

July 2023

Nakayoshi Cycle
Newsletter



目次 (寄稿者名は敬称略)

上日川祭報告	4年 戸井	3
<hr/>		
5月定サイ報告	2年 石黒	7
<hr/>		
7月定サイ報告	2年 山下	9
<hr/>		
Webサイトのスマホ対応	2年 蓼沼	11
<hr/>		
編集後記	2年 蓼沼	13
<hr/>		

上日川祭報告

4年 戸井

概要

7/2に上日川祭を開催しました。4年ぶりの開催となり、自分を含め現役では上日川祭経験者がいなくなりましたが、OBの方のアシストを貰いつつ、無事終わることが出来ました。

ルート

前回開催時とほぼ同じにしました。

青梅駅8:00集合→奥多摩湖→柳沢峠→上日川峠→笹子峠→R20→大月駅
(→大垂水峠→高尾山口)

ただし、大月から先の大垂水峠→高尾山口駅は時間&体力切れで断念。

参加者（敬称略）

OB2年：青木，竹縄，谷岡

OB1年：小野

4年：植木，戸井

2年：蓼沼

当日の流れ

出走

青梅駅に8時集合に設定しました。全員8:10くらいには揃っていた気がします。駅前のコンビニで十分に補給を買い、柳沢峠を登り切れるくらいの準備をしました。というのも、柳沢峠の頂上の茶屋までコンビニが道沿いになかったからです。一応JR奥多摩駅の近くに一軒コンビニがあり、道の駅もありますが、ここで買っておいた方が時間の節約になります。

自己紹介を軽く済ませ、集合写真を撮ったら、この日の工程を確認しました。小野さんに共有してもらった前回の上日川祭の資料を確認しました。掻い摘むと次のように書いてありました。



青梅駅にて

役割	名前	スペック	目標時刻	コメント
前菜	奥多摩湖まで	30km, 400mUP		ウォーミングアップ
主菜1	柳沢峠	17km, 832mUP		ひたすら長い
主菜2	上日川峠	9km, 732mUP	13時!?	きつい
口直し	笹子峠	7.3km, 400mUP	18時	上日川に比べたら非常に楽
デザート	大垂水峠	3.2km, 180mUP	20時	疲労があると侮れない

上日川峠に13時は流石におかしいのでは、と思いましたが、完走ペースだとこれぐらいなんではなかろうか……。早くも厳しい戦いを強いられることを予想しつつ、8時半ごろ出走。7人いたので、4人3人で分かれて走りましました。

途中片方の班が奥多摩駅のコンビニに寄ってましたが、奥多摩湖までは大きな遅れもなく到着。奥多摩湖直前で5%程度の上りが入りますが、他はゆるい上り坂でした。途中トンネルをいくつか通りましたが、灯が少ないのと車道が狭いので気を使いました。



奥多摩湖ではなかよしタイムが始まってしまい、20分ほど溶かして、10:15くらいに出走。



奥多摩湖

奥多摩湖の先回りからだいぶ暑くなってきた&斜度が出てきたため、なかなか厳しかったです。なので、途中の道の駅たばやまで、再度軽く休憩。ヘルメットの中がサウナ状態になっていたのので、日陰の休憩所で風に吹かれて生き返りました。屋根裏にはあちらこちらに燕の雛が巣にいて癒されました。個人的には、燕の巣を見るのが一番夏の始まりを感じます。道の駅の時点で植木君がお疲れ気味だったので、6人で先に出走しました。

柳沢峠

道の駅の先からが本格的な峠になります。斜度は5~8%くらいだったと思いますが、とにかく長い。しかも平坦や下りが一切挟まれないので、体力がガンガン削られます。頂上手前にわらび餅の店があるとのことだったので、わらび餅のために無心で走りました。途中、青木さんと谷岡さんが止まっているところに追いつきましたが、青木さんが足を攣ってしまったとのこと。それでも騙し騙し足を回して登ってらしたのですごかったです。

僕が着いた時、わらび餅の店には、蓼沼君と青木さん、谷岡さんが着いていました。先に出走したはずの小野さんがなぜかいませんでしたが、どうやら林道に突っ込んでいたとのこと。しばらくした後、竹縄さん、小野さんの順に到着しました。同じ頃、植木君から丹波山で引き返すとの連絡が。無理せず撤退することも重要だと思います。また来年？上りましょう！

話は戻ってわらび餅ですが、めちゃくちゃ美味かったです。暑いときは固形物が通りにくくなりますが、このわらび餅はするっと行けました。

わらび餅店でそこそ長居してしまいました。まだ柳沢峠は終わっていません。峠の頂上までは残り3km。短いようでそれなりにありました。



さて、上り切ったら頂上の茶屋で休憩。うどんや蕎麦をめいめい食べました。食後、これからについて作戦会議。結局、青木さんと竹縄さんは塩山に抜け、上日川峠は谷岡さん、小野さん、蓼沼君と僕で行くことになりました。暑さもあってDNFが多くなりそうな感じもありましたが、4人残ってもらえて一安心。

富士山が見える展望台で写真を撮り、ご褒美のダウンヒル。暑かったので気持ち良かったです。下り切ると上日川峠の上りが始まるので、束の間の幸せですが。

上日川峠

上日川峠の上りは一番辛かったです。最初は15%くらいの上りを500mほど一気に上がりました。このままの斜度が続いたら正直DNF一直線でしたが、その後は10%程度に落ち着いたので、なんとか持ち堪えました。が、それでも辛い。蓼沼君と谷岡さんは元気そうに上って行ってしまい、小野さんと二人で黙々と登りました。歩く方が速そうな速度でしたが、足は付かずに耐えました。柳沢峠登った後でこれは狂ってるのしかいいようがないですね。はい。そうして1時間ほどかけて上り切ると、



意味不明の斜度



頂上に茶屋があり、オレンジジュースとおにぎりが待っていました。体に染み渡ります。この頂上での至福のひとつときがあると、もう一度上ってもいいかなと感じてしまうのがヒルクライムの恐ろしい所。

30分ほど休憩して、上日川ダムまで少し上らされた後、一気に下ってR20に合流。

笹子峠

笹子峠の麓のコンビニで補給を済ませ、笹子峠へ。上日川峠を上れば楽（最初の表参照）という文言を半信半疑で上り始めました。

実際上ってみると、まあ確かに笹子峠は楽でした。上日川で感覚が狂ったのでしょう。（実は上日川峠を上ってからサイコンの斜度計もバグりました。）ここは、頂上まで4人でペースを合わせながら上り切れました。旧道なので車は一台も通らず、日没で暗くなりかけていたので、すこし不気味な雰囲気が出ていました。ダウンヒルも木の影でかなり暗い場所が多く、神経を使いました。

R20に戻ると、辺りは真っ暗になってしまいました。ここから残りは下り基調だったので、体力も使わず楽に進めました。小野さんは笹子駅で輪行する気満々でしたが、電車の時間が合わないのと、漕がなくても進むような下りだったので、大月まで一緒に走り、輪行しました。時間的に完走は難しそうだったので、今回は大月で終了。完走者は残念ながら0でしたが、全員事故なく無事に終了しました。



こわいトンネル

反省

暑すぎました。暑くなくても辛いコースなので、涼しい時期にやっておくべきだと思います。特に梅雨の時期運動せず、いきなり暑い日に運動すると、熱中症の危険がめちゃくちゃ高いのと、足を攣りやすくなると思うので要注意。

最後に

参加していただいた皆さん、ありがとうございました！

11月ごろに明神祭も開催しますので、ぜひご参加ください！（1, 2, 3年生も是非是非）

ひとりごと

今回は明神祭の反省を生かし、補給に入っている脂質を極限まで落としてみました。というのも、僕は胃腸がそこまで強くないので、明神祭で足柄峠前にコッテリしたものを食べたら、その後胃が物を受け付けなくなってDNFしとことがきっかけです。後で調べてみたところ、胃腸が弱っている時に脂質を食べるのは良くなさそうだったので、今回抜いてみたところ、すこぶる快調でした。ちなみに食べたものは、飲むヨーグルト、羊羹、わらび餅、うどん、おにぎり、カロリーメイト、ウィダーインです。平地メインの時は美味しそうなのを躊躇なく食べていますが、ヒルクライムの時は今後も食事に気をつけてみようと思います。

2023年5月定サイ活動報告

1. 概要

2年の石黒勇樹です。5/20(土)に5月定サイを開催しました。ルートは二子玉川駅から多摩川、浅川サイクリングロードを通過して高尾山口駅まででした。

2. 参加者(敬称略)

植木(4年)、石黒(2年)、河野(2年)、山本(2年)、一瀬(1年)、守護(1年)、林(1年)、彦坂(1年)、

3. 開催の流れ

今まで開催していなかったルート(僕の知る限りですが)での開催だったので開催週の平日に下見に行きました(これができるのも2Sの特権!)。いろいろ曲がりくねった道もあったので初めてのコースでは下見するのが良いと思いました。多摩川は右岸と左岸行き来することも多いです。ただ下見すると当日行くモチベーションが薄れる、かと思いましたがなんやかんや定サイで人と話しながら乗るのが楽しかったので大丈夫でした。

当日は10:00に二子玉川駅集合にしました。自走して行った私がギアのトラブルで遅刻したので反省です…しかし、大きく遅延することなく出発しました。出発直後は雨が降っていましたが登戸を過ぎるころにはしっかり晴れてくれてよかったです。その後調布付近で小休憩を取り、府中市郷土の森観光物産館内のお店で昼食を食べました。

府中を出てしばらくして石田大橋を渡り多摩川から浅川に移り進んでいきました。浅川サイクリングロードは橋ごとに右岸と左岸を往復するような感じで少し面倒くさかったですね。中央線と八高線を超えて橋の下で再度休憩、その後八王子市役所を過ぎると浅川が分かれて南浅川の方をそのまま進み高尾駅付近で甲州街道に入り15:30前に高尾山口に至りました。

最後の高尾駅から高尾山口駅までの区間以外車通りの多い車道がない意外といいコースでした。新歓やまだ初心者が多い時期のコースとしてすごく良いと思います!



昼食の明太釜玉うどん



浅川サイクリングロード、というより浅川沿いの道



中河原付近を走行中の様子

4. 反省点

班ごとに進み具合が違いすぎて前の班を待たせすぎた

ロードバイクに初めて乗る人には貸し出しの時にしっかり練習させるべき

5. 最後に

参加していただいた方ありがとうございました。また参加してください。

NC2年の山下です。この度、湘南にて7月定サイを開催したのでその報告を行います。

実施日：8/6（日）

ルート：片瀬江ノ島駅から国道134号沿いに湘南平を經由して小田原まで

参加者（敬称略）：

- ・1年生 - 鈴木
- ・2年生 - 山下・蓼沼
- ・OB - 苗加

当日の様子：

今回のランは7/5に行う予定だった湘南ランが、参加者不足のために延期されたものになります。恐らく、試験前であったことが原因でしょう。8月に時期がずれた事で炎天下でのランとなってしまったので、熱中症のリスクが気がかりでした。

当日の天気は不安定で、集合した時点で少し雲が立ち込めていました。目的地の小田原は一日中雨予報であり、苗加さんの助言もありこの時点で小田原まで走り切ら無いことを考え始めました。体調不良で欠席した一名を除いて全員が時間通りに片瀬江ノ島駅に到着し、10時半前には出発する事が出来ました。

片瀬江ノ島駅入口交差点から国道134号に入り、暫く海岸沿いを西に進んでいきます。この日は気温が30度前半と海水浴にはもってこいの気温であり、湘南の砂浜には多くの人影が見られました。私達も気持ち良く走っていたのですが、茅ヶ崎あたりに差し掛かったあたりで突然の土砂降り。スリッパをしない様に注意しながら、速度を少し落として慎重に走りました。雨は相模川を渡る頃にはすっかり止んでいました。

花水川に当たった所で右に曲がり、湘南平を目指します。1kmあるかないかの短い登りですが、ヒルクライミングが久しぶりだった事もあり、結構こたえました。普段から鍛えてないとダメですね。一緒に登っていた一年生の鈴木君は初めての参加ですが、一回の足付きで全部登り切ってくれました。

湘南平の周りは雲が晴れており、湘南の海岸線が江ノ島まで一望できました。東の鎌倉や、西の



小田原、後方の丹沢山地には暗雲が漂っており、この時点で小田原行きを完全に断念。大磯駅で解散する事にしました。最後に高麗山公園レストハウスにて昼食。去年はバーガーを頼んだ覚えがあったのですが、メニューになかったのでアンチョビとベーコンのピザを代わりに頼みました。



反省点：

- ・出来れば7月に開催したかったのですが、もう少し前から告知して宣伝をしておくべきだった。
- ・茅ヶ崎の付近で、信号待ちの状態からノーウィンカーで自転車の横に寄せてくる車がいた。予想は難しいが、いかなる場合にも対応できる様にする。

なかよしさいくる Web サイトのスマホ対応

2年 蓼沼 和希

2023年7月25日

こんにちは。なかよしさいくる編集・広報担当の蓼沼です。最近、なかよしさいくる Web サイトをスマホでも見やすいように変更しましたのでご報告します。

1. 今回の改善点

広報担当の引き継ぎ資料の中に、「スマホ対応していないので、もしできたらお願いします」みたいなことが書かれていました。確かに、従来のサイトでは、スマホでも PC と同じフォーマットで表示されるので、文字が小さくて読みにくい... とは思っていました。せっかく広報担当になって数ヶ月経って、html の扱いも慣れてきたので、やってみることにしました。

実際に変更してみた結果はこちらです↓

図 1 変更前



図 2 変更後



主な改善点としては、

- 文字の大きさをスマホの幅に合わせて見やすくした
- スマホで見るときはメニューバーを非表示にし、左上の3本線の部分をタップすればサイトの他のページに飛べるようにした

といったところです。だいぶ見やすくなった気がします（と自分が言うのもなんですが）。

2. みなさまへのお願い

私たち広報担当は、日々 Web サイトの利便性向上に努めております。なにかサイト内で不備や改善点がありましたら、Twitter の DM などなんでもいいので伝えてくださると励みになります。

3. 補足

今回の改変は、PC 版サイトと別に新たにスマホ版サイトを作ったのではなく、画面の幅に合わせてサイトのフォーマットを変更するようなデザイン（レスポンシブデザイン）を採用したものです。もし、その手法などについてもっと知りたい方がいらっしゃいましたら、こちらのサイトなどを参照してください（私が兼務している東大の Web プログラミングサークル「ut.code();」の教材です）。

<https://learn.utcode.net/docs/browser-apps/css-arrangement/>

編集後記

2年 蓼沼 和希

2023年8月11日

改めまして、こんにちは。広報担当の蓼沼です。読者のみなさま、そして記事をお寄せくださったみなさまに御礼申し上げます。

発行は8月となってしまいましたが、これは7月号です。異論は受け付けません笑。定サイなどイベントの延期などによって記事がなかなか集まらず、発行を2回にわたって延期することになってしまいました。

最近の私は、あまりのサイクリング欲のあまり、遠出が増えてきましたが、それにしても今年の夏は暑いですね。せっかく買ったペットボトルも、30分くらい自転車を走らせるとすぐにお湯になってしまいます。酷暑の日にわざわざ遠出して、周りの人や親に「お前はバカか」と言われることの繰り返しです。でもそれ以上にサイクリングは魅力的なものです。熱中症に気をつけながらも、適度に楽しみたいものですね。

さて、今年も（とりわけ東大以外の大学から！）多くの新入生に入会いただきました。ありがとうございます。一人でも多くの方のみなさまになかよしさを知るを知っていただけたなら嬉しく思っております。秋以降も多くの定サイなどのイベントを実施しますので、ぜひご参加ください。まだ入会するか迷っていらっしゃる方も、イベントに参加したいと思ったらぜひご連絡ください。

最後に、毎度のことながら会報の記事寄稿のお願いです。共有したいと思うことがあれば、ぜひとも記事をお寄せください！ 今後ともよろしく申し上げます。