

特別企画

サイクリング活動に取り組むクラブ

特定非営利活動法人伊勢崎西部スポーツクラブ ＜群馬県伊勢崎市＞

国土交通省が令和3年5月に「第2次自転車活用推進計画」を策定しました。

第2次自転車活用推進計画では目標の一つとして、日常生活における自転車利用も含めた生涯スポーツの普及奨励により、心身の健全な発達や、生きがいのある豊かな生活の実現、国民の健康寿命の延伸等を目指しています。

そこで今回は、サイクリング活動に取り組むクラブについて紹介します。

【国土交通省HP 自転車活用推進計画】

https://www.mlit.go.jp/road/bicycleuse/good-cycle-japan/jitensha_katsuyo/

1 クラブ概要

定期活動以外にも各種活動・事業を展開

【目的】

特定非営利活動法人伊勢崎西部スポーツクラブは、広く一般市民に対し、スポーツクラブ運営やスポーツ教室、スポーツ交流大会などに関する事業を行い、誰もが気軽に、身近にスポーツ活動に参加できる環境を整え、市民の健康・体力増進、地域・世代を超えた新たなコミュニティ創出を図り「スポーツで元気なまちづくり」の実現に寄与することを目的としています。

【クラブの事業】

■スポーツクラブ運営（定期活動）

◇生涯スポーツ支援事業

ジョギングクラブ、筋力トレーニングクラブ、ウォーキング(ノルディックウォーキング)教室
ムーブストレッチクラブ

- ◇ 育成事業
 - かけっこ塾、〇〇塾 (小学生対象)
 - カヌークラブ (小学生～成人対象)

- ◇ 生活向上事業
 - 貯筋運動 (概ね60歳以上対象)

- ◇ 部活動
 - トレラン、自転車

■スポーツ教室運営 (不定期活動)

初心者ランニング教室、カヌー体験教室、トレイルランニング入門教室

■交流大会主催・運営

伊勢崎エコマラニック、広瀬川カヌースラローム大会、ジョギングフェスティバル
みんなのリバーサイドジョギング、チャレンジ! 3時間走、初日の出Run

■協働事業

- ◇「はつらつウォーキング教室」「筋力アップ教室」を伊勢崎市より受託
- ◇他クラブ、サークル、公民館、他団体、企業等への指導者派遣

■サロン事業(平成29年11月～貸テナントに入居、クラブ事務局移転とシェアスペースを確保)

文化事業(筆文字講座、パステルアート講座等)、シェアスペース貸出

2 サイクリング活動の取り組み内容

不定期のサイクリング活動が「自転車部」に発展

クラブ会員有志で不定期にサイクリング活動をしていましたが、もっと頻繁に参加したいというニーズが高まり、平成28年4月から毎月一回の「大人の部活動」として自転車部を立ち上げました。活動内容は、基本的にクラブハウスを起点とした往復50～70kmで、コース途中で地域の史跡や美味しい食べ物など、楽しむためのランドマークを織り込んだコース選定としています。

四季に応じたコースを選定 事故防止にも配慮

夏場は涼しさを求めて山間部へ行き、空っ風(北風)が厳しく日照時間の短い冬場は距離を短くする代わりにランドマークを多めにするなどして、四季に応じた走りをするようにしています。また、より安全にサイクリングをするために、コース選定後のスタッフによる下見ライドは必ず実施して、状況に応じてコースの見直しをするなど事故が起きないように努めています。

活動を始めたばかりの頃は、車道では自動車怖いという声が多くサイクリングロードが主体のコース取りで、その分バリエーションを考えるのに苦労しました。最近、うまく車列をつかって車道を走ることができるようになってきたので、より多くの所に行けるようになりました。

サイクル上のモラルを守って活動 「自転車は(軽)車両」

また、走るスキルだけではなく、モラル面でも「車両としての自転車」の乗り方の啓蒙(けいもう)にも努めています。サイクリングロードという名称がついているので自転車専用道路と勘違いしているような人がたまに見受けられますが、自転車はあくまでも(軽)車両です。道行く人に対する安全配慮を怠らないように、追い抜く時には、しっかり減速し、積極的に「こんにちは」と挨拶をして通り過ぎるようにしています。



高崎市の佐野橋:「流れ橋」という珍しい構造の橋です。自動車で行けない所に気軽に行けるのが自転車の強みです



サイクルトレインを使った移動:地元の観光資源を利用して距離を稼ぐことも。電車に乗るのも楽しみの一つです



車列:ライディングスキルの向上を感じさせる一枚です

3

生活に楽しさを与えてくれるスポーツとして定着

ロードバイク、ビンディングシューズが主流となり走行距離増

当初、ロードバイク・マウンテンバイク・クロスバイク・実用自転車など色々な自転車が混在する集団でしたが、回を重ねるごとにロードバイクに乗り換えて参加する人が増え、ビンディングシューズの使用率も高まりました。これにより効率的に乗れるようになったことから1回の走行距離が100kmに到達するようになりました。それで自信がついたのでしょうか、仲の良い会員さん同士で大会(ヒルクライム、ロングライド)に参加したり、「空いた時間に一人で遠乗りしたよ」という話をいただくようにもなりました。

バイクのメンテナンスとトラブル対処法も指導

生活の中にサイクリングが「健康を維持するための運動」ではなく、息抜きや生活に楽しさを与えてくれるスポーツとして定着してきていると感じています。また、「スポーツバイクはセルフメンテナンスが基本」を念頭に年度の始めの活動を愛車DAYにしており、その回は、自転車の清掃・よくあるトラブルの対処法・トラブルを起こしにくい自転車の乗り方などの座学の機会を設けています。その効果が表れたのか、出先でのパンク・チェーン脱落・転倒などのトラブルの発生率が低くなってきました。

女子中学生が高校自転車部に入る一助に

競技に関連した出来事としては、漫画(泣き虫ペダル)を読んでロードレースに関心を持った女子中学生が、クラブハウスで集まっている私たちに声をかけてきました。その中学生は、「自転車部のある高校に進学したいと思っている」という話を聞かせてくれて、何度か私たちの活動に参加し、最終的にはその高校への進学を果たしたということがありました。自分たちの活動が、一人の人生のターニングポイントに前向きなきっかけを与えられたことをうれしく思う反面、常に誰かに見られているかもしれないので、「うかつなことはできないな(笑)」という気持ちにもなりました。



年に一度のメンテナンスデー：自転車がピカピカになるだけでなく、愛車精神にも磨きがかかります。

4

未経験者が気軽に参加できる活動を目指す

今後の目標・課題としては、新たにサイクリングを始めようとする人が気軽に参加できるゲートウェイ的なイベントを、乗り慣れてある程度のボリュームを求めるメンバーとの折り合いを考えながら、定期活動の中で実施していくようにすることです。

親子参加型イベントで子どもの運動量アップを

特に、子どもの運動量の低下が言われている昨今ですが、そもそもは親世代の運動量の低下が要因の一つでもあるので、長期休みに親子参加型のイベントを実施したいと考えています。また、競技性を前面に押し出した活動をするのは恐らくないでしょうが、それにつながるという意味合いとしては、まず競い合う前段階として「自転車に乗るのは楽しい」と思える「入口」としての活動をしていきたいと思えます。

競技から離れても再び戻れる場所(クラブ)に

そして、速さや強さに興味を持ち「自分はどこまで上にいけるのだろう」という思いを持つようになったら次のステップへ送り出し、最終的にはその人が競技から離れてしまった時に「帰ってくる場所」としてのクラブであるように活動をしていきたいと考えております。

(伊勢崎西部スポーツクラブ 理事・自転車部担当 久保田 光俊＝公認スポーツプログラマー)

クラブプロフィール

設立年月日 平成21年2月28日(平成24年12月20日法人登記)

所在地 群馬県伊勢崎市

運営 会員数211名(令和3年10月現在)、予算規模8,484,000円(令和3年度)

特徴 『もっと気軽にEnjoy Sports!』

地域の緑地公園、サイクリングロード、広瀬川等地域の資源を有効活用し、ランニング、ウォーキング、カヌーを中心に「スポーツの見えるまちづくり」を理念に掲げて活動しています。全ての活動は初心者でも楽しめる内容で、世代・能力を超えての交流も楽しみの一つです。スポーツ活動参加の垣根を低くし「スポーツで元気なまちづくり」を応援します。

連絡先 〒372-0812 群馬県伊勢崎市連取町3009-2

TEL 080-4887-9629

URL <https://wind.ap.teacup.com/seibusports/>

E-Mail isesakiseibusc@bk2.so-net.ne.jp