をもらってみようと、農家が忙しい時期に住み込みでご飯を作ったり、獅子舞の MC をしたり、地元の有力企業である、高野豆腐で有名な旭松さんからパッケージデザインの依頼をいただいたり。キャッシュフローのない土地なので、現金をもらうことが難しく、最初のうちのギャランティは米塩酒で、家が神社のような状態に。それではお困りでしょうと、旭松の方が高野豆腐をくださり、おかずができた。自転車乗りになってわかったこと。人間、金額で生きていけません。カロリーで生きているんです。

＜飯田、大人の自転車＞

よそから来た人を歓迎しようという、おもてなしの精神がものすごく強い。辻浦圭一選手が 7 連覇した時のシクロクロス全日本選手権では、人の背丈より高い草が一面に生えた河原一帯を、地元の人が刈ってくれてコース作りをしてくれた。誘致した TOJ では、学生たちはこの日はお休みになり、沿道で旗を振ってみんなを応援してくれる。申し込めば誰でも走れるパレードランでは、選手も私たちも、この旗の中を走って本コースまで行ける。残念ながら TOJ 飯田ステージは今のところ週の中日になっていて、県外からの観客が多くないが、それでも年々そのパレードラン参加希望者が増えている。

坂道自転車通勤隊といって、普段仕事をしながら自転車トレーニングしている人たちが、イベント時にはスタッフとして頑張ってくれている。ボランティア精神も非常に強い。

＜ツールに向かうということは＞

ツールを目指すのに何が必要かというと、文化として根付く、子どもたちが憧れて大人になれる状況、未来を楽しみにできる自転車の姿があるのではないか。

飯田でキャンプ場を開いている鈴木道郎さんという方が、子どもたちを集めて、マウンテンバイクを教えているところに、福島康司選手が訪ねてきて、この子たちにロードバイクを教えてみないか、ということになった。子どもはただ嬉しくて走る。速い背中を見て、嬉しそうにひたすら走る。プレッシャーが無いので、素直にどんどんいろんなものを吸収していく。フランスで新城君を見た時の感じ。乗りこなして、成長している。一端の選手を見ているよう。

最初は小学生対象に教えていただけだったが、中学に上がっても学校の部活に入らず戻ってくる。小学 1 年生から高校生までの子どもたちがチームジャージを着て、一緒に走っている。今では TOJ に行くと、プロ選手よりも子どもたちの方にカメラが向くほど、子どもたちは本当に格好いい。

こういうことが、各地域でいくつも起こってきていると思うが、そういう時に東京で一概に「これがルールだ」と言ってしまうと、真面目な地方はそれを取り入れてしまう。東京と田舎の交通事情はまったく違う。絶対的に人の数が少ないので、自転車は乗りやすく、自由に走れる環境がある。飯田市は子どもに自転車免許を出しているような真面目な市なので、このまますくすく伸びていってほしい。こういう子どもたちが増えていって、ツールに向かうのではないかと思う。

シクロクロスのシリーズ戦を年間に何戦もやって、表彰して、賞品をあげる。それができるのも地元企業の社長の一存が誰かに伝えることができるという規模があるから。フランスと同じで、励みになることをきちんと繰り返す。これを維持するのに、今一番の問題になっていることが機材の悩み。中古の部品をかき集めて、選手のお下がりのフレームに組み付けて、レースの時に乗せている。機材がプロになっただけでものすごくタイムが違う。もうその瞬間から違う。頑張る気持ちをそのまま伸ばしてやること、プロにならないと手が届かないではなく、そういう支援があると、チームで何かができるとかいうことに対して面白いかもしれない。

大人のレースは、私がついていたアンカーの時が一番面白かった。一塊の選手が 3 年間くらいいて、選手の顔を覚えることができたが、今は毎年変わるので追っていけない。フランスでも、何年間か選手を固定することがあるように、基本的にはエンターテインメントなら、応援していきやすい作り方が必要で、わたしたちが見守ることで、人の目があるよ、頑張れよ、と言うことはできる。

子供の成長は早い。わたしがお棺に行くか彼らがツールに行くかの勝負だと思う。ベテランの皆さん、近所のお子さんを集めてやり始めてもいいかもしれない。そういうことがたくさんたくさん起こってくれば。まずひとつ萌芽がこの飯田にある、これもわたしを飯田にくぎ付けにした理由のひとつ。

＜文化に変わるということ＞

たとえば飯田の OL さんは、飯田市に自転車レースが来ると言う事がきっかけで自分も乗り始

め、それが携わりたい気持ちになって、3 級審判を取った。長野県車連の方々は優秀な割に意外と級を取っている人が少なかったが、その彼女が 2 級を取るという時に、じゃあ一緒に取りましょうということになった。ちょっとしたきっかけにもなった審判の彼女、こんなふうに地元で頑張っている人をみんなで応援してあげること、会ったことのない誰かではなく、成長を見守れること、これが文化に変わるっていうことではないかと。これはメディアも一緒で、飯田の記者さんでも結構あったかい写真を撮る人がたくさんいる。（ＴＯＪもそういう記者さんたちがどこなりと陣取って、みんなの写真を撮っていた。）

＜つるちばにいらっしゃい！＞

自転車に乗る時に、手に括るようなもので何かないかとなった時に、飯田市は水引生産量が全国の八割ということで、水引で編んだミサンガを企画した。ちょうど泰阜村というところに、千葉からお嫁に来た人が発見した“足神様”という祠があって、じゃあそれのお守り、ということで、自転車のイベントか何かに繋げてみようと企画し、このミサンガを、参加賞として受け入れてくれたのが 2009 年のツール・ド・千葉だった。

文化に変わっていく地域が飯田だとすると、千葉は自転車の国が興ってくる感じ。千葉の自転車イベントは富津ふれあいサイクリングや波乗りトライアルなどあるが、このツール・ド・千葉は、延べ 3 千人が千葉中をぐるっと 3 日間かけて 300 キロほどを走り、地元の人たちの目にもたくさん触れる。第 1 回はたった 350 人だったが、そこから着実に伸びた理由は、指導員の皆さんにある。ほぼ 3 人の参加者に 1 人つくほどたくさんの方の協力で、誰ひとり寂しい思いをすることなく、走り切れるロングライド、それがこのツール・ド・千葉。初心者でも、お子さんでも、安心して走れる。そして多大なる協力をいただいているのが、千葉県サイクリング協会。ツール・ド・千葉で触れ合っていくうちに、県外の方も加入することが多く、全国第 2 位の人数に膨れ上がった、それぐらい人気のイベント。

自転車は昔からずっとあって、いつ流行るか、いつブームが来るかと皆たぶん思っていた。こんな楽しい乗り物はない。ファンはじわじわ増えていっても減ることはない。ブームになりかけなりかけでここまで来たが、物事の立ち上がりの突端になることに一番必要なのは、それを知らない人が入ってくるタイミング。知らない人が入ってきて、これは面白いと思った時の情熱の熱量、これが一番大事。飯田市も、「自転車が面白い」と、自転車を入れてきた職員さんは自転車のことをまったく知らなかった。ツール・ド・千葉を運営している千葉日報さんも、自転車をまったく知らなかったので、最初の年はスポーツドリンクもなくて結構苦労した。指導員や参加者から要望が足されていき、お互いがお互いに必要とされてここまで大きくなった。参加者にはリピーターが多く、既に同窓会みたいな感じに。ここに来て 3 日間ブートキャンプに浸って、上手になってまた上手になってまた上手になって帰ってくる、どんどんレベルアップしていって、事故も減る。MC をしていると、「朝生さん鎖骨折っちゃった鎖骨～」みたいな人がたまに現れたりもするが、そのぐらいの楽しさ、ゆるさを完璧な自己責任という中で楽しんでいただける、千葉というお土地柄なのか、関わっているスタッフの人柄がみんなに伝播しているのか。飯田に次いでわたしの尊敬するもの。

東京でいい大人としてちゃんと乗れる人になりたければ、是非ツルチバに来ていただきたい。最初一人で参加していたが、チームになってジャージを着て戻ってくる人、毎回真っ赤なコカコ

ーラのロゴの入った自転車に真っ赤な服で参加してくる人。千葉の専門学校の子供たちが、バイトしたお金で参加してくる通称チャリ部は、最初は 10 人に満たないぐらいのぼーっとした子どもたちがママチャリで参加してきて、積んでいたペットボトルを川に落としたりコースミスしたり、いろいろはらはらさせてくれながらも、ママチャリで完走して、その子たちが楽しんだかどうか正直すごく不安だったが、翌年から人が増えてきて、ぼーっとしていたけど、楽しかったんだな、と安堵をくれた。ここの校長先生は最初体重 120〜30 キロくらいの巨漢だったが、参加をされて、ものすごい乗られる方になり、おからだが当時の三分の一ぐらいに精悍な感じになって、自転車でダイエットという話題があったら、是非先生に話していただきたい。

秋の連休、ツールの選手よろしく、起きてから寝るまで自転車のことだけ考えていていいという 3 日間……実は千葉県も被災地の一つであり、道が災害指定道路になってしまうと、こういったイベントに使用できる日数が制限されるため、3 日間が 2 日間になってしまう可能性もあり、今回が 3 日間走れる最後かもしれない。多くの方に、それこそ文字通り三日三晩自転車のことだけ考えていていいこの機会を逃さず、都内からも非常に近いし、今回九十九里スタートなので交通の便もいいし、上限は 70 歳くらいまでのため、皆さんまだまだ大丈夫だと思うので、是非参加をしていただきたい。ゆるきゃらのチーバくんやうなりくんも来てくれた。来られていないのは森田健作知事ぐらい。次回は来ていただきたいものだ。

2012 年の日程は 10 月 6、7、8 の連休。自転車のレースというのは、千葉日報としてもゴルフなどに比べるとまったくお金にならないが、地元の意義としては大きい、ということで頑張っている。発表が遅い、などツイッターなどで見ることがあるが、必死にやっているので信じて待っていただければと思う。

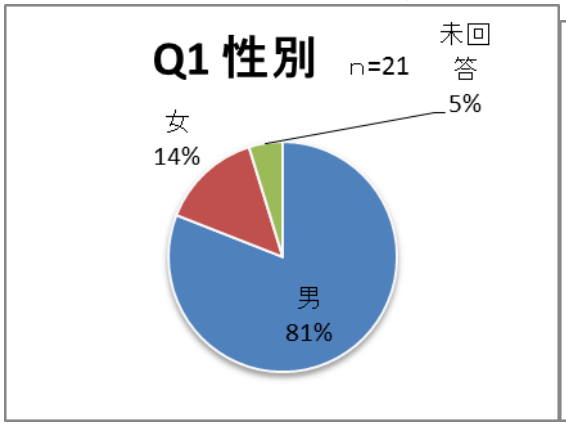
＜げたとうどんとじゃーじ、やったことをないことをやろう。…と、思ってます。＞

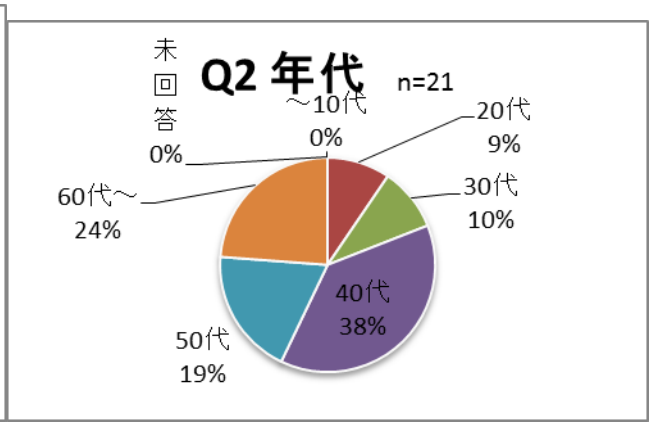
近況としては、下駄とうどんと、自分がデザインした足軽ジャージをリュックに背負って、自転車に乗って販売をしています。下駄は鼠の子と書いてネズコという、木曽の五木のうちのひとつでできていて、鼠のような毛流れがあり、足を入れるとすっと馴染む。今日持ってきているので、是非一度履いてみてください。ＳＰＤシューズの中で縮まった足を伸ばす、履いている間中フローリングという、なかなか素敵な履物です。申し込んでいただくと、お顔を写真に撮らせていただいて、似合う鼻緒を挿げた状態で、お届けします。

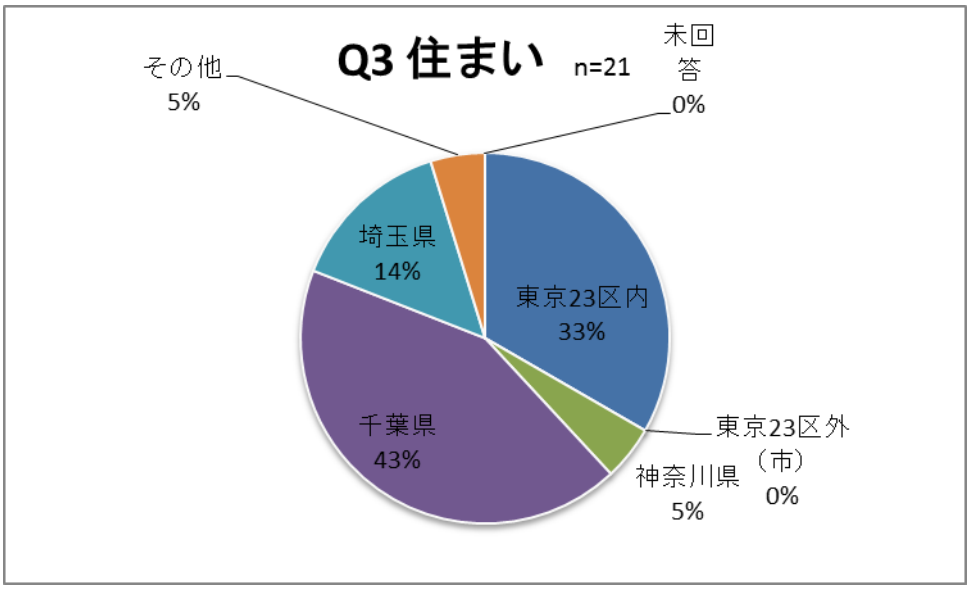
お配りしたホワイトニング化粧品のサンプルですが、私がスポンサードされているわけでなく、ここの会社の会長さんが飲み友達、という関係でいただきました。そういう感じで繋がれて、初めて何かファンクションが起こる。こういう面白さをタレントという職業は持っていると、ご理解いただければいいかなと思っております。そんなわけでわたくしのＰＲで終わってしまいましたが、このあたりで。

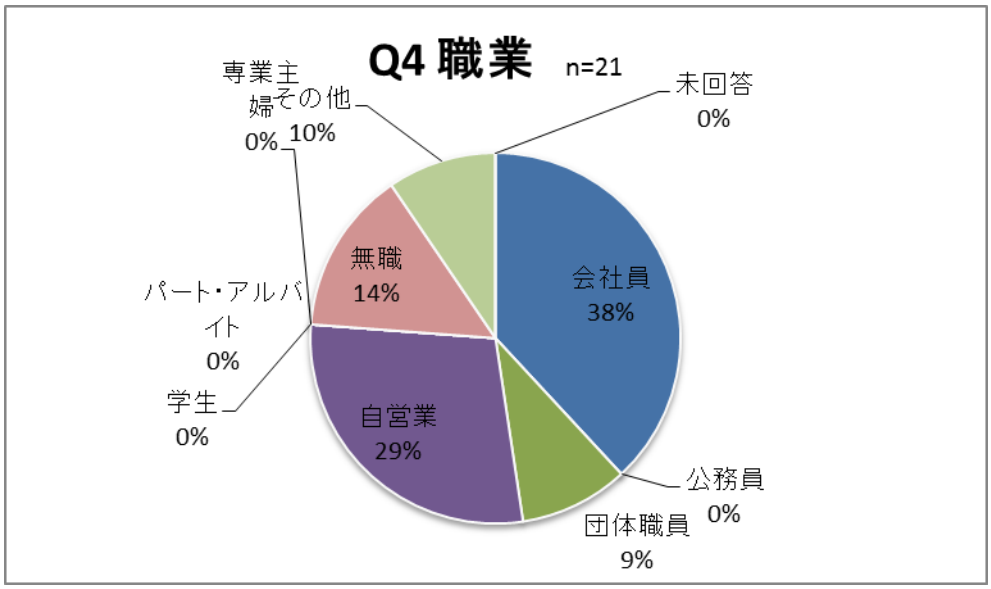
＜セミナーの様子＞

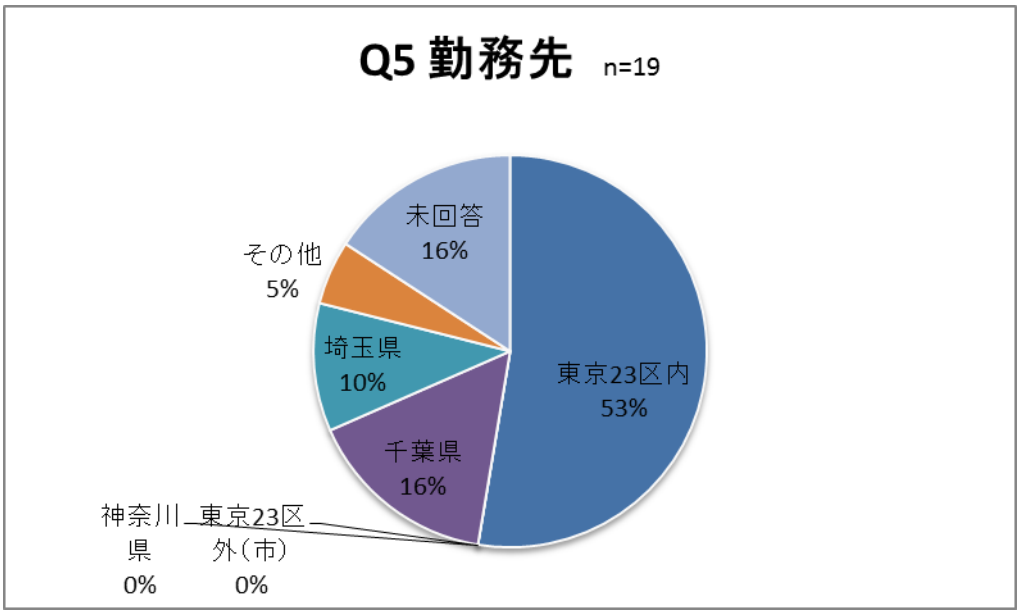
第２回セミナーのアンケート結果

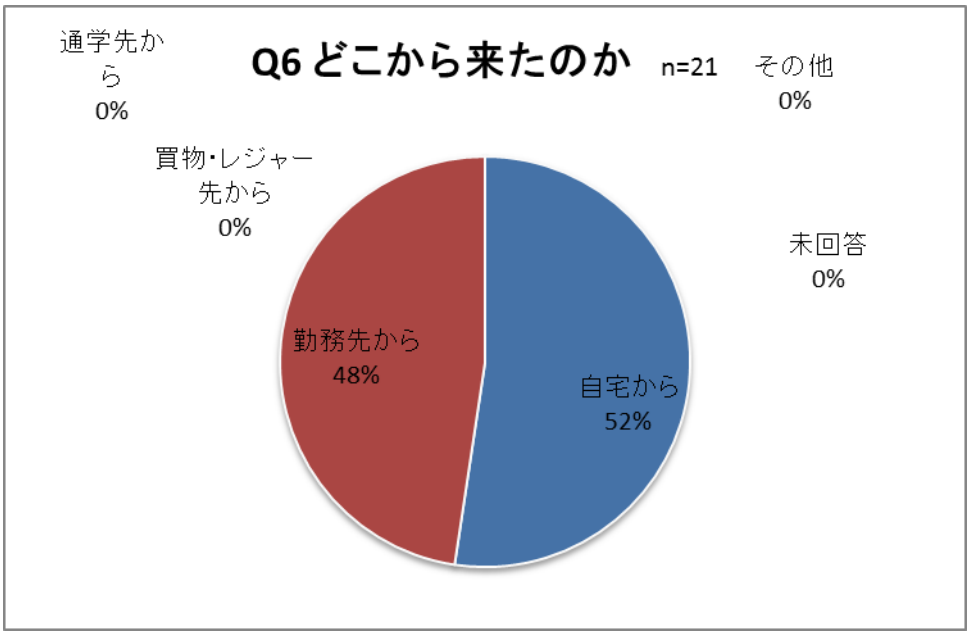


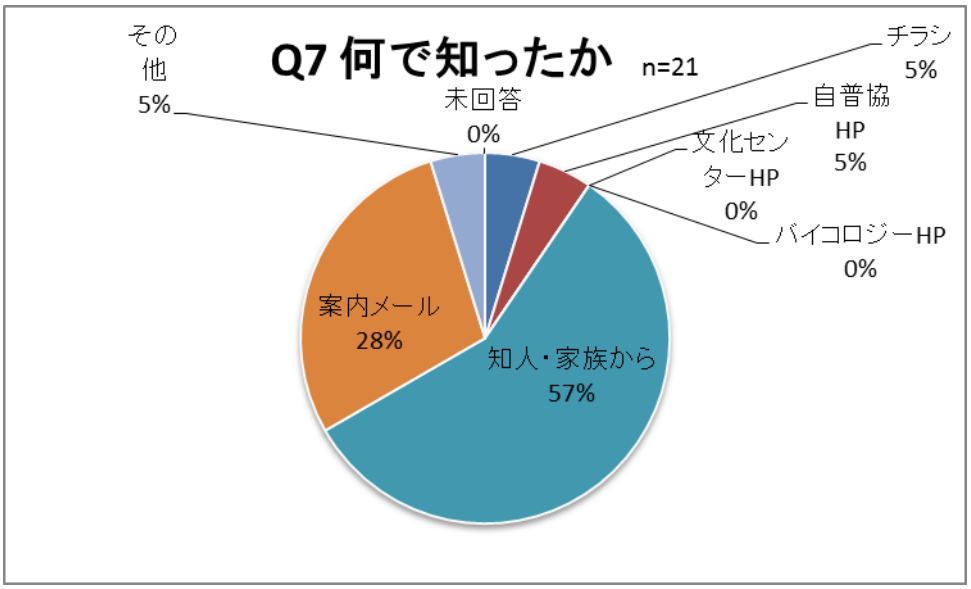


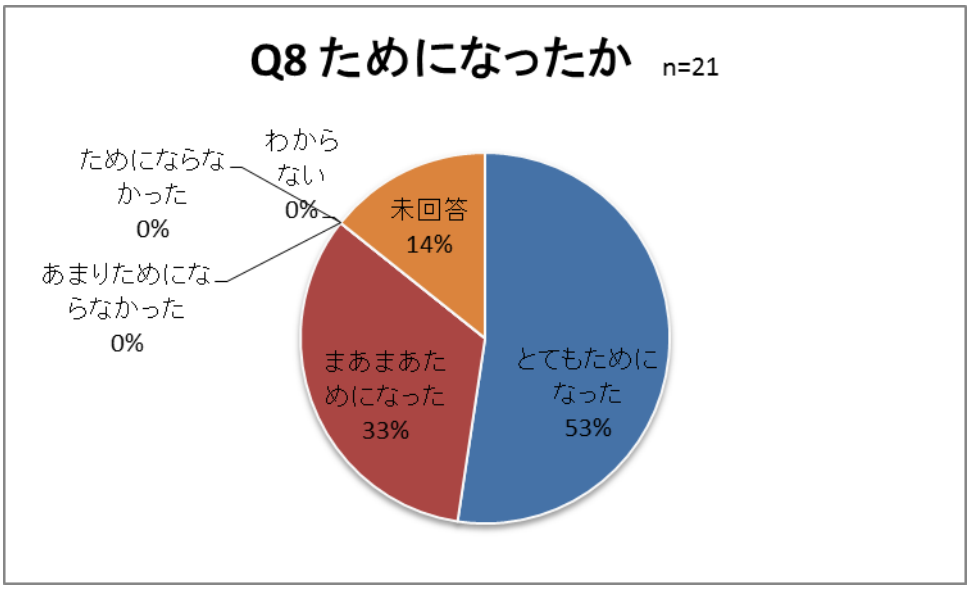

Q3 住まい n=21
その他 5%
未回答 0%
埼玉県 14%
東京23区内 33%
千葉県 43%
東京23区外（市） 0%
神奈川県 5%

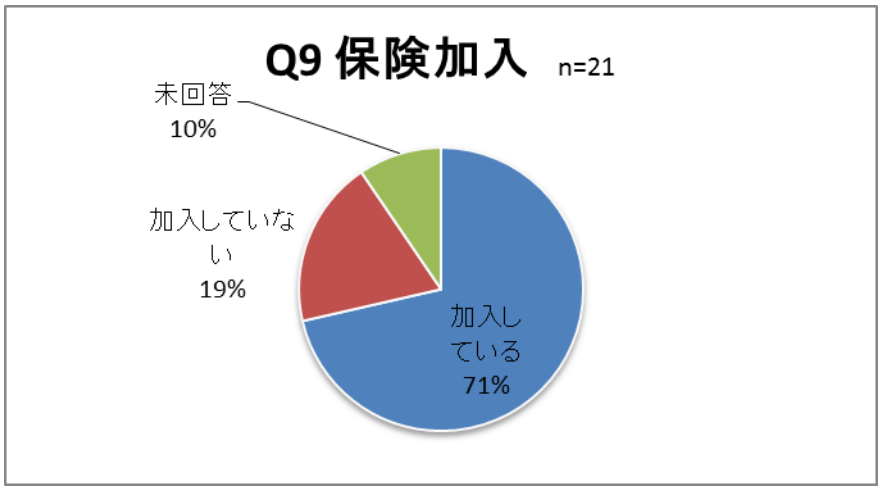

Q4 職業 n=21
専業主婦 0%
その他 10%
未回答 0%
無職 14%
会社員 38%
パート・アルバイト 0%
学生 0%
自営業 29%
公務員 0%
団体職員 9%

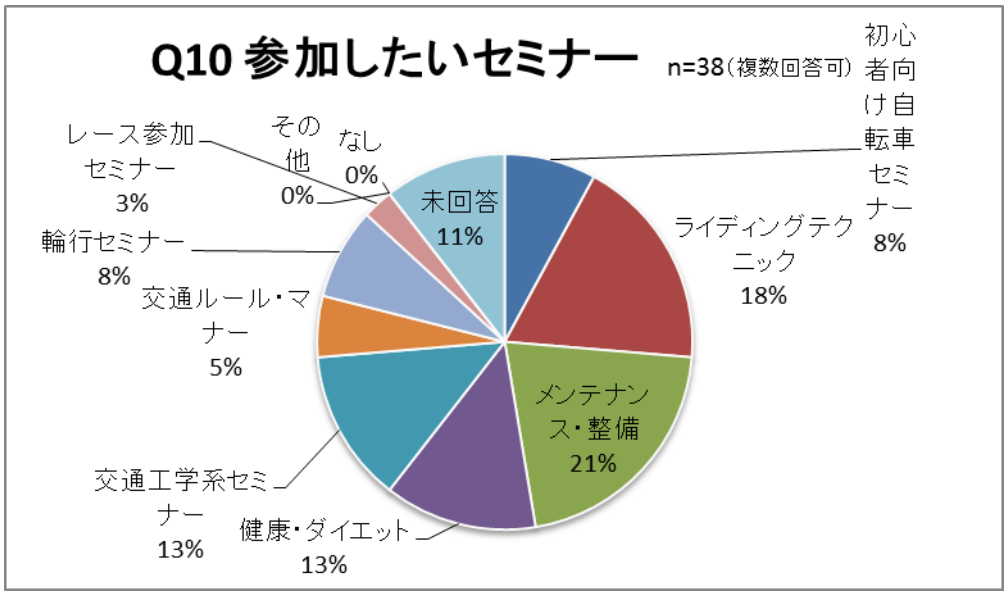

Q5 勤務先 n=19
未回答 16%
その他 5%
埼玉県 10%
東京23区内 53%
千葉県 16%
神奈川県 0%
東京23区外（市） 0%


Q6 どこから来たのか n=21
通学先から 0%
その他 0%
買物・レジャー先から 0%
未回答 0%
勤務先から 48%
自宅から 52%


Q7 何で知ったか n=21
その他 5%
未回答 0%
チラシ 5%
自普協HP 5%
文化センターHP 0%
バイコロジーHP 0%
案内メール 28%
知人・家族から 57%


Q8 ためになったか n=21
わからない 0%
ためにならなかった 0%
あまりためにならなかった 0%
未回答 14%
まあまあためになった 33%
とてもためになった 53%





セミナーの感想

楽しかったです。
たくさんの善意に支えられているのに気付きました。
とても面白いお話しをありがとうございました。
とても楽しく聞かせていただきました。また、大変参考になりました。ありがとうございます。
予想してなかった内容。よかった。
普段触れている話題と違う世界の話しが聞けて良かった。
自転車との新しい接し方を感じとれました。とても楽しかったです。
とても聞きやすく楽しいお話しでした。ありがとうございました。
「これを知らない人が入る」目からウロコでした。地域密着のイベントは強い。

とりあげてほしいテーマ・講師（自由意見）

・メンテ講習会、メンテを含む相談窓口（期間限定でも）。初級から中級までは、上級者は自主活動すると思う。（対象人員数は初級が大部分ではないかと思う。）

≪第３回自転車セミナー≫
日　　時：平成 24 年９月１０日（月）18:00～19:30
場　　所：日本自転車会館３号館 11 階　(財)日本自転車普及協会会議室
　　（東京都港区赤坂 1-9-3）
講　　師：長澤 義明 氏（ナガサワレーシングサイクル代表）
テ ー マ：「より走快に！」～乗車フォーム・変速ギアの使い方など～

＜要旨＞本日は、「ツアー・オブ・ジャパン」自転車ロードレースのメカニックサービスでお馴染みの、世界的なハンドメイドビルダーである長澤義明さんに、ご講演いただきました。自転車との出会い・関わりや長年のメカニックと選手経験を生かした、ロードレーサーによる実演も行いました。

前半は、自転車との出会い・関わりについて、ご講演いただきました。
長澤さんは、千葉県飯岡町出身で、昭和２２年９月生まれの現在６４歳。電気関係に興味をもっていたため、工業高校へ入学。通学にバスや電車を使用すると１時間ぐらいかかるので、自転車で通学（約２５分／１３㎞程度）していた。高校２年生の時に東京オリンピックがあり、自転車競技を見て、千葉県１周サイクリングを行う。また、アルバイトをして、約５万円のロードレーサーを購入（半分親に出してもらう）。一人で本格的に自転車競技の練習を始める。大学は、自転車部に所属する先輩から日大を勧められて、スポーツ推薦で入学。自転車の整備が好きだったので、絶えず整備を行っていた。高校時代は、遊び程度でやっていたが、大学においては、競技に臨むというプレッシャーがあった。練習中に交通事故に遭い、脳波に異常が診られたこともあった。また、レースにおいては、変速機の整備で失敗したこともあった。そんな中、「ツール・ド・フランス」の雑誌見て、自分は１台の整備に丸１日かかっているが、こうしたメカニックは、毎日何台もの自転車を数時間で整備しているのを目の当たりにし、イタリアに行きメカニックを学びたいと思った。
昭和４５年６月、自転車競技連盟より、選手２名をイタリアのコーチに合宿練習の依頼をするので、お手伝いで同行できるか問合せがあった。即答し、イタリア語学校に週２回、半年ぐらい通った。渡航費は約８０万円かかった。最初は、「ポリアーギ」というピストフレーム製造メーカーで学ぶ。その後、「デ・ローザ」に移る。過労により、ギックリ腰になる手術を受けたこともあった。当時は、１日１５時間仕事に打ち込んで、１ヶ月で５０台ぐらいのフレーム作って（２～３名で）いた。イタリア語については、イタリア語学校に通っていた頃は、全然覚えなかったが、３年ぐらい滞在すると徐々に覚えて、電話もとれるようになった。
帰国後、全日本プロ選手権のお手伝いで、中野浩一に出会う。１９７７年にナガサワ号で世界選手権金メダルを獲得、以後、10 連覇を達成した。
自転車を始めたのは、性格がものぐさであったためである。ただし、単なるものぐさではなく、仕事をやっていく上でのものぐさ＝効率的に仕事を行っている。

後半は、テーマとなっている、乗車フォームや変速ギアの使い方など、ギア比の表やロードレーサーを使用し、ご講演いただきました。

乗車フォーム：

▼ペダルを漕ぐ際に、膝がまっすぐになると、１０㎞ぐらいで疲れてしまう。少し膝が曲がっていた方が、力が入るし疲れにくい。自分がセッティングする際は、150㎞～２００㎞乗れるように心がけている。

▼膝の角度が重要である。歩いている時に膝が伸びないのと同じ。

▼かかとが下がった時に、膝の余裕が必要である。

▼サドル多少低くても、高いよりは良い。

変速機の使い方（急にペダルが重くなったり軽くなったりしなくなる方法）：

▼ギア比の表（２種）とロードレーサーを使用して説明。

▼チェーンを斜めに引っ張ると伸びてしまい、変速性能が悪くなる。

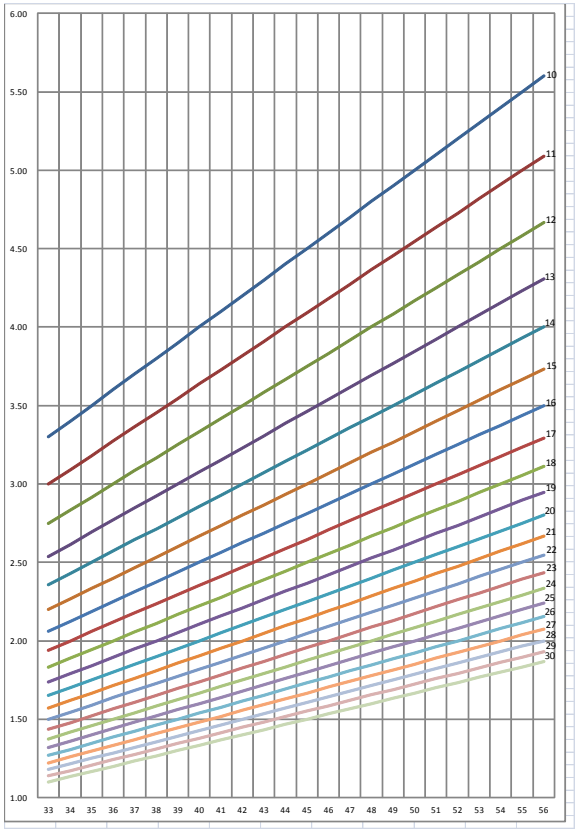
▼シフトダウンの特徴として、シマノは１枚ずつ。カンパは一気に変えることもできる。

▼変速のコツを掴むと登り下りも楽しくなり、ロードレーサーに乗りたくなる。

ギアの使用方法、極意について、知っているようで知らなかったということで、「とてもためになった」という声が多く聞かれました。

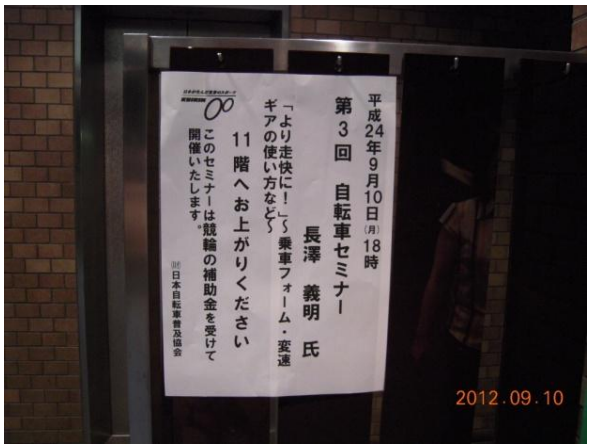
最後に、今後もハンドメイド（パイプフレーム）は無くならないであろうし、楽しく自転車に乗るのであれば、補助ブレーキをつけてもらうと良いというアドバイスを頂戴し、講演が終了した。

＜配布資料（２種）＞

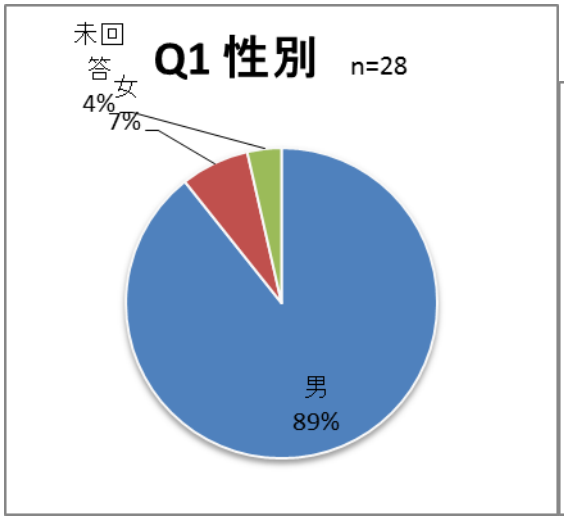


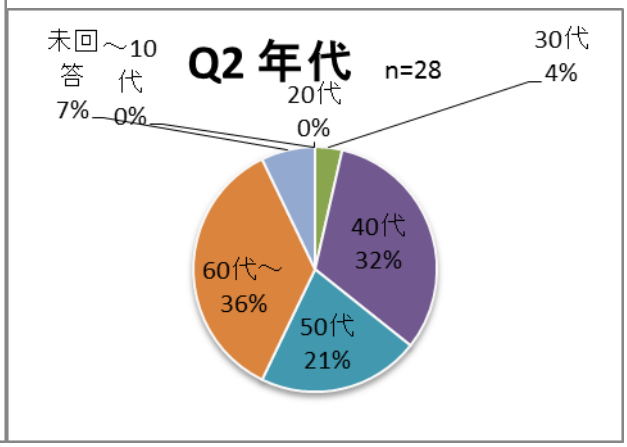
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
10	3.30	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	3.90	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50	4.60	4.70	4.80	4.90	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	5.60
11	3.00	3.09	3.18	3.27	3.36	3.45	3.55	3.64	3.73	3.82	3.91	4.00	4.09	4.18	4.27	4.36	4.45	4.55	4.64	4.73	4.82	4.91	5.00	5.09
12	2.75	2.83	2.92	3.00	3.08	3.17	3.25	3.33	3.42	3.50	3.58	3.67	3.75	3.83	3.92	4.00	4.08	4.17	4.25	4.33	4.42	4.50	4.58	4.67
13	2.54	2.62	2.69	2.77	2.85	2.92	3.00	3.08	3.15	3.23	3.31	3.38	3.46	3.54	3.62	3.69	3.77	3.85	3.92	4.00	4.08	4.15	4.23	4.31
14	2.36	2.43	2.50	2.57	2.64	2.71	2.79	2.86	2.93	3.00	3.07	3.14	3.21	3.29	3.36	3.43	3.50	3.57	3.64	3.71	3.79	3.86	3.93	4.00
15	2.20	2.27	2.33	2.40	2.47	2.53	2.60	2.67	2.73	2.80	2.87	2.93	3.00	3.07	3.13	3.20	3.27	3.33	3.40	3.47	3.53	3.60	3.67	3.73
16	2.06	2.13	2.19	2.25	2.31	2.38	2.44	2.50	2.56	2.63	2.69	2.75	2.81	2.88	2.94	3.00	3.06	3.13	3.19	3.25	3.31	3.38	3.44	3.50
17	1.94	2.00	2.06	2.12	2.18	2.24	2.29	2.35	2.41	2.47	2.53	2.59	2.65	2.71	2.76	2.82	2.88	2.94	3.00	3.06	3.12	3.18	3.24	3.29
18	1.83	1.89	1.94	2.00	2.06	2.11	2.17	2.22	2.28	2.33	2.39	2.44	2.50	2.56	2.61	2.67	2.72	2.78	2.83	2.89	2.94	3.00	3.06	3.11
19	1.74	1.79	1.84	1.89	1.95	2.00	2.05	2.11	2.16	2.21	2.26	2.32	2.37	2.42	2.47	2.53	2.58	2.63	2.68	2.74	2.79	2.84	2.89	2.95
20	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80
21	1.57	1.62	1.67	1.71	1.76	1.81	1.86	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10	2.14	2.19	2.24	2.29	2.33	2.38	2.43	2.48	2.52	2.57	2.62	2.67
22	1.50	1.55	1.59	1.64	1.68	1.73	1.77	1.82	1.86	1.91	1.95	2.00	2.05	2.09	2.14	2.18	2.23	2.27	2.32	2.36	2.41	2.45	2.50	2.55
23	1.43	1.48	1.52	1.57	1.61	1.65	1.70	1.74	1.78	1.83	1.87	1.91	1.96	2.00	2.04	2.09	2.13	2.17	2.22	2.26	2.30	2.35	2.39	2.43
24	1.38	1.42	1.46	1.50	1.54	1.58	1.63	1.67	1.71	1.75	1.79	1.83	1.88	1.92	1.96	2.00	2.04	2.08	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33
25	1.32	1.36	1.40	1.44	1.48	1.52	1.56	1.60	1.64	1.68	1.72	1.76	1.80	1.84	1.88	1.92	1.96	2.00	2.04	2.08	2.12	2.16	2.20	2.24
26	1.27	1.31	1.35	1.38	1.42	1.46	1.50	1.54	1.58	1.62	1.65	1.69	1.73	1.77	1.81	1.85	1.88	1.92	1.96	2.00	2.04	2.08	2.12	2.15
27	1.22	1.26	1.30	1.33	1.37	1.41	1.44	1.48	1.52	1.56	1.59	1.63	1.67	1.70	1.74	1.78	1.81	1.85	1.89	1.93	1.96	2.00	2.04	2.07
28	1.18	1.21	1.25	1.29	1.32	1.36	1.39	1.43	1.46	1.50	1.54	1.57	1.61	1.64	1.68	1.71	1.75	1.79	1.82	1.86	1.89	1.93	1.96	2.00
29	1.14	1.17	1.21	1.24	1.28	1.31	1.34	1.38	1.41	1.45	1.48	1.52	1.55	1.59	1.62	1.66	1.69	1.72	1.76	1.79	1.83	1.86	1.90	1.93
30	1.10	1.13	1.17	1.20	1.23	1.27	1.30	1.33	1.37	1.40	1.43	1.47	1.50	1.53	1.57	1.60	1.63	1.67	1.70	1.73	1.77	1.80	1.83	1.87

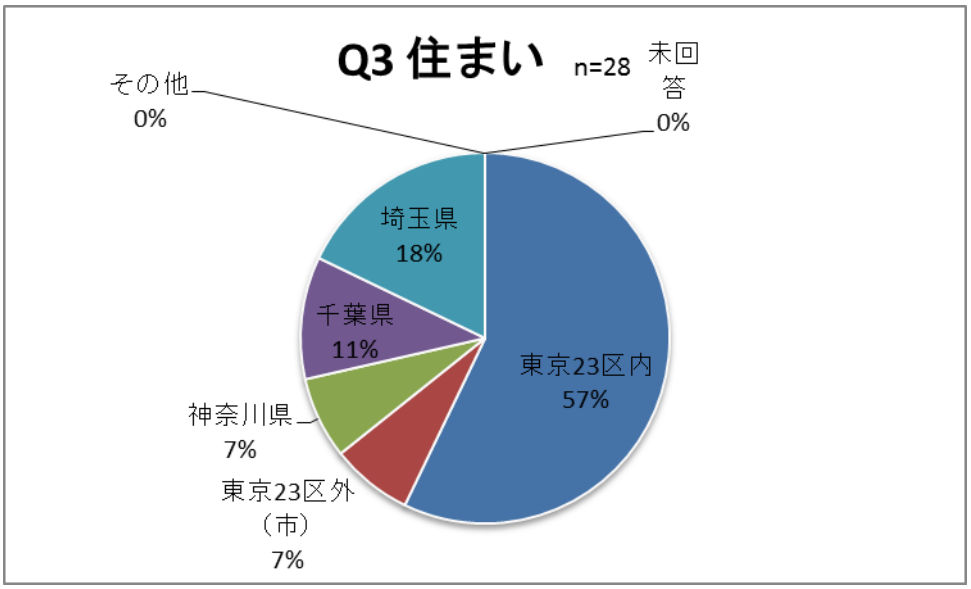
＜セミナーの様子＞

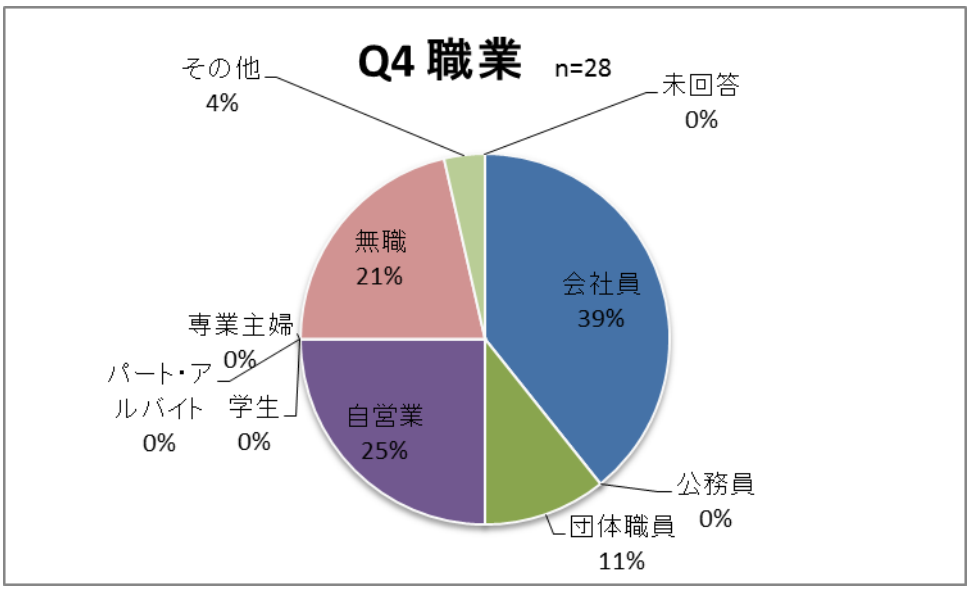


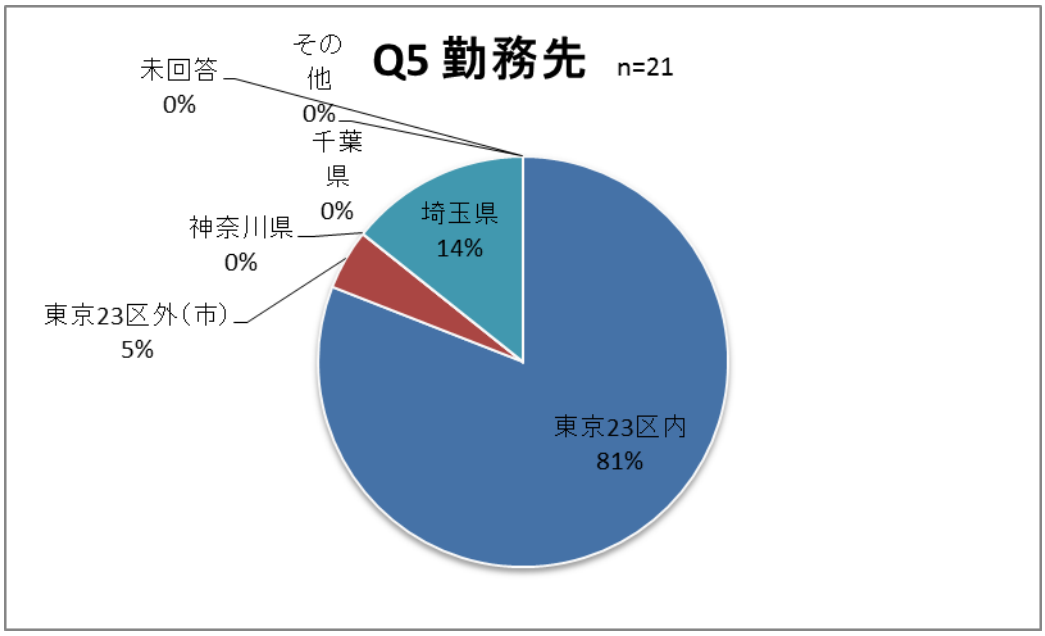
第３回セミナーのアンケート結果

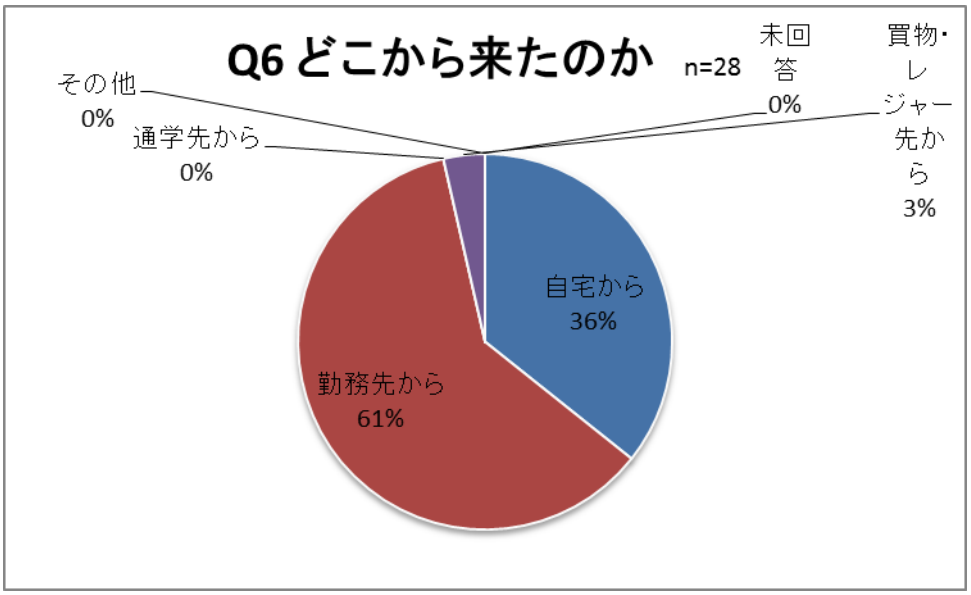


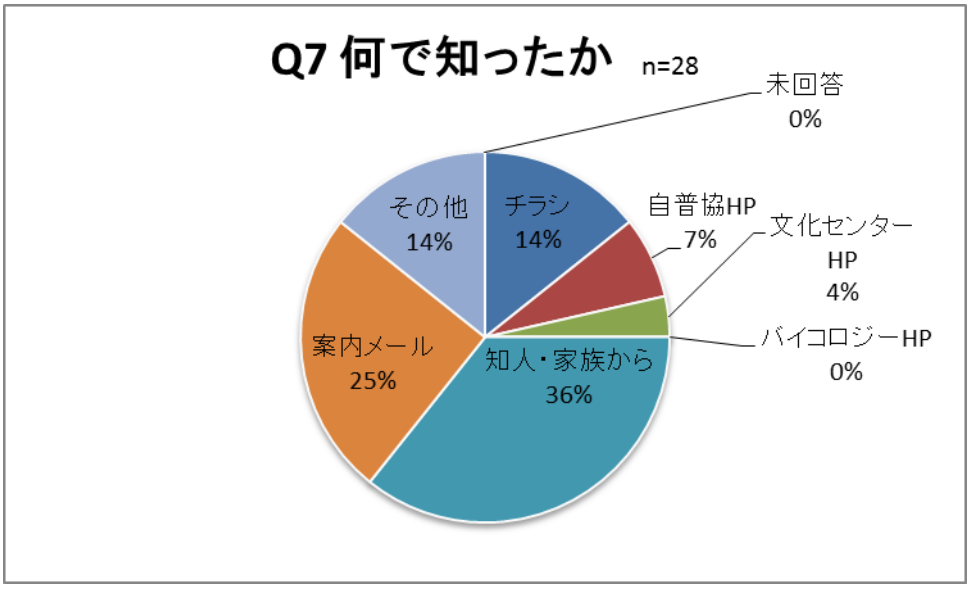


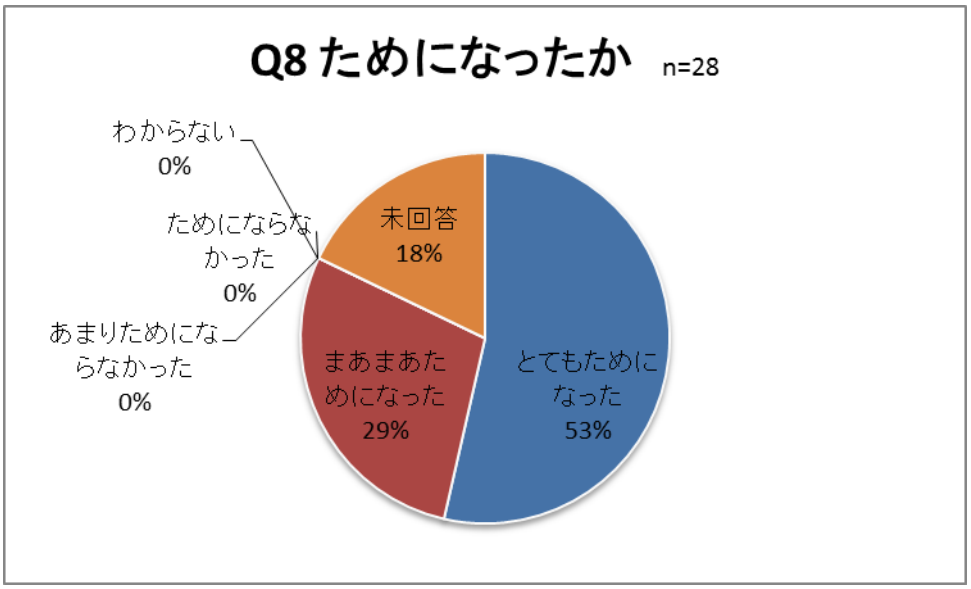


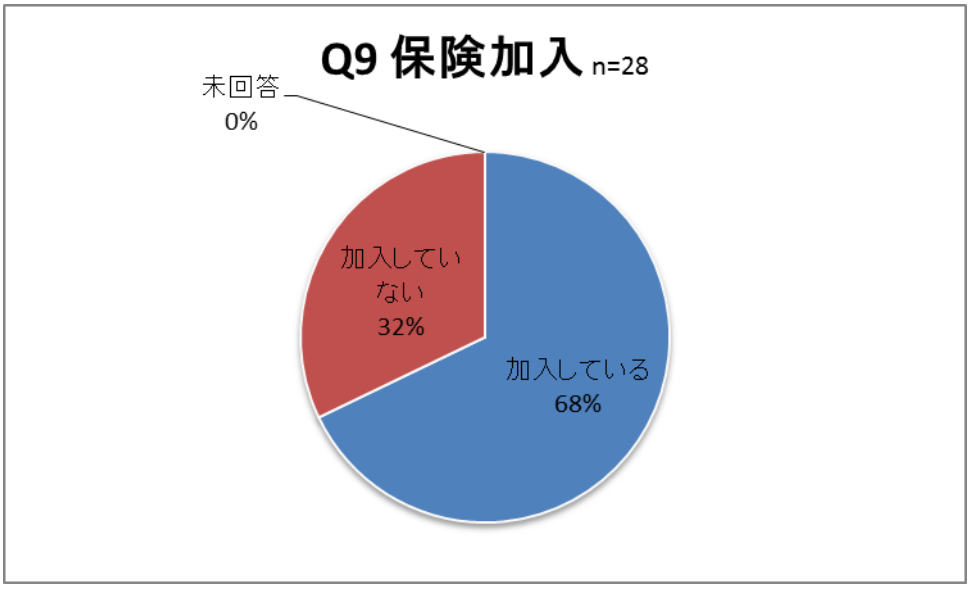


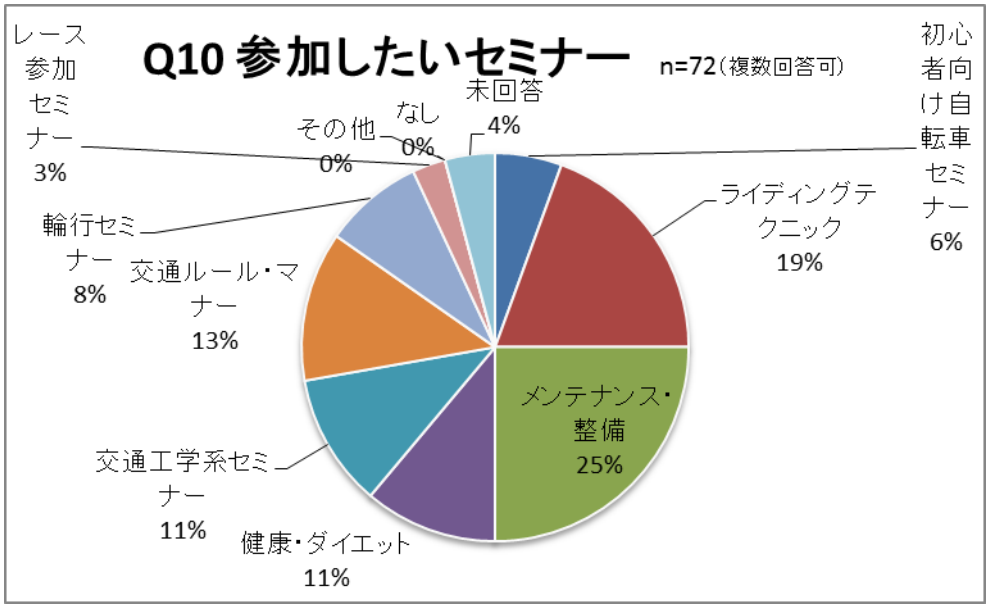

Q5 勤務先 n=21
未回答 0%
その他 0%
千葉県 0%
埼玉県 14%
神奈川県 0%
東京23区外(市) 5%
東京23区内 81%


Q6 どこから来たのか n=28
未回答 0%
買物・レジャー先から 3%
その他 0%
通学先から 0%
自宅から 36%
勤務先から 61%


Q7 何で知ったか n=28
未回答 0%
チラシ 14%
自普協HP 7%
文化センターHP 4%
バイコロジーHP 0%
知人・家族から 36%
案内メール 25%
その他 14%


Q8 ためになったか n=28
わからない 0%
ためにならなかった 0%
あまりためにならなかった 0%
未回答 18%
まあまあためになった 29%
とてもためになった 53%


Q9 保険加入 n=28
未回答 0%
加入していない 32%
加入している 68%


Q10 参加したいセミナー n=72（複数回答可）
レース参加セミナー 3%
その他 0%
なし 0%
未回答 4%
初心者向け自転車セミナー 6%
ライディングテクニック 19%
輪行セミナー 8%
交通ルール・マナー 13%
メンテナンス・整備 25%
交通工学系セミナー 11%
健康・ダイエット 11%

セミナーの感想

さすがに歳の功。こういう人は大事にしなければ・・・。人間国宝？
実体験での話であり、興味深く聞きました。
面白かったです。
ギアの使用法等、知らない人のも興味深い。
長澤さんのイタリア生活楽しく聞かせていただきました。変速の極意目からうろこでした。
大変おもしろかったです。長澤さんの歴史からも学ぶべきものが多く、何しろ人柄が最高でした。ありがとうございました。表で自分の自転車（ギア比）をチェックします。
カリスマ性のある方のなかなかない機会でした。人柄がうかがえ、とても良い話を聞くことができました。
長澤さんが実績を築いた背景の一端を聞けた気がします。とても楽しく話しをきけました。
長澤さんの経歴をおもしろおかしく話してくださり、とても楽しい時間が過ごせました。また、最後には、ギアの選択では、実践的なためになる話しが聞けて良かったです。ありがとうございました。
変速の仕方について、目からウロコでした。とてもためになりました。
大変おもしろかった。
とてもおもしろかったです。
“ものぐさ”から始まったお話しで、長澤氏の人柄を知り、楽しいお話しが一杯ありましたね。岸本生徒とのギアシフトの話はとても良かった。
技術的な話しをもう少し多く聞きたかったです。
実践的でよかったです。
大変おもしろかった。変速法則はためになりました。
ギアの使い方、とても勉強になりました。
長澤さんの生き方がスゴイと思った。

とりあげてほしいテーマ・講師（自由意見）

今のところ思いあたりません。
今回のようなフレームビルダーさんのセミナーが良いです。次世代に何を伝えたいのか？そんなことがうかがい知れる様な実の声が聞きたいです。
とても楽しかったです。ありがとうございました。
交通の作法を普及する有効な手段の種類。（マスコミを含め、その他のあまり一般人に知られていない有効な手段は・・・）
ミヤタメカニック添田英雄さん

≪第４回自転車セミナー≫

日　　時：平成 24 年１０月１２日（金）18:00～19:30

場　　所：日本自転車会館３号館 11 階　(一財)日本自転車普及協会会議室

（東京都港区赤坂 1-9-3）

講　　師：河口 まなぶ 氏（モータージャーナリスト／有限会社 Lucca）

テ ー マ：「ともに生き、ともに走る」～日本の路上におけるモビリティのプライオリティ～

＜要旨＞ 今回のテーマは、「ともに生き、ともに走る」～日本の路上におけるモビリティのプライオリティ～ということで、 モータージャーナリストでもある、㈲Luccaの河口まなぶ氏 にご

講演いただきました。
　河口氏は、1970年茨城県の出身で、日大芸術学部文芸学科卒業後、自動車雑誌アルバイトを経てフリーの自動車ジャーナリストに、現在は、2010年に設立したweb上の自動車部「LOVECARS!」（http://lovecars.jp）（部員1,770名）を主宰し、メーカー／ユーザー／メディアの垣根を超えて”クルマを愛し楽しみ考える”を提唱し、様々な自動車イベント等を手掛ける。他に、スバルBRZのオーナーズクラブ『CLUBRZ』も主宰（http://clubrz.jp）し、450名以上の会員を擁してこちらでも様々な活動を行っている他、自動車専門誌、web、TV、ラジオ、新聞、一般誌等様々なメディアへ寄稿／出演などドライビングレッスンやインストラクターとしての活動も精力的に行っています。

本日の講演内容は、以下の3点です。
●自転車と自動車の比較
●私と自転車の出会い
●大人の自転車部の設立
今回は、自身の体験談を踏まえながら、雑談を交えて、ご講演いただきました。

●自転車と自動車の比較
　日本の交通は、産業的にも自動車が主役であり、業界意識も強く、かつ交通体系でも主役である。私は、最近、自転車に乗り始めるまでは、歩行者のことは考えても、自転車のことは考えていなかった。安全の啓蒙活動は、基本的に自動車が主であるため、自動車の世界では、車両本体のハードウェアのみならず、イベント・ミーティング等の各種ソフトウェアが充実している。このことは、自転車にも共通するのでは？
　しかし、自動車と自転車を比較すると自転車利用者の方が、そのものの世界を楽しんでいる。例えば、自動車の場合、車を購入すれば、その時点で満足だが、自転車は、ネット上への掲出やパーツの取り揃え、ツーリング場所の選定など、楽しみ方が多岐に及ぶ。
　最近、自動車のボンネットが柔軟になっているが、背景として、歩行者との事故の場合、歩行者保護の観点からボンネット上に載せる工夫が施されている。しかし、自転車に対しての、配慮はされていない。自転車の場合、正面衝突より側面での事故が多いためである。

●私と自転車の出会い
　私と自転車の出会いは、今年の3月4日であり、まだ半年しか経過していない。
　最初は、片山右京氏に自転車に乗らないかと誘われ、荒川チャレンジスクールに参加した。当日は、プロ選手も凍えるほど寒く、初めてロードバイクに乗り、秋ヶ瀬から葛西臨海公園まで80kmを走破した。借用した自転車は、滑らかな走りと転がりで、おもしろい機械だと感じた。その後も、右京氏に誘われ、富士スバルラインでヒルクライムに挑戦した。これは、ＴＶ番組の初級者の挑戦として放送された。実際は、１km地点でへばり、1合目で走行不可能となってしまったが、暫時休憩後、再トライすると、心地よい感覚と共に、意外と登坂できるのかなという気持ちになった。
　しかし、自転車を乗る程に疑問を感じるようになった。日本の道路では、序列が逆ではない

かということ。今までは、基本的には歩道走行をしていたため、それが当然だと思っていた。

歩行者＞自転車＞オートバイ＞自動車　⇒モビリティのプライオリティが逆？

自動車を運転していると気づかないことを発見した。横断歩道で歩行者が横断中なのにクラクションを鳴らす不思議さ、自転車運転中は、更なる不思議さを感じた。

原点に回帰し、「ともに生き、ともに走る」というタイトルを思いつき、この精神をもって道路に触れることが大事なことではないかと。

⇒早朝の銀座での風景だが、道路の主役は、誰なのか？

自動車は、自分が主役と主張

歩行者は、自分が主役と主張

つまり、皆が主役では？

事実、自動車の独占状態

全て、人間が動かす物なのに

人間が動かすため、たまたま、異種の乗り物に乗っているだけなのに

つまり、道路は、「ともに生き、ともに走る場所」であるということ

道路は、誰のものであるということでなく、皆でシェアするもの

生身の人間＞自転車＞オートバイ＞自動車　⇒モビリティのプライオリティ。

これが大前提。なのに・・・

自転車運転中は、自動車が疎ましい⇔自動車運転中は、自転車が疎ましい

道路利用者は、せっかちである

ある程度の忍耐と余裕を保持しないと　⇒行きたい欲望を抑制

道　　路

歩道		自動車

↑

この幅に、何故自転車が進入してくるのか？

↓

自動車運転中は、近辺の物体を認識できるためではないか？

また、センターライン寄りを走行せず、自転車通行可能な部分が減少

▽人間は、乗車する物体により、立場が変動する

・歩行者は、全てが疎ましい

横断歩道中、右折車を睨む→ゆっくり歩行したい

・自転車　　→トラックに幅寄せされる

・ドライバー→左側通行の自転車が邪魔

・ランナー　→ジョギンガーやサイクリストに舌打ち

何故か？　⇒各々が　**自立できていないから。**（狭い道での譲り合いをしない）

↓

責任転嫁をしたい

●大人の自転車部の設立

右京氏に誘われてから、まだ2回しか乗用しておらず、7月7日に、筑波（茨城）のリンリンロードへ行った。途中、転んだり、パンクしたりと学生の部活のようで、まさに大人の部活であった。⇒こうして、「大人の自転車部」が誕生した。

（シンボルマーク）

これって、大人に見えませんか？

現在（10/12）、メンバーは、800人を超え、Facebookの公開グループとして設立「大人の自転車部」として設立：

https://www.facebook.com/groups/1515553149689 32/

2,000枚近い写真が投稿されている

大人の自転車部員は、路上においても大人である⇒大人＝自立

↓

路上でも自立

↓

自分がどのモビリティを使用しても、交通体系の中で自身の行動をマネジメントする。

例）公道使用中、タクシーが疎ましいは、他のモビリティと同等以下

↓

ドライビングが苦手→大人でない

大人→自身のモビリティをコントロール

歩行者→プライオリティが最高

↑

他のモビリティは見守る→幹線道路では横断歩道が無設置でも停止する心がけ

自転車は、本来、歩行者以外からは優しく見守られる立場にあるはず。

プライオリティ　⇒自動車＜オートバイ＜自転車＜歩行者
自転車は、中間から弱者側
自動車⇔歩行者（両社の位置は両極）

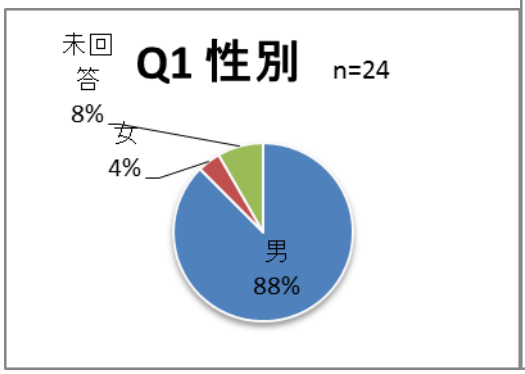
以上をもって本日の講演終了後、質疑応答となり、以下の質問が寄せられた。
▼自転車利用者に対して、どう大人になるべきか？逆走も多いが・・・
　→何も進言せず、浅い啓蒙が必要 ⇒ルールがバラバラのため

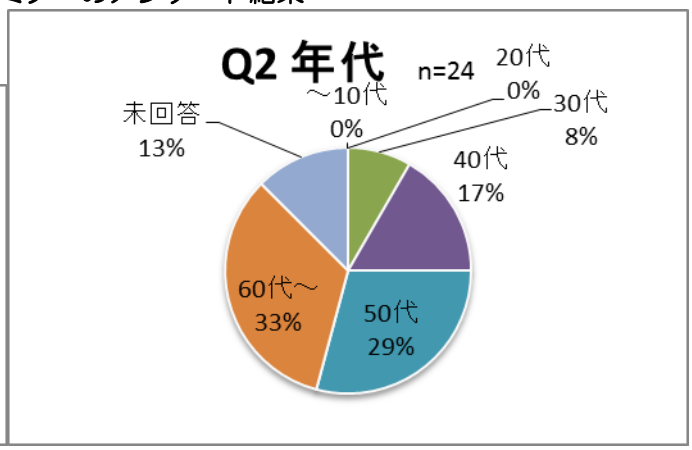
▼葛飾で自転車の講座及びサイクリングマップの作成をしている者だが、最近、マナーの悪い歩行者や自転車利用者に対して、警官による対処方法の要請を聞くが・・・
　→大人の自転車部でルールとマナーを普及したいが、町内会レベルでの啓蒙も必要。

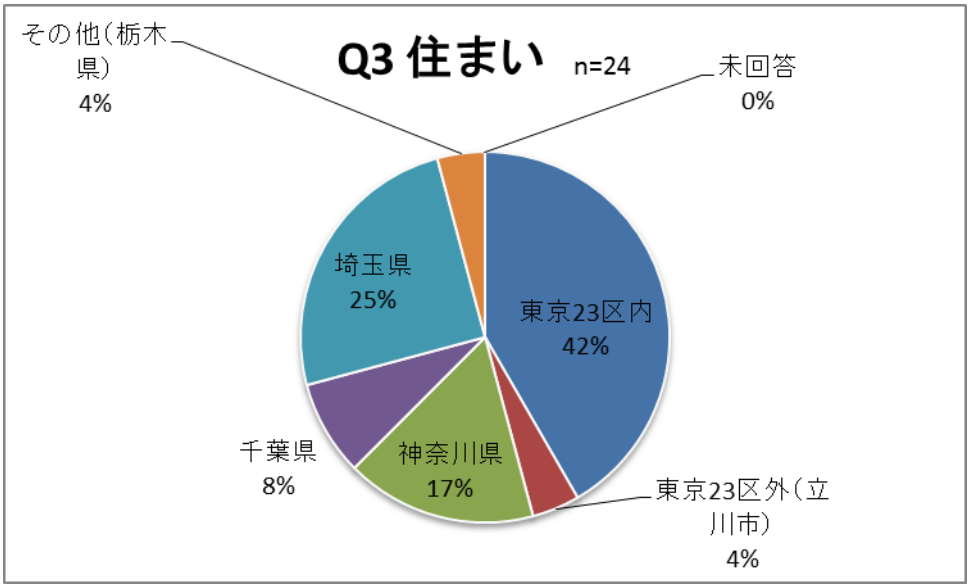
▼警察庁の有識者会議にて飲酒運転、危険運転行為を自転車に対して規制する動きがあるが、規制で解決するのか。（自動車運転者の立場として）
　→一定の拘束力がある。また、自転車ナンバープレートの導入も？
　　しかし、皆さんが希望しているのか不明。

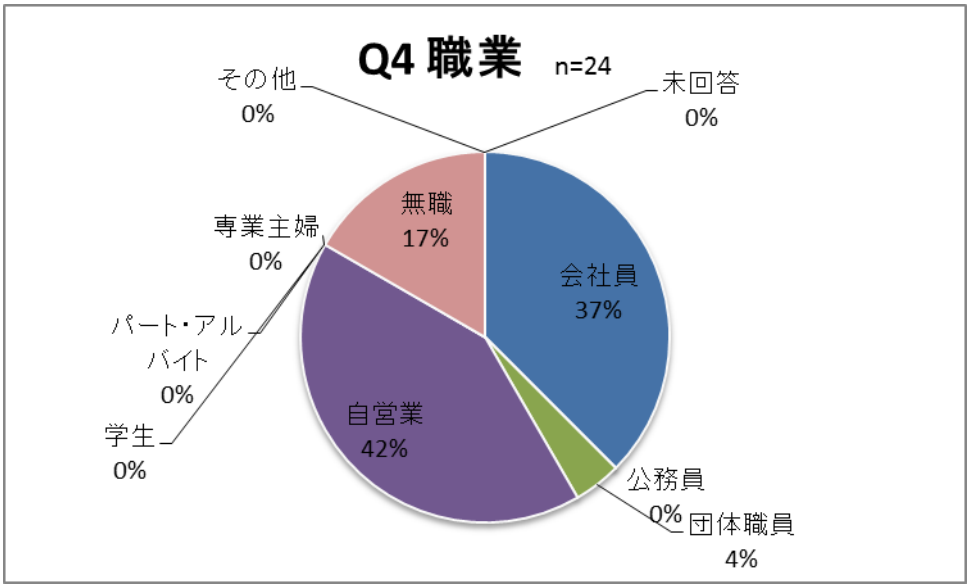
＜セミナーの様子＞

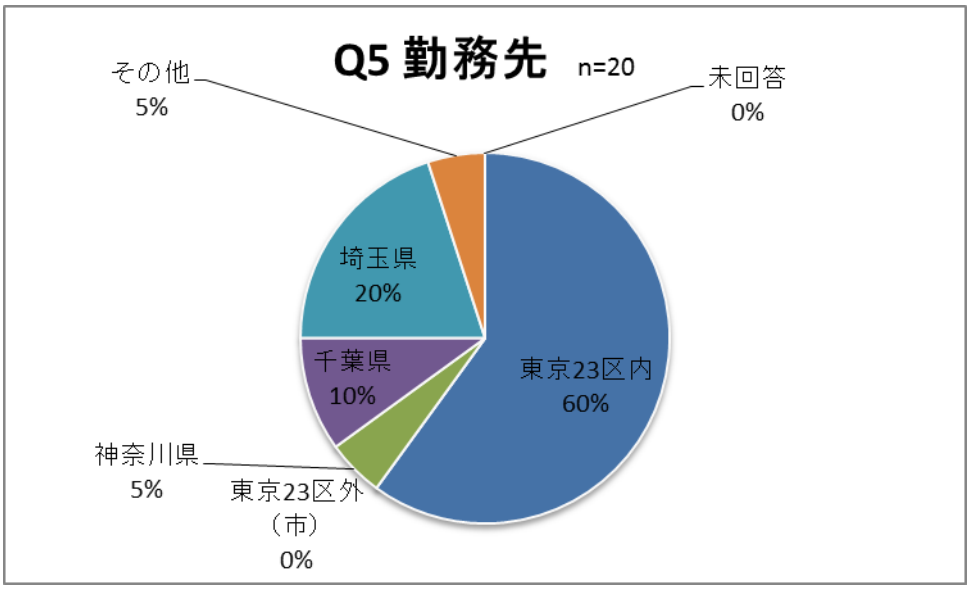
第４回セミナーのアンケート結果

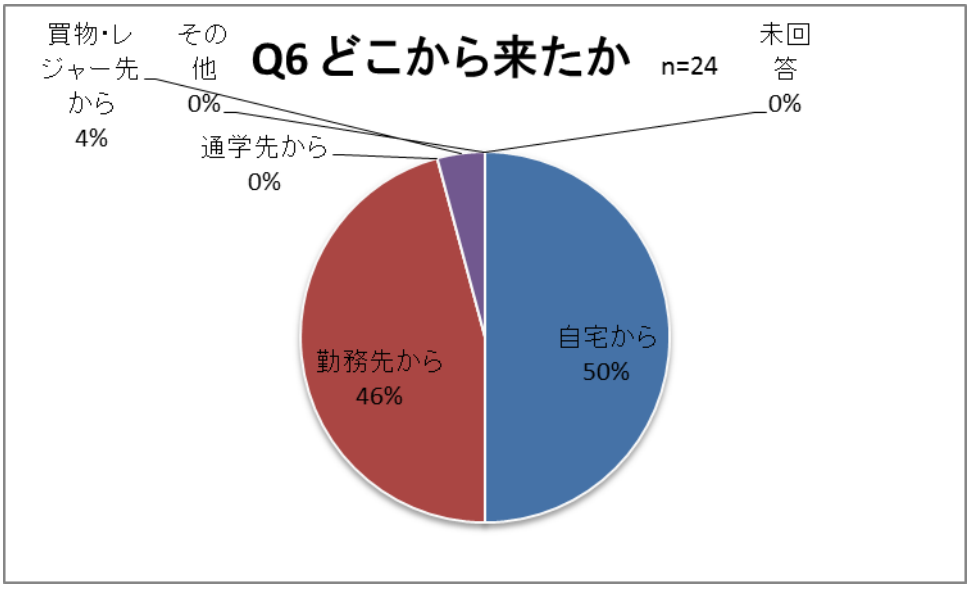


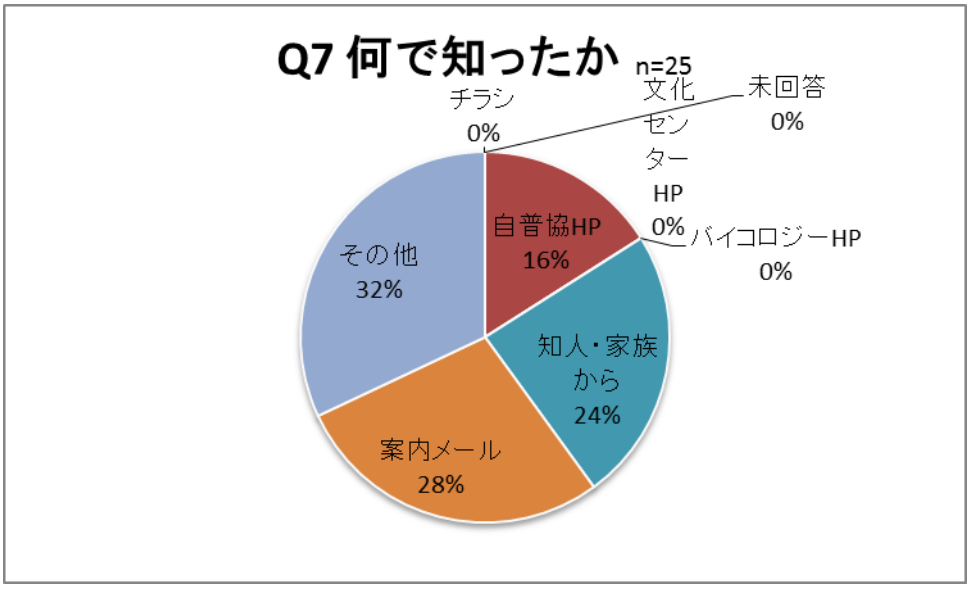


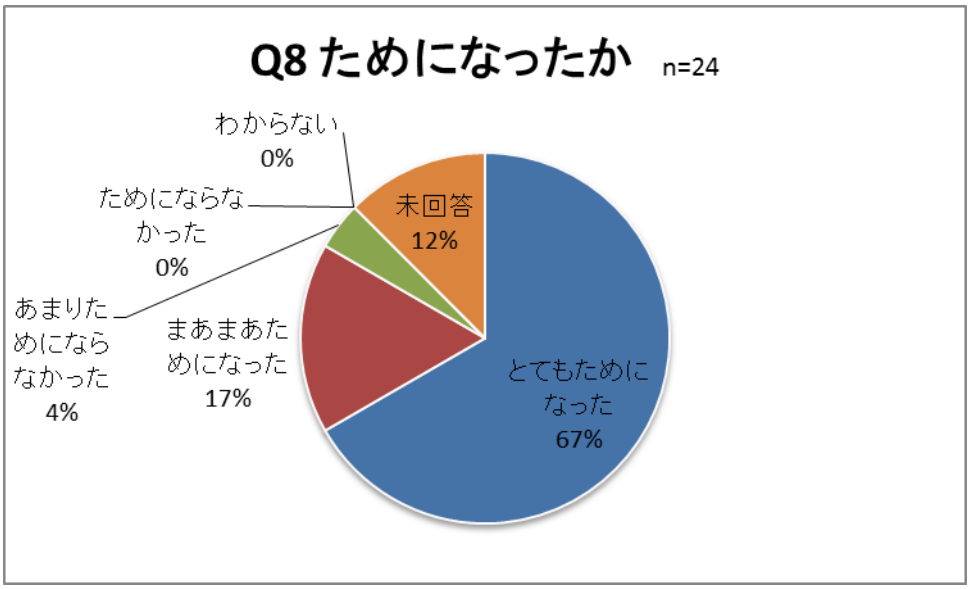


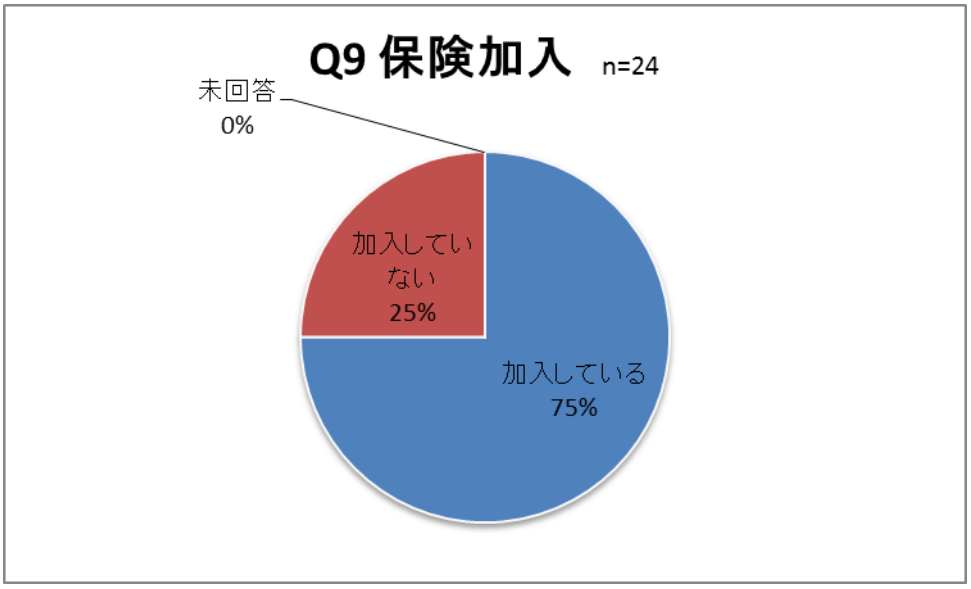


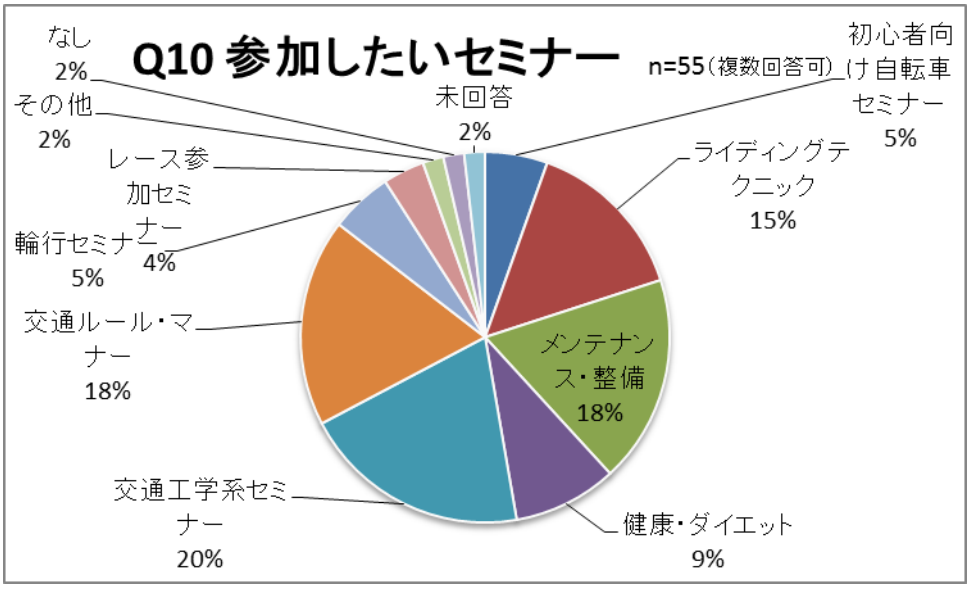

Q5 勤務先
n=20
その他
5%
未回答
0%
埼玉県
20%
千葉県
10%
東京23区内
60%
神奈川県
5%
東京23区外
（市）
0%


Q6 どこから来たか
n=24
買物・レジャー先から
4%
その他
0%
未回答
0%
通学先から
0%
勤務先から
46%
自宅から
50%


Q7 何で知ったか
n=25
チラシ
0%
文化センターHP
0%
未回答
0%
バイコロジーHP
0%
自普協HP
16%
その他
32%
知人・家族から
24%
案内メール
28%


Q8 ためになったか n=24
わからない
0%
ためにならなかった
0%
あまりためにならなかった
4%
まあまあためになった
17%
未回答
12%
とてもためになった
67%


Q9 保険加入 n=24
未回答
0%
加入していない
25%
加入している
75%


Q10 参加したいセミナー n=55（複数回答可）
なし
2%
その他
2%
未回答
2%
初心者向け自転車セミナー
5%
ライディングテクニック
15%
レース参加セミナー
4%
輪行セミナー
5%
交通ルール・マナー
18%
メンテナンス・整備
18%
交通工学系セミナー
20%
健康・ダイエット
9%

セミナーの感想

違った側面からの意見がとても参考になりました。同感することも多数ありました。
自動車に乗る方の意識が変わってきていると感じました。
自転車からと自動車からの見方が変わり、自分の運転の心がけにつながりました。
交通全体の広い視点からの言葉が参考になりました。
自分の行動をマネージメントに交通の流れの中で自立する。今の交通状況から考えるとベターな走り方なのかもしれないと感じました。
講師のお話しは、「大人の話」＝人生にとって大切な基本であると思います。ありがとうございました。もしかして、生沢徹さんも知り合い？大学も同じだ。
プライオリティのこと、以前から感じていたことだったので、とても同意できました。どんなにルールに則ってこちらがうるさくしても、どうにもないない現実があるので、「現在」を安全に切り抜けることを念頭に行動しなければならないと思いました。
自立、マネジメントの言葉が良かった。
大変興味ある話しでした。
自動車、自転車、歩行者の立場、それぞれが自立した大人として心にゆとりを持つことが、共存していく大事なコンセプトというのが分かりやすかった。
自転車（ロード）初心者の純真な自転車への思いを感じました。大人の自転車部８０３登録者（承認よろしく）
同感である。大人＝自立
各視点からの見方、他人を思いやる気持ち、大切ですね。
今日ほど講師の方のお話しに１００％共感したことはありません。

とりあげてほしいテーマ・講師（自由意見）

今日も楽しいセミナーでした。ありがとうございました。
トラックレースについて。ライディングマナー・ルール、交通規制について

≪第５回自転車セミナー≫

日　　時：平成 24 年１１月１９日（月）18:00～19:30

場　　所：日本自転車会館３号館 11 階　（一財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂 1-9-3）

講　　師：鈴木 良雄 氏（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科先任准教授）

テ ー マ：「ドーピングとサプリメントを考える」

第５回のテーマは、「ドーピングとサプリメントを考える」と題して、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 先任准教授 鈴木 良雄 氏 にご講演いただきました。

今話題のランス・アームストロングのドーピング騒動についてのお話に始まり、そもそもドーピングとは何か？など、ドーピングだけではなく、サプリメントのお話も含め様々な貴重なお話を伺いました。

＜要旨＞　先生は冒頭、「今回、このセミナーの話が来た時には、アームストロングのニュースは、まだまだそんなに流れていなかったが、１１月になると非常にタイムリーな話題になっていて驚いた。」と話されました。そしてそれは、どういったニュースとして報道されたかを説明され

ました。アームストロングは８年前までは、一度もドーピングに引っかかっていなかったため、アメリカのドーピング機関であるUSADA が１９９８年以降まで遡って調査をしたところ、違反が判明した。しかし、全て状況証拠であったため、彼は違法な魔女狩りだとして一切を答えようとしなかった。ところが、１０月１１日 USADA は全ての調査結果を全て発表するとした。そしてアームストロングのツール・ド・フランス７連覇は剥奪されました。彼はこの結果にも一切答えず、手を引くと言った。これを受けても、ツールの優勝者は繰り上げにはなりませんでした。

このようにアームストロングの騒動に関するニュースを解説された後、ドーピングに関する機関の紹介に入ります。

まず、WADA＝世界アンチドーピング機構があり、そして各国のドーピング機関があり、日本では JADA などがあります。ただ各国の機関は国によってその性質が異なっており、アメリカでは政府機関のようなものです。日本では民間の研究機関として大手代理店が中心となってできました。日本ではアンチドーピングマークを貼ったりしていて、他の国ではあまりみられません。

それでは、USADA がどういった経緯を経てアームストロングをドーピング違反と判断していったのかをお話します。２０１２年６月に違反と判断したが、アームストロングは証拠の開示もなしに違反と認めるのはおかしいと非難し、翌月には人権侵害で訴えます。これを受けて、８月４日に国際自転車競技連合、すなわち UCI が USADA から管轄権の移管を求めましたが、これを拒否します。そして８月２０日アームストロングの上訴は棄却されることになります。彼の側は、これを受け入れるつもりはないと８月２３日に発表したが、翌２４日に USADA は１９９８年８月以降の彼の記録は無効とし、永久追放としました。

ここで、UCI と WADA がどのように関わっていったのかをお話します。UCI は USADA にアームストロングをドーピング違反とする理由を求めました。具体的証拠を９月末までに提示するように伝えます。USADA は期限の先延ばしを UCI と WADA に働きかけ、１０月１５日頃までには証拠を提示すると明らかにしました。そして、USADA は１０月１０日に調査報告書を提示しました。UCI は２１日以内に裁定を受け入れるかの判断を表明し、国際スポーツ仲裁裁判所 CAS への提訴もありうるとしました。結局、１０月２２日 UCI は上訴せず、USADA の裁定を受け入れました。さらに、１１月２日には WADA も受け入れました。これをもってツール・ド・フランスの７連覇の記録は抹消されましたが、２０００年のシドニーオリンピックの個人タイムトライアル３位の記録は残っています。これは、国際オリンピック委員会 IOC だからです。１１月１日には IOC も調査を開始したと発表しました。

それでは、「ドーピングとは何か？」についてお話していきましょう。ウィキペディアだったと思いますが、ドーピングの定義は、対戦相手に対する競争的優位を作ることを意図して競技能力を向上させるために禁止されている方法を用いること、とあります。WADA での規程をみると何項目もあり、風邪薬なども該当することがあり、非常に厳しいものとなっています。今は検査数も増えてきており、三菱 BCL の HP を参照しますと、各国の検査実績では、アメリカが圧倒的に多くなっています。競技種目別のデータもありますが、野球なども多く、アメリカメジャーリーグのマークマグワイアなどがいました。ドーピングとして禁止されているものは、物質では、「タンパク同化剤」「B2 作動薬」「アルコール」「興奮剤」などがあります。また、その方法は酸素運搬機能の強化、化学的・物理的操作です。

虚弱な状態を薬で改善することは、これは良いことです。

正常レベルの状態を薬でより強いレベルに上げること、これを「ドーピング」といいます。何故、ドーピングするのか？ドーピングは行動に影響を与えるからです。

●目標志向　●勝利志向　●競争力　●ドーピングに対する信条　●ドーピングに対する態度

などが挙げられます。

さて、ここで皆さんにお配りした「ＤＵＢ」そして「ＰＥＡＳ」と書かれたペーパーがあると思いますが、これをテストしてみましょう。（ＤＵＢとは Doping　Use　Belief の略。ＰＥＡＳとは Performance　Enhancement　Attitude　Scale の略です。）

皆さんのスコアはどうですか？

PEAS のテストが 40 点いかない人は国際的にみて優秀です。70 点以上は普通といっていいでしょう。アメリカのアスリートの場合 DUB で最低０、最高４、平均１．０５７で、PEAS では最低１９、最高７９、平均４２．１３８でした。今日の会場の中には１９点以下の人はいますか？会場にいらっしゃるので、その人は非常に優秀です。日本人は優秀といっていいと思います。インドの一流アスリートの場合で統計を取ったら、平均で、男で２４．４６、女で２０．１２と出ました。禁止薬物の経験者は約 300 名中、83 名もいました。日本の場合はドーピングしたという人がほとんどいないので、こうしたデータはありません。

次に「サプリメント」とは何か？を、お話します。サプリメントとは食事を補うもの。虚弱を元に戻すことです。ビタミン B1 などは２㎜ｇも飲めば大丈夫です。病院で点滴ばかりしている人はブドウ糖ばかりを補給しているので、ビタミンが足りなくなります。より強い状態にすることを「エルゴジェニック」といいます。エルゴジェニックエイドとは運動能力を向上させるもの。トレーニングへの適応を保つためにするものです。エルゴジェニックに含まれるが、運動を始めるための準備を助けるもの、運動の効率を助けるものです。エルゴジェニックサプリメントは効くのか効かないのか、正直分かりません。日本では明確な表示がなされていないのです。それは、日本では薬事法というものがあって、体の構造に影響を及ぼすものは医薬品として扱われます。食品衛生法では、薬事法で定める医薬品と医薬部外品を除きます。サプリメントには効能、効果を表示できないからです。サプリメントの評価として一つは、理論的に妥当か。価値を示す科学的エビデンスがあるか。そして２つめは、法的に問題があるか、安全か、です。

サプリメントに関する論文も年々増えていて、今では 6,000 本以上あります。

サプリメントに共通して効果があると言われるのは、クレアチン、カフェイン、ジュウソウです。クレアチンの効果は運動能力アップ、筋力アップなどです。いわゆるパワー系です。通常食品からでも摂取でき、肉なら１～2g サプリメントなら２０g 摂取できます。カフェインの効果は、持続力アップです。自転車競技で行われていることが多いです。注意点があり、習慣的にすると効かなくなってくる可能性があります。重量挙げなどの高強度では、効果が明確でありません。ジュウソウは、血液が酸性化します。ダッシュ系には効果的。ただし、多量に摂取しないといけないので、副作用が出ることもあり、胃部膨満感などになり、あまり飲めません。

時間の関係で、最後になりますが、今日ご紹介した様々なサプリメントがありましたが、禁止されているものを使うかどうか。これをしっかりと認識しないといけません。

以上をもってご講演を終了し、質疑応答を行い、本日のセミナーを終了しました。

＜配布資料（２種）＞

Doping Use Belief (DUB)

あなたは、競技能力向上用の薬物／方法は、トップレベルの競技者には許されるべきだと思いますか？

はい。制限なしに許すべきです。　（２点）
はい。制限つきで許すべきです。　（１点）
絶対に許可してはいけません。　（０点）

あなたは、競技能力向上用の薬物／方法は、すべての競技者に許されるべきだと思いますか？

はい。制限なしに許すべきです。　（２点）
はい。制限つきで許すべきです。　（１点）
絶対に許可してはいけません。　（０点）

あなたは、過去に禁止されている競技能力向上用の薬物／方法を試したことがありますか？

はい。　（３点）
はい。しかし医療用としてのみです。　（２点）
いいえ。　（０点）
答えたくありません。　（１点）

あなたは、最近、禁止されている競技能力向上用の薬物を使いましたか？

はい。　（３点）
はい。しかし医療用としてのみです。　（２点）
いいえ。　（０点）
答えたくありません。　（１点）

【合計】

Performance Enhancement Attitude Scale (PEAS)

下表の設問いついて、自分の考えを１～6から選んでをスコアのところに書いてください。

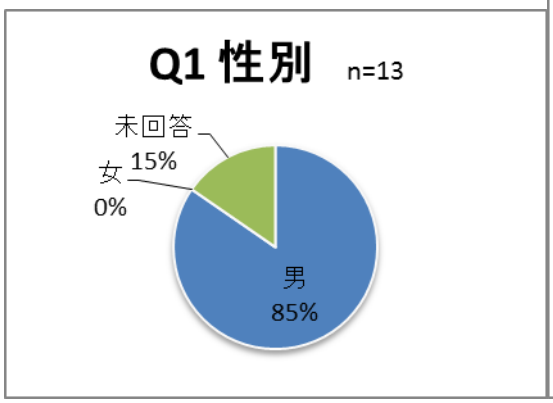
1＝ 絶対に同意できない、　2＝ 同意できない、　3＝ どちらかというと同意できない、
4＝ どちらかというと同意できる、　5＝ 同意できる、 6＝ 強く同意できる

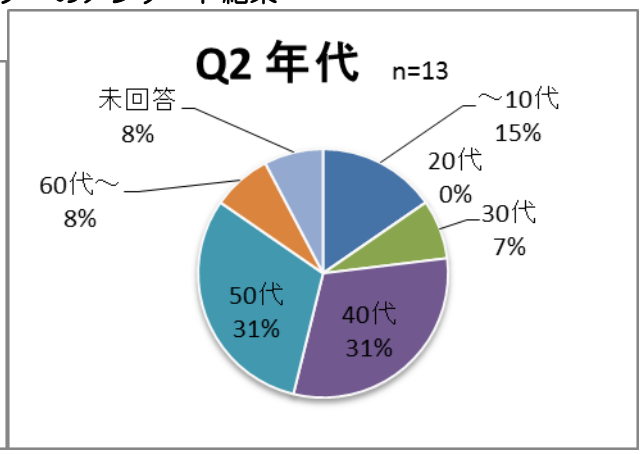
※ レクリエーショナルドラッグ＝乱用性があり乱用される脱法薬物

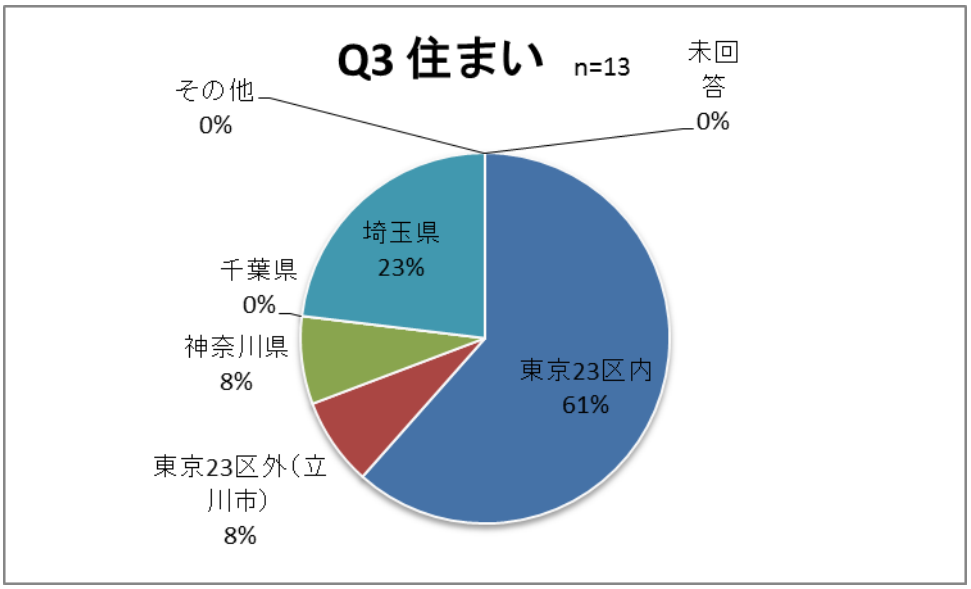
#	設問	スコア
1.	相手と競うにはドーピングは必要だ。	
2.	みんながやっているのだからドーピングはインチキではない。	
3.	競技者は故障による時間を失うことがよくあるが、遅れを取り戻すのに薬が役に立つ。	
4.	重要なのはどのようなパフォーマンスの質であり、それをどのように達成したかではない。	
5.	私のやっている競技では、競技者は喜んで競技能力が向上する薬物を使っている。	
6.	競技者が、レクリエーショナルドラッグを使っているのは、スポーツの場面で役立つからだ。	
7.	競技者はルールを破って競技能力が向上する薬物を使うことに対して、罪悪感を持たなくても良い。	
8.	ドーピングの危険性は誇張されている。	
9.	競技者には、スポーツのほかに職業選択の余地はない	
10.	レクリエーショナルドラッグは、最高のレベルでトレーニングしたり競ったりする気にさせてくれる。	
11.	競技スポーツにおいては、ドーピングは避けられない。	
12.	レクリエーショナルドラッグは、トレーニング時の退屈を紛らわせてくれる。	
13.	競技能力向上のために用いられているグラスファイバーのストックや高度水着と薬物との間に違いはない。	
14.	メディアはドーピングについて報道しすぎだ。	
15.	メディアのドーピングに関する報道は公平性を欠いている。	
16.	激しいトレーニングや障害に付随する健康上の問題は、ドーピングによるものと同様によろしくない。	
17.	競技能力向上を合法化することはスポーツとっては有益だ。	
	合計	

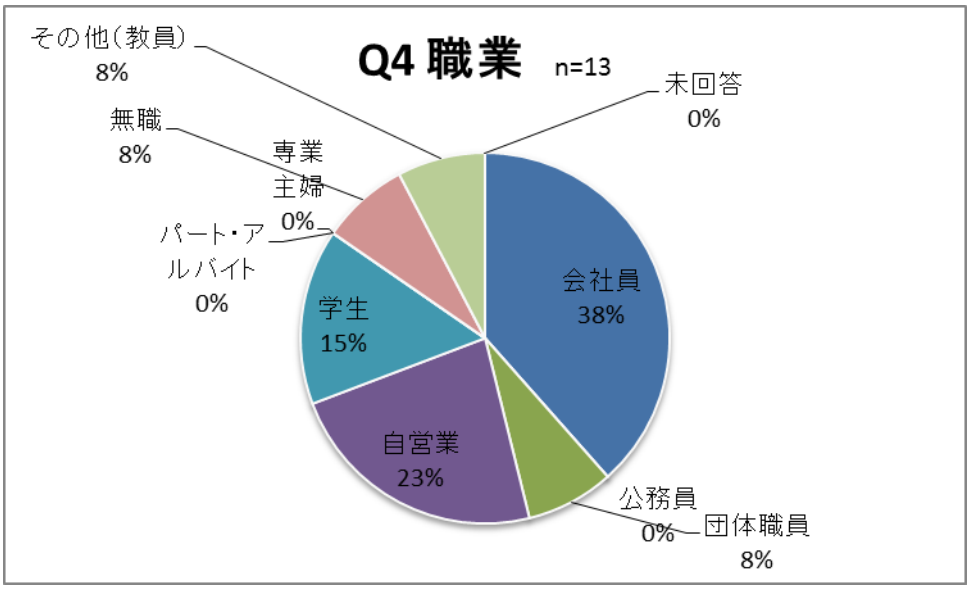
＜セミナーの様子＞

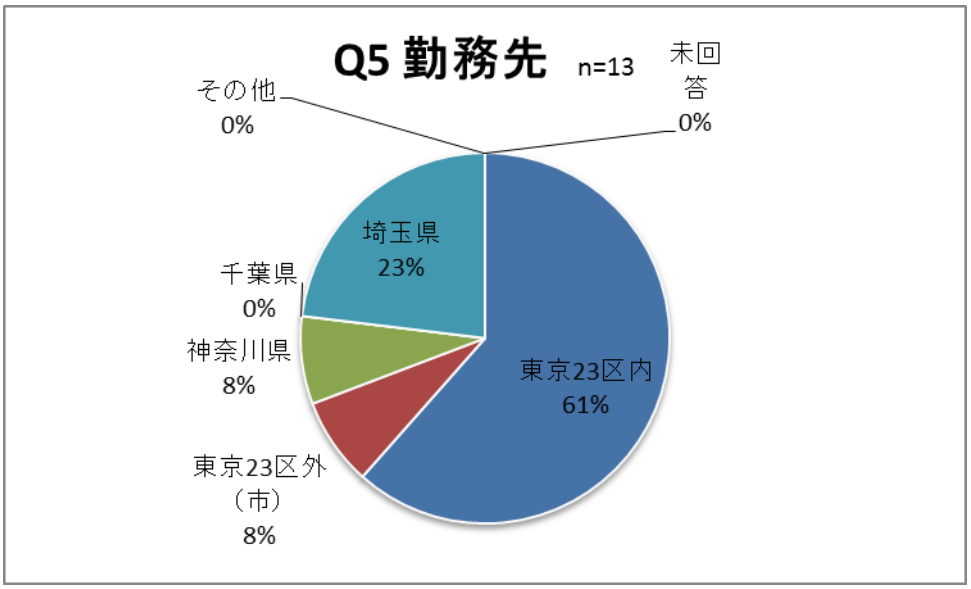
第５回セミナーのアンケート結果

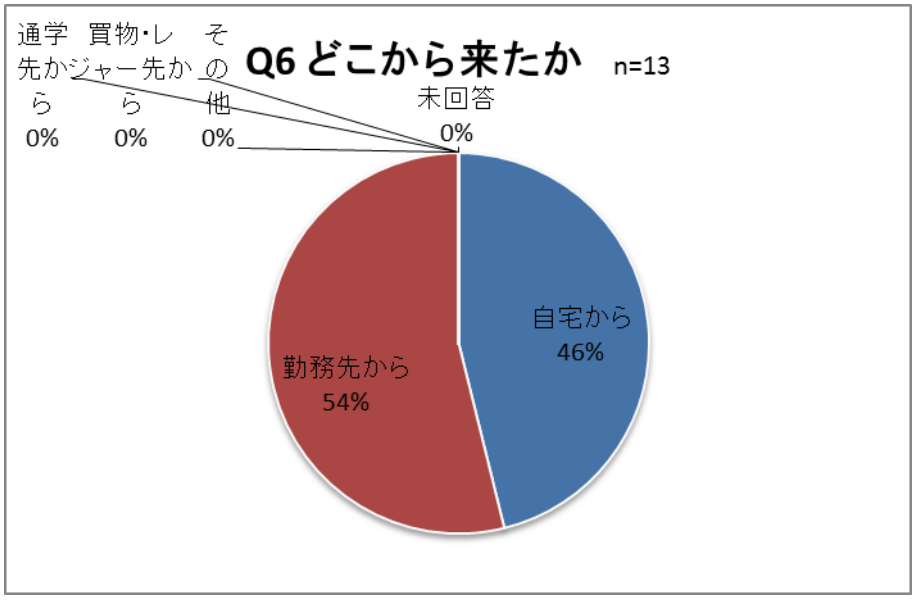


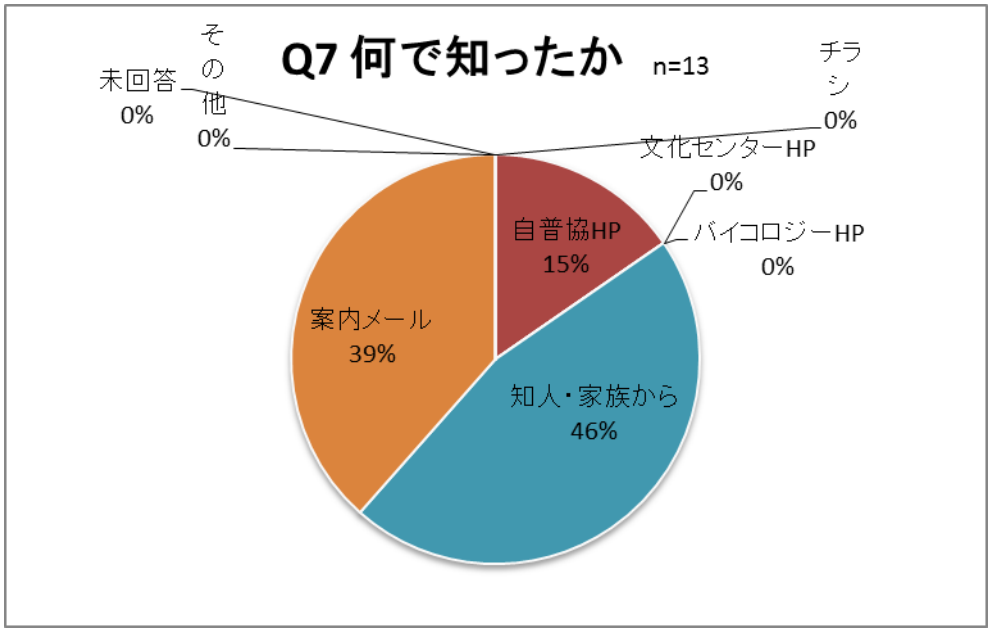


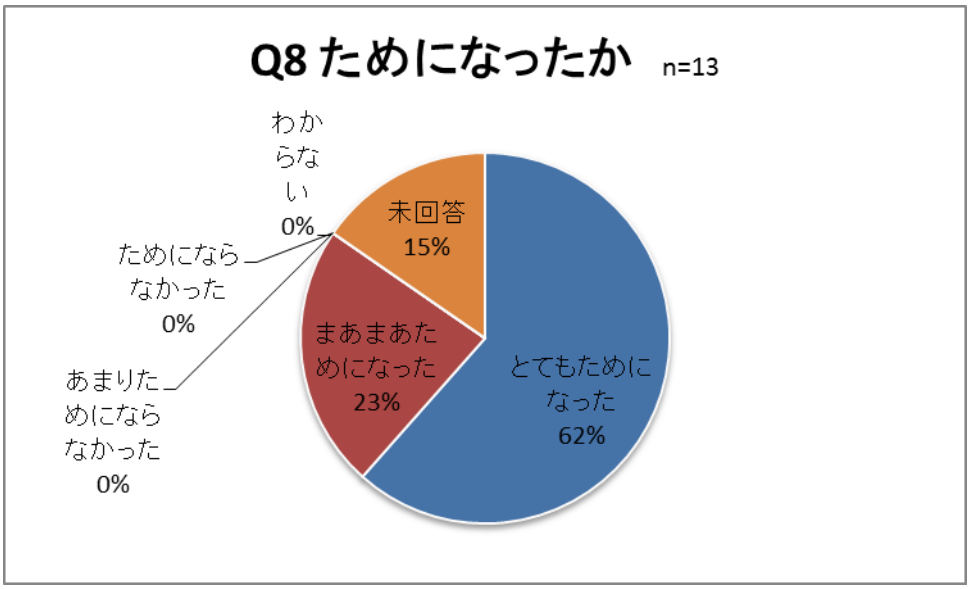


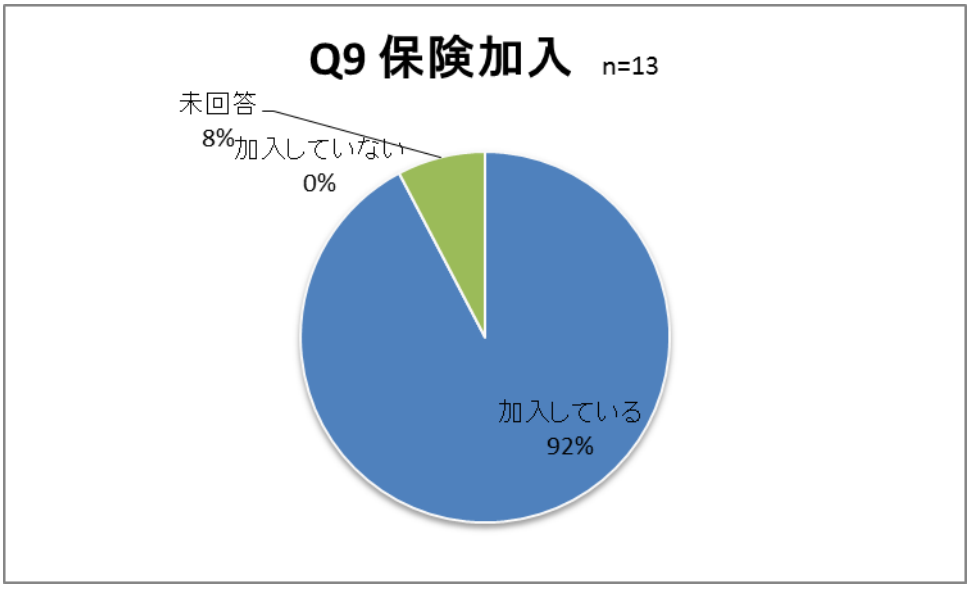


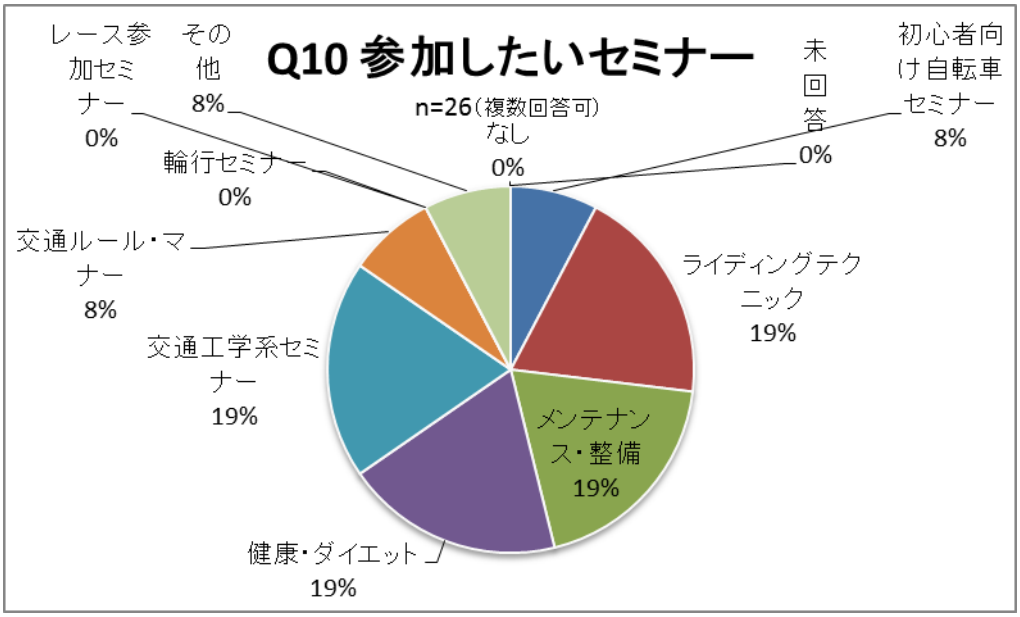

Q5 勤務先
n=13
その他
0%
未回答
0%
埼玉県
23%
千葉県
0%
神奈川県
8%
東京23区内
61%
東京23区外
（市）
8%


Q6 どこから来たか
n=13
通学先から
0%
買物・レジャー先から
0%
その他
0%
未回答
0%
自宅から
46%
勤務先から
54%


Q7 何で知ったか
n=13
未回答
0%
その他
0%
チラシ
0%
文化センターHP
0%
バイコロジーHP
0%
自普協HP
15%
案内メール
39%
知人・家族から
46%


Q8 ためになったか n=13
わからない 0%
未回答 15%
ためにならなかった 0%
まあまあためになった 23%
とてもためになった 62%
あまりためにならなかった 0%


Q9 保険加入 n=13
未回答 8%
加入していない 0%
加入している 92%


Q10 参加したいセミナー
n=26(複数回答可)
レース参加セミナー 0%
その他 8%
なし 0%
未回答 0%
初心者向け自転車セミナー 8%
輪行セミナー 0%
交通ルール・マナー 8%
ライディングテクニック 19%
交通工学系セミナー 19%
メンテナンス・整備 19%
健康・ダイエット 19%

セミナーの感想

分かりやすい解説でドーピング等の楽しい話を聞きました。元サラリーマン（企業研究者）としての立場からの視点を感じました。
画面表示された資料を紙で頂ける（もしくはＨＰで見れる）様にしてもらえると、後から見直す時に役立つと思います。
普段情報の少ない話題を分かり易く教えて頂くことができました。
興味深く大変参考になりました。
ドーピングとサプリメントの違いが良くわかった。
より勉強して役立てたいと思います。

とりあげてほしいテーマ・講師（自由意見）
・柿木克之さん、市川雅敏さん等のヨーロッパ経験者

≪第６回（平成２５年１月開催）自転車セミナー≫

日　　時：平成２５年１月１９日（土）13：30～１６：００
場　　所：科学技術館６階第３会議室
　　（東京都千代田区北の丸公園２－１）
講　　師：第１部】原田 敬史 氏（ジテ通ハウス／㈱サイクルアンドシティ代表取締役）
　　第２部】オオモリ ショウ 氏（スポーツバイクメカニック講座認定講師／　　ショーティーズバイシクルコンシェルジュ）
テ ー マ：「自転車通勤のススメ」～ジテ通ハウスの現状と必要なメンテナンスについて～

＜要旨＞　今回のテーマは、「自転車通勤のススメ」～ジテ通の現状と必要なメンテナンスについて～ということで、原田 敬史 氏（ジテ通ハウス／㈱サイクルアンドシティ代表取締役）及びオオモリ ショウ 氏（スポーツバイクメカニック講座認定講師／ショーティーズバイシクルコンシェルジュ）の2名の方にご講演いただきました。

土日にも『自転車セミナー』を開催して欲しいという声にお応えし、今回初の試みとして、自転車文化センター「２０１３ハンドメイドバイシクル展～自転車で健康になろう～」の開催に併せ実施いたしました。

本日の講演内容は、以下のとおりです。

これから自転車通勤を始めたい方、エコや健康に興味を持っている方などを対象にしたもので、自転車通勤の現状（施設の選び方・乗用時の注意点など）や実際に自転車を使用したメンテナンス講座（初心者の自転車選びなど）を自身の体験談を踏まえながら、雑談を交えて、ご講演いただきました。

◎自転車通勤の現状（原田氏）

様々なパターンがあり、人それぞれで異なる。
・勤務先から居住地までの距離
・どんな種類の自転車で通勤

・服装
・使用頻度
・自転車通勤の目的

上記の件を具体的に示すと
●距離　10㎞・20㎞・30㎞・40㎞・50㎞の範囲
●車種　軽快車（ママチャリ）・クロスバイク・ロードバイク・ＭＴＢ等
●服装　スーツ・カジュアルウェア・サイクルウェア等
●使用頻度　毎日・週1回・時々等
●目的　健康・経済性・ダイエット・トレーニング・時間等

私も以前、自転車通勤を行っていたが、自転車レースのためのトレーニングとして、土日のみの乗車で、ウィークディは、実施していなかった。
千葉県四街道市から勤務先の品川区まで50㎞だったが、トレーニングになり、ロードバイクにレーサーパンツとジャージ姿で乗っていた。
健康のために自転車を使用する人がいるが、ただ、自転車に乗ると健康になれるかというとＮＯである。
交通移動の手段であり、自転車なら楽に移動ができる。
数㎞の自転車通勤なら徒歩の方が良い。
スポーツ的には、エクササイズを兼ねて一生懸命漕ぐため、ママチャリでは不適。
そんな訳で「ロードバイクで都心へ通勤しよう」というコンセプトで東京・神田に脱サラして2009年に「ジテ通ハウス」をオープンしました。

基本、ロードバイクで通勤するのに必要なものを以下に示してみると
・駐輪場　千代田区は少ないが、台東区や新宿区は多い
（盗難や悪戯のない公営施設が良い）
・着替場所　シャワーで汗を流しスッキリしたい
・荷物保管　少ない荷物で走るため、スーツ・靴等を保管できるロッカー
・洗濯　汗だくのウェアを洗って乾かせたい
・メンテナンス　パンク、メカトラブルなど帰宅までに修理

これらが完備していればベストだが、日本では、皆無に等しい。
上記理由で、2009年10月に開業しました。
先行開業したランステ麹町は、月額23,000円で24台満車の現在、空き待ち多数
23,000円の利用料は、適正なのか？もっと普及させるにはどうすべきか？
・全員が毎日利用するわけではない
・高い地代（テナント料）を多人数でシェア利用することで負担を減らせないか
自転車の坪数は、1坪で6台駐輪
都内の1坪単価は、2万円としても23,000円でもペイできない

現在、月4回利用で6,800円　使い放題で12,000円
会員は、100～120名
駐輪台数60台
占有ロッカー利用料　2,000円と5,000円で営業しているが、現状は、40名であり、
経営は厳しい。
参考までに同業者を紹介すると
　青山ファンライドステーション　　39台
　ジューリス半蔵門　　15台
　ＢＩＫＥ　ＲＵＮ丸の内　　71台
　グランデイバー千駄ヶ谷
　デラピスタ六本木等があり、現在、冬場であるため、空きもある
どんな人が通勤しているのか？
会員状況は、北は越谷、東は柏、南は横浜市戸塚で大体20㎞圏内で1時間が目安
基本的に西（世田谷周辺）の方が多く、高級なロードバイクを使用している

●自転車通勤の注意点
・ルートの選定（路肩1m以上、試走は朝、最短コースより遠回りコースの選択）
・夜間走行の安全対策
・事故対策（事故は全ての条件と要素が揃い発生するため、1つでも欠ければ成立しない）
　　自分の存在を相手に知らせる

事故を起こした運転者は、相手に気がつかず、あるいは、気づくのが遅れた
ヘッドライトでは、前方の自転車に気がつかない
点滅式のフラッシュ装備なら気づかれやすい
リフレクターは、一番目立つ（200m後方でも視認できるので、体に装着すれば効果絶大）

◎自転車のメンテナンス（オオモリ氏）
　自転車通勤を始めとする自転車のメンテナンスの必要性について話すと、例えばパンクの場合、いつ発生するかわからず、通勤時だと致命的となる。
　そのため、未然に防ぐには、日常のメンテナンスが必要となってくる。
　簡単な方法としては、タイヤへの空気注入や各部品の注油がある。
　しかし、時には、自動車並みのオーバーホールも必要となってくる。
自転車を使用することによる経年の部品の劣化が発生するためである。
回転部分を動かすためには、グリスが必要だが、経年により硬くなったり中身が減少してくる。
すると、金属同士の摩耗により、隙間が生じガタツキの原因となる。
グリスを注入すれば一時的に回復するも、中は、空間状態のため根本的な解決にはならない。部品を交換することにより延命措置を計らないといけない。

　乗り始め1年程度で各種点検作業が必要となる

●チェックの方法
・パンクの場合
穴の大きさ1mm以下なら問題ない→ゴムのため自然と塞がる

＊パンクが頻発する原因
・異物を取り除いていない
・穴を塞いでいない
↓
＊未然に防ぐには、タイヤをよく見る
・特に裏側を見ると簡単にチェックが可能
・穴が開いていれば、一目でチェックが可能
・異物が混入していれば、簡単に取り除ける
・ホイールに原因がある場合、リムテープに穴が開くとチューブに穴が開いてしまう。

・ハブのメンテナンスは、定期的に必要
年1回でもよいが、乗用状況により３ケ月に1回の場合もある。
また、メンテナンスには、簡単な部分と難しい部分がある。
なお、費用の点でも単体では高いため、オーバーホールの方が割安となる。
オーバーホールまで待てない場合は、各種点検が必要となってくる。
乗り始め1～2ケ月で以下の不具合等が発生してくるため。
・ブレーキの使い過ぎによるワイヤーの伸び
・振動によるボルトの緩み
・ホイールの歪み
・タイヤの空気圧
・変速機のギア飛び
・ハンドリングの調整など
以上をもって本日の講演は、終了いたしました。（時間の関係で質疑応答は、省略）
セミナー終了後、参加者は、１階催物場で行われている、「２０１３ハンドメイドバイシクル展～自転車で健康になろう～」及び駐輪施設「ジテ通ハウス」（千代田区神田錦町）の見学を行いました。　＜１６時終了＞

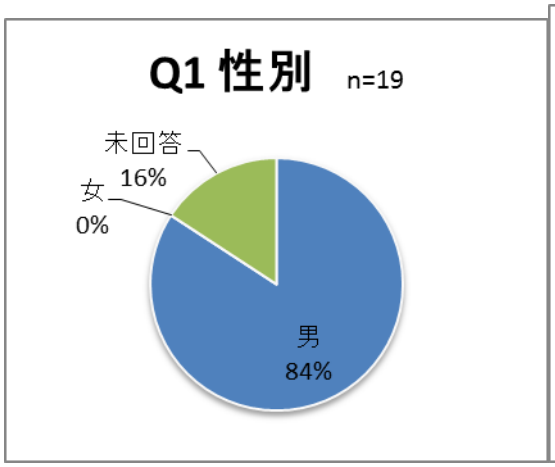
＜セミナーの様子＞

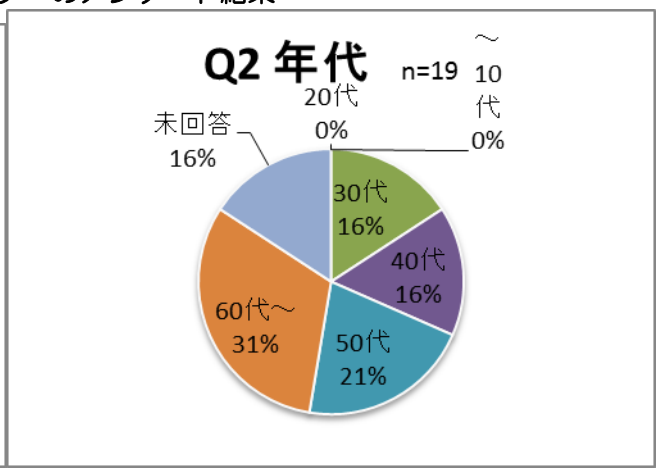
第１部

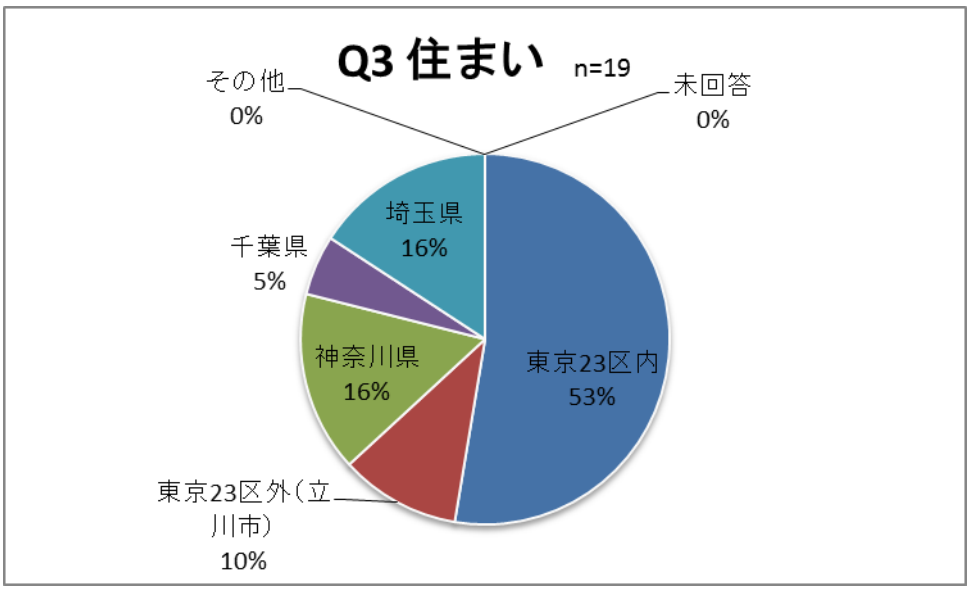
第２部

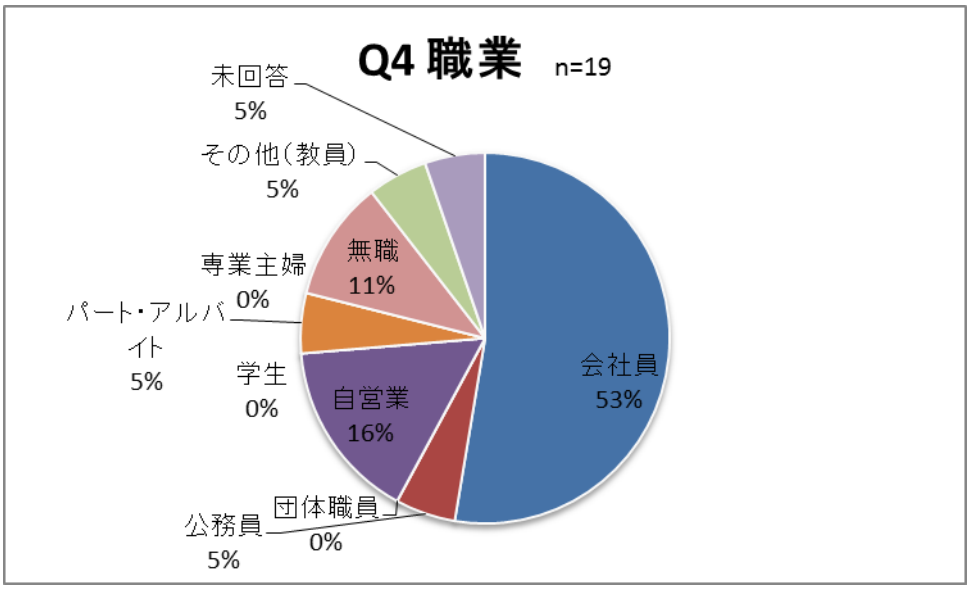
ジテ通ハウス見学

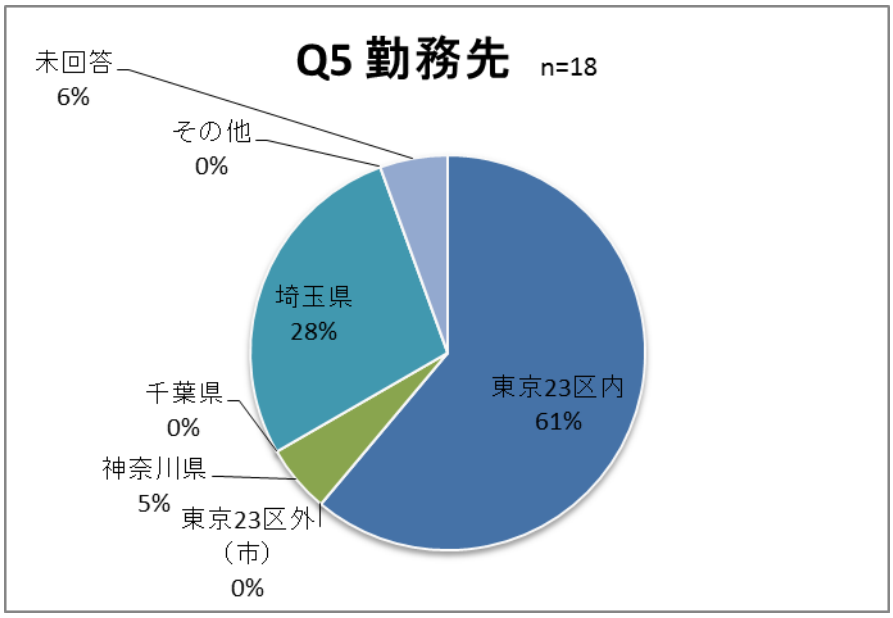
第６回セミナーのアンケート結果

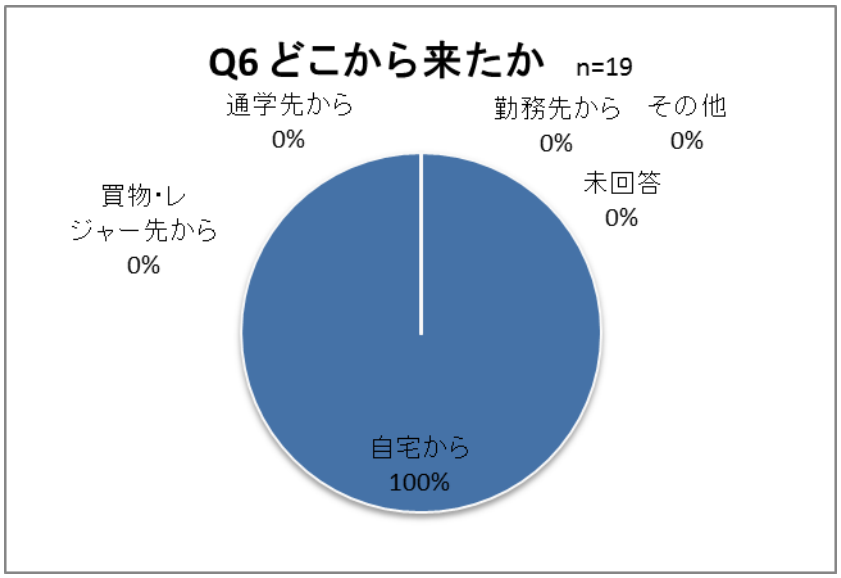


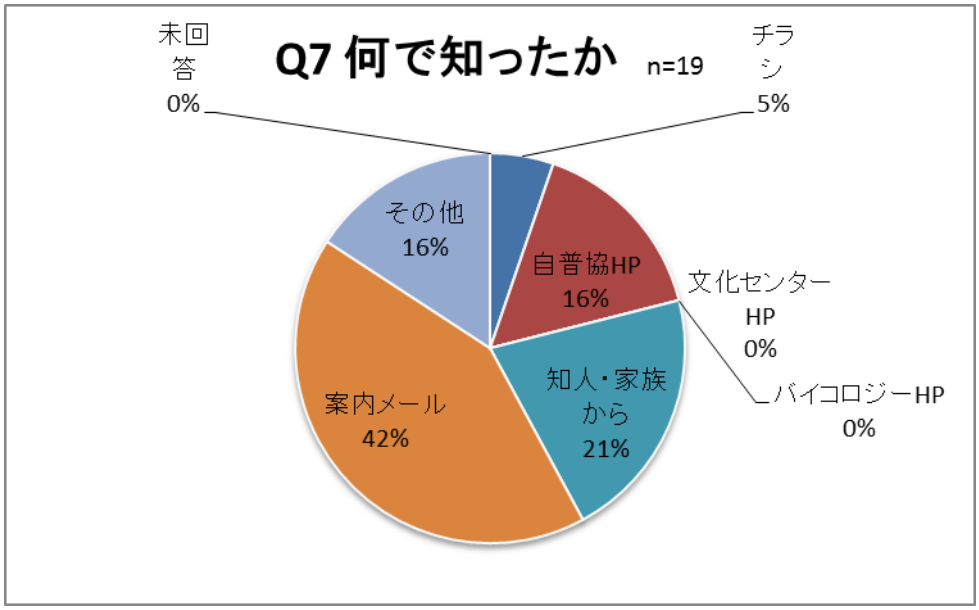


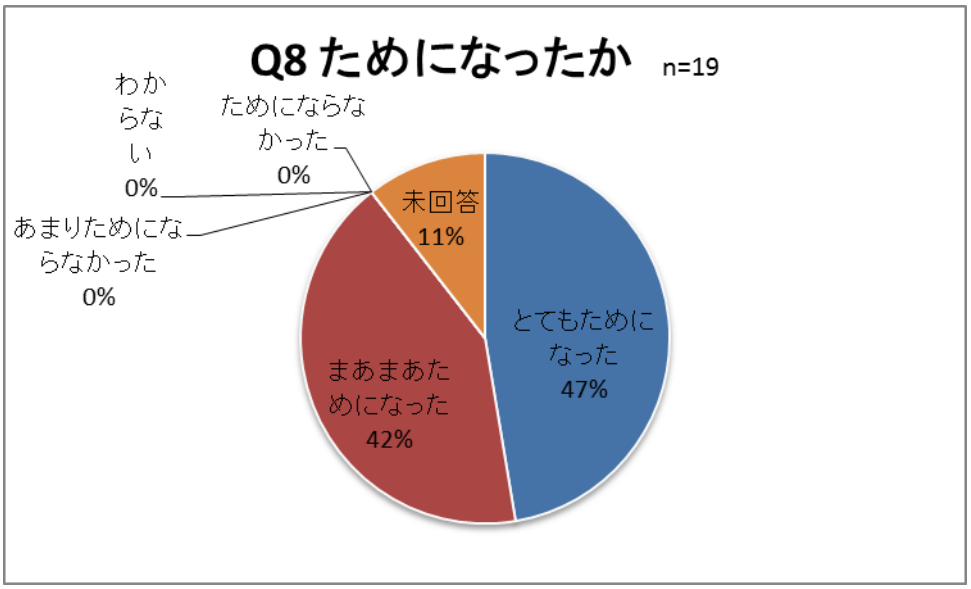


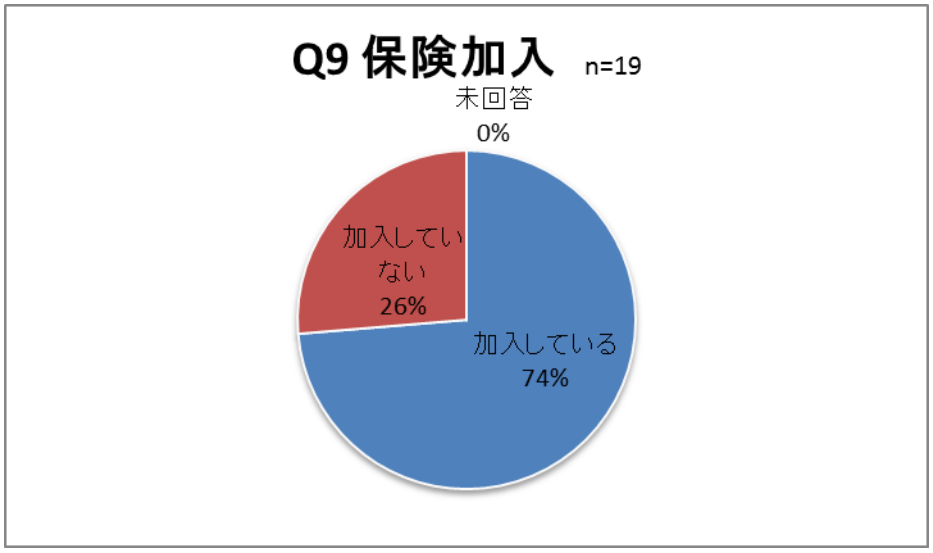


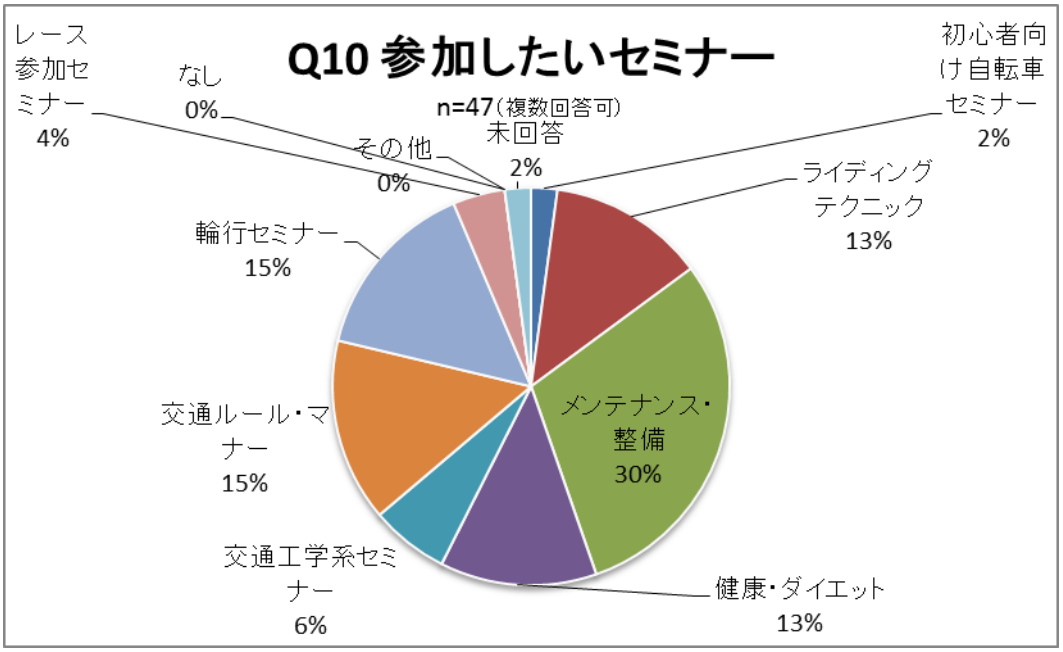

Q5 勤務先 n=18
未回答
6%
その他
0%
埼玉県
28%
東京23区内
61%
千葉県
0%
神奈川県
5%
東京23区外
（市）
0%


Q6 どこから来たか n=19
通学先から
0%
勤務先から
0%
その他
0%
未回答
0%
買物・レ
ジャー先から
0%
自宅から
100%


Q7 何で知ったか n=19
未回
答
0%
チラ
シ
5%
その他
16%
自普協HP
16%
文化センター
HP
0%
知人・家族
から
21%
バイコロジーHP
0%
案内メール
42%


Q8 ためになったか n=19
わからない 0%
ためにならなかった 0%
あまりためにならなかった 0%
未回答 11%
とてもためになった 47%
まあまあためになった 42%


Q9 保険加入 n=19
未回答 0%
加入していない 26%
加入している 74%


Q10 参加したいセミナー
n=47(複数回答可)
レース参加セミナー 4%
なし 0%
その他 0%
未回答 2%
初心者向け自転車セミナー 2%
ライディングテクニック 13%
輪行セミナー 15%
交通ルール・マナー 15%
メンテナンス・整備 30%
交通工学系セミナー 6%
健康・ダイエット 13%

セミナーの感想

ジテ通の現状が分かった。メンテは、もっと簡単に。まわりくどい。オーバーホールの注意を。
改めてメンテの重要性を痛感しました。
再認識
ジテ通ハウスの今後の動向に注視したい。メンテについては、ある程度以上は、ショップへと再認識しました。
両講座とも、具体的な話をしていただき、とてもためになりました。
年齢制限のため、他の傷害保険を利用するように考えている。
自転車通勤に対する様々な見解を知ることができました。

とりあげてほしいテーマ・講師（自由意見）
・交通安全。保険適用範囲。（実務例）

≪第７回（平成２５年開催 DX）自転車セミナー≫

日　　時：平成２５年２月１８日（月）１３:00～１４:30
場　　所：日本自転車会館３号館１階イベントホール
　　（東京都港区赤坂 1-9-3）
講　　師：浅田 顕 氏（エキップアサダ監督兼代表）
　　栗村 修 氏（宇都宮ブリッツェン監督）
司　　会：白戸 太朗 氏（スポーツナビゲーター・アスロニア代表）
テ ー マ：「日本人がツール・ド・フランスに勝つためには」

＜要旨＞　皆様、本日はお集まりいただきありがとうございます。司会進行を務めます白戸太朗です。私は、スポーツナビゲーターでありアスロニア代表であります。

今回のテーマは、ズバリ『日本人がツール・ド・フランスに勝つためには』です。

最近では、新城選手をはじめ日本人選手が「ツール・ド・フランス」に出場することには、特段、驚きを持たなくなっておりますが、まだまだ、総合優勝はもちろんのこと、ステージ優勝も果たしていないのが現状です。こうした中、勝つためには何が必要かということを、現役時代はトップレーサーとして世界をまたに活躍され、海外のレース事情にも詳しい、浅田さん、栗村さんをお招きして、存分に語っていただきます。

また、５月に開催されます「第１６回ツアー・オブ・ジャパン」の３ヶ月前ということでもあるため、「ツアー・オブ・ジャパン」を中心とした、これからの日本のロードレースの果たす役割や今後の展開など語っていただき、日本における「自転車ロードレース」、「自転車競技」を盛り上げて、「自転車市民権の確立」へと繋げていければと思います。

それでは早速、本日の出演者、講師の方を皆さんにご紹介いたします。

浅田 顕（あさだ あきら）氏は、選手として、「ツアー・オブ・ジャパン」の前身である、国際サイクルロードレースで活躍し、東京ステージで引退レース後15年間は後進の指導にあたり、現在、エキップアサダの監督兼代表であります。

栗村 修（くりむら おさむ）氏も、浅田氏同様に選手として国際サイクルロードレースで活躍し、17歳でフランスへ自転車留学し、ツール・ド・フランスを根底から見てきました。

引退後は、後進の指導にあたり、現在、宇都宮ブリッツェンの監督であります。

紹介を終え、セミナーの開始

日本人選手の強化策とは？

浅田さん…強い選手と弱い選手との違いは、才能によるものである。
ヨーロッパには、強い選手だけでなく、弱い選手も多数いる。
自転車レースは、レースを繰り返すことがトレーニングとなる。
地域の違いもあるが、才能の選別次第で勝敗が決定する。

栗村さん…強い選手は、力の出し方が違う。勝負どころでは、それなりの力を出す。
要所、要所での力の出し方を変え、集中力と計画性をもって年間 70～80 レースを走るなど。

日本人選手の育成方法は？

栗村さん…まず、カテゴリーの低いレースで勝利してプロ選手になる。
近年、選手をレース以外で育成する傾向がある。
また、自転車競技人口を増やすには、子供の頃から育成する必要がある。
フランスには、多数の選手がいるが、ツール・ド・フランス（以下、「ツール」と表記）においては、ここ 30 年間優勝者が出ていない。
近年は、新興国からも優勝者が出ている。
日本は、競技の研究をするとともに、競技人口の拡大を目指すべき。

浅田さん…日本の自転車競技は、世界レベルまで、もう少し。
多数の日本人選手が、ヨーロッパで奮戦。
近年では、フランス、イタリア、スペインなどの自転車先進国が、オーストラリア、イギリスなどの新興国に負けている。

ＴＯＪの国内チームの位置付けは？

栗村さん…チームのレベルとしては、ステージ優勝・ヒルクライマーや総合優勝を目指している。
目標をもって選手のレベルを向上させる。
勝利するためには、選手のモチベーションを上げる
対策として、どのレースに出場するか。→それは、賞金や集客数などにより変わる。
ＴＯＪをはじめ、他の国内レースの質が上がれば海外選手も参戦してくる。
ツールと同レベルのレースを、日本で実施するのは難しいが、１クラス上のレースを実施するのは容易である。

チームは、何をすべきか？

栗村さん…チームが出来ることは少ない。

選手＜チーム＜レース＜自転車競技連盟の序列の関係のため、チームは、弱者であり、出来ることが限定される。→日本のチームを連携して大きなものとして扱えば。

各チームの目標は、資金がショートすれば達成不可能となってしまう。

日本では、ジャパンカップやＴＯＪなどワンディやツアー等、レースの国内開催数が少ない。

浅田さん…ステージレースには、ドラマがあり、おもしろい。

チームは、それに走って参加することにより、ワンデェイやロードレースとは、趣が違う。

<u>ステージレースは、必要か？</u>

浅田さん…2 つの理由がある。

・自転車競技の拡大に繋がる。

・選手強化策になる。

ツール（ステージレース）のように訴求力があり、身体負担少なく、連日走行可能。

また、ワンディは、表彰３位までだが、ステージは、表彰が多岐。

<u>チーム運営やチーム作りにおける強化策とは？</u>

栗村さん…実業団チームは、企業の一部署であるため、財政面の関係で、活躍の場を世界に目指していない。

宮田工業が廃部した経緯から、これからは、独立型チームが主流。

独立型は、自ら資金集め。→地域密着型で集金可能

宇都宮ブリッツェンは、年間予算２億５千万　／　エキップアサダは、1 億円弱

↑

資金集めが出来れば、予算に上限なし。

浅田さん…ツール出場には、基本 10 億程度必要。（2 億程でも可能だが）

トップチームは、30～40 億程度必要。

1 チームで 10 億達成は、不可能。

日本の自転車の知名度を向上させないと困難な金額。

単独では現実的でなく、各チームが連携し目標額の達成を。

ロードレースの認知度とステータスが必須。

<u>ツールを 1 チームが目指すのは、現実的でないため、強化策はあるか？</u>

浅田さん…早期に世界を見聞。（ネットでも可能だが現地での情報収集で、状況把握）

海外レースに参戦するのも一理。

国内レースをハードにさせる。

<u>自転車の裾野を広げるためにも自転車が　かっこいいというイメージを与える機会が必要で</u>

は？

栗村さん…自転車競技連盟とチームだけでは駄目なため、素晴らしいレースを身近に作るなど。

自転車に強くなり、好きになるべく自転車競技人口を増やすための機運には、何が必要？

浅田さん…レースを盛り上げるトップ選手数が不足している他、競技力も劣っているため、通用する選手を強化していく。

他競技から自転車競技への人口増加策は？

浅田さん…自転車に転向してくる選手は少ない。
基本、スポーツは、メジャー志向のため、自転車で競争する楽しみやイベントを開催することも方策では。

サプライズゲストとして、片山右京氏が登場

片山さん…私自身、自転車界に、ここまで携わるとは思ってなかった。
私は、モータースポーツ出身のため、栗村、浅田両氏の活動は、参考になります。
自転車は、マイナーな乗り物であるため、啓蒙活動が必要。
モータースポーツは、ＴＶの放映権等があり、強くないといけない前提条件がある。
自転車は、素晴らしいスポーツだが、結果を出さないといけない。

チーム右京の立ち上げが、ツールに出場するという目標はいい。

栗村さん…しかし、宇都宮は、あえて世界を目指さない。

右京氏の自転車界への参入は、他競技からの流入を促進できるか？

片山さん…自転車の持っている可能性を引き出せば。

すばり、ツールに勝利する方法は？

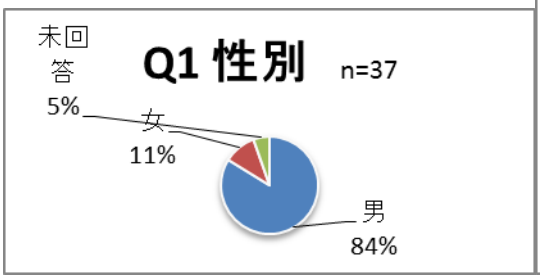
片山さん…モータースポーツより資金が掛からない。
日本に必要なのは、地域おこし。
ツールも、予算を集結させれば、費用対効果で実現可能となるのでは。

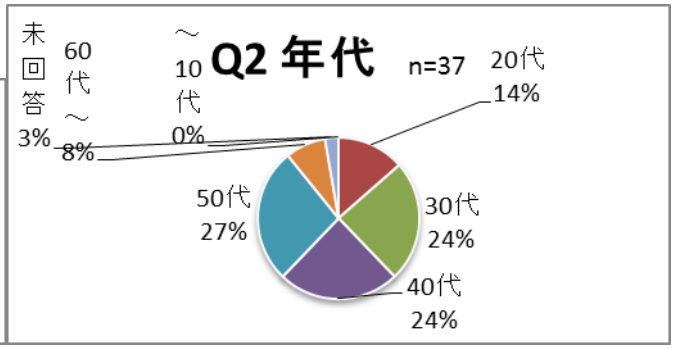
浅田さん…社会での自転車の必要性を啓蒙出来れば、自転車競技が活性化するのでは。

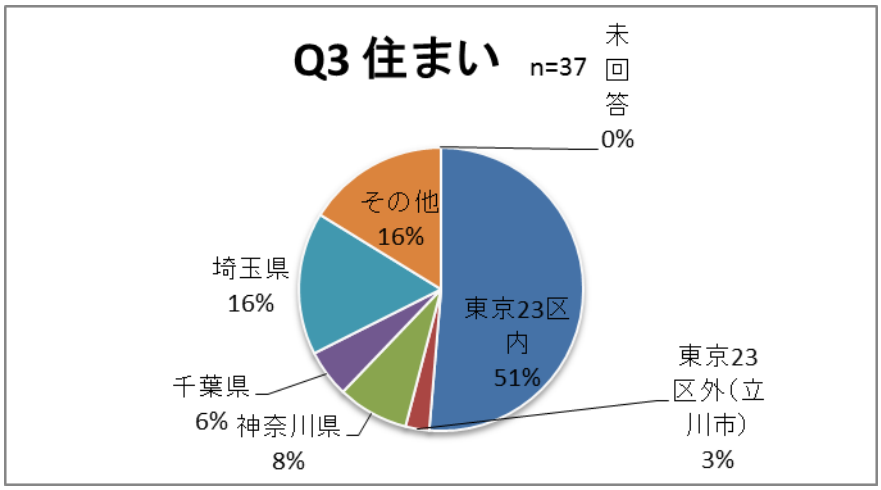
最後に、「自転車に関するあらゆる知恵等を終結させて、自転車競技を盛り上げて行きましょう。」と締めて、本日の講演は終了した。

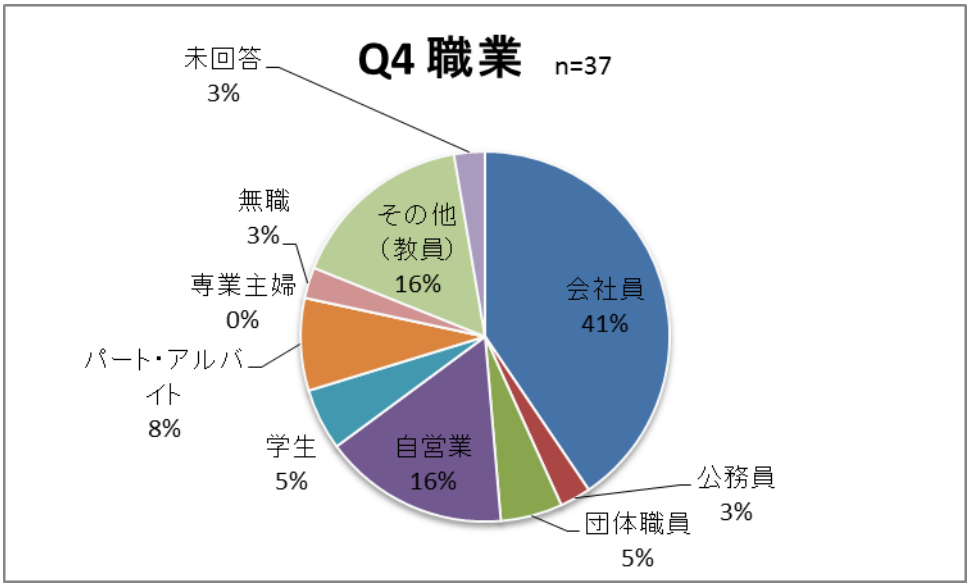
＜セミナーの様子＞

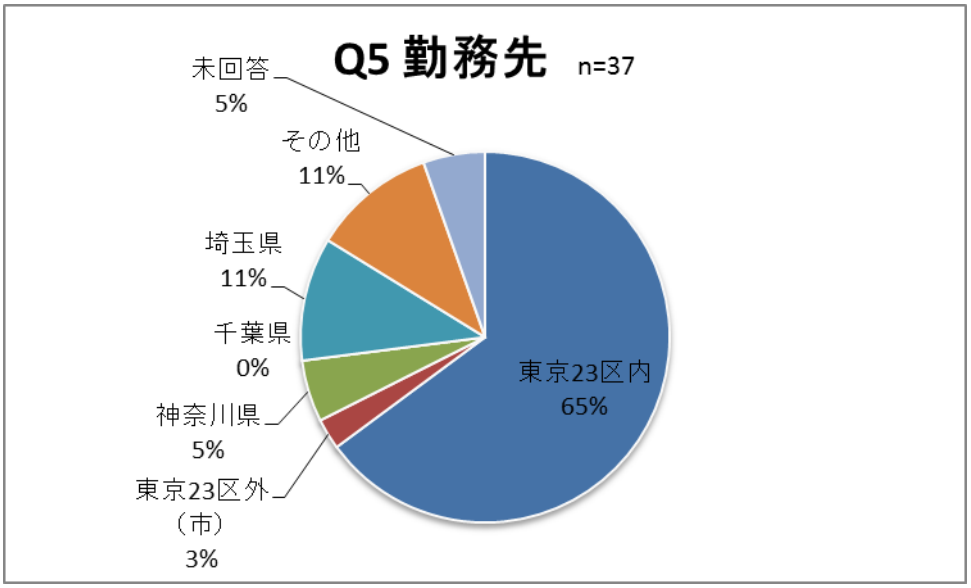
第７回セミナーのアンケート結果

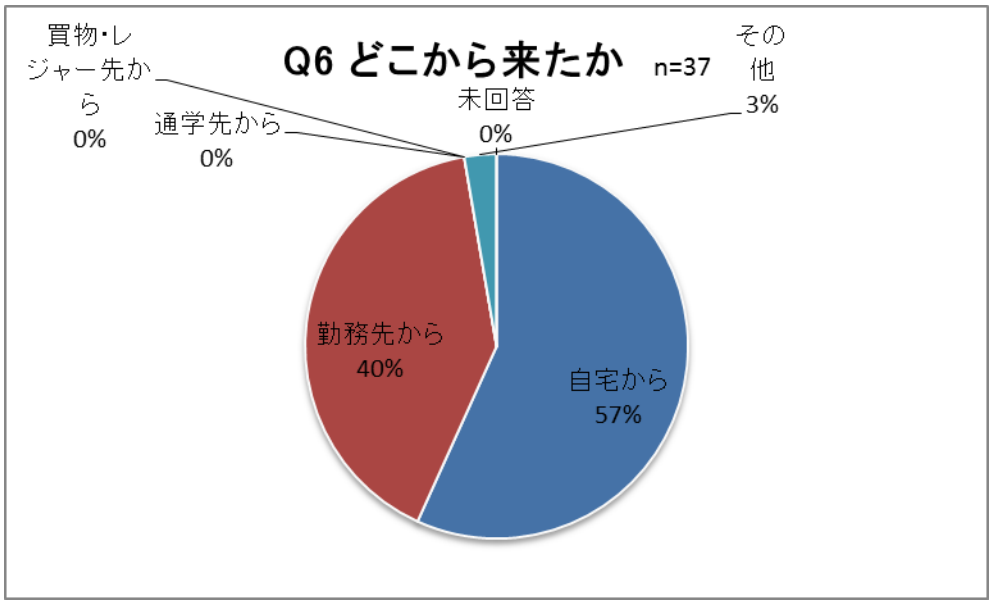


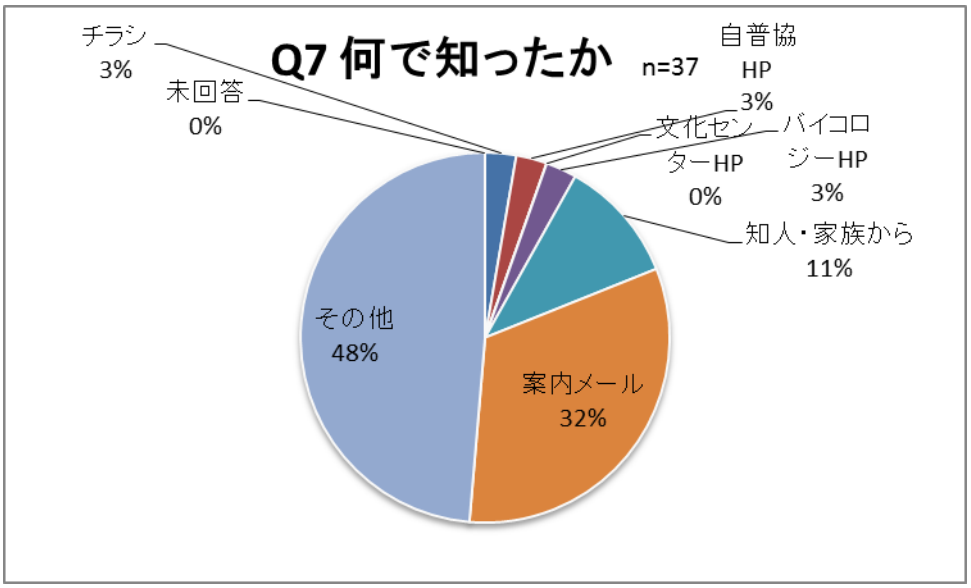


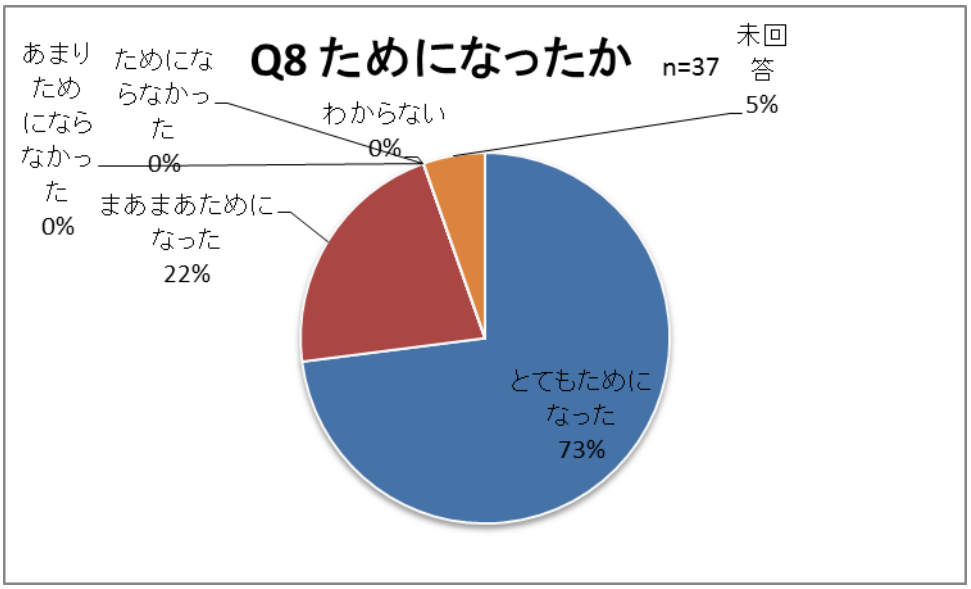

Q3 住まい n=37
未回答 0%
その他 16%
埼玉県 16%
東京23区内 51%
東京23区外（立川市） 3%
千葉県 6%
神奈川県 8%

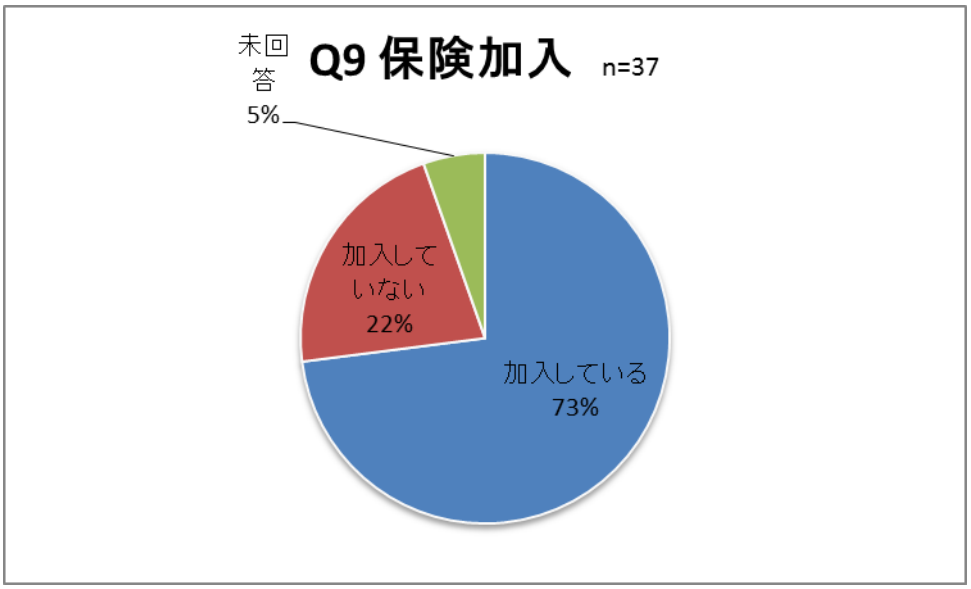

Q4 職業 n=37
未回答 3%
無職 3%
その他（教員） 16%
専業主婦 0%
会社員 41%
パート・アルバイト 8%
学生 5%
自営業 16%
公務員 3%
団体職員 5%

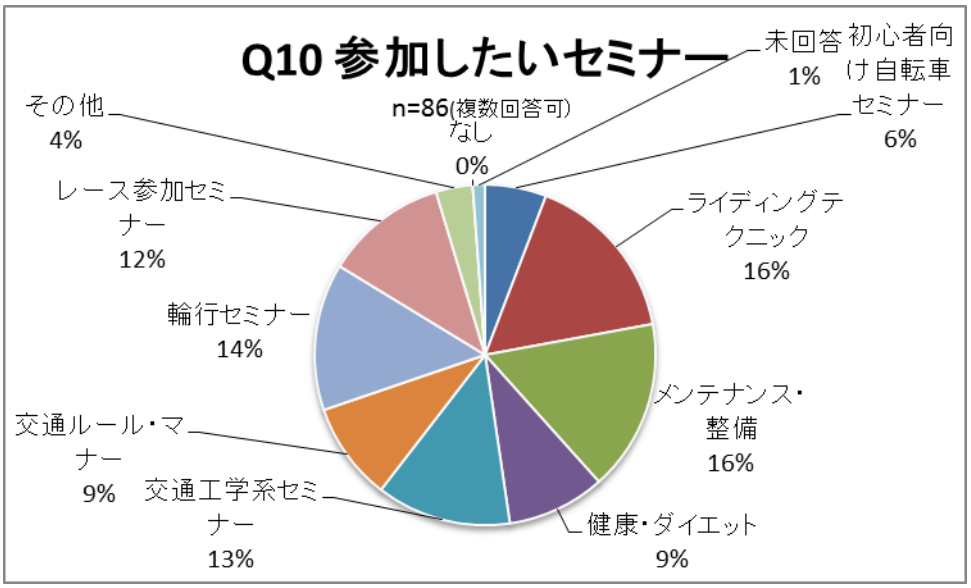

Q5 勤務先 n=37
未回答 5%
その他 11%
埼玉県 11%
千葉県 0%
東京23区内 65%
神奈川県 5%
東京23区外（市） 3%


Q6 どこから来たか
n=37
買物・レジャー先から
0%
通学先から
0%
未回答
0%
その他
3%
勤務先から
40%
自宅から
57%


Q7 何で知ったか
n=37
チラシ
3%
未回答
0%
自普協HP
3%
文化センターHP
0%
バイコロジーHP
3%
知人・家族から
11%
その他
48%
案内メール
32%


Q8 ためになったか
n=37
あまりためにならなかった
0%
ためにならなかった
0%
わからない
0%
未回答
5%
まあまあためになった
22%
とてもためになった
73%





セミナーの感想

パネラーの各者様がちゃんと何をすれば良いのかわかっていて、とても安心した。
色々な裏話。栗村さん、浅田さん、右京さんそれぞれの思いを聞けてすごく楽しく充実して聞くことができました。またの開催を楽しみにしています。ありがとうございました。
とてもおもしろかった。
自転車に取り組むモチベーションが更に上がりました。日本最強を目指し、いつの日か必ず栗村さんの引っ張るヴリッツェンへと。
現在、日本が直面する問題などが分かり、今後の課題が分かって大変良かったです
右京さんが加わったことで、話が具体的により広がりが出たと思います。
とてもおもしろかった。もっともっと注目されるものにならなくてはならないですね。
両監督の思い、伝わりました。
夫々講師の方の考え方、取組み等をよく聞くことが出来良いセミナーです。この継続が必ずや、ツール・ド・フランスに携わってゆくと思います。支援していきます。

みなさんの自転車競技に対する熱い思いを感じた。
自転車界の現状を知ることができました。またこのような機会をつくってほしいです。
ツール・ド・フランスをはじめとする欧州（世界）へ向けて、ＡＬＬ JAPAN の取組みなど、大変エキサイティングな構想にワクワクしました。
業界マスメディアによるツール・ド・フランスの広報。ロードレースをメジャースポーツとする意識を大きく持つ。
中国の存在感が高まっている中、日本の競技界のレベルアップが必要と感じていたので、関係者の想いが直接聞けてよかった。
ロードレースはなかなか認知度が高くないが、もっと力を結集していくべきという話がよかったです。
日本のレース界に必要なことが良く分かり、各チームの目指す姿やあり方が分かり非常におもしろかった
ＭＣ・講師のメンバーがよかった。
それぞれ異なる環境で、レースにたずさわる方たちの話が聞けてとても有難かったです。
自転車スポーツの現状と問題点課題についてわかりやすい解説でよかったです。夢の対談ですごくうれしかったです
とても面白い話でしたので、ｙｏｕｔｕｂｅ等にあげていただけると、もっと普及すると思います。
レース界のビッグネームのお話が聞けて感激しました。
とても考えさせられる内容でした。ただ、長期的な視点について、具体的にあったらもっとよかったかと思います。
このようなセミナーが行われるようになったこと自体、進歩だと思います。これからも頑張ってください。

とりあげてほしいテーマ・講師（自由意見）

自転車屋間でのｎｅｔｗｏｒｋ作りをする環境が有ると良いなと思います。
自転車まちづくり、自転車の社会環境づくりなど。
トップ選手のお話などきいてみたいと思う。
お台場にシクロクロスが盛り上がりましたので、三船さんや辻浦選手を招いて、日本でシクロクロス世界選とかシクロクロスの見方などやって頂けるとうれしいです。
自転車競技を飛躍的にメジャーにキャッチアップするために、日本での他のスポーツで成功体験をお持ちの方（実際に携わった）のセミナーもぜひ企画ください。
ロードレースを取り上げた講習
セミナーの動画をＨＰに上げて欲しい。
安全に対する取り組みや海外の自転車団体の動向についての話があると有難いです。

≪第８回（平成２５年３月開催）自転車セミナー≫

日　　時：平成２５年３月１２日（火）18:00～19:30

場　　所：日本自転車会館３号館 11 階　（一財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂 1-9-3）

講　　師：西村　敏彦 氏（一般社団法人日本損害保険協会 生活サービス部長）

テ ー マ：「自転車の事故と保険」

＜要旨＞　平成２４年度の最終セミナーとして、「自転車の事故と保険」をテーマとして行いま

した。交通事故全体における自転車事故の割合は、約２割と漸増傾向にあるため、見過ごすことのできない社会問題となっております。交通事故全体の総数を減らすという意味でも、自転車の交通安全に真剣に取り組んで行く必要があり、今回、この問題について、「知っていますか？自転車の事故～安全な乗り方と事故への備え～」（（一社）日本損害保険協会発行）の冊子をもとに、ご講演いただきました。

損害保険協会の活動については、
〇損害保険の啓蒙活動
〇交通安全→交通事故が多発して、保険料を上げないようにするため。
※今回のセミナーでは、特に、自転車の交通安全事故が起きないためにどうするか？

要点としましては、
Ｐ．２～３　自転車事故の発生状況
●交通事故そのものは減っているが・・・
・平成２４年交通事故死者数（２４Ｈ以内）　４，４１１名
〃　全体の事故件数　６６５，１３８件（１，８２２件／日）
〃　自転車乗用中の事故件数　１３２，０４８件　※全体の１９．９％
〃　自転車事故で亡くなった方　５６０名　※全体の１３．１％
→高齢者、子供、大きな割合
●子供の頃、交通安全教室を行っているが、自転車の加害事故は２万３，６０９件。自転車の事故全体に占める割合は１５．６％。

Ｐ．４～５　自転車安全利用五則
●地方都市は歩道が広いが・・・
→歩道を色分けしている→スピードを出してしまう→歩行者が自転車の所を歩いているのでぶつかる
●ルールを伝えることが苦労→何とか減らして安全に繋がれば良い
Ｐ．６～７　自転車事故のリスク
●事故を起こした時
Ａ 加害者となり責任を問われる場合
１．他人にケガをさせる
２．財物を壊す（損害を与える）
Ｂ 被害者となる場合
３．自分のケガ
●刑事上の責任・民事上の責任・道義的な責任
●車の場合は免許停止があるが、自転車は免許なし。そのため、いきなり刑事罰になる前科がつく場合もある。
●損害賠償については、未成年も関係なし。→親にも責任
●損害賠償に備える保険

自動車…自賠責保険（法律で決まっている）
自転車保険の専用のものはあるか？
・特化したものが少ない。
・盗難保険もあったが、盗まれる確率が高く、保険金が増えてしまった。
・現在、関心が高まっているので、学校単位や契約者が多い場合など、引き受けているところもある。
・少額で入れる保険やコンビニで入れる保険もある。
●保険は何かあった時のあくまでも備えであるため、まずは、事故を起こさないことが必要である。

最後に、「日本損害保険協会のご案内」の冊子をもとに、その他活動の説明を行いました。
●全国交通事故多発交差点マップについては、ホームページ上で確認可能。
●実際事故が起きた場合は、そんぽＡＤＲセンターの活用可能。
年間８万件程度の問い合わせあり（ピーク時１０万件）

以上をもってご講演を終了し、質疑応答を行った。
質問１：自転車事故の統計は、軽快車（ママチャリ）も入っているのか？また、スポーツ車（ロードバイク）独自の統計はあるのか？
→軽快車も入っているが、車種別の統計データは無し。

質問２：携帯電話を使用しての運転や傘さし運転について、都道府県により、ルールが違うとのことであるが、神奈川県はどうなのか？
→全ての都道府県について把握していないため、神奈川県は不明。
質問３：自転車は、免許制度が無く、ルール違反をすると前科になってしまう場合があるため、自動車と比べて不公平では？
→自転車のみ厳しいということではない。車でも、重大事故に起因すれば、禁固刑もある。
質問４：自転車販売店において、お客さんに保険制度について、説明した方が良いのか？
→説明していただくのはありがたいが、保険業務のため、代理店登録をしていなければ扱えない。ただし、保険業界に対して、もっと周知して欲しいとの声があるため、販売店との連携も検討している。

質問５：自転車の保険について、どの保険に加入すれば良いのか分からない？また、旅行する際の保険の選び方は？
→入院重視や通院重視などパターンが色々あり、比較が難しいので、比較サイト等で確認していただくのが望ましい。旅行保険についても、個人賠償が少なく、組み合わせが難しい。

質問６：自転車保険について、７０歳以上が加入できないものが多く、高齢化社会に対応して

いないのでは？

→保険会社も商売で行っているため、全体から見ると、公平性の観点から難しくなっている。加入できるものについては、商品担当者に確認します。

質問７：グループツーリング（その時のみ）に適した保険は？

→イベント保険はあるが、上記回答と同様に、保険自体が少ない。

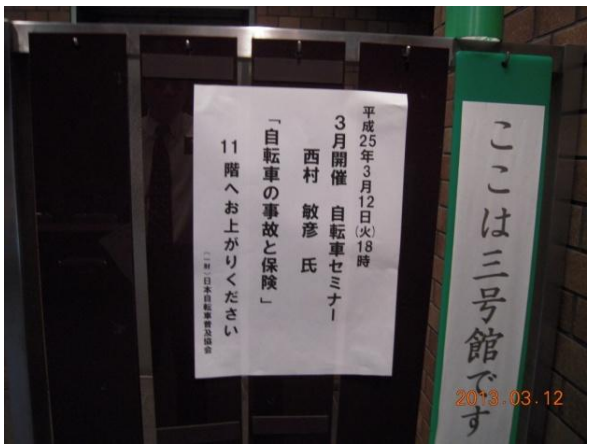
質問８：自転車通勤をしている場合の労災適用については？

→会社に内緒で行っている場合も含めて、ケースバイケースである。

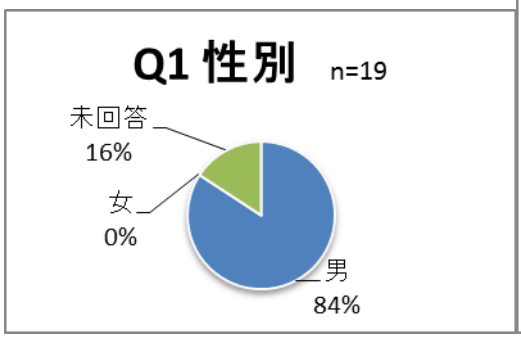
最後に事務局より、平成２４年度の「自転車セミナー」は、本日で終了、平成２５年度においても、６月から、年５回程度を予定している旨説明を行い終了となった。

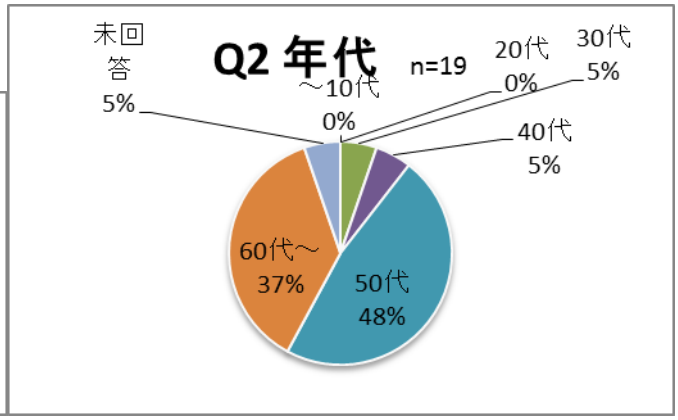
＜配布資料（２種）＞

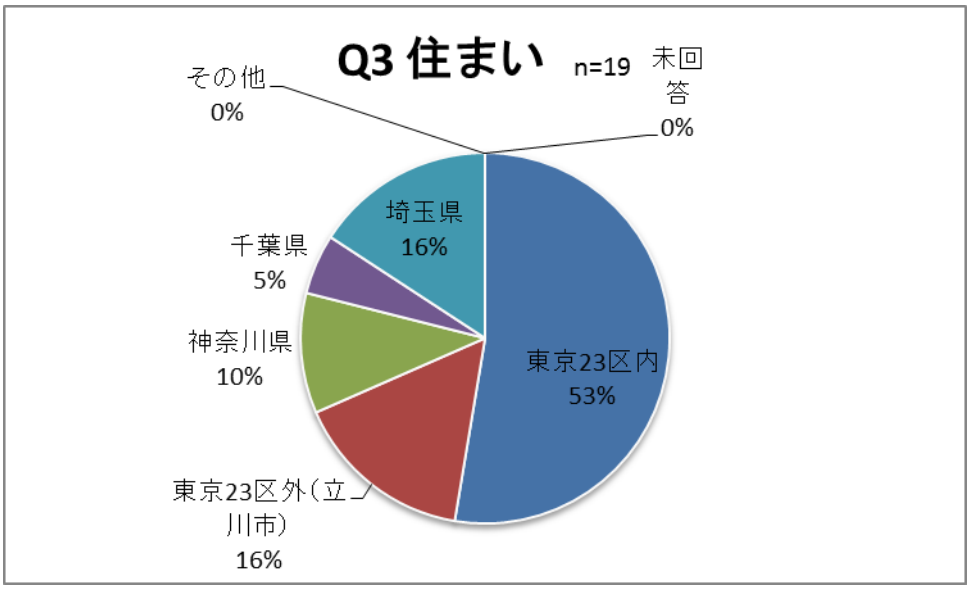
＜セミナーの様子＞

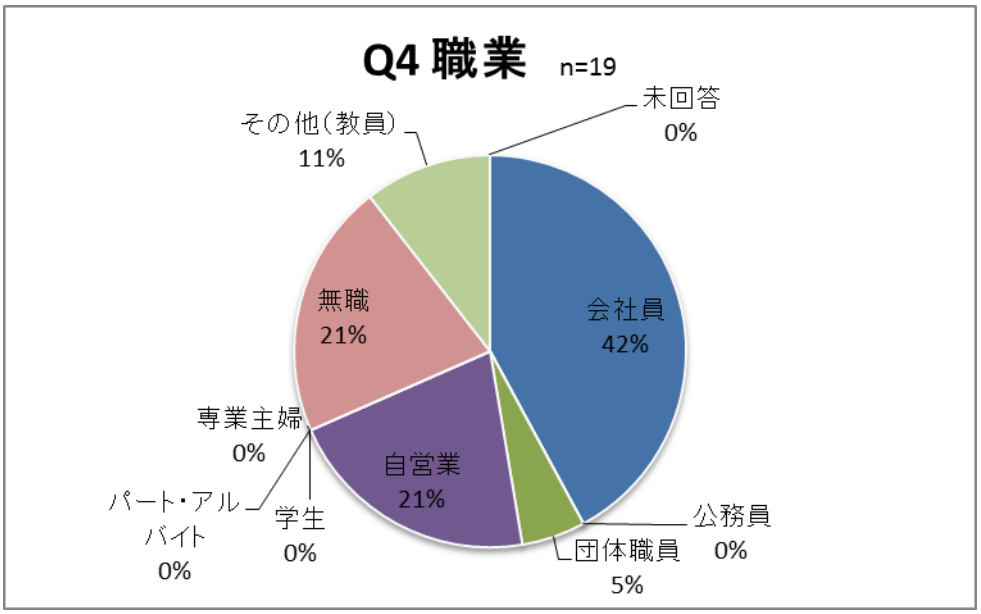


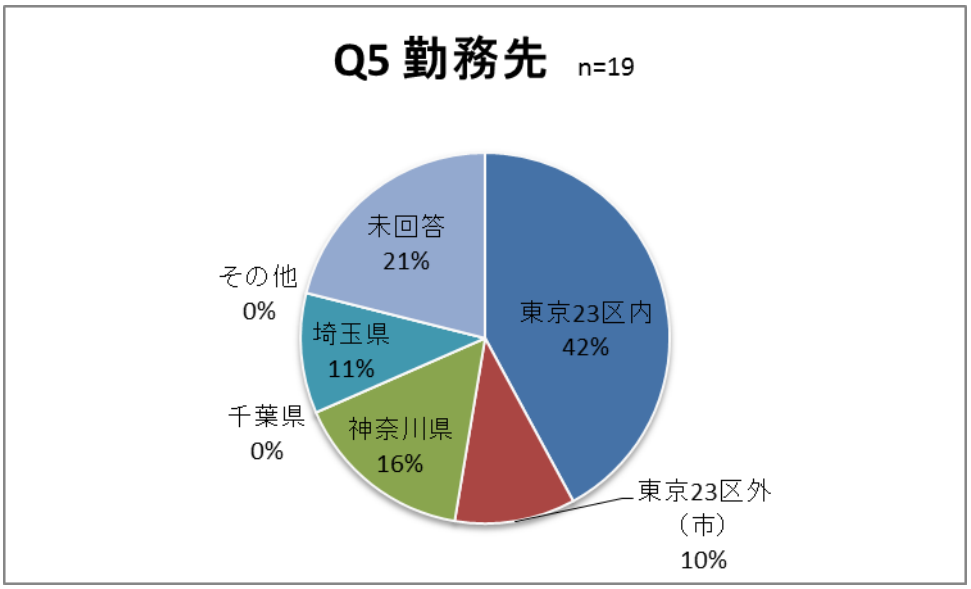
第８回セミナーのアンケート結果

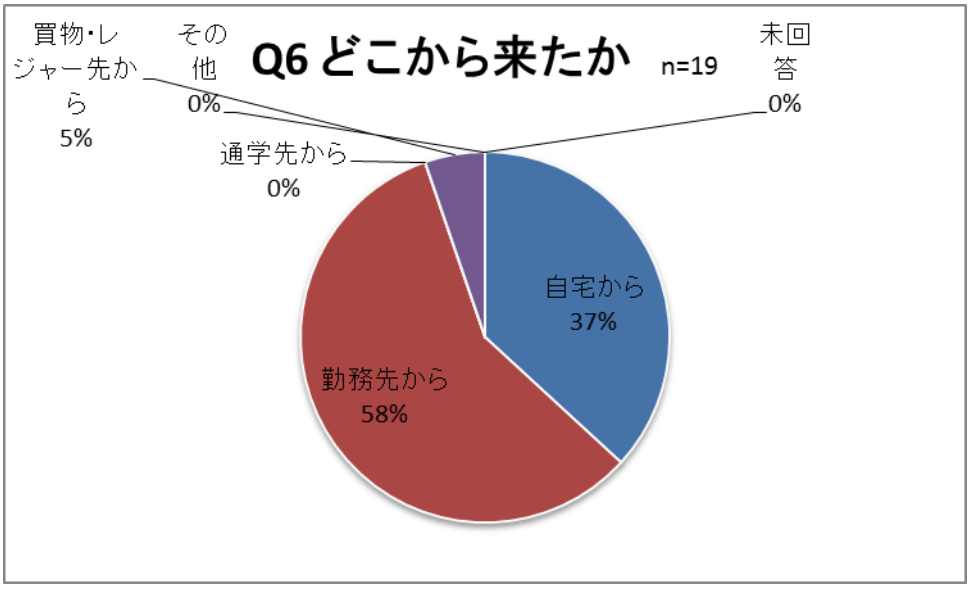


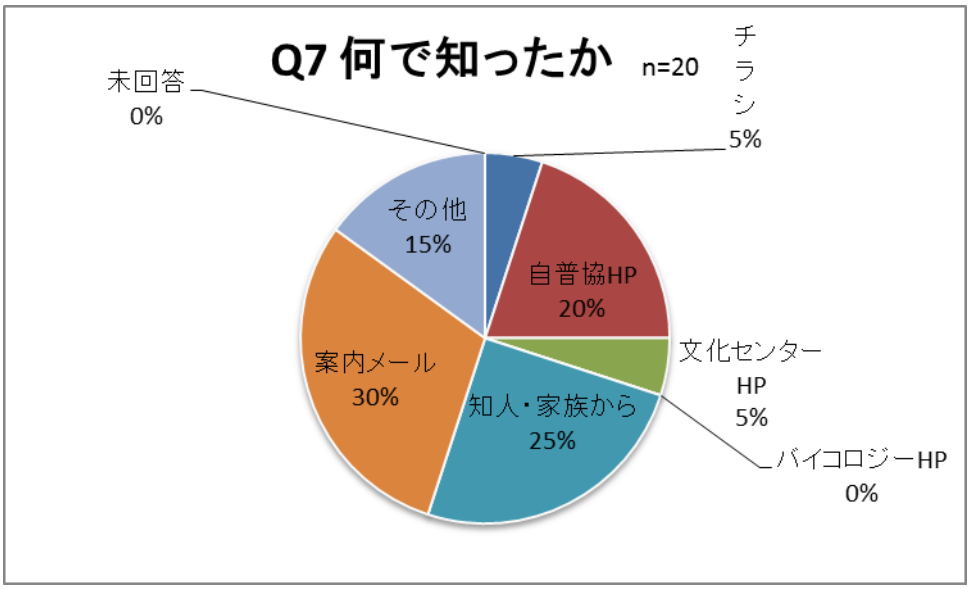


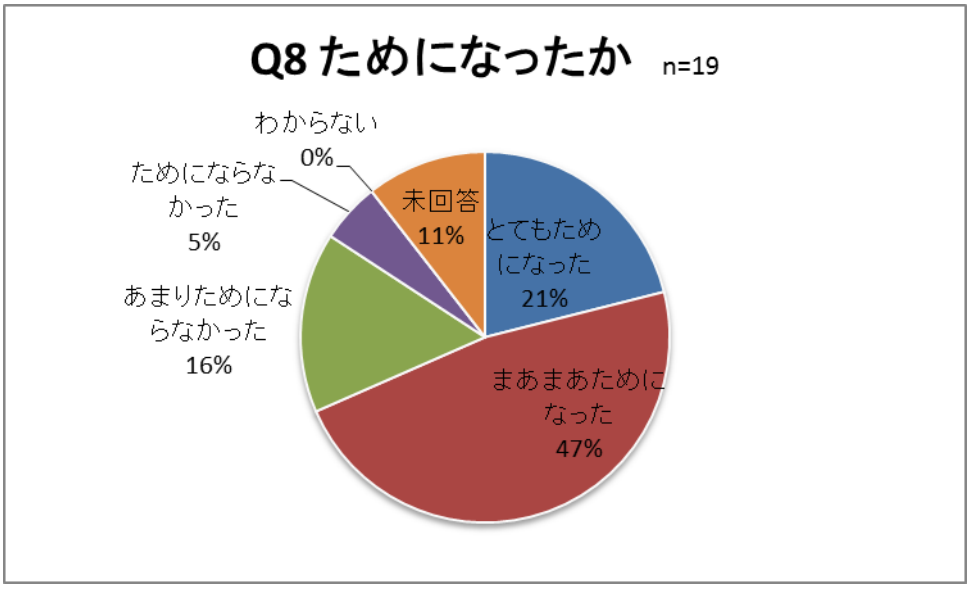


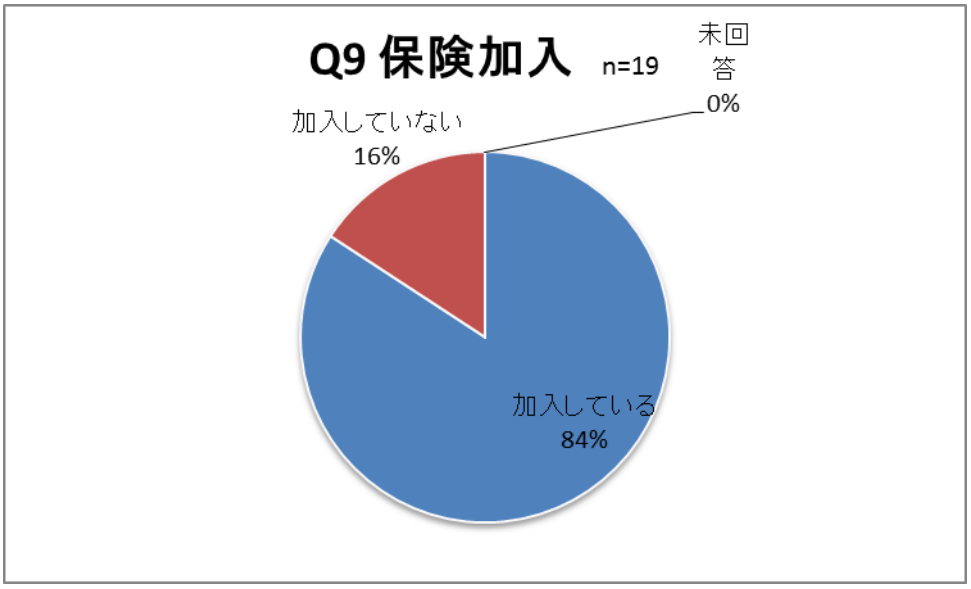

Q4 職業 n=19
未回答
0%
その他（教員）
11%
会社員
42%
無職
21%
専業主婦
0%
自営業
21%
パート・アル
バイト
0%
学生
0%
公務員
0%
団体職員
5%

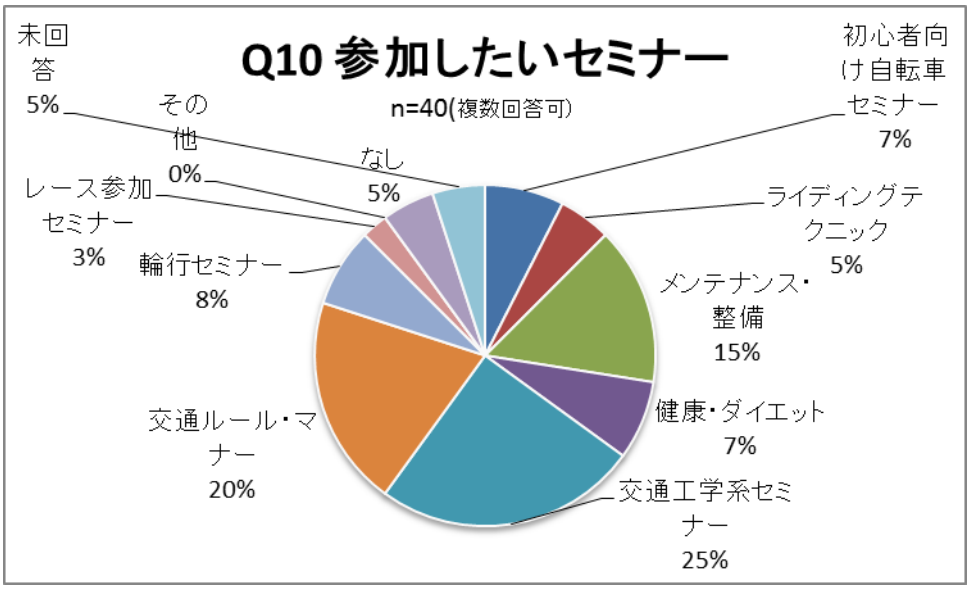

Q5 勤務先 n=19
未回答
21%
その他
0%
東京23区内
42%
埼玉県
11%
千葉県
0%
神奈川県
16%
東京23区外
（市）
10%


買物・レ
ジャー先か
ら
5%
その
他
0%
Q6 どこから来たか n=19
未回
答
0%
通学先から
0%
自宅から
37%
勤務先から
58%


Q7 何で知ったか n=20
未回答
0%
チラシ
5%
その他
15%
自普協HP
20%
文化センター
HP
5%
案内メール
30%
知人・家族から
25%
バイコロジーHP
0%


Q8 ためになったか n=19
わからない
0%
ためにならなかった
5%
未回答
11%
とてもためになった
21%
あまりためにならなかった
16%
まあまあためになった
47%


Q9 保険加入 n=19
未回答
0%
加入していない
16%
加入している
84%



セミナーの感想

一般的な話が多く、もっと詳しく知りたかった。
もう少し事故防止減少に対するお話をうかがいたかった。
聞きたいことが聞けなかった。
質問したかったが時間がなく残念だった。少し延長して欲しかった。
冊子の読み聞かせレベルで期待はずれでした。
一般的すぎる
今まで聞く機会のない話だったので興味深った。

とりあげてほしいテーマ・講師（自由意見）

1.自転車道資料　2.地図　3.ナビゲーションの案内　4.メンテナンスの実務
もっとレベルの高いセミナーを望む。

◆アンケート用紙

自転車セミナーアンケート

Q1　性別　□a.男性　□b.女性　Q2　年齢　□～10代　□20代　□30代　□40代　□50代　□60代～

Q3　お住まい　□a.東京23区内（　　区）　□b.東京23区外（　　市）　□c.神奈川県　□d.千葉県　□e.埼玉県
□f.その他（　　）

Q4　職業
□a.会社員　□b.公務員　□c.団体職員　□d.自営業　□e.学生　□f.ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ　□g.専業主婦　□h.無職（定年退職含む）
□i.その他（　　）

Q5　勤務先もしくは通学先はどちらですか？　【Q4でa～fを選ばれた方は回答をお願いします】
□a.東京23区内（　　区）　□b.東京23区外（　　市）　□c.神奈川県　□d.千葉県　□e.埼玉県
□f.その他（　　）

Q6　今日はどちらから来ましたか？
□a.自宅から　□b.勤務先から　□c.通学先から　□d.買物･レジャー先から　□e.その他（　　）

Q7　このセミナーを何で知りましたか？（１つのみ）
□a.チラシ　入手またはご覧いただいた場所をお書きください⇒（　　）
□b.日本自転車普及協会ホームページ　□c.自転車文化センターホームページ　□d. バイコロジーホームページ　□e.知人･家族から
□f.案内メール　□g.その他（　　）

Q8　今日のセミナーはためになりましたか？（１つのみ）
□a.とてもためになった　□b.まあまあためになった　□c.あまりためにならなかった　□d.ためにならなかった　□e.わからない

★今日のセミナーのご感想をお書きください。

Q9　自転車の事故に備えて保険に加入していますか？
□a.加入している（もし可能でありましたら、加入されている保険名を教えて下さい。：
□b.加入していない

Q10　今後、参加してみたいセミナー・講習会はありますか？（いくつでも）
□a.初心者向け自転車セミナー　□b.ライディングテクニック　□c.メンテナンス･整備　□d.健康･ダイエット　□e.交通工学系セミナー
□f.交通ルール･マナー　□g.輪行セミナー　□h.レース参加セミナー　□i.その他（　　）　□j.ない

Q11　セミナーの開催希望日・時間帯を教えて下さい。（以下の上段から１つ、下段から１つをお選び下さい。）
日）□a-1.平日　□b-1.土曜日　□c-1.日曜日　□d-1.ない　□e-1.その他（　　）
時）□a-2.18時～19時30分（現在の時間帯）　□b-1.ない　□c-1.その他（　　）

ご協力ありがとうございました！

★★セミナーでとりあげてほしいテーマや講演してほしい講師、また自転車に関するご意見･ご要望などありましたら、ご自由にお書きください。★★

※Ｑ１１については、報告書への記載は行っておりません。

5. アンケート調査について

計8回のセミナーにおいてアンケート用紙を配布し、参加者の属性やセミナーの感想などについて調査を行った。（設問数　11 問）

セミナー名	開催日	参加者（関係者等含む）	サンプル数	回収率
第１回「地域密着型チームの誕生とその歩み」	6/22（金）	60 名	38	63%
第2回 「私の自転車ライフ」～愛しさと切なさと心強さとつるちばと飯田とジャージと私、そして自転車に乗った君の明日～	7/26（木）	37 名	21	57%
第３回 「より走快に！」～乗車フォーム・変速ギアの使い方など～	9/10（月）	59 名	28	47%
第４回 「ともに生き、ともに走る」～日本の路上におけるモビリティのプライオリティ～	10/12（金）	38 名	24	63%
第5回「ドーピングとサプリメントを考える」	11/19（月）	39 名	13	33%
第６回 「自転車通勤のススメ」～ジテ通の現状と必要なメンテナンスについて～	1/19（土）	33 名	19	58%
第７回 「日本人がツール・ド・フランスに勝つためには」	2/18（月）	95 名 ※取材記者含む	37	39%
第8回「自転車の事故と保険」	3/12（火）	44 名	19	43%
合計		405 名	199	49%

6. セミナー告知方法

セミナーの告知につきましては、案内チラシを作成し、本会ホームページ、案内メール（平成22、23年度参加者含む）及び自転車市民権宣言・バイコロジーFacebook等にて実施しました。

◆掲載ホームページ

日本自転車普及協会 HP　http://www.bpaj.or.jp/
自転車文化センターHP　http://cycle-info.bpaj.or.jp/
バイコロジーHP　http://bikecology.bpaj.or.jp/
サイクルスポーツ（八重洲出版）HP　http://www.cyclesports.jp/

◆掲載媒体

自転車文化センター友の会会報、自協会ニュース（（一社）自転車協会発行）など

◆案内チラシ

平成24年度 第1回自転車セミナー

テーマ 「地域密着型チームの誕生とその歩み」

講 師 栗村 修 氏（宇都宮ブリッツェン監督）

2009年に栃木県宇都宮市に誕生した地域密着型の自転車ロードレースチーム宇都宮ブリッツェン。第15回ツアー・オブ・ジャパンにも出場、チーム総合5位の成績！ロードレース後進国の日本に於いて、これだけの短期間で高い知名度と実力を身につけたチーム運営とは？
資金力や科学的トレーニングをも凌駕した“モチベーション”という名の武器について栗村監督が熱く語ります！

＜Profile＞ 栗村修(くりむらおさむ) 1971年12月30日生 40歳 宇都宮ブリッツェン 監督
15歳から自転車ロードレースをはじめ17歳の時にフランスへレース留学。その後、国内ワークスチームのシマノレーシングやミヤタレーシング、欧州プロチームのムロズなどに所属。現役引退後は、ミヤタレーシング監督に就任し、シマノレーシングコーチを経て現職。また、スポーツ専門チャンネル J SPORTS にて海外レースの解説者としても活躍している。

日 時：2012年6月22日（金）18:00〜19:30（開場17:30） 懇親会(希望者のみ) 19:30〜20:30

会 場：日本自転車会館 3号館 11階 会議室（東京都港区赤坂1-9-3）

参加費 ：セミナーのみ1,000円／セミナー＆懇親会1,700円 ＊当日受付にてお支払いください。

申込み：メールまたはＦＡＸにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定 員：50名（先着順）

主 催：財団法人日本自転車普及協会
03-3586-3278

会場アクセス：東京メトロ銀座線･南北線
『溜池山王』駅 徒歩3分

《自転車市民権宣言署名はこちらから》
☞http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html

このセミナーは競輪の支援を受け開催しています。http://ringring-keirin.jp/

◎自転車でお越しの方は、三会堂側の駐輪スペースをご利用ください。
◎車での御来場は、ご遠慮ください。

第1回 自転車セミナー申込書

お名前	ふりがな	TEL	
		FAX	
Eメール	今後、セミナー等の案内を希望する方はご記入ください。 @	懇親会	いずれかに○をつけてください。 参加 ・ 不参加

FAX：03-3586-9782 Email：gyou2@jifu.jp

平成24年度 第2回自転車セミナー

テーマ 「私の自転車ライフ」
〜愛しさと切なさと心強さとつるちぱと飯田とジャージと私、そして自転車に乗った君の明日〜

講 師 朝生 つぐみ 氏（タレント／伝えること全般）

自転車がくれる「日々がぐっとたのしくなるかんじ」を、自転車操業自由人朝生つぐみがご案内。レースでてみた、本場に行ってみた、輪行旅してみた、イベントしてみた、選手生活のぞいてみた、チーム作ってみた、都内が乗りにくくて二拠点生活してみた、等々どんくさいながらいろいろしてみて 思ったこと。乗るだけじゃノリ切れない自転車とのあんなこんな遊びについて、文化系自転車生活お話しします。特に女子。そして、女子を知りたい男子！お茶会だと思って、いらっしゃいませませませー！

＜Profile＞ 朝生つぐみ(あそうつぐみ) タレント／伝えること全般
2000年活動開始。「縁ある仕事を一つ一つ自転車サイズの機動力で。」をモットーに、TV、映画、CM 等での活動を経て、2004年雑誌の仕事で自転車と出会う。以来、自転車の世界を中心にMCとして、ライターとして等々マルチに活動中。最近はカメラとパソコンでできるクリエイティブ中心に「東京－飯田」の二拠点生活。第一回からMCをしている「ツールド千葉」は、今年第7回をむかえます。

日 時：2012年7月26日（木）18:00〜19:30（開場17:30） 懇親会(希望者のみ) 19:30〜20:30

会 場：日本自転車会館 3号館 11階 会議室（東京都港区赤坂1-9-3）

参加費 ：セミナーのみ1,000円／セミナー＆懇親会1,700円 ＊当日受付にてお支払いください。

申込み：メールまたはＦＡＸにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定 員：50名（先着順）

主 催：財団法人日本自転車普及協会
＊問合せ先 03-3586-3278(月〜金9:00〜17:00)

会場アクセス：東京メトロ銀座線･南北線
『溜池山王』駅 徒歩3分

《自転車市民権宣言署名はこちらから》
☞http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html

このセミナーは競輪の補助を受けて実施しています。
http://ringring-keirin.jp/

◎自転車でお越しの方は、三会堂側の駐輪スペースをご利用ください。
◎車での御来場は、ご遠慮ください。

第2回 自転車セミナー申込書 ＊ご提供いただいた個人情報については、目的以外には使用いたしません。

お名前	ふりがな	TEL	
		FAX	
Eメール	今後、セミナー等の案内を希望する方はご記入ください。 @	懇親会	いずれかに○をつけてください。 参加 ・ 不参加

FAX：03-3586-9782 Email：gyou2@jifu.jp

平成24年度 第3回自転車セミナー

テーマ 「より走快に！」
〜乗車フォーム･変速ギアの使い方など〜

講 師 長澤 義明 氏（ナガサワレーシングサイクル代表）

「ツアー･オブ･ジャパン」自転車ロードレースのメカニックサービスでお馴染の、世界的なハンドメイドビルダーである長澤さんに、ご講演いただきます。当日は、長年のメカニックと選手経験を生かし、ロードレーサーによる実演を行います。残暑も吹き飛ばして、気分爽快（走快）になること間違いなしのセミナーです！

＜Profile＞日本大学在学中に、メキシコオリンピックの代表候補となったが、練習中の事故により選手生命を絶たれる。その後、自転車ビルダーとして一本立ちするべく、1970年に単身イタリアへ渡り、帰国後、日本代表チームのメカニシャンとなる。同時に、ロードバイク、トラックレーサーのビルダーとしても知られるようになった。1975年から1990年まで、日本代表チームはプロ、アマ通じて16年連続で、トラックレースの世界自転車選手権においてメダル獲得を果たしたが、全ての年においてメカニシャンとして帯同。その中でも、世界選手権スプリント10連覇を遂げた中野浩一氏の偉業は、長澤氏との「二人三脚」によってもたらされたものだという声も少なくない。

日 時：2012年9月10日（月）18:00〜19:30（開場17:30） 懇親会(希望者のみ) 19:30〜20:30

会 場：日本自転車会館 3号館 11階 会議室（東京都港区赤坂1-9-3）

参加費 ：セミナーのみ1,000円／セミナー＆懇親会1,700円 ＊当日受付にてお支払いください。

申込み：メールまたはＦＡＸにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定 員：50名（先着順）

主 催：財団法人日本自転車普及協会
＊問合せ先 03-3586-3278(月〜金9:00〜17:00)

会場アクセス：東京メトロ銀座線･南北線
『溜池山王』駅 徒歩3分

《自転車市民権宣言署名はこちらから》
☞http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html

このセミナーは競輪の補助を受けて実施しています。
http://ringring-keirin.jp/

◎自転車でお越しの方は、三会堂側の駐輪スペースをご利用ください。
◎車での御来場は、ご遠慮ください。

第3回 自転車セミナー申込書 ＊ご提供いただいた個人情報については、目的以外には使用いたしません。

お名前	ふりがな	TEL	
		FAX	
Eメール	今後、セミナー等の案内を希望する方はご記入ください。 @	懇親会	いずれかに○をつけてください。 参加 ・ 不参加

FAX：03-3586-9782 Email：gyou2@jifu.jp

平成24年度 第4回自転車セミナー

テーマ 「ともに生き、ともに走る」
〜日本の路上におけるモビリティのプライオリティ〜

講 師 河口 まなぶ 氏（モータージャーナリスト／(有)Lucca）

20年間の自動車ジャーナリスト生活を経た後に、ふとしたことから自転車で走るようになった。するとすぐに感じたのは、これまでもなんとなく違和を感じていた日本の路上における、移動体に対する優先順位のおかしさだった。自転車で走るようになって初めて、自分がこれまで長年に渡って付き合ってきた自動車とのおかしな関係が白日のものとなり、同時にひとつの視点や論理では”路上という世界”のことは語れない、ということが分かった。そこで今回は様々な視点から、日本の路上におけるモビリティのプライオリティというものを語って行きたいと思います。

＜Profile＞1970年5月9日茨城県生まれAB型。日大芸術学部文芸学科卒業後、自動車雑誌アルバイトを経てフリーの自動車ジャーナリストに。1997年よりA.J.A.J.（日本自動車ジャーナリスト協会）会員、2009-2011AJAJ理事。日本カー･オブ･ザ･イヤー選考委員を2002-2003年度より連続して現在まで務める。現在は、2010年に設立したweb上の自動車部「LOVECARS!」(http://lovecars.jp)（部員1770名）を主宰し、メーカー／ユーザー／メディアの垣根を超えて”クルマを愛し楽しみ考える”を提唱し、様々な自動車イベント等を手掛ける。他に、スバルBRZのオーナーズクラブ『CLUBRZ』も主宰(http://clubrz.jp)し、450名以上の会員を擁してこちらでも様々な活動を行う。またFacebook上に「大人の自転車部」を設立し主宰、400名以上のメンバーが参加している。その他に、新世代メディアを駆使して様々な表現を行っており、カービューでのブログ「まなブログ」は月20万アクセスを誇るほか、youtubeに自信のチャンネル「まなビデオ」は付き30万PVを誇る人気チャンネル。ここでは全て自身で手がけた自動車動画の配信を行う。またユーストリーム上では週に一度「LOVECARS!TV!」をオンエアし、既に2年以上オンエアしている。その他自動車専門誌、web、TV、ラジオ、新聞、一般誌等様々なメディアへ寄稿／出演する他、ドライビングレッスンやインストラクターとしての活動も精力的に行っている。

日 時：2012年10月12日（金）18:00〜19:30（開場17:30） 懇親会(希望者のみ) 19:30〜20:30

会 場：日本自転車会館 3号館 11階 会議室（東京都港区赤坂1-9-3）

参加費 ：セミナーのみ1,000円／セミナー＆懇親会1,700円 ＊当日受付にてお支払いください。

申込み：メールまたはＦＡＸにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定 員：50名（先着順）

主 催：財団法人日本自転車普及協会
＊問合せ先 03-3586-3278(月〜金9:00〜17:00)

会場アクセス：東京メトロ銀座線･南北線
『溜池山王』駅 徒歩3分

《自転車市民権宣言署名はこちらから》
☞http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html

このセミナーは競輪の補助を受けて実施しています。
http://ringring-keirin.jp/

◎自転車でお越しの方は、三会堂側の駐輪スペースをご利用ください。
◎車での御来場は、ご遠慮ください。

第4回 自転車セミナー申込書 ＊ご提供いただいた個人情報については、目的以外には使用いたしません。

お名前	ふりがな	TEL	
		FAX	
Eメール	今後、セミナー等の案内を希望する方はご記入ください。 @	懇親会	いずれかに○をつけてください。 参加 ・ 不参加

FAX：03-3586-9782 Email：gyou2@jifu.jp

平成24年度 第5回自転車セミナー

テーマ **「ドーピングとサプリメントを考える」**

講 師 **鈴 木 良 雄** 氏（順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 先任准教授）

ランス・アームストロングのドーピング騒動では、アームストロングがドーピングをしたかどうかということだけでなく、ドーピングそのものの是非や、アンチドーピングを担う競技団体や世界アンチドーピング機構（WADA）とアメリカ・アンチドーピング機構（USADA）の役割などについても大きな話題となっています。この話題を通して、スポーツにおけるドーピング規制について考えるとともに、スポーツサプリメントについても考えてみたいと思います。

<Profile> 1985年 東京大学 農学部 農芸化学科 卒業
同年 民間企業入社
1991年 大阪大学 医学部 医科学研究科修士課程 修了
2006年 順天堂大学スポーツ健康科学部 客員助教授
2011年 民間企業退職
順天堂大学 大学院 スポーツ健康科学研究科 先任准教授
同 スポーツ健康科学部 先任准教授（併任）

日 時：2012年**11月19日（月）18:00〜19:30**（開場17:30） 懇親会(希望者のみ) 19:30〜20:30

会 場：日本自転車会館 3号館 11階 会議室（東京都港区赤坂1-9-3）

参加費：セミナーのみ1,000円／セミナー＆懇親会1,700円 ＊当日受付にてお支払いください。

申込み：メールまたはＦＡＸにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定 員：50名（先着順）

主 催：一般財団法人日本自転車普及協会
＊問合せ先 03-3586-3278(月〜金9:00〜17:00)

会場アクセス：東京メトロ銀座線・南北線
『溜池山王』駅 徒歩3分

《自転車市民権宣言署名はこちらから》
☞http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html

このセミナーは競輪の補助を受けて実施しています。
http://ringring-keirin.jp/

◎自転車でお越しの方は、三会堂側の駐輪スペースをご利用ください。
◎車での御来場は、ご遠慮ください。

第5回 自転車セミナー申込書 ＊ご提供いただいた個人情報については、目的以外には使用いたしません。

お名前	ふりがな	TEL	
		FAX	
Eメール	今後、セミナー等の案内を希望する方はご記入ください。 @	懇親会	いずれかに○をつけてください。 参加 ・ 不参加

FAX:03-3586-9782　Email:gyou2@jifu.jp

平成25年1月開催「自転車セミナー」

テーマ **「自転車通勤のススメ」〜ジテ通の現状と必要なメンテナンスについて〜**

講 師 ＜セミナー講演1部＞原 田 敬 史 氏（ジテ通ハウス／㈱サイクルアンドシティ代表取締役）
＜セミナー講演2部＞オオモリ ショウ 氏（スポーツバイクメカニック講座認定講師／ショーティーズバイシクルコンシェルジュ）

土日にも『自転車セミナー』を開催して欲しいという声にお応えし、今回初の試みとして、自転車文化センター「2013ハンドメイドバイシクル展〜自転車で健康になろう〜」の開催期間中でもあります、1月19日（土）に、本セミナーを開催いたします。ダブル講師陣の体制で、自転車通勤の現状（施設の選び方・乗用時の注意点など）についての講演、実際に自転車を使用したメンテナンス講座（初心者の自転車選び など）、さらには、「ハンドメイドバイシクル展」の見学や神田錦町にあります自転車通勤者のための駐輪施設「ジテ通ハウス」の見学 ＜※セミナー終了後、徒歩等にて移動。（約20分／1.5km）＞も行いますので、これから自転車通勤を始めたい方、エコや健康に興味を持っている方など必見の内容となっていますので、是非ともご参加下さい！

原田 敬史 氏

オオモリ ショウ 氏

日 時：2013年**1月19日（土）**（受付 13:00〜（科学技術館6階第3会議室））**13:30〜16:00**

↳『セミナー「2部構成」（科学技術館6階第3会議室）』13:30〜14:50／
「ハンドメイドバイシクル展見学（科学技術館1階催物場）」15:00〜15:20／移動15:20〜15:40／
「ジテ通ハウス見学（千代田区神田錦町1-10）」15:40〜16:00 ※見学後、現地にて解散。

会場（セミナー）：科学技術館6階 第3会議室（東京都千代田区北の丸公園２－１）

参加費：１，０００円 ※本セミナーでは、懇親会は行いません。

申込み：メールまたはＦＡＸにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定 員：６０名（先着順）

主 催：一般財団法人日本自転車普及協会
＊問合せ先 03-3586-3278 (月〜金9:00〜17:00/事業部事業課)
03-3217-1231 (当日 9:30〜12:00/自転車文化センター)

会場アクセス：『竹橋駅』徒歩7分（東京メトロ東西線）
『九段下駅』徒歩7分（東京メトロ東西線・半蔵門線、都営地下鉄新宿線）
※科学技術館内の施設を見学される場合は、別途、入館料が発生します。

《自転車市民権宣言署名はこちらから》
☞http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html

◎科学技術館前に自転車の駐輪スペースがございますが、各自にて管理の徹底をお願いいたします。（本セミナー参加中に盗難等のトラブルに遭われた場合でも、本会では責任を負いかねますので、予めご了承ください。）

平成25年1月「自転車セミナー」申込書 ＊ご提供いただいた個人情報については、目的以外には使用いたしません。

お名前	ふりがな	TEL	
		FAX	
Eメール	今後、セミナー等の案内を希望する方はご記入ください。 @		

FAX:03-3586-9782　Email:gyou2@jifu.jp

平成25年2月開催 「自転車セミナー」DX

テーマ **『日本人がツール・ド・フランスに勝つためには』**

講 師 **浅田 顕** 氏（エキップアサダ監督兼代表）
栗村 修 氏（宇都宮ブリッツェン監督）

Ｍ Ｃ **白戸 太朗** 氏（スポーツナビゲーター・アスロニア代表）

今回、「自転車セミナー」DX（デラックス）として、『日本人がツールで勝つためには』を大テーマとして、選手に必要な資質、トレーニング、ステップアップの方法や心構え等を、MCの白戸さんから、ダブル講師陣（浅田さん・栗村さん）に質問形式でお答えいただきます。また、当日は、15時より同会場にて、「第16回ツアー・オブ・ジャパン」自転車ロードレース＜平成25年5月19日（日）〜26日（日）／堺〜東京間にて開催＞の記者発表（自由参加）も行います。
自転車ロードファン必見の内容となっていますので、是非ともご参加下さい！

浅田 顕 氏

栗村 修 氏

白戸 太朗 氏

日 時：2013年**2月18日（月）13:00〜14:30**（受付 12:30〜）
↳ 本セミナー終了後、15:00〜同会場にて、「第１６回ツアー・オブ・ジャパン」http://www.toj.co.jp/ 記者発表を行います。
※セミナー参加者は、引き続き、ご観覧いただけます。

会 場：日本自転車会館３号館１階イベントホール（東京都港区赤坂１－９－３）

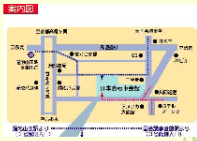
参加費：１，０００円 ※本セミナーでは、懇親会は行いません。

申込み：メールまたはＦＡＸにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定 員：１００名（先着順）

主 催：一般財団法人日本自転車普及協会
＊問合せ先 03-3586-3278（事業部事業課/月〜金9:00〜17:00）

会場アクセス：溜池山王駅 徒歩3分（東京メトロ銀座線・南北線）



《自転車市民権宣言署名はこちらから》
☞http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html

このセミナーは競輪の補助を受けて実施しています。
http://ringring-keirin.jp/

◎自転車でお越しの方は、三会堂側の駐輪スペースをご利用下さい。
◎車での御来場は、ご遠慮下さい。

平成25年2月「自転車セミナー」申込書 ＊ご提供いただいた個人情報については、目的以外には使用いたしません。

お名前	ふりがな	TEL	
		FAX	
Eメール	今後、セミナー等の案内を希望する方はご記入ください。 @		

FAX:03-3586-9782　Email:gyou2@jifu.jp

平成25年3月開催「自転車セミナー」

テーマ **「自転車の事故と保険」**

講 師 **西 村 敏 彦** 氏（一般社団法人日本損害保険協会 生活サービス部長）

平成24年度の最終セミナーとして、「自転車の事故と保険」をテーマとして行います。交通事故全体における自転車事故の割合は、約2割と漸増傾向にあり、見過ごすことのできない社会問題となりつつあります。交通事故の総数を減らすという意味でも、自転車の交通安全に真剣に取り組んで行く必要があります。この問題について、参加者の皆さまとともに、考えてみたいと思います。

<Profile> 昭和56年 9月 東京商船大学 商船学部 航海科 卒業
昭和56年10月 日本船舶保険連盟 損害調査部 調査課 入社
平成 8年 2月 日本損害保険協会 ブローカー室に出向
平成 9年 4月 日本損害保険協会 転籍の後、広報部、自動車盗難対策室、生活サービス部等
平成19年 4月 中国支部 事務局長
平成22年 4月 総合企画部 広報室長
平成24年 7月 生活サービス部長

日 時：2013年**3月12日（火）18:00〜19:30**（開場17:30） 懇親会(希望者のみ) 19:30〜20:30

会 場：日本自転車会館 3号館 11階 会議室（東京都港区赤坂1-9-3）

参加費：セミナーのみ1,000円／セミナー＆懇親会1,700円 ＊当日受付にてお支払いください。

申込み：メールまたはＦＡＸにて、下記の必要事項を記載の上、お申し込みください。

定 員：50名（先着順）

主 催：一般財団法人日本自転車普及協会
＊問合せ先 03-3586-3278(月〜金9:00〜17:00)

会場アクセス：東京メトロ銀座線・南北線
『溜池山王』駅 徒歩3分

《自転車市民権宣言署名はこちらから》
☞http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html

◎自転車でお越しの方は、三会堂側の駐輪スペースをご利用ください。
◎車での御来場は、ご遠慮ください。

平成25年3月「自転車セミナー」申込書 ＊ご提供いただいた個人情報については、目的以外には使用いたしません。

お名前	ふりがな	TEL	
		FAX	
Eメール	今後、セミナー等の案内を希望する方はご記入ください。 @	懇親会	いずれかに○をつけてください。 参加 ・ 不参加

FAX:03-3586-9782　Email:gyou2@jifu.jp

7. まとめ

乗用時に CO_2 を排出せず、環境に優しい乗り物である自転車利用を促進し、自転車の素晴らしさを広く普及啓発するために、『一般財団法人日本自転車普及協会』では、自転車を取り巻く様々な問題を一般の方々と共に考え「自転車市民権」の確立を目指すための場として、平成22年度、平成23年度に引き続き、「自転車セミナー」を計8回開催いたしました。参加者のニーズに応えるため、各種テーマを設定し、各界の第一線で活躍されている学識経験者や有識者の皆様をお招きし、ご講演いただきました。セミナー参加者の自転車利用に対する意識・関心が非常に高く、参加者から多くの質疑が寄せられ、活発な議論がなされました。また、新たな情報発信手段の場として認知されており、講師や参加者とのネットワークづくりに繋がるとともに、リピーターも多くなってきました。

セミナーにおいて、参加者にアンケート用紙を配布し、参加者の属性やニーズ等について調査を実施しました。今年度は、昨年度のアンケート結果を踏まえて、タイムリーな話題など、関心の高いテーマを選定した結果、1回平均約49名と多くの方にご参加いただきました。

参加者は依然として、男性の割合が多くなっていますが、テーマによっては、女性の割合が増えたセミナーもありました。今後、参加したいセミナーについては、メンテナンス・整備、ライディングテクニックや交通ルール・マナー、交通工学系セミナーが幅広い年齢層から要望がありましたので、次年度以降に行うセミナーの選定に際しては、反映できるように努めていきたいと思います。

また、併せて、自転車利用者が守るべきルールを定め、自転車市民権の確立を目指す「自転車市民権宣言」を紹介し、参加者の皆様へ署名の呼びかけを行いました。

今後は、アンケート調査結果や参加者の皆様からいただいたご意見を参考として、テーマ選定や告知方法などを工夫し、幅広い年齢層に参加を呼びかけて、引き続き、自転車団体の責務として、平成25年度以降も、本セミナーを開催していきたいと考えております。

最後に、ご講演いただきました講師の皆様ならびにセミナーにご参加いただいた皆様に、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

一般財団法人　日本自転車普及協会

〒107－0052
東京都港区赤坂１丁目９番３号
TEL 03－3586－3278
FAX 03－3586－9782

～自転車市民権宣言～
賛同頂ける方はご署名をお願いします！
http://www.bpaj.or.jp/shiminken/index.html

（無断転載を禁じます）