



自転車旅にしよう

## 新入生ミーティング

### ●部長のこたば

千葉大学サイクリング部—“自転車でキャンプをしながら旅をするサークル”。

キャッチフレーズ:「自転車で旅に出よう」

新入生の皆さん、改めてましてチャリ部へようこそ。自分で言うとは厚かましいですがチャリ部への入部という選択をしたのは本当に正解だと思います。これから一緒にいろいろ素敵な記憶をつくっていけると思うと本当に楽しみです。まずはおめでとうございます。

さて、チャリ部の歴史は意外と古く今年の一年生の代で49期目、もうすぐ半世紀になります。また、新歓コンパでも驚いたと思いますが今年の部員は百名を優に越え、これはこれまでの歴史のなかでも最大ではないかと言われ、チャリ部は今、大規模なサークルへと進化を遂げようとしています。

そのような文脈の中で、このミーティングは新入生の皆さんにチャリ部のことや活動の内容、また知っておいてもらいたいことを伝えるために開くことになりました。

固いことを言ってますが、本旨としてはチャリ部のよき伝統である「ユルい雰囲気」をみんなが味わうことができるように、楽しいチャリ旅ができるようにこの機会に最低限のことを伝えておこうということです。固くならず楽に聞いてもらえればと思います。

「まあ、あれですよ。チャリ旅しようぜっ！！」

余談ですが、ある大先輩の言葉です。チャリ部の雰囲気をよく表してるんじゃないかと個人的には思っています。

第47代部長 木下 雄貴

## ●1 年生の心構え

### ・行事に参加しよう

新歓コンパも終わって、1 年生も正式な部員の一人。ちなみに今年は 49 代目です。すごい歴史ですね。1 年生がランや飲みに来ると上級生はうれしいもの、どんどん参加してチャリ部を盛り上げよう！そして全力で楽しもう！

### ・上級生を見て学ぼう

走り方、先頭のやり方、など、上級生は良いお手本です。（飲み会での言動は除く笑）。自転車のメンテも紙で説明されてもわかりにくいもの、実際に見て、盗んでいこう。

### ・分からないことは聞く

走り方やメンテナンスの仕方など、分からないことがあったら何でも聞こう。

## ●全体での約束（当たり前なことだが）

### ・時間を守る

「80 人を 5 分待たせることはのべ 400 分待たせていることと同じことである」（文学部・菅野教授）やむを得ず遅れる場合は早めに連絡をしよう。

### ・指定された期限は守る

出席者を把握するのは大変な担当の仕事の一つ。メール連絡などは早めにしよう。  
そしてチャリ部の行事は担当が 1 か月以上前から、合宿は 2 カ月以上前から準備をして成り立っているもの。急なキャンセルは担当、宿の人に迷惑になるだけでなく、新幹線の予約など、変更のしにくいものもあることを忘れないでいよう。

### ・他人に迷惑をかけない

キャンプ場などは一般の人でも利用しているもの。マナーを守ろう。来た時よりも美しくを心がける。その他、駐輪禁止の場所には停めない。など、大学生としてふさわしい行動をとる。

## ●輪行時のマナー

必ず専用の輪行袋に入れること。「自転車を電車に乗せてもらっているのだ。」という意識を持ち、ほかの乗客の迷惑にならないよう、なるべくラッシュ時を避ける。

先頭、最後尾車両の運転室の後ろスペースなどに置くことが望ましい。通常車両ではドア脇に置くが、転倒防止のため必ず肩紐で手すりなどに固定する。  
あまりまとめて置かない。1 つのドアに 1 つ。  
車いすスペースには置かないようにしよう。



## ●メンテナンスの大切さ

合宿前には必ず自転車のメンテナンスをしましょう。チェーン、ワイヤーなどを確認する。

それでも合宿中どうしてもチャリが壊れてしまうことがあります。でも大丈夫、チャリ部には工具係という人達がいて、彼らに頼めばたいのことは解決します。ですが、ある程度は覚えましょう。

### ・自分のチャリの異常に気が付くこと（1番大切、付録のチェックリスト参照）

変な音ができる、 まっすぐ走りづらい、 ブレーキが利かない、 パーツにガタがある など

### ・パンク修理 / 適切な空気圧を保つ

パンクは最も起こりやすいメカトラの1つ。直せるようにしよう。

### ・ブレーキシュー交換

### ・ブレーキ片効き調整

## ●予備パーツを持とう

### ・チューブ（2本ほど）

パナレーサーがおすすめ。

サイズ、太さ、バルブ種類がそれぞれあるので注意。



### ・Vブレーキシュー（2～4セットほど）

シマノがおすすめ。カートリッジ式と普通のある。

雨の日には1日でブレーキシューはすり減ってしまいます。

前後2セット使うので4セットあると理想です。



## ●常備すべきツール

### ・携帯工具、パンク修理セット 携帯ポンプ(インフレーター)

基本中の基本。必須のツール



## ●あれば便利

### ・チェーンオイル

あったほうがよい。おすすめはFINISH LINE



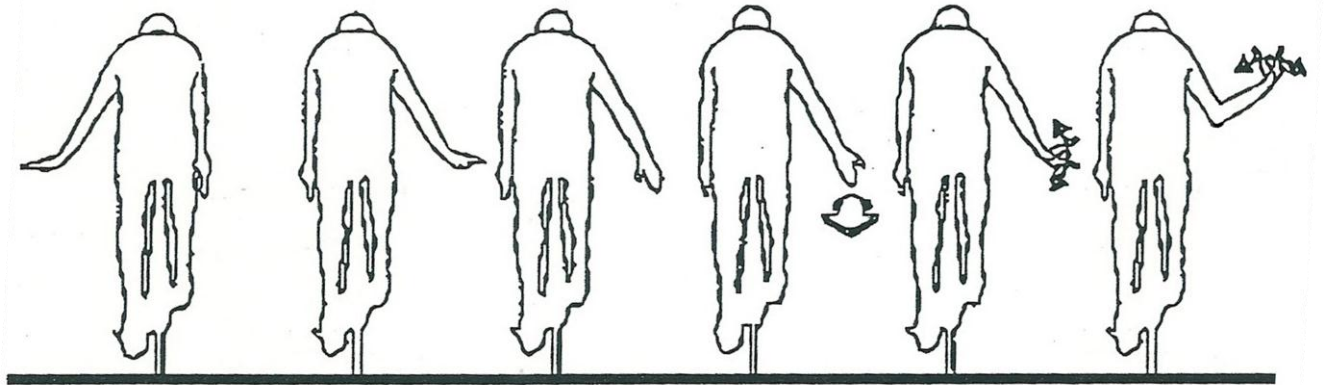


## ●走り方マニュアル（『走行の手引き』参照）

### ・手信号

前の人が出したらなるべく早めに出す。確認の声掛けをする。

ナイトランや悪天候などの時は手信号に頼らず、「ストップ！」などと掛け声で知らせよう



左折

右折

停止

急ぐ

路面注意

右に寄れ

(路駐あり)

### ・走り出し方

後方確認をしてから。大型車や左折車などが近くにいたら先に行かせてしまう。止まるときにギアを軽くしておくといよい。重いギアで踏み出すのには力があるため、膝を痛める原因になるだけでなく、ふらついて危険になる。

### ・通常

集団走行するとき、車間距離はタイヤ1つ分～チャリ1台分ほどを目安にする。近すぎても危険、遠すぎると班が長くなりそれも危険だ。また、班と班の距離が近いのも車の迷惑になってしまう。ペダルは力で踏めばよい、と思っているかもしれないが、ペダルは踏むものではなく回すものだ。正しい回し方をしていないと、長距離の場合は疲れ方が大きく変わってくる。70～90回転毎分ほどがよい。重いな、と感じる1つ手前の軽いギアにすることが大切。

### ・止まり方

手信号は早めに。後ブレーキでスピードを落とし、前ブレーキでさらにスピードを落として止まる。左足を地面につけよう。右側は車が走るの危険だ。

### ・上り坂

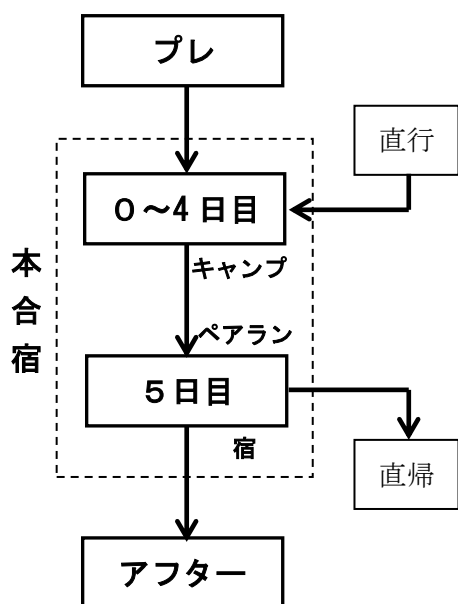
常に一定のペダル回転のピッチと、一定のトルクを保つように、こまめにギアチェンジする。登り始めは一気にスピードが落ちて、ペダルが重くなる。そうするとギアチェンジしにくくなってしまうので、坂を上る手前で早めにギアチェンジしよう。

### ・下り坂

重心を後方に持ってくる。このとき、ブレーキは「止まる」ためのものではなく、「スピードをコントロールする」もの。自分が恐怖心を抱かない程度にスピードを抑えよう。

### ・その他、雨天・夜間時、トンネル走行など、特に注意する

## ●夏合宿全体の流れ



### ・直行/直帰とは？

直行：0 日目のキャンプ場へ、電車、飛行機などで直接向かうこと。すぐ本合宿に突入するのであまりおすすめできない。

直帰：アフターへ行かずに千葉に帰ること。

### ・プレ/アフターとは？

部全体で活動する本合宿の前/後に、個人的に企画を立て、数人ずつの班に分かれて旅すること。

参加者が仲良くなり、キャンプや走りに慣れる。

そして何より、楽しい。プレはほとんどの人が行く。

### ・ペアランとは？

夏合宿 5 日目に、くじ引きで 2 人ペアになって走る。各々が 5 日目の見どころを事前に調べておく必要がある。

### ・プレ・アフターの作り方

0 日目にキャンプ場に合流できるようにする。

合宿最終日の次の日スタートで無事千葉に帰ってくる、など

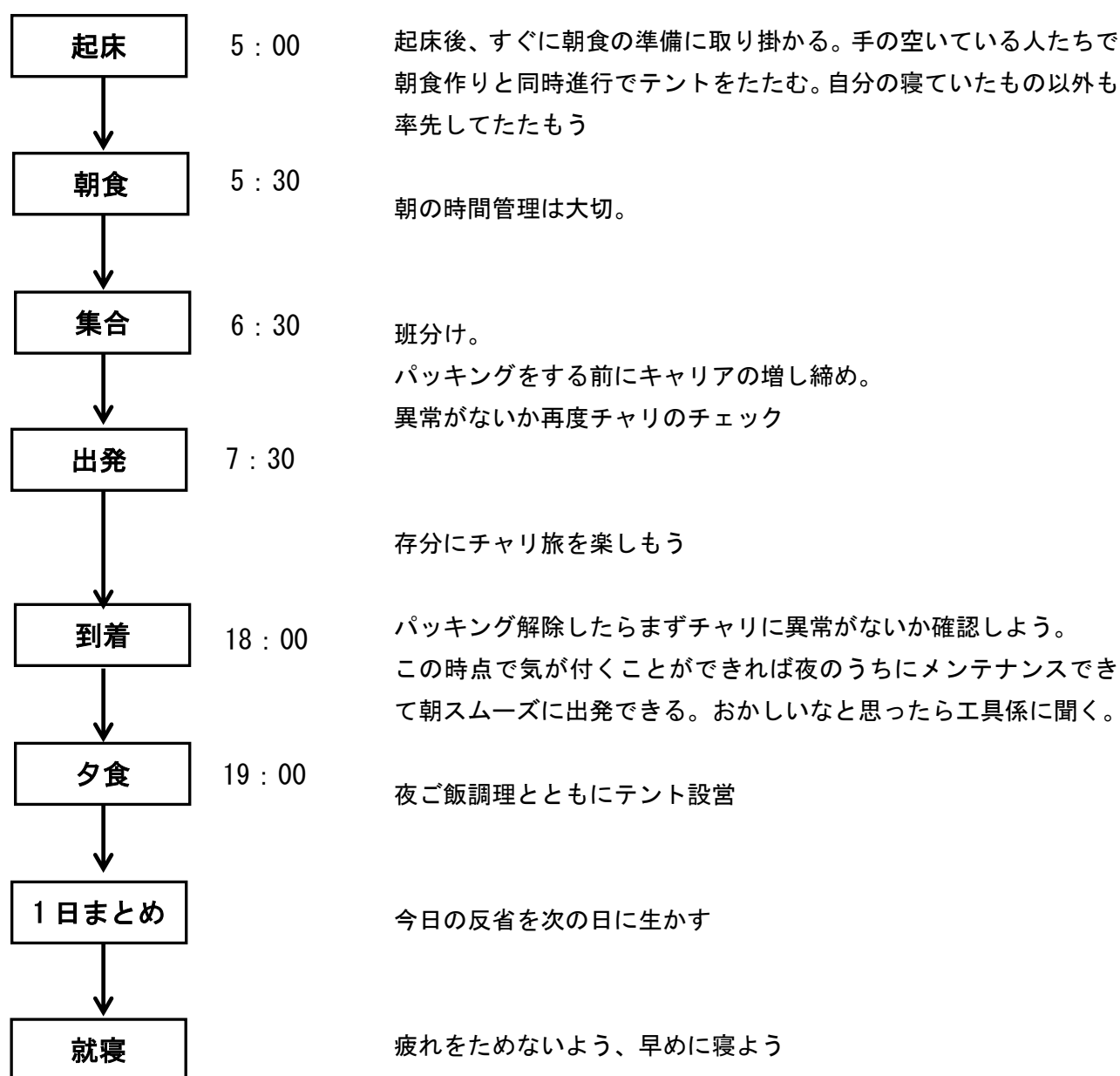
## ●今年度の日程



つまり少なくとも 24 日早朝から 30 日夕方までは予定を空けておく必要がある。

本合宿中は洗濯できないのでその分の服装は持ってくる。とよい

## ●夏合宿 1 日の流れ



## ●合宿に最低限必要なもののリスト（持っていないものがあったら購入しよう）

### チャリ旅関連

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> チャリ        | <input type="checkbox"/> 携帯ポンプ(インフレーター) |
| <input type="checkbox"/> メット        | <input type="checkbox"/> 携帯工具           |
| <input type="checkbox"/> グラブ        | <input type="checkbox"/> パンク修理セット       |
| <input type="checkbox"/> リア/フロントライト | <input type="checkbox"/> チューブ           |
| <input type="checkbox"/> サイドバック     | <input type="checkbox"/> ブレーキシュー        |
| <input type="checkbox"/> 輪行袋        | <input type="checkbox"/> ツーリングマップル      |
| <input type="checkbox"/> キャリア       |   |

### キャンプ関係

- |                               |
|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> コッヘル |
| <input type="checkbox"/> ブキ   |
| <input type="checkbox"/> カップ  |
| <input type="checkbox"/> シュラフ |
| <input type="checkbox"/> 銀マット |

# ●チャリチェックリスト

## (走る前・走った後に見ること)

～へどはんぶんさびくいたいわ～

### ①『へど』…ヘッドのこと。

前後ブレーキをかけ、  
チャリを前後に動かしガタがないか確認

①



②



### ②『はん』…ハンドルのこと

緩んでいないかチェック

### ③『ぶん』…ブレーキのこと

適切なあそびがあるか。シューのすり減り  
片効き

③



### ④『さ』…サドルのこと

緩んでいないか

④



### ⑤『び』…BB (ボトムブラケット)

ガタがないか。

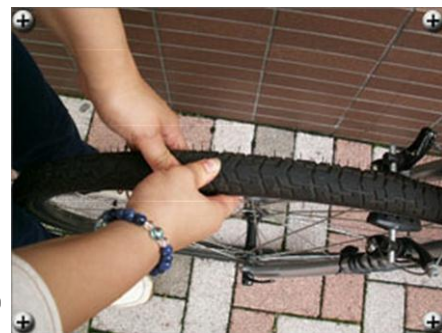
⑤



⑥

### ⑥『くい』…クイックのこと

きちんと締まっているか。  
指一本でオープンになるのはまずい。  
レバーの向き。フレームに重ねず、沿わせる



### ⑦『たい』…タイヤのこと

適切な空気圧が入っているか。  
タイヤに異物が刺さっていないか

⑦



### ⑧『わ』…ワイヤーのこと

ほつれがないか。きちんと変速できるか

⑧



千葉大学  
サイクリング部