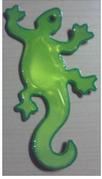


## 10月クラブラン 秋晴れの三浦半島をのんびりサイクリング レポート

### 基本データ

クラブラン実施日	2012年10月21日
クラブラン名称	秋晴れの三浦半島をのんびりサイクリング
コース概略	浦賀駅—開国橋—野比海岸—三崎港(昼食)— 17km      25km                  35km すかなごっそ(おやつ等調達)—長者ヶ崎(おやつの時間)— 45km  50km 逗子駅
走行距離	約 50km
獲得標高	上り 526m 下り 522m
集合場所	京浜急行浦賀駅
クラブラン担当者名	〇橋
レポート担当者	
参加者	K林、T地、〇笠原、F本、H立、〇湖、U美夫妻、T崎、S賀、 〇橋 11名
使用機種	
天候	快晴
	ドピーカンだったので日焼けしました。
備考、その他	〇笠原さん提供ルートラボ URL <a href="http://yahoo.jp/EAZUny">http://yahoo.jp/EAZUny</a>



## T 崎編レポート

☆700×28C のクロスバイクで参加

今月で購入1年、今では体の一部になりつつあります。YMCCのミーティングに初めて参加して1年。皆さんのお蔭で日々成長しています。心より感謝しています！自宅から26km自走して集合場所の浦賀駅に到着。1年前にはこんなこと考えられませんでした。

野比海岸、気持ちよかったですね～車の往来も少なく、手を伸ばせばそこに海。海が「おいでおいで」と呼んでいました。刑務所も見えたようです。こちらは「おいでおいで」と呼んでいませんでした。（よかったです～）



三崎から三崎口までの「知る人ぞ知る」裏道。私には見つけられない素敵な道でした。「ここに家を買う！」と言っていたのはどなた？私、遊びに来ます！

長者ヶ崎での休憩は、海と遠くの山を見渡せる大パノラマに囲まれた、至福の時でした。すかなごっそで仕入れたおやつを手に、本日のクライマックス。

富士山が見えると良いんだけど…と言ったら

K 林さん、「あそこに見えますよ」確かに見えました。目が良いですね。

う～っすらと美しかったです。皆さんに写真を…と思ったのですが、あまりにうっすらでしたので写真には写りません。ごめんなさい。



猫が近寄ってきました。猫は何を食べるのでしょうか？

S 賀さん「人間が食べるもの何でも食べるよ」とあっさり一言。

O 橋さん、黙って猫にカレーパンを… 食べました。

U 美さん、カビの生えた巨峰を猫の鼻先に置きます… においを嗅ぎま

すが食べません。

もう1回、巨峰を猫の鼻先に置きます… でも食べません。

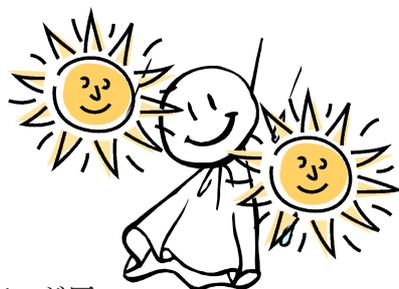
皆さん、個性を見せて下さいます。こんなやり取り、一人のランでは絶対に味わえません。

そしてもうひとつ！今日、こんなに晴れた訳が分かりました。

〇橋リーダーの背中に、てるてる坊主がぶら下がっていました。

良く晴れて、風もない、最っ高～のサイクリング日和でしたも

んね～、さっすが…心がけが違います！



追記：私の愛機のタイヤに「120 psi」って書かれています。「psi」が圧

力の単位なのは分かるのですが、何の省略か分かりませんでした。ふとした拍子に、思い出して調べたら、'pound-force per square inch' なるほどと感動しました。1年経った今頃気が付きました、まだまだ知らないことだらけ。まだまだ成長の余地あり！

## 〇 湖編レポート

700×23C シクロスポルティフにて参加。

木製加工した雪平模様ペダルを装着してあります。

踏面が広くて、踏むと柔らかい感触が心地よいです。



通い慣れたと思っていた三崎方面にも意外な道筋があったとは。

三浦再発見のクラブランでした。

逗子に接近すると道路が大渋滞で。

この区間は自転車から降りて、数百メートル曳いて歩いたのが正解でした。

リーダー〇橋さんの柔軟な発想に感心しました。

JR 逗子駅舎の隅で愛機を分解し、駅前広場に戻ったところ。

大道芸でも始まったのか、なにやら人だかりがしていました。

聞けば地元中学生がパンク修理を依頼してきたそうで。  
K 林さんがこれに応え、親切に面倒をみてやっておりました。



彼の優しい人柄が、周囲の見物人の心を和ませる風景に感動しました。  
YMCC ホームページの動画編集だけでなく、表現者として多才なひとですね。  
身近なことではあるけれど、頼むほうも応えるほうも勇気のいることだと思います。  
困っているひとを助ける心、遊びのクラブにあっても大切なことですよね。  
帰宅してこの日の YMCC ヒューマニズム募金を集計したところ、1,354 円お預かりいたしました。  
金種内訳は百円硬貨 10 枚、五十円 3 枚、十円 18 枚、5 円 4 枚、一円 4 枚です。  
これは昼食お釣り銭や、農協直売所「すかなごっそ」での買い物、慰労会飲食代の剰余金  
など、そのつとにみなさんから預かりした寄付金の合計金額です。  
一回につき、一人につきは小額であります、みなさんの善意が集まって大きな形になりました。  
ご協力どうもありがとうございました。



U 佐美奥様編レポート

「700x25C クロスバイクで参加

潮の香りと、 秋谷海岸あたりだったでしょうか、

夕日と海が素敵で一番印象的でした。

それと、すかなごっその意味、気になって調べました。」



前回のクラブランもこちらの魚音さんでお世話になったそうです  
お値段もお手頃で写真のメニューは半分食してからお茶漬けでめるといった  
楽しみがありました。

## K 林編レポート

[使用自転車]

Raleigh CRC

シクロクロス 700×28C

ギヤ F:50-34T / R:11-25T 9段

横浜-東京エリアに住んでいる人にとって三浦半島は手頃なサイクリングコースです。

桜木町から半島を廻れば 120km 程度ありますが、半島のかなり先まで京急線が通っているので輪行すれば手頃な距離を走ることができます。なので輪行初心者のポタリングから、中級レベルの練習まで幅広く楽しめるコースだと言えます。

そのうえ景色が心地よい。

半島の先に行けば農村漁港が長閑ですし、芦名-秋谷-葉山付近の海岸には心に響く広がりがあります。大都市横浜から浦賀まで 30km ほどしかないことを考えると、その風景の変化は驚くほどです。

とはいえ難点も何点か有ります。

もっとも困るのは、人気の観光スポットの近くでは渋滞が常態化していることです。

狭い路肩を多くの観光客が歩いている事もあり、「走り難い」を通り越して危険な思いをすることも少なくありません。

それから観光目的で行くと、土産が買いにくいのも困りもの。

三浦と言えば野菜。

春はキャベツ、夏は西瓜、今頃からは芋や大根が旨くなるのですが、自転車で背負って帰るのはちょっと勘弁して欲しい。

鮪で有名な三崎港もありますが、まさか柵(さく)をレースジャージの背中ポケットに入れて走るとか、鎌(かま)をかぶって走る訳にも行きません。

そんなことが出来るのはさかなクンくらいなものです。

そんな自転車乗りにとって楽しい、突っ込みどころ満載の三浦半島に行ってきました。

10月21日、浦賀駅から出発。秋晴れの下、十数名が走ります。

出発するとすぐに金田湾。さすがに霜降も間近となれば海水浴場の人影もまばらですが、むしろ真夏の混雑よりも気分的には落ち着きます。

そこを過ぎると次は岬に続く上り坂。6%ほどの傾斜です。

ここは練習ポイント。今回私は「いかに上体を安定させて走ることができるか」を意識しながら走っていました。

おそらく最近入部された方もお気づきと思いますが、ウチのクラブの古参メンバーは本ッ当に走りが綺麗です。クラブラン等でご一緒させていただくたびに自分の走りの粗さに嫌気が差す程です。諸先輩と比較すると、自分は平地ですら真面に走れていません。

今回は上り坂で低速でもハンドルがブレないように気をつけて走ってみました。ペダルを一定速度で回転させるのがとても難しかったです。

三崎港で昼ごはんを食べた後は、国道 134 号線に乗り逗子まで向かいます。秋谷、葉山付近の海岸はこの日も良い景色でした。

長者が崎には片耳欠けの猫がいたなあ。人に慣れている割には異様に警戒心が強かった。誰かに苛められたのかな。もしかして空のアイツか？ 鳶か？ (冤罪だったら、すまん。鳶。)



宮川公園で集合写真

そしてゴールは逗子駅。

逗子ではちょっとした楽しいハプニングがあったのですが、これは別の方がレポートされていると思いますので省きます。

さて。



金木犀が綺麗でした

今回のクラブランリーダーは O 橋さん。

参加してつくづく感心したのですが、負荷の低いルートを選択、危険ポイントにおける対応、観光の見所、などをきちんと押さえられていました。おそらく念入りな下見と準備をされていたのだろうと思います。

どうもありがとうございました。おかげさまで楽しく走れました。

## 〇 橋編レポート

### 愛車の紹介 GIANNT の PACE 2011 年モデル



ラインナップの中で最も初心者向けの車種で特徴と購入の際のポイント等をレポートします。  
補助ブレーキレバーとフロントギアは3枚、後部キャリア用のダボ穴

前後泥除けが装着可能といった内容で軽装キャンプツーリングにも使えそうなところが長く付き合えそうなので非常に気に入ってしまい購入。

実際に乗ってみるとアップライトな乗車姿勢は視界が広く楽な乗車姿で走行が出来る、また補助ブレーキレバーが有る事で手を握り変えなくてもブレーキ操作が出来るのでとても操縦がしやすく時速15-20Km位の速度で景色も楽しみながら走って行くのにピッタリなのでクラブランやお泊りランに現在活躍しております。



昨年には信州白馬の峰方峠にも行って来ましたこの時は小型のデイパックとサドルバックで2泊3日のツーリングを楽しんできました。

いわゆるランドナーには足元に及びませんが、7万円でおつりがくる価格設定と敷居の低さはとても魅力でして、目的は充分果たせているので今は満足しています。

クラブランについて

天気が良くてとても気分が良い一日でした。

11名参加で後方に10名を先導したのは今回が初めてでしたが無事ゴール出来てなによりでした。

先頭から後ろを振り返るとえらく遠くにH立さんの姿がみえましたお顔は当然見ませんが肩から下が赤いジャージなのでとても良い目印になっておりました、途中でO湖さんが1班と2班とのペースのズレや信号で千切れた際に上手く縮めてくれたのでとても助かりました。

神奈川県では一級のサイクリングコースで景色も楽しめて、適度なアップダウンもあり何度か走ると自然にレベルアップ可能なところがとても気に入っております。

初陣の方にはプライベートランや練習でも走って欲しいと思い今回企画いたしました自分は練習でよく走っていましたが今回は良いとこ取りの設定にしてみました次はお揃いのチームジャージを着てロングライド練習会で皆さんと走ってみたいですね。



## T 地編レポート

700x23C ロードにて参加。

この日の三浦海岸のコースは、私にとっては、「やっぱり自転車っていいなあ〜」と思える余裕を、終了時には少しばかりは持つことの出来た、充実したものでした。

というのも、今回の一つ前の回である霞ヶ浦コースのときは、初めて 100Km という長距離にトライしたことで、終了後には心身ともにぐったり、まだまだ訓練が足りないなと少々落ち込んでいたところでした。

そんな中、今回の三浦海岸コースは季節も天候も申し分無し。距離もちょうどいい汗をかく程度で、訓練の足りない私でも十分楽しく走れるいいコースでした。

12 時半過ぎでしたか、昼食の定食も美味しかったです。白米にたっぷりのしらすと炙った鮪がいい感じで。しっかりエネルギーチャージして後半に臨めました。他の方も書いていらっしゃると思いますが、こういうところでお土産を買いたくても、名物が魚や野菜だったりすると自転車のときはちょっと悩めますね..まあ、今回も手ぶらで帰ったわけですが。

後半戦、特に気持ちよかったのは長者ヶ崎から逗子駅に向かうまでの海岸線沿いでしょうか。時間帯もよく空も海もすがすがしい青さで、思わず携帯を向けてしまいました。

私はまだまだ経験も浅く、皆さんの後についていくばかりで、周りの景色や会話を楽しみながら...といった余裕がありませんが、回を重ねるごとに「あー今日の走りはよかったー」と思える余裕が増えていくことを楽しみに、経験を積んでいきたいと思っています。皆さん、お疲れさまでした。



## H 立編レポート

機体は COLNAGO ロードレーサー(Designed in Italy, Made in Taiwan), 車輪は 700x25C(23 を使っていましたが 25 に替えました)

2007 年以來乗っています。フロント・ディレイラーは全交換しています。

10 月 21 日は快晴に恵まれ、日ごろの雨男がうそのようでした。

自宅から浦賀駅まで自走してちょうど 50Km、集合時間に 15 分ほど遅れましたが快適に走って来れました。NAVITIME で坂道の少ないルートを検索して使いましたが、過去にクラブランで走ったポイント数多く、先輩方のルート選定の優れていること改めて感心しました。

ヤマザキ Y ショップの休憩は KCA 忘年会でも使ったポイントです。忘年会のとき干されていた大根は、これからの成長期待の時期です。

発電風車も前にクラブランで個人写真のポイントでした。改めて来てまた楽しい場所でした。

食事処魚音も再会です。今回はマグロの卵に挑戦。おつな味です。

JA よこすか葉山の「すかなごっそ」は初です。野菜・果物の新鮮さを見るだけでも満足できます。

長者ヶ崎海水浴場ではボードに立ってオールでこいでゆくスポーツを初めて見ました。昔の漁師さんのようなゆったりした優雅な動きです。

結局逗子駅までで合計 100Km になったようです。体に気持ち良い走りを経験できました。オーナーに感謝！

閑話休題：

チェーン掃除の方法の質問がありました。

私は RITEWAY の洗剤と道具を使っています。

2010 年の佐渡ロングライドで出店デモをしていたのを見て購入しました。

洗剤は PEDROS ORANJI PEELZ、道具は同チェーンマシン 3.0 です。

チェーンマシンに洗剤を入れてチェーンを通してペダルを回せばマシン内部のブラシがチェーンをこすって汚れをそぎ落とす仕組みです。

そのあとマシンに水を入れて何度も繰り返せばチェーンはきれいになります。

ライトウェイで Web 検索してみれば使用法の動画などあります。

洗剤は強力なのでビニール手袋して行う必要があります。

洗った後雑巾で水気をぬぐってから PEDROS ICW WAX2.0 という固形の油を塗ります。

チェーン以外の部分の洗浄は PEDROS GREEN FIZZ という洗剤を吹き付けて、水で絞った雑巾で何度もふき取ってから、PEDROS BIKE LUST というワックスを布につけて磨きます。

月に一回くらいこれで掃除しています。

機体を買ってからすぐに洗剤を買っていただければもっときれいに維持できただろうと後悔して

います。



〇 笠原編レポート

KHS 20インチフォールディングにて参加。

ちょっと早めに浦賀駅に到着。

自転車を展開して、みなさんの到着を待つ。

横須賀でお祭りがあるらしく、祭半纏の人たちを沢山見かけた。

空是一片の雲もない『**これでもか！**』という快晴。

誰の行いが良かったんだろ？それとも、誰かが参加しなかったからか？

確実に日焼けしそうな天気。ワタシは腕まくりできない……。

10:23分、定刻よりちょっと遅れて出発。

K林さんのジャージは”**マイヨジョーヌ**”！

ワタシのジャージは「PaoPao ビール」でした。



川間、千駄ヶ崎の隧道を越えると目の前に広がるのは浦賀水道。

波も穏やかでキラキラ輝いている。

ソロならここで止まってパノラマ撮りするんだけど、集団走行なので見るだけ。

三浦海岸の交差点を左折して県道に入ると車の台数もぐっと減って、波の音が聞こえる。

海の波音は好き。砂浜、砂利浜、磯、どれも好き。

ここから最初の登り。勾配7%で本日最大勾配。

ちょっとリズムが合わなくて、先行させていただいた。

全員をブチ抜いて、坂の上で到着を待つ。



第1グループ到着・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・第2グループ到着

坂の上のコンビニで休憩。

東京湾と房総半島がよく見える。



パノラマで撮ってみた。

三浦の田園地帯（ほとんどが大根とキャベツ）を走る。

遠くには冠雪した富士山がうっすら見える。

広々したところを走るのはサイコーにキモチイイ。

海まで下って、江奈湾，毘沙門湾を過ぎると2つ目の登坂。（6%）

・・・さっきのより緩い。

やっぱりリズムが合わず、先行する。

宮川公園の風車の下で休憩&記念写真

風車、でかいです。

羽根は動いていなかった。

これ、回っていると、**ブンッ！・・・ブンッ！**ってものすごい風切り音をする。

たしか、騒音問題になっているはず。

風力発電の風車はあちこちで見かけるけど、これほど近くで見られる所は少ない。



12時15分ころ三崎港に到着。



魚音さんの前には行列が……。予約しておいてよかったね。



皆さん丼ものでしたが、マグロの本体があんまり好物でないワタシは『ほほ肉の姿煮定食』

(左) それと、ネットで検索したら評判の良かった『マグロ卵煮』(右)

旨かったよ～。

さらにU美さんがUPした画像をいただきました



あぶり丼

……。なんだっけ？

後半戦

13:30に三崎港をスタート

マリパークの方から裏道に行く。

本日3つ目の登り。勾配3%のらくちんな坂。腹ごなしにはちょうどいい。

三浦に詳しいO湖さんが、「こんなルートあるんだあ！」と驚いていた。

狭い道だけど、その分車も少ない。大根畑の脇をゆるゆると登る。

畑の向こうに、さっき寄った風車が見える。

午後の風で元気に回ってた。

このあたりが本日の最高点。

標高 80m



JA 葉山の直売所「すかなごっそ」でおやつ（ワタシが買ったのはコロケと焼き芋・・・芋ばっか）を仕入れて走ってたら、後輪がよれる感触

・・・これは・・・**後輪パンク**

先月の強羅ではF本さんのGIANTだったが、今回はワタシのKHSがパンクの神様にご指名されてしまった。

ウルトラマン（H立さん）に見守られながらチューブ交換。10分でリスタートできた。出先でパンクしてチューブ交換したのは初めてなので、けっこうあせったけど、なんとか出来た。

これも楽しい経験。レベルが1つ上がったかな？

佐島を過ぎると



サザンの歌じゃないけど、「**江ノ島が見えてきた～～。ゴールの逗子も近い**」

長者ヶ崎で最後の休憩。

「すかなごっそ」で仕入れたおやつでエネルギー補給。

夕日色になりかけの相模湾と、江ノ島、丹沢、富士山、箱根、伊豆半島、大島。  
すんません。写真忘れちゃいました。(後半になると疲れてきて、写真が減る)  
ちょっとモヤってたんで、撮ってもうまく写らなかったと思う・・・ということにしよう。  
眼下の海ではサーファーがちょっと変わったことをやってた。(余談その1参照)



長者ヶ崎から三崎方面を見る  
(これも U 美さんの写真)

葉山マリーナあたりから渚橋まで渋滞。

狭い道なので、走行不可。焦ることはないので、押して歩こう。

日が暮れる前に無事逗子に到着。

ワタシ以外は自転車をバラして輪行の準備。

ワタシは・・・自走で帰ります。(池子の山越えだけど、たったの16kmじゃん)

(池子の登りはほとんど街灯がなくて、ホンキで真っ暗でした。)

逗子にて反省会。

反省会も盛り上がりました。

以下、GPS サマリー

行動時間：6 h 10 m 走行時間：3 h 35 m 停止時間：2 h 35 m

累積標高 (+)：497 m 累積標高 (-)：503 m・・・浦賀より逗子の標高は低いとは思えんのだが・・・

最高速度：32.83 km/h 平均速度：13.71 km/h

ルートラボの実績ログ URL ははここです。

<http://yahoo.jp/EAZUny>

余談その1

長者ヶ崎でみたサーフボードに乗って櫂で漕ぐのは『**スタンドアップパドルサーフィン**』  
という、そのまんまな名前のマリンスポーツだそうで、けっこう歴史は古いようです。

余談その2

逗子駅で輸行の準備ができあがったころ、地元の中学生在がパンクで助けを求めてきた。  
K林さん、O湖さんがサクサクっとチェックしました。  
どうやらパンクではなく、エアを抜かれただけのようでした。  
ワタシは空気入れを提供しただけです。  
自転車乗りになれとは言わないけど、自分の物に愛着をもって接してほしいと思った。  
(いっちょまえにルイガノなんぞ乗りやがって・・・とは思ったが。)

U 佐美さん編レポート

自転車 700X23C アルミロード TREK2.3

私の印象に残った3ヶ所を書きます。

1. 久里浜を過ぎたあたりの海岸線

こんな近くに、こんな自然が残っていて気持ちの良い海岸線があったなんて！  
浦賀から走り出してすぐに、こんな雰囲気のあるリゾートのような海を見たんで  
いきなり気持ちがアゲアゲになりました。

2. 松輪のコンビニから眺めた浦賀水道

最初の坂を登りきったところにあるコンビニ（フジトモ商店 三浦市南下浦町松輪 1368-4）  
からは浦賀水道と房総半島が望めます。

ゆっくり走る LNG タンカーを見ながら、F 本さんと我が国のエネルギー事情を  
熱く議論しました。ここサイクリングの休憩地に最適です。

3. 小網代町ピークからの油壺方向の眺め

この道って住宅街で車も少なく快適でした。そして頂上付近は油壺あたりの  
ゴツゴツした岩礁が遠くに見えて、素晴らしいところです。

売っている土地がありました。余裕があれば買いたいですね。

詳しい場所は○笠原さんレポのルートラボでご確認ください。

打上げ（反省会）は逗子で行われました。楽しかったうえに飲み放題だったせいか、  
その後3日ぐらい身体も頭も痛かったです（笑）

リーダーの○橋さん、皆さん、こんな気持ちの良いコースをご一緒できてとても楽しかっ  
たです。

また宜しくお願いします。ありがとうございました。

