



2015年4月に第1回目を開催した越後湯沢バイク合宿を、今年も行いました。
概要は以下の通りです。
以下、明確に伝えることを優先して、“である調”で記載する。

- 開催日：2018/04/28（土）～4/29（日）
- 参加者：齋藤恭子さん、糊澤さん、森本さん、渡邊さん、私洲鎌の5人
- 集合：東武東上線森林公園駅 7:19集合
- バイク走行距離：往復約300km
- 宿泊地：越後湯沢
- 1日目走行：森林公園駅8:09～17:50(最後尾到着)越後湯沢
- 2日目走行：越後湯沢8:09(先頭出発)～17:10(最後尾到着)森林公園
- 費用：宿泊代2000円、リネン代金3500円

それでは内容に移る。

今回のレポートを記載するにあたり参加者に下記のアンケートを書いてもらった。

Q1：まず、ふりかえって思い浮かんだキーワード？

Q2：バイク走行速度やコースはどうでしたか？

Q3：集合時間や場所はどでしたか？※アイデアなどありましたら記載願います。

Q4：晩御飯の場所や内容はどでしたか？

Q5：宿泊施設はどでしたか？

Q6：現地起床時間と出発時間はどでしたか？

Q7：通り過ぎて行く景色はどでしたか？

Q8：ヒヤッとほっとしたことはありましたか？

Q9：上記以外に書きたいことがあればなんなりと。

Q10：最後に、陰の存在青木さんに一言？

まずはアンケート結果から。

項目	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん
Q1: キーワード	つまらないよねの洲鎌さん(笑)	好天	安全第一。洲鎌さん、渡邊さんのおかげで安全なコースを明るい時間帯に走れました。	「面白くないよね。」	練習不足
Q2: コース	とても良い練習になりました	良好	渡邊さんの下調べのおかげで、走りやすいコースでした。	サイクリングなら一番遅い人に合わせる。練習なら2番目に早い人に合わせるというのがいつものやり方ですが、今回もそれに習って後者を選択してます。コースは去年の反省から街中を避けるルートでだいぶ改善されたと思ってます。	行きも帰りも三国峠の上りは苦行、そこから先は快適
Q3: 集合	もう少し遅めだと助かります	良い	ゴールが越後湯沢だと、森林公園でよいと思います。駐車場も多く、始発の電車も多いため。	集合場所と時間はちょうど良いと思います。走力に合わせて先の駅での合流があっても良いと思います。	電車組みと車組で集合場所を変える方法もありか
Q4: 晩御飯	生親子丼は残念でしたが季節の天ぷら等とても美味しく良かったですと思います	郷土料理良かったけど、生親子丼	親子丼は逃しましたが、美味しかったです。	晩ごはんはいつものものがなくて物足りない感がありますが、事前にリサーチしておいて新規開拓もしたいですね。	肉(タンパク質)が食べたかった
Q5: 宿泊	申し分ないです	文句無し	大浴場があるのがありがたかったです。洗濯ができるのもよいです。	コストパフォーマンスは文句ないと思います。	普通
Q6: 起床時間	ちょうどよかったです	早いので、現地で少し走るのもありか	もう少し早く出発して、余裕を持ってよかったかもしれません。	日没前着前提なら丁度良いと思います。	爺の私は早くても可
Q7: 景色	景色も良くて楽しいコースでした	いつも以上	新緑の景色がよかったです。この時期が一番気持ちいい季節だと思いました。	行きの景色は良いですね。多少ハードになりますが、国道を外して山側のルートを通るのも良さそうです。	つつじ、桜新緑、鯉、申し分ない
Q8: ひやっと	特に無かったです	トンネルは怖い	初日は土曜日であり、トラックなど大型車が多く、横を通られる時はヒヤヒヤしました。5人よ	危険な下りは無かったので特に無いですが、土曜日はトラックが多いの大人数の場合は気を使います。これ以上人	車割込み

			り多くなると一列で走るのは難しいかと感じました。	数が増えた場合は意図的に集団をバラす必要がありますね。	
Q9:何でも	こんなに終始笑っての楽しい合宿は今まで無かったです	宮古島から時期が近い	横浜から少し遠い所からを拠点に、バイクトレーニングするのもよいと思いました。埼玉から新潟は、神奈川より、交通量が少なく走りやすかったです。	途中の立ち寄りポイントを作ったり、毎回少しずつ変えていって新しい要素を入れていきたいですね。	次は迷惑にならないように練習して臨みたい
Q10:話題の青木さん	お忙しい中いつもいろいろありがとうございます。	影だけに黒い	みなさんに、愛されていると思いました。	青木さんがいないとやっぱり寂しいですね。いたらいで。。。。	その存在感は稀有な存在。

● 1 日目

> 集合と出発

集合場所への移動は電車組 3 名、車組 2 名（別車両）で集合場所に向かう。

東横線の菊名駅で糊澤さんと合流し、小竹向原で渡邊さんと合流、これで電車組全員揃った。

電車は遅れることなく森林公園駅に到着。車組は遅れるとの連絡が入り、しばらくして全員揃う。

予定より少し遅れてスタート。渡邊さん先頭に、糊澤さん、森本さん、齋藤さん、洲鎌の順番で走行。

> 午前

渡邊さんが事前調査コースを順調なペース（最高32km/h）で引く。

予想より風があり、多少のアップダウンコースを経て第一休憩所に到着する。今年 2 回目のバイク練習の森本さん「いっぱいいっぱい」の一声。この時点では私はまだ元気であったが同調する。

第二休憩所までは利根川の沿いの平坦なコース。土手沿いは多少向かい風あり、それでも過去に比べれば大したことはない。ここまでは私も千切れることなく付いて行くが、上り坂が出てきたあたりから千切れる。食事を沼田あたりと決めていたが、私を待っていた沼田手前で昼食とする。

> 午後

次の休憩場所を赤谷湖のローソンにしてスタート。ほとんど上り坂となり、私が赤谷湖に到着すると同時に齋藤さん、森本さんスタート。その後 10 分後くらいして、渡邊さん、糊澤さんスタート。私も早々にスタート。三国峠に到着して、連絡のつもりで到着写真をSNSに書き込む。この時点で既に越後湯沢に到着していたとのこと。あとはほとんど下り坂の 25 km、皆に遅れること約 1 時間で現地に到着。明るいうちで無事に到着出来たことにほっとする。

> 宿泊場所

受付を済ませて部屋に入る。自転車はいつも通り、5 台とも居間の壁に並べる。早々に準備して大浴場に行く。

> 夕食

いつも行く焼き鳥屋 勝味は混んでいて入れず、駅前の地元料理の定食屋に入る。良質のたんぱく質が食べたかったが、それでも疲れが取れるふきのとうなどの山菜天ぷらで満足する。ほかの記憶はあいまいだがビールと日本酒がおいしかったことは鮮明な記憶となっている。

> 就寝まで

朝食をコンビニで購入する。全員の服を洗濯機に放り込んで、就寝までのひと時を過ごす。

起床は 7 時で出発は 8 時との予定で、23 時前には寝たと思う。

●2日目

>出発前

じじの私はいつも通りに6時前に目が覚めた。みんなを起こさないように大浴場で朝風呂に入る。7時既に起きているものもいるが、まだ寝ている人に声かける。ホテルではないので、掃除とゴミ捨てなどして、8時越後湯沢を後にする。

>午前

昨日に続き、今日もいい天気だ。まずは三国峠までの上り坂が始まる。私が最初にスタート。直ぐに森本さんと齋藤さん、そして渡邊さんと糊澤さんに抜かれて直ぐに最後尾となる。

次の休憩場所は赤谷湖ローソンと決めていたが、苗場の曰くの商店でみんなが待っていてくれた。この商店は過去にお世話になったのでお礼をと思っていたが、今年3月で閉店との張り紙あり。

三国峠最後の上り坂を超えて赤谷湖ローソンに到着。

後は快適な下り、先頭でスタートするが、下りでも速い人はやはり速い。渡邊さん齋藤さんにすぐに抜かれる。お互いのスピードと距離感で走行するも森本さんがはぐれる。直ぐに連絡が取れて待ち合わせ場所のスーパー銭湯で昼食となる。

>午後

午後は渡邊さんに引いてもらって距離を延ばすも、次第に千切れて、渡邊さんに速度調整してもらったり、糊澤さんに引いてもらったり、森本さんに引いてもらったりでなんとかゴールの森林公園に到着。

>お礼と今後に向けて

今回も皆さんにご協力頂き無事にイベントを終えました。

有難うございました。

宮古島トライアスロンに落選した私は、石垣島トライアスロンに向けてのバイク40kmに甘んじて長い距離を練習していませんでした。これで、40km以上の見えない壁との闘いであったように思います。

こんな私が2日間で約300km走れたのだから、皆さん大丈夫ですよ。次回は是非ご参加ください。

■反省点や課題：

1) 走行中ガソリンスタンドから出た車に衝突しそうになる。

集団走行の間への割り込み。

→集団走行で間を空けない。同じチームウェアで集団だと認めてもらう。

※この問題はよくあることだが、ハインリッヒの法則に照らし合わせると、ひやっとはつとを無くす努力は必要なようである。

2) トンネル走行は暗いのでライト無しは危険

→前後灯は必須

3) 速い人を待たせる

→今回森林公園スタートでは現地に早く到着可能なので、速い人は別ルートにする。群馬サイクルスポーツセンター経由など。

以上

作成：洲鎌、協力：齋藤さん、糊澤さん、森本さん、渡邊さん、編集：渡邊さん