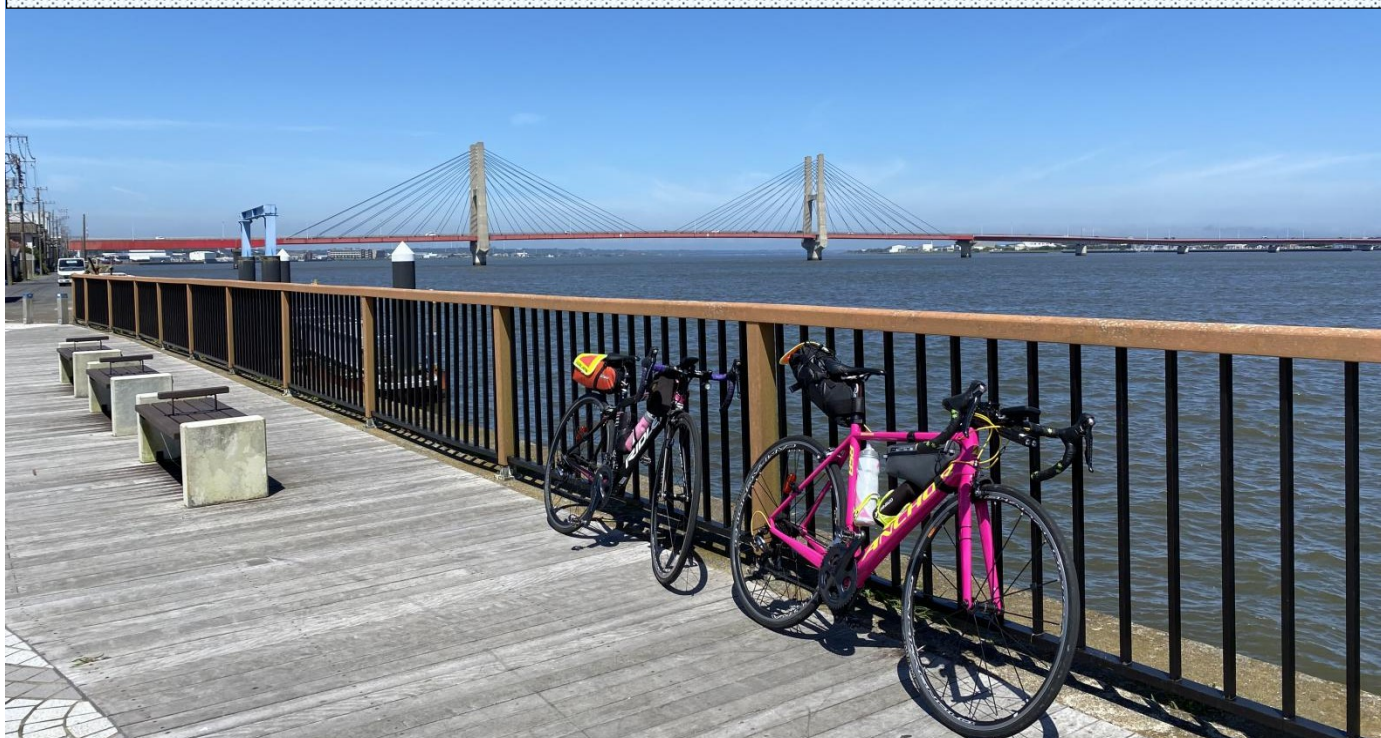


ちばりんりん／2025 春

2025.05.07 発行 千葉県サイクリング協会 (CCA) 第134号



令和7年度 CCA 会員募集中！



千葉県サイクリング協会

皆様のお友達で
サイクリングにご興味ある方
いらっしゃいませんか？！

初心者の方も大歓迎です！

私たちと一緒にサイクリングを楽しみませんか！？

会員特典として、CCA 主催イベントを大変お得な会員価格
でのご提供、ちばりんりん（年4回）、各支部行事参加、等があります。会員種類は4種類。割安な自転車保険付きタイプ等もご用意しています。加入タイプにより年会費が違いますので、下記スポーツエントリー『千葉県サイクリング協会令和7年度会員登録のご案内』にて詳細のご確認をお願い致します。



お申込み・詳細確認はスポーツエントリー「千葉県サイクリング協会令和7年度会員登録のご案内」よりお願い致します



経験豊富なスタッフが在籍しています



スポーツエントリーで受付中！

栄～銚子～栄センチュリーライド 次ページに掲載！



CCA センチュリーライド

エントリー受付

栄～銚子～栄 2025

160km に挑戦！

復活！！北総地域の景色満喫！！



千葉県サイクリング協会

後援：栄町、栄町教育委員会、多古町

「銚子センチュリーライド」が15回目の節目に「CCA センチュリーライド 栄～銚子～栄」に名称を変更したこの企画。コロナ禍でやむなく中止していましたが、今回復活することになりました！

北総地域の景色を満喫できるよう利根川自転車道、佐原の街並み、銚子漁港や犬吠埼、ドーバーライン、風力発電機が並ぶ台地、太平洋岸自転車道、成田空港、印旛沼を通るコースを設定しました。前半は平坦、後半はアップダウンもあって変化のあるコースです。100km 完走できた方、次の目標となる 100 マイル (160km) に挑戦してみませんか。

【開催日時】 **2025 年 6 月 1 日(日) 6:40～17:00 (受付 6:00～6:40)**

【会場】

「ふれあいプラザさかえ」前広場

千葉県印旛郡栄町安食 938-1

(無料駐車場あり)

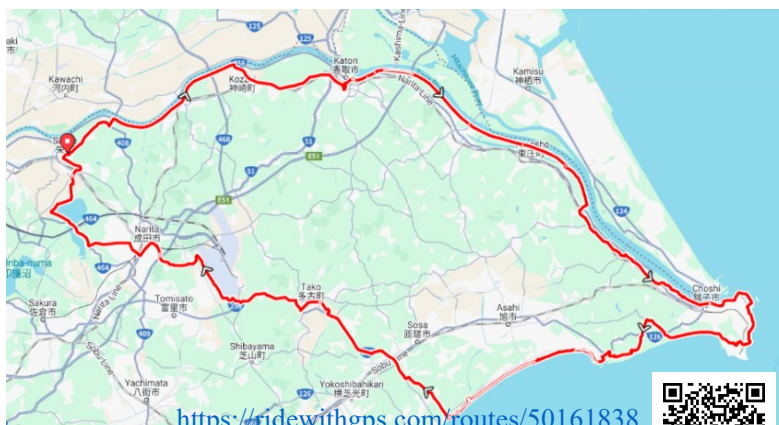
【コース】総走行距離 約 162km

栄町⇒道の駅水の郷さわら【CP1】⇒銚子港⇒

地球の丸く見える丘展望館【CP2】⇒太平洋岸

自転車道⇒多古あじさい公園(道の駅多古)

【CP3】⇒(ひこうきの丘)⇒北印旛沼⇒栄町


<https://ridewithgps.com/routes/50161838>


【参加費】 CCA 会員 4,000 円、一般 5,000 円

【募集人員】 100 名 ※定員になり次第締め切り、追加募集は有りません

【申込期間】 2025 年 5 月 1 日 (木) ～ 5 月 20 日 (火)

【申込方法】 スポーツエントリー

※申込時に大会規約に同意いただく必要があります

【参加資格】 ※申込時に大会規約に同意頂く必要があります

- ・道路交通法をしっかりと守り、マナー良く、自己責任において 安全にサイクリングできる方
- ・コース図よく理解して走行できる方 (原則として、コース に案内標識・立哨は配置しません)
- ・1 日に 100km 以上走ったことがある方、もしくは、制限時間 (10 時間) 以内に完走できる方
- ・中学生以上の方。(18 歳未満の方については保護者の承諾が 必要です)



お申込み・詳細確認は『スポーツエントリー』よりお願い致します。

お申し込みには規約・注意事項等を確認頂き、同意が必要となります。

<https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/100412>



チャレンジ！160km！北総を走りぬく！

【走行方法】※7時から順次スタート。

コースデータ（当ページQRコード参照）を使用するか、配布するキューシート、コマ図（スマホ用PDFあり）を参照して各自走行してください。個人の時間計測は致しません。

【補給・昼食】チェックポイント（CP）では飲料、チョコレート等をご用意。昼食支給は有りません。

【完走証】3か所のチェックポイント開設時間内に通過チェックを受け、時間内に完走した方に完走証を発行します。通過チェックを受けていなかったり、時間内に完走できなかった場合は失格となります。特にCP2の開設時間に遅れないようご注意ください。

【その他】参加申し込みは別途「参加規約」に同意が必要となります。指定装備等をお忘れの方は走行頂くことが出来ません。

【問合せ】CCA イベント事務局：centuryride2025@chiba-cycling.org



◆◆◆見どころ・立ち寄りどころご紹介◆◆◆



【佐原の街並み】

利根川の水運で栄えた佐原には川沿いに町屋が並ぶ当時の面影が残っています。風情豊かな街並みをご堪能下さい。

【道の駅水の郷さわら（第一エイド）】

道の駅で休憩。地元特産物も沢山あります。



【地球の丸く見える丘展望館（第二エイド）】北総地区で一番高い愛宕山の頂上に位置しています。屋上展望スペースから見える風景はまさに“地球が丸い”という事を実感できます。



【犬吠埼】銚子半島の最東端の犬吠埼。三方を海に囲まれた海食台地で、断崖絶壁の下に横たわる無数の岩礁で荒波が砕ける様は見ごたえがあります。



【ドーバーライン】緩やかにアップダウンが有るまっすぐな道をひたすら進みます。帰路左手には豊かな太平洋が広がります。



【多古あじさい公園（第三エイド）】地元の豊富な特産物が販売されています。



【ひこうきの丘】なかなか見られない飛行機のお腹を間近で。迫力満点です！



手賀沼～つくばロングライド

雨にも負けず、風にも負けず

112km!

4月13日（日）朝7時45分、朝から暗雲が垂れ込める中、手賀沼「道の駅しょうなん」をスタート！
スタート間もなく、残念ながら雨に祟られ、最後まで止むことなくびしょ濡れになりながらも無事ゴールしました！！残念ながら「筑波山麓平沢官衙」は雨と寒さでゆっくり鑑賞できず。
それでも皆さん元気に112kmを走り抜きました！天候、足元の悪い中、ご参加頂き有難うございました！！



ご参加頂いた皆さん！後ろの雲行きが…気になります…

ご参加有難うございました！



吉野公園（CP1）：アンパンで糖分チャージ！



サイクリング
アルバム



サイクルトレーラーを付け親子でチャレンジ！



国史跡「平沢官衙遺跡」まで何とか持った天候が急変！あっと言う間に土砂降りとなりました
昼食は急遽室内で取って頂きました

昼食と休憩は「平沢官衙遺跡」前広場から「市民ホールつくばね」に変更し、雨で濡れた体を休めて頂きました



皆さん雨に打たれながらも元気にゴールしました！
本当にお疲れさまでした！！
またのご参加お待ちしております！

<CCA スタッフ一同>



5年ぶりの開催！『第11回 サイクリングカレッジ』レポート 中部支部 岸本 剛

1月12日(日)四街道市文化センターで「第11回サイクリングカレッジちば」を開催しました。

新型コロナウイルスからやっと復活、今回は実に5年ぶりの開催となりました。

第1部は「自転車メンテナンス法-簡単にキレイになる、水を使わない洗車講座」和光ケミカルの元自転車競技選手の、綾部勇成さんによる講座です。

レースを退きしばらく経っていても引き締まった身体は流石です。自転車をキレイにすると走りが軽くなる！みなさんも感じた事が有りませんか？

今日はペダルが回る、回ると！自転車整備の基本中の基本であり、トラブル防止にもなる洗車。チェーン、デューラーなどの各メカ部品やフレーム、ホイールの洗車方法、オイルの塗布方法を分かりやすく説明を受けました。

その後、綾部さん所有のロードバイクで実際にさらに細かい説明を交えながらの洗車作業、オイルの塗布を行いました。参加者の皆さんはフーン、ホーなど頷きながら真剣な眼差しで見入っていました。私自身もなるほど、と頷く事然りで目から鱗が落ちた次第です。

第2部は「改正道路交通法を受けてーサイクリストが守るべきルールとマナー」

NPO 自転車活用推進研究会、「自活研」の事務局長、内海潤さんより講座を受けました。

道路交通法が改正され昨年11月1日から「自転車に関する罰則の強化と罰則の対象が増えた」ことをご存知でしょうか？

① 自転車運転中の「ながらスマホ」に対し罰則が強化

② 自転車の酒気帯び運転、ほう助に対する罰則の追加自転車事故..

考えたくも無い事です、近年の自転車事故は右肩上がりに増加中だそうです。

‘自分は大丈夫’と思っていても、改めて考えさせられる内容の講座でした。

第3部は「自転車の漕ぎはサプリで変わる？ーサプリと自転車の関係」

YouTube チャンネル MOCO フィットネスの、MOCO さんよりお話を頂きました。

MOCO さんご自身で勉強して実際にサプリを摂取し、ロードバイクで効果を実践している方です。身体は引き締まっています。身体を動かすエネルギー源、

三大栄養素ってなに？普段何気なく摂取しているサプリは効果が有るの？

サプリメントの謎を楽しく詳しく説明して頂きました。最近自転車に乗った疲れが

寝ても取れない事有りませんか？ 疲れを翌日に残さない為のサプリの摂取方法や、

年齢と共に普段の食事では足りない部分をサプリで補う事の重要性など、

興味津々の内容でした。

講座の後は参加者、講師、CCA スタッフによる交流会を行い、近況や今年の予定、自転車練習など自転車談義に花が咲き楽しいひと時を過ごしました。

各講座ともに深い内容と講師の熱いトークで、大変充実した時間を頂けたのではないかと思います。

5年振りにやっと開催する事ができ、サイクリスト同志の交流も行え感無量の1日でした。

楽しく学べる「サイクリングカレッジ」来年もみなさんの参加をお待ちしています！



実演交えても分かり易い説明を頂きました



クイズ方式でとても楽しく学べました



サプリメントの話は日頃なかなか聴けない話でとても興味深うかがいました

ご登壇頂きました
講師の皆様

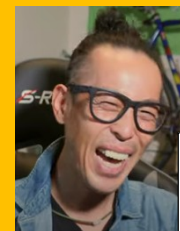
お忙しい中、
有難うございました



綾部 勇成 氏
和光ケミカル
サイクルスポーツ
事業部



内海 潤 氏
NPO 法人自転車
活用推進研究会
事務局長



MOCO 氏
MOCOfitness
Youtuber

ガイドツアー 第三回 南総里見八犬伝聖地巡礼サイクリング

うららかな天気恵まれた3月1日（土）、JR 内房線岩井駅脇にある伏姫公園からスタートしました。3回目となる今回は、輪行でも参加できるよう岩井駅を発着場所にしました。南総里見八犬伝を簡単に説明した後、ガイドスタッフが先導し元気にスタートしました。



岩井駅前の伏姫と八房のブロン像前でパチリ！

犬掛で伏姫の愛犬八房の出生の秘密を語る

犬掛の里は主人公である里見義実の城の近く。実際に里見家の内紛があった古戦場跡で里見家の本当（実）の歴史と小説（虚）の中の里見家の違いを説明。八犬伝には実在した人物や建物が登場するので聖地巡礼ができるのです。



洲崎 養老寺

房総を舞台とした戦国物語と緑に囲まれた跡地を巡る

八犬士を集める役を担った、大（ちゅだい）法師のお寺にお参りした後、新しい道の駅「グリーンファーム館山」で休憩を取りました。ここでは館山市観光協会よりご提供頂いた「お買物券」で地元の野菜や名産品を沢山購入、商品はサポート車で岩井の解散場所迄お届けしました。

休憩の後には洲崎まで一気に走り、伏姫が仁義礼智忠信孝悌の八つの大玉のある数珠を授かった役行者の岩屋へお参りし、健脚になるよう願掛けをしました。洲崎神社の鳥居から意外に大きく見える富士山に一同歓声がありました。



役行者の岩屋では健脚を祈願

昼食は館山城を見上げる公園で里見茶屋の里見団子セットまたは 館山バーガーのオリジナルバーガーを堪能しました。食事の後、八犬伝の中で安西景虎の居城として出てきた館山城をバックに里見 vs. 安西の戦い、八房の活躍、伏姫が八房と共に城を後にするまでのいきさつを解説しました。城山公園の裏に廻り、八犬士のモデルとされる実在した八賢士の墓にお参りし、「あの時代にどうやって情報を集めたのだろう」とみんなで感心しました。



里見茶屋の団子セットは大好評

最後の目的地である伏姫の籠穴に向かう途中で通行止めに遭遇しましたが、暗くて怖い国道トンネルを避け、海側へ迂回して絶景の海を望める撮影スポットやリゾート風の街並みを見ることができるルートを通りました。「このルートを知れたことがサイクリストにはラッキー」と喜びの感想も頂きました。



序章のクライマックスを開き入る

伏姫の籠穴ではサイクリストの武器（？）明るいライトで籠穴の内部を見学した後、八犬士の名前が刻まれたデッキの上に集合し、伏姫がここへ来てから八つの玉が天空に散らばるまで、序章のクライマックスを解説しました。参加者からは「八犬伝のストーリーがやっと理解できた」との嬉しいお言葉も頂戴しました。また解散の際にはご参加いただいた皆様から「よかった」との声掛けて頂きました。

ご参加有難うございました！
＜CCA スタッフ一同＞

当日ご案内役&文章：森 浩文

あいにくの雨でしたが…春いちばん！南総里山・里海サイクリング

2月2日（日）、「南房総の足早い春」を満喫していただく為に昨年から企画を温めてきましたが、、何と当日は残念ながらの雨・あめ・アメ・・・。

そんな中でも走ろう！という方が集結。雨の中の走行ではありましたが、一人の脱落者もなく無事ゴールに戻ってきました。

まだ真新しい「グリーンファーム館山」では館山市より協賛頂いたお買物券で地元野菜等をご購入。ゴールでは「昼食」と「Bicycle & cafe FeAl」オーナー手作り「タイヤ焼き」が振舞われました。



千葉県サイクリング協会



ちょっと寒そうですが…岡本桟橋をバックに



雨の中、スタート！！安全を考慮し、当日はショートカットコースで走行して頂きました



雨の中完走！お疲れさまでした！

ご参加
有難うございました！
＜CCA スタッフ一同＞

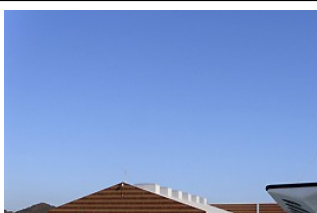


グリーンファーム館山



Bicycle & cafe FeAl

オーナー目黒さんは日本一周したツワモノ。タイヤ焼きはこちらで頂けます



道の駅ちくろ潮風王国と花畑



本当はこんな所
見て欲しかった・・・
ポイントご紹介



野島崎灯台
房総半島の最南端にある灯台



晴れた日の岡本桟橋



菜の花フラワーライン



道の駅南総パラダイス



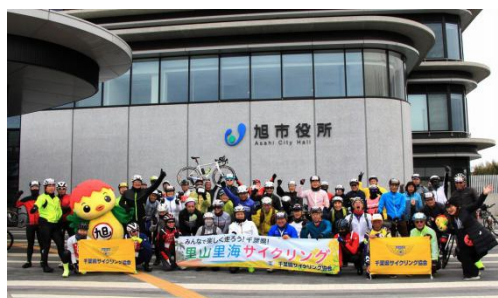
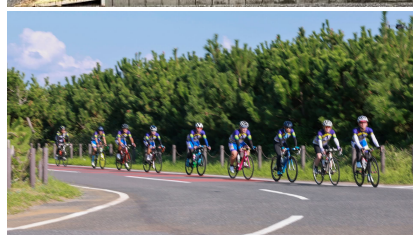
道の駅とみうら

CCA は千葉県内の自治体や施設のご協力を得ながら、イベントを開催しています



経験豊富な CCA スタッフが皆さんを
安全にゴールまで誘導致します

千葉県サイクリング協会



< 今後の年内イベントご案内 >

月	日	曜	イベント名	募集予定	開催地（発着）
6	1	日	CCA 主催 センチュリーライド 栄～銚子～栄 2025	エントリー受付中 ～5/20（火）迄	印旛郡栄町 ふれあいプラザさかえ
8-9	月上旬頃		サンライズライド九十九里 ～暑い日々、皆で日の出を見に行こう♪～	（未定）	山武郡芝山町 成田空港温泉‘空の湯’
11	16	日	花見川サイクリング ～秋を満喫！コスモスが見ごろ！～	10/ 月上旬～下旬予定	（未定）

※詳細はホームページで随時更新いたします

発行者 : 〒284-0005 千葉県四街道市四街道 2-25-10

千葉県サイクリング協会

理事長 森 浩文

編集委員会：編集長 綿貫 けい子

<https://www.chiba-cycling.org/cca>



～ 会員の皆様へ ～

自転車で行く「とっておきの場所」を教えてくださいませんか？！

下記メール迄、是非お寄せください！

E メール : rinrin@chiba-cycling.org

<お問合せ等も上記アドレスまで>