

一年間のおつきあい2回以上の  
「トリピーター」様向け新聞です  
トリピーター候補の方にも  
様々な関係先の方にも  
お届けしております

# ジョグトリ新聞

発行責任者  
(社)ジョグトリップ  
理事長 網本裕之

## クロスバイク奮戦記

### こげちやいまして

約一年前に自転車を  
買いました。ママチャ  
リではなくて、クロス  
バイクというもので、  
フランスのちゃんとし  
たメーカーの自転車で  
す。

と偉そうに書いてま  
すが、自転車の知識は  
皆無なので、自転車屋  
のおじさんを全面的に  
信頼して買ったもので  
す。

ハンドルがグネッと  
曲がったヤツじやなく  
て、横にまっすぐなヤ  
ツなんです。本格的  
に乗ることもできるそ  
う。  
本格的に乗るには最  
適なポジションがあり  
ます。効率的にペダル  
を漕ぐには、一番足の

伸びた所がペダルの一  
番下にあたるようにサ  
ドルの高さを決めま  
す。つまり足が伸びた  
状態でペダルを漕ぐの  
です。(間違ってた  
らごめんなさい)

快適に漕ぐだけなら  
この乗り方、このサド  
ルの高さになります。  
私もそのようにしまし  
た。

ああ、なるほど。  
こんな自転車の乗り方  
があったのかあつてい  
うくらい快適な乗り心  
地です。なにか、本格  
的なサイクリングをし  
ているみたいで、ちょ  
っとうれい！  
ひとり悦に入って近  
所を「ライド」の日々。  
ところがこの乗り方

で一つ注意する点があ  
ります。停車する際に  
サドルにお尻を乗せた  
ままでは足が地につか  
ないということ。なの  
で、停車する際にはお  
尻をサドルの前に持つ  
てきてしっかりと足を地  
につけないといけませ  
ん。

信号とか、前もって  
予測できる場合には何  
の問題もありません。  
ちよっとお尻を前にや  
るだけです。から。  
ところが、予測のつ  
かない場面も発生しま  
す。そして、その時が  
やってきました。

平戸の田舎道を海に  
向いてゆっくり「ライ  
ド」中、デコボコ道に  
差し掛かりましてバラ

ンスが崩れました。ち  
よっただけ左側に重心  
が寄ったんです。  
あわててブレーキを  
掛けて止まりました。  
止まったんですが、お  
尻を前に持つてくる余  
裕がなかったんです  
ね、これが。

自転車は傾く、足は  
地につかない。となる  
とどうなるか？  
そう、横倒しに倒れ  
ます。あつあつあゝ  
っ！って感じです。  
無防備なまま自転車  
も体も見事に路上に崩  
れていきました。

誰も見てなかったの  
が唯一の救いですが、  
手のひらと膝とふくら  
はぎを怪我して、血が  
滲んでいます。なんだ  
か、小学生に戻ったみ  
たい。

そんなこともありま  
して、せっかく買った  
自転車も乗る機会がだ  
んだん減ってきました  
た。今年になってから  
はほとんど、倉庫にし  
まいつばなしでした。  
でも、春になったん  
だし、ジョギング一辺

倒しやなくてたまには  
「ライド」しなきゃね。  
だってせっかく買った  
んだし。  
そのとき「ほつとほ  
つとカフェ」のマスタ  
ーが言っていたのを思い  
出したんです。「僕は  
サドルを下げて、楽に  
乗るようにしてるんで  
すよ」と。

そうしよう！楽に乗  
ろう！楽になろう！だ  
いたいそんな本格的に  
「ライド」するわけじ  
やないし。

最近、アマゾンミュ  
ージックアンリミテッ  
ドでビートルズのアル  
バムを聴き直していま  
す。いい時代になりま  
した。

ところで、音、良く  
なってませんか？  
音楽耳があんまり良  
くない私ですが、むか  
し聴いてたときは「音  
楽が塊になってやって  
来た！ヤアヤアヤ  
ア！」って感じだった  
んですが、いま聴くと、  
ひとつひとつの音がク

で、お尻を乗せた状  
態で足が地につくよう  
に、思いっきりサドル  
位置を下げました。ク  
ロスバイクのママチャ  
リ化ですね。  
これをお読みの皆さ  
んの中にもちゃんとし  
た自転車乗りがいらっ  
しゃいます。「なにこ  
とか」と怒られそうで  
すが、ズブの素人のた  
わごとと思つてスルー  
していただければ幸い  
です。

リアに聴こえるような  
気がするんです。  
まったく聴き分けら  
れなかったハモリ部分  
がなんとなく分かつた  
り。

最新のテクノロジ  
でリミックスかけてる  
のかなあ？  
今ならビートルズカ  
ラオケでジョンとポー  
ルそれぞれのパートを  
歌い分けられそうな、  
そんな気もしてきま  
す。たぶん苦笑されて  
終わりでしようけど。

## 聴き分けカーネンズ