

2025

新歓特別号

なかよしさいくる



～大地をかけぬけろ～

新歓特別号 2025 目次 (敬称略)

なかよしさいくるとは？ 4年 蓼沼

付録：9年前のサークル紹介 (2016年)

付録：なかよしさいくるの1年 (2023年)

付録：自転車の車種紹介 (年代不明)

2月定期サイクリング報告 4年 蓼沼

後閑杯報告 4年 石黒

表紙の背景は、2月定期サイクリングで行った、大谷資料館（栃木県宇都宮市）です。

表紙前面の写真は、利根川（茨城県坂東市-千葉県野田市境）です。

本サークルでは、年に数回、このような活動報告を出しております。サークル選びの参考になれば嬉しいです。

編者しるす

なかよしさいくるとは？

~主な活動を現役部員がさくっと解説~

文責：蓼沼和希（なかよしさいくる4年）

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新学期もはじまったばかり、期待も不安もあるかと思いますが、新生活を存分に楽しみたいと思います。

「なかよしさいくる」。変な名前前のサークルだなぁと思ったことでしょうか。私たちも少し名前で損しているような気がしないでもないです。しかも最近できたサークルなのかと思いきや、創立五十二年目。伝統と格式(?)あるサークルです。

本サークルはその名の通り、仲良く自転車でお出かけすることを趣味とする人たちの集まりです。道中の景色や美味しい海鮮丼、餃子、などなども醍醐味です。

定期サイクリングと合宿

なかよしさいくるの主な活動内容は、①定期サイクリング(いわゆる定サイ)と②長期休みの合宿です。大体的内容は「主な活動内容」に書いた通りなのですが、開催場所も手賀沼・印旛沼(千葉県)や三浦半島(神奈川県)など多彩です。

また、これらの行事以外にも、梅雨の時期に自転車ショップに行ったり、安全のための講習会を行ったりします。雰囲気はゆるーく、しかし安全意識は高く、それがなかよしさいくるです。

なかよしさいくる：基本情報

創立：1973年(52年目)

活動内容：自転車(主にロードバイク)で旅をする

現役メンバー：40名程度(アクティブなメンバーは15人程度)

拠点：東京大学

東大生：他大生 = 7 : 3程度

男性：女性 = 7 : 3程度(最近は女性の参加者も増えています)

主な活動内容

① 定期サイクリング(月一回程度、関東近郊を50km程度走る)

- ・手賀沼・印旛沼(千葉県、通称「沼ラン」)
- ・三浦半島(神奈川県、「岬ラン」)
- ・宇都宮近辺(栃木県、「餃子ラン」)

② 合宿(1-3泊。関東から離れたところを走ること。1日50-80km程度。)

- ・北海道(主に夏季)
- ・草津温泉・渋峠(国道最高地点!)
- ・伊豆大島(主に春季)
- ・房総半島

他にも、峠越えのイベントや新歓ラン(春新歓、秋新歓)などのイベントも多数。

ロードバイクとは？

本サークルでは多くのメンバーが「ロードバイク」という自転車に乗っています。たまに「ママチャリと何が違うの？」と聞かれますが、乗り心地が全然違います。

タイヤが細く、ブレーキやハンドルも変な形をしています。最初は慣れないかもしれませんが、慣れると驚くほど軽やかに走ります。新歓や普段の定期サイクリングなどでは**自転車の貸し出しも行っている**(これ重要)なので、一度騙されたと思って体験しにきてください。初めての方も大歓迎です。

ハドな様



ブホホテ

いる。

、と

雰囲気は？メンバーに聞いてみた

現役メンバーに、なかよしさいくるの雰囲気に
ついていろいろ聞いてみました。やはりみて分かる通り最大の特徴は「圧倒的なゆるさ」です。

活動頻度も大体月一回で、練習などありません。初心者の方でもみなさんの体力に合わせて走ります。ただしその反面、時間にはルーズです。左に書いた「なかよしたいむ」とは、休憩中などに発生する、なかよしさいくる特有のゆるさゆえのぐだぐだタイムのことです。また、強制参加や用途のわからない集金、飲み会での無理強いなども無縁ですので安心してご参加ください。

気軽にお問い合わせください

ここまで、このサークルの要点は説明できたのではないかと思います。ここで説明しきれなかったこともあるので、気軽にツイッターのDMなどでお問い合わせください。またホームページに「よくある質問」を掲載しているので併せてご覧ください。

次のページに、「9年前から使い古されたサークル紹介」を(今年も)掲載します。圧倒的の手抜きです。そのときも同じようなメンバーアンケートをやっているようですが、今と全然変わりませんね。

なかよしさいくるに入ったきっかけ

- ・旅行好き
- ・体を動かすのが好き
- ・自転車にもともと興味があった
- ・もともと自転車を持っていた。乗る機会をつくるため
- ・イケメンの先輩がいた
- ・親がOBだった/よく自転車に乗っていた
- ・弱虫ペダル

なかよしさいくるのいいところ

- ・ゆるい
- ・ゆるい
- ・自転車を借りられる
- ・美味しいものがたくさん食べられる
- ・いろんなところに行ける
- ・そんなにキツくない
- ・兼サーできる
- ・ほどよい活動頻度
- ・なかよしたいむ(←?)

なかよしさいくるのだめなところ

- ・なかよしたいむ
- ・なかよしたいむ
- ・活動頻度がちょっと少なめ

2016年度メンバーに聞きました
アンケートから見る

サークル紹介



基本情報

なかよしさいくる（通称NC）は東京大学を中心とするインカレ自転車サークルです。構成員は各学年30人ほど。1年、2年が中心となって活動しますが、3年以上の先輩方やOBの方もたくさん遊びに来てくださいます。東大生が8割ほどを占めますが、東京女子大、日本女子大、早稲田、慶応など様々な大学のメンバーで構成されています。女子比率は2割弱くらいかな？40年以上の歴史があるサークルです。



（↑これがロードバイク。マイバイクを買った時の喜びは忘れられない。ちなみに1年生の間は、サークルが所有するロードバイクを借りられるので、いきなり自転車を買うつもりはないな……という方でも気軽に活動に参加できるよ！！←※重要）

ロードバイクとは

このサークルに所属するメンバーのほとんどは「ロードバイク」と呼ばれる自転車に乗っています。ロードバイクとは、主に舗装路を高速で走るために設計された自転車のことです。ママチャリとは全く別物です。タイヤが細く、サドルが高く、ハンドルも変な風に曲がっています。初めて乗る時は少し怖いかもしれませんが、慣れば驚くほどの速度が出るのでその爽快感はやみつきです。どんな種類のロードバイクがあるのかは奥が深すぎてこの紙面では紹介できないので、割愛します。笑。自転車屋が開けそうなくらい部品を集めて自転車のカスタムを楽しんでいるメンバーや、メーカーの流通事情に精通しているメンバーもいるので、詳しくは彼らに聞くのが一番です(´ω´)

新入生のみなさんご入学おめでとうございます！新しい環境にはまだまだ慣れないと思います。新生活への準備・履修決め・部活サークル決めなど、これからも忙しいですね。体調には気を付けて是非楽しんでください。そしてその中で、このなかよしさいくるというサークルに興味を持って下さりありがとうございます！新3年生の森田理紗子です。

この記事では、ロードバイクって何？なかよしさいくるってどんなサークルなの？という疑問にどんどんお答えしていきたいと思います。皆さんの部活サークル決めの一助になればと思います。

記事を書いていて思ったのはやはりなかよしさいくるは最高のサークルだということ！みなさんの大学生活をより充実させてくれること間違いなしです！(^^)!



（↑北海道の道！爽快！）

活動内容

- ・定期サイクリング（通称定サイ）とは月1回、関東近郊に日帰りでサイクリングに行くことです。担当になったメンバーがルートを自由に組みます。新緑の山を走ったり、海沿いを走ったり、ご当地グルメを目指したりと、様々なプランが計画されます。
- ・長期休暇中には、合宿が行われ、日帰りでは行けない遠方の地を走りに行きます。北海道や沖縄も走りました。
- ・定例会とは月1回、駒場キャンパスで集まって、定サイを振り返って反省をしたり、次のサイクリングの計画を立てたりすることです。
- ・安全意識の向上を目的する会議や、走行中のトラブルに対処するための講習会なども開かれます。
- ・月1回じゃ物足りない、というメンバーは仲間を募ってどんどん走ります。ひたすら峠を登ったり、ブルベに参加したり、クリスマスイブにイルミネーションを見に行ったり。自転車の色々な楽しみ方を知ることができます。



（↑ロードバイクに乗る男子はイケメン度5割増しだと思う。（主観））

（→ロードバイク担ぐ女子もイケメン）



ここからは、同期に答えてもらったアンケート結果をもとに、自転車の魅力となかよしさいくるの魅力を探っていきたいと思います。

自転車を始めたきっかけ

- ・なんとなく
- ・弱虫ペダル
- ・同クラなフレンズが乗ってた
- ・友達に誘われて
- ・趣味
- ・実家の周辺をよくローディーが通っていて、見かける度に自分も乗ってみたいと思っていたから
- ・必然
- ・このサークル
- ・たのしそうっておもった
- ・歩くより速そうだから
- ・初めてクロスバイクに乗った時に感動を覚えた。
- ・もともとクロスバイクに乗って出かけるのが好きだったけどロードバイクだったらさらに遠くに駆けそうで、楽しそうだなって思ったから！
- ・たのしー！
- ・高校の時にママチャリで旅をしていたから。
- ・中高でチャリ通だったから
- ・通学にママチャリを使っていて走るのが好きになっていた
- ・NCに入ったこと
- ・NCに入ったから
- ・昔から好きで気づいたらロードバイクを買ってた
- ・高校同期に誘われて
- ・伊豆大島一周

ママチャリやクロスバイクに乗っているうちに、ロードバイクにも乗ってみたいと思うようになったという人が多いみたいですね。私自身は中高ほとんど自転車に乗る機会がなかったので、NCの新歓イベントで初めて自転車に乗る楽しさを知りました。

自転車の魅力

- ・爽快感
- ・気持ちいい
- ・コアな部分まで観光できる
- ・走ると爽快なこと？ あとは自走すれば交通費がかからないこと
- ・速く走れる
- ・自力で進むから目的地に到着した時の喜びが大きいところ
- ・思わぬ人や場所に出会えるところ
- ・いい景色がみられる達成感
- ・風を感じられるところ
- ・フォーム、素材
- ・自由。
- ・歩きだと行けない遠いところに行けるし、車だと見逃してしまうような絶景とか小さなスポットを訪れることが簡単にできてしまう
- ・たのしー！
- ・歩くより速く、バイクや車より遅い。
- ・旅ができる
- ・フットワークが軽くてどこ行くにも使えるから行動範囲広がるー
- ・地球環境に優しい
- ・鉄道旅でも車旅でも見えない旅先の様子が見える
- ・風を感じられる
- ・ぼっちで許される

自転車の魅力は何といっても走っている時の爽快感ですね。人力で時速30キロも40キロも出せるのは驚きです。あと車などと違い、身一つで走るの、旅先の空気とかも肌で感じられます。景色もより美しく見えると思います。回答にも多いですが、小回りが利くっていうのもポイントですよ。ふらっと降りて旅を満喫できます。フォーム、素材を魅力に感じられるのは上級者ですね……。みんなでワイワイ走るのも楽しいですし、確かにぼっちで一人の世界に浸って走るのも楽しいです。

NCに入った決め手

- ・新歓ランが楽しかった
- ・ゆるそう
- ・雰囲気よかった
- ・同期がいたので
- ・友達
- ・活動の参加が任意なところ
- ・ホムペ
- ・サークルの雰囲気が良いこと
- ・サークル員の仲がいいところ
- ・先輩に勧められ
- ・ゆるくて楽しそう
- ・束縛が緩い。けど活動はしっかりしてる。
- ・水泳をやっていたら運命の出会いをした！
- ・たのしー！
- ・競技班でもなく、旅行班でもなく、と言ったらNCしかない(笑)
- ・ちょうどいいゆるさ
- ・新歓ランで初めてロードバイクに乗った時の感覚？ですかね
- ・ロードバイクをタダで借りれること
- ・名前と裏腹に健全なサークルだったから
- ・初参加の時の雰囲気
- ・部活でなくサークルだから
- ・同クラがいたから
- ・知り合いがいる

そう、NCは雰囲気がいいんです。絶妙なゆるさ。新歓イベントにぜひ来てみてください。

NCのいいところ

- ・ゆるい
- ・全て
- ・優しい人しかいない。優しさに満ちている
- ・ゆるふわ
- ・坂も攻められるしゆっくり観光もできる！
- ・仲がいいゆるい
- ・走れる人はそうでない人に合わせた走りをしてくれるところ
- ・優しい優しい優しい
- ・仲がいい、平和
- ・適度に気を遣わなくて済む関係
- ・ゆるゆるしてる
- ・ゆるくて楽しい
- ・しっかり活動してるけど束縛は緩いところ。
- ・とにかく、たのしい♪
- ・わーい！すごーい！たのしー
- ・強制参加のイベントがない
- ・いつでも参加OK
- ・ゆるい、平和
- ・真面目なところと適当なところ、メリハリがついてる
- ・誰でもウェルカムな雰囲気
- ・わいわいしてる
- ・自由 無駄にお金がかからない

めっちゃいいサークルですね。(驚き)確かに、自転車に関する知識も、体力も、走る技術もバラバラなのに、みんなお互いを思いやって仲良くやっている感じ。強制参加や用途のわからない集金、飲み会での無理強いなんかとも無縁です。





NCのダメなところ

- ・なし
- ・ない
- ・なかよしタイム
- ・ないぞ～
- ・なかよしたいむ
- ・最近改善されつつあるにしても時間にルーズ気味なところ
- ・さん付け
- ・時間管理ができない
- ・ゆるゆるしすぎ
- ・ゆるくて楽しい
- ・自由度がとても高いのでいまだに知らないメンバーがいる…
- ・親睦会みたいなのが少ない
- ・時間にルーズ・名前
- ・飲みが平和すぎ
- ・女子が少ない
- ・時間にルーズ、参加率
- ・特になし
- ・ゆるい
- ・車通りの多い都心部ではなかなか活動できない(仕方ないけど)

NCは十分素敵なサークルなのですが、あえて欠点を挙げるとすれば、平和すぎてことですね。刺激を求める方には物足りないかもしれません。女子はこれから増えると期待しています。これを読んでいる貴女！ぜひ入部してね。あと、なかよしたいむとは、なかよしさいくる特有のゆるさゆえのグダグダタイムのことです。

NCの第一印象と今の印象

- ・今も昔も最高
- ・第一印象：仲良さげ 今：仲いい！みんな優しい
- ・予想通り
- ・はじめ：ゴリゴリ走るサークル 今：ゆるふわ旅行さーくる
- ・ゆるい
- ・第一印象：怪しいサークル名 今の印象：安心安全
- ・静か→良い意味で静か
- ・ダラダラしていると思ったがやはりそうだった
- ・つよそう→ゆるふわ
- ・ゆるくて楽しそう(今も昔も)
- ・第一：緩そう、今：割としっかりしてる。
- ・東大生ばかりだから入りづらいかな…と思ってたけどみんなフレンドリーだし、自由で明るくて楽しすぎる
- ・第一印象：わーい！すごーい！ 今：たのしー！
- ・今も当初も、自転車好きの緩い共同体
- ・ゆるそう→ゆるい
- ・第一印象はにぎやかだけどほのぼのした印象？それは今も変わらないかな
- ・ゆるい→真面目
- ・皆良い人→皆良い人
- ・緩そう楽しそう→自転車好き多い
- ・フレンドリー

「なかよしさいくる」はこれが公式の名前なんです。「なんていうサークル入ってるの？」と聞かれて「なかよしさいくるだよー」と答えるのは確かに憚られますがご理解ください。私の印象は、ゆるい→割と真面目、でしょうか。サークル運営や安全意識など、真面目にすべきところは真面目なサークルだと最近思います。

自転車を始めて変わったこと



- ・交通費にケチになった
- ・根性ついた
- ・足が(筋肉で)太くなりました
- ・走行距離
- ・行動範囲が広がったこと
- ・足が太くなったツライ
- ・任意の坂の斜度が気になる
- ・外に出ることがふえた
- ・車が嫌いになった
- ・交通ルールに厳しくなった。
- ・世界が広がった ^^
- ・坂道が好きになった。かも。
- ・30kmは近場。
- ・外に出るようになった
- ・距離感覚の変化。20kmとか近く思える。
- ・都内のスポットならとりあえず自転車で行かない？みたいになる。
- ・運動不足解消
- ・坂を見ると反射的に斜度を考えてしまう
- ・坂を見ると斜度を気にするようになった 東京は狭いと思うようになった
- ・自転車ってきついものなんだなあ
- ・日焼けした
- ・道交法に敏感になり安全意識が強くなった

私が思う変化は、雑談のネタが増えたことかな。「自転車で富士山登ったんですよー。」とか言う人と初対面の人でも興味を持ってくれます。行動範囲も広がりました。「この週末、茨城まで走ろうよ！」なんて自分が言うようになるとは想像していませんでした……。



新入生のみなさんへメッセージ

- ・ NC 入ったら人生変わるよ (変わらない)
- ・ 入るべき
- ・ お金はちょっとかかるけど、いい経験を得られる
- ・ 大学に入ってからロードバイクに乗り始めた人も多いので初心者に優しいサークルだと思います。一緒に楽しく走りましょう！
- ・ レアキャラでも仲間に入れてくれる良いところですよ！
- ・ 兼サーでもいいので入って
- ・ 悩むことはない、ただ漕ぐだけだ
- ・ 名前はヤバそうなサークルだけど、歴史もしっかりしてて活動もかなりまとまなサークルです。飲み会等もガチ運動部よりもおとなしいくらいです。
- ・ NC はほんとに居心地がよくて楽しいサークルですよ！私は他大生で部活も入っていますが、行事に参加すると温かく迎えてくれてすごく楽しませてもらっています！ちょっとでも興味を持ったら絶対入るべき！！！！
- ・ 自転車楽しいよ！新歓で会いましょう！
- ・ 自転車に興味があるなら取り敢えず入っておきな〜。自然消滅余裕なので (笑)
- ・ ゆるいので掛け持ちしやすいよ。
- ・ ゆるくやってこー ^ ('ω') ^
- ・ とりあえず新歓ランに来てみて考えよう！
- ・ 楽しいサークルですよ！みんな言ってるけどインカレだからといってウェイサーではまったくありません
- ・ 自転車漕ぐのは楽しいよ！
- ・ 事故のない安全運転を心がけましょう

NC での思い出

- ・ 沖縄合宿
- ・ 特訓ラン
- ・ 夏合宿
- ・ 沖縄合宿。コミュ障なので話しかけられなかった人ゴメンナサイ名前は知ってマス
- ・ 北海道のバーベキュー
- ・ 冬合宿でみんなでフェリーに乗って大島に行ったこと
- ・ 沖縄合宿の古宇利大橋、風が強かった
- ・ まあ、この時期に言われたら沖縄合宿でしょ！ (笑)
- ・ 北海道の夏合宿でみんなで満天の星空を見に行っただこと☆
- ・ 沖縄の一日目の景色
- ・ 沖縄研修
- ・ 明神祭
- ・ 裏新歓のヤビツ

おすすめの道

- ・ やまなみハイウェイ
- ・ 多摩湖
- ・ 下り or 平地
- ・ 筑波山
- ・ ニライカナイ橋
- ・ まだ分からないです
- ・ 坂がない道
- ・ ヤビツ
- ・ 弥彦スカイライン
- ・ どこでもいいけど、海沿いは走ってて飽きない。ただ、風が強いから注意。
- ・ 別府〜湯布院！！！！
- ・ やめといた方がいい道しか記憶にない… (笑)
- ・ しまなみ海道 (走ったことない)
- ・ …井の頭通り？
- ・ しまなみ海道、木津川
- ・ ナイタイ高原牧場 (@北海道) からのダウンヒル
- ・ サイクリングロード (楽)
- ・ 長尾台
- ・ 瀬谷駅→大船駅 右折、左折が少くない

限界までから案外その8倍はいける

新歓イベントなどでお会いできるのを楽しみにしています！

自転車はメーカーにこだわりがなければ見た目を選んでいいと思います。笑

お金をかけて自転車の性能を上げるのもいい手だけど、お金がないなら筋肉をつければいと思う。

自転車最高

自転車に乗る時荷物はできるだけ軽くしよう背骨がおばあちゃんになります

YouTube で「ie3saien」って検索すると、NC 準公式の俺のチャンネルが出てくるので、チャンネル登録よろしくー

サークルへの参加率はどれくらい？

- 6 割くらい
- ほとんど
- 幽霊サークル員
- 合宿系は基本参加
- そこそこ
- ちょくちょく
- レアキャラ
- 8 割
- 合宿そこそこ定サイたまに
- 6 割
- きついランだけ。
- 1.2 ヶ月に 1 回くらい
- 6、7 割
- 定サイ半分、合宿 7 割出席
- 2 回に 1 回程度
- …大体 100% ? (匿名性…)
- 7 割くらい
- 高い
- 夏合宿までは月 1
- 気が向いたら
- ほとんどなし

自転車関連にどれくらいのお金使った？

- 20 万
- 全然してない
- 必要に応じて
- 2 万 (ウェア、チューブ、ライト)
- 40 万くらい？
- 初期投資 18 万
- 約 20 万円
- 稼いだ半分
- 20 万円
- あんまし
- 数十万えん
- 15 万弱
- 15 ~ 20 万円程度
- S セメは家計簿が赤字になるくらい初期投資したけど、今はだいぶ落ち着いた。消耗品を買い揃えるくらい。
- 10 万前後
- 17 万くらい？
- 5 万円？
- 20 万行かないくらい (本体で 15 万)
- ほぼ 0
- 本体 15 万 ウェア関連 2 万 その他器具 1 万

中高時代の部活は？

- 陸上部
- 剣道部
- バレーボール 新体操
- サッカー、テニス
- 吹奏楽
- 帰宅部
- バレーボール部
- 陸上
- テニス部
- なし
- ボート部
- 水泳。何なら今も水泳。
- 6 年間茶道部
- 陸上部、弓道部
- 卓球部
- 卓球部→帰宅部
- 硬式テニス部
- 野球
- 地学天文部
- 物理部

とにかく色んな人がいるからきっと楽しい！
入部待ってます！

なかよしさいくるの1年

2年 蓼沼和希

こんにちは。なかよしさいくる新2年で会報編集・Web・広報担当の蓼沼（たでぬま）です。この度はこの記事をお読みくださりありがとうございます。ここでは、なかよしさいくるの活動がどのようなものかをまとめてみました。これを読んで、このサークルに興味を持っていただけたらうれしいです！

4月：新歓ラン、（新歓コンパ：おそらく今年はやらない）

・新歓ラン



▲ 昨年度新歓ランの様子。やっぱりなかよしさいくるには河川敷が似合いますね！

○ 2023年度新歓ランの予定

4/9(日) 和光市駅～押上

4/15(土) 柏駅～葛西臨海公園 4/23(日) 中央林間駅～江ノ島

新歓ランは、新入生の皆さんにママチャリとは全く違うスポーツ自転車体験を味わってもらうためのサイクリング企画です。荒川や江戸川といった、都内のサイクリングロードを走り、スポーツ自転車のスピードを体験してもらいます。

え、私スポーツ自転車を持ってないし、高いんでしょ？というそのあなたもご心配はい

りません。自転車やヘルメットなどの必要なものは、新歓の時期や一年生のうちはサークルから借りることができるので、初めての方でも大歓迎です。例年、一年生は12月ごろまでに自分の自転車を購入する人が多いようです。

5月：定サイ、五月祭

・定サイ（定期サイクリング）



▲ 昨年度12月定サイの様子。みんなの自転車コレクション。

ほぼ月に一回、東京近郊に日帰りでサイクリングしに行くイベントです。土曜または日曜に行きます。

執行代(サークル内のいろいろな役職について運営をメインで行う代のことで、今の2年生です)が持ち回りでコースを考え参加者を募ります。1年生から時にはOBまで、幅広い層が顔を出します。海沿いを風に当たりながら走ったり、山に行ってがっつり走ったり、都心をまったり走ったりと、担当者の好みがいろいろと現れたりします。

・五月祭（今年は関係ない）

3年生が中心となってお店を出します。1年生が手伝う必要はないので安心してください。今年は、われわれ執行代のガバガバな運営により、五月祭に店を出す届出を忘れてしまったので、今年も行いません。そういうダメなところも含めてなかよしさいくるです笑。

6月：新歓合宿、特訓ラン、定サイ

・新歓合宿(未定)

土日を利用して1泊2日のツーリングを行います。都会の喧騒から離れて自然の中で走るので、自転車の本当の楽しさを感じていただけたと思います！6月の心地よい風を切って走っていくのはこれ以上なく楽しいですよ！

・特訓ラン

新入生に峠道を走るための技術や体力を身に付けてもらうための1泊2日の合宿です。スポーツ自転車といえど坂道を登るのはなかなか大変ですが、登り切った時の達成感、景色のよさ、下りの爽快感は病み付きになること間違いありません。このランでは車でのサポートがつくので、初めて峠道を走るという人も安心ですね。

7月：定サイ

8月：夏合宿

・夏合宿

辛い期末試験を終えたら夏休み！なかよしさいくるでは長期休暇ごとに合宿がありますが、そのなかで最大規模のものです。去年は群馬県の草津温泉へ行きました。メンバーの中には、合宿の前や後に有志を募って自転車旅を続ける人もいます。これを前ランとか後ランとか呼びます)。人によっては2週間、3週間と旅する人も！？

9月：秋合宿

・秋合宿

秋は夏よりやや短めの合宿を行います。ここ数年はコロナの関係で行われていませんが、3年前は伊豆大島に行ったそうです。フェリーや飛行機を使うことで、離島にだって自転車を持っていくことができます。

10月：後閑杯、定サイ

・後閑杯



▲ 2020 年後閑杯の様子。人生下り坂最高！

なかよしさいくるで唯一の競技イベントで、富士山の麓から五合目までを繋いでいる富士スバルラインを登り、そのタイムを競います。タイムを見ると自分の成長ぶりを実感することができます。後閑杯には競技としての面だけでなく、自分の総力を見極め、安全意識を高めるといった面もあります。

11 月:駒場祭、定サイ(紅葉ラン)

・駒場祭

1 年生のみで模擬店を出店します。このサークルには駒場祭で毎年焼きそばを出すという伝統(?)があります。ここで得た利益はサークル車のメンテナンスなどに使われます。駒場祭後に執行代の引継ぎが行われ、1 年生が定サイの企画などをするようになります。

12 月:定サイ

そろそろ年末&クリスマスな 12 月。私たちは相も変わらず自転車でお出かけします。公式のランではありませんが、イルミネーションを自転車で回るランをするらしいです(筆者はそんなイベント知りませんでした笑)。これは自明に リア充ですよ!

1 月: 1 月はみんな学年末の試験で大忙しです。1 月は勉強せざるを得ないです。

2 月: 定サイ(餃子ラン)



▲ 餃子は無敵。餃子こそ正義！！

・定サイ

2月の定サイは餃子ランと呼ばれており、宇都宮に餃子を食べに行くという伝統があります。

3月：沖縄合宿、春合宿、追いコン

・沖縄合宿（前年度は房総合宿）

3月の頭に、1年生のみで沖縄に行って走り回る合宿です。沖縄のきれいな景色を堪能するのはもちろん、トラブルへの対処能力を身につけたり、親睦を深めたりするのが目的です。

※ここ数年はコロナで実施できず、今年は代わりに房総半島で合宿をしました。私が参加したときも海の景色を楽しんだり、海鮮系を食べたりしてとても楽しいイベントになりましたよ！是非参加してみてください。

・春合宿 一泊二日程度の短めの合宿です。去年は霞ヶ浦を一周したそうです。

・追いコン 追いコンは「追い出しコンパ」の略で、なかよしさいくるを卒業する4年生の方々を送る会です。2,3年生が企画をします。

○ 隔月：定例会

コロナ禍の影響で最近では実施できていませんが、なかよしさいくるでは隔月の第一土曜日に「定例会」なるものが実施されているようで、会報の読み合わせやランの報告などが行われます。一部の月にBBQやボウリングなど、メンバーの親睦を深めるイベントも開催されていたそうなので、今年こそは実施できたらいいなと考えています！

サークルの公式行事は以上です。

これだけしかないの？と思ったあなた！なかよしさいくるでは各人が個人ランと呼ばれるランを計画し、メーリスで参加者を募ることがしばしばあります。イルミネーションを見に行ったり、ひたすら峠道を走ったり、都会のスイーツを巡りに行ったりするなど、公式のランではできないようなランが数多く企画されます。自転車に関係ないものもあったり...興味のあるものにはどんどん参加してみてください！また、そのようなランの多くは、先輩たちが会報に詳細を載せてくれていますので、過去の会報をさかのぼってみてください！雰囲気がわかると思います！特に、年に一回公開される『轍』は、いろいろな旅行記が書いてあるので面白いですよ！

こんなにあるの？兼サーするからこんなに行けないよ？と思ったそのあなた！なかよしさいくるの行事はすべて自由参加です。かつたるいなーと思ったものには参加しなくてもまったく構いません！また、基本的に平日は活動がないので、勉強、バイト、他サ

ークルとの両立もしやすいと思います。

最後に一言...

「なかよしさいくる」という名前から、ウェイウェイ系のサークルではないかと思う方がいるかもしれませんが、実際はびっくりするほど健全なサークルです。男女比はいちじるしく男に偏っていますし(これもこれでどうかと思いますが)、お酒の強要・コールなどは一切ありません(これは断言できます)。自転車に対する姿勢も非常に真摯なものだと思っています。このへんの雰囲気は新歓行事に参加していただければわかると思いますので、ぜひ一度お越しください。

それでは、一同、皆さんの加入をお待ちしております。

自転車ってどんな種類があるの？

どれにする!?

車種紹介!

新入生の皆さん！こんにちは！入学おめでとうございます！

新二年生の安西です。anchor RA6 sport（ロードバイク）という自転車に乗ってます。

この記事では、ざっとスポーツサイクルの車種の紹介をしていきます。

「なかよしさいくるでは、どんな自転車に乗っているの?」「自転車いくら位するの?」「どれくらい走れるの?」ということも含めて紹介していきたいと思います！

この記事で紹介する自転車は、ロードバイク、クロスバイク、シクロクロス、マウンテンバイクの4つです。(自分が乗っているのがロードなので少し偏り気味かもしれません。ご了承ください。)

ではでは、まずはロードバイクから！（なかよしさいくるでは、圧倒的にロードバイク乗りが多いです。）

ロードバイク Road Bike

——スピードなら誰にも負けません——



価格：10万円前後～

長所 舗装された道ならば、他の車種よりも長距離を速いスピードで進むことができる。軽い。

短所 舗装された道でスピードが出るように設計されているので、タイヤが最も細くダート（未舗装路）には向かない。

どんな自転車・・・？

もともと競技用自転車です。ツール・ド・フランスとかで使われているアスです。

見た目の特徴はドロップハンドルというグネツと曲がった触覚のようなハンドル。このハンドルのお陰で前傾姿勢になって風の抵抗を減らしたり、あるいは、上りの時に手前の方を

持つことで姿勢を起こして呼吸を楽にしたりと、様々な持ち方によって臨機応変に姿勢を変えて自転車にのることができたりします。あとは細いタイヤ。この細さのお陰でスピードでは圧倒です。一方でこれが未舗装路での弱さでもあります。また、フレームの素材には様々な種類があり、低価格から中価格に多い、比較的丈夫でまあまあ軽いアルミ素材、中価格から高価格向けの軽いカーボン素材、比較的重いが昔ながらの味のあるクロモリ、さらにはチタンだったり様々なものがあります。なかよしさいくるでは、アルミが多いかな…？

どうやって楽しむ・・・？

ロードバイクの楽しみ方は色々…長距離走れる特性を活かして自転車旅行なんかでもできちゃいます。ちなみに現会長新三年生高畑さんは三日間で約800キロも走って実家に帰省したことも有みたいですよ (http://www.teamnc.net/online-magazin/pdf/14_shinnkann)。すごいですね……。また、エンデューロイベント（決められた時間を走る。耐久レースみたいなもの）に出たり、ヒルクライム（舗装された山道を登る）できます。自分の足だけで遠くへ行けるようになると、なんとも言えない達成感がありますヨ！とにかく舗装された道をスピードを出して走りた方はこれで決まりかと思えます！

マウンテンバイク Mountain Bike

圧倒的走破性能



長所 未舗装路なら他の車種を圧倒。未舗装路向けゆえ頑丈。

短所 他の車種より比較的軽く、タイヤも太いので舗装路では遅れをとるか。

どんな自転車・・・？

街によく放置されているマウンテンバイクっぽいのは実はマウンテンバイクではなくてマウンテンバイクルック車と呼ばれているようです。ルック車では未舗装路を走れるだけの頑丈さがないので、未舗装路を走るなら値ははりますがちゃんとしたマウンテンバイクを買ったが良さそうですね。

見た目の特徴は、ごっついフレームとまっすぐ伸びたハンドル、そして太いタイヤですね。マウンテンバイクにも種類があり競技や用途に応じてサスペンションが付いているものやないものがあるようです。

どうやって楽しむ・・・？

なかよしさいくではマウンテンバイクに乗る人はほとんどいないようですが、カナダ留学中の新四年生水野さんがカナダでやったことが有るようです（会報 2014.9 月号 http://www.teamnc.net/online-magazin/pdf/14_9）。ハマるとかなり楽しそう。未舗装のダートを駆け下りたり、ジャンプしてみたり、あるいはロードでは絶対にいけないような場所にも行けるようになったり。人の手が入っていない美しい自然なんかは、ダートの先のほうがありそうですね！。舗装路を走るぶんにも、問題が有るわけではないので、一台で色々してみたい！という人にはマウンテンバイクもありかも！

クロスバイク Cross Bike

イイトコどりの自転車

価格：5万円前後〜

長所 ロードバイクとマウンテンバイクの中間的存在でオールラウンダー。

短所 本格的に舗装路を走るならば、ロードバイクに遅れを取り、本格的にダートを走るならば、マウンテンバイクに遅れを取る。



どんな自転車・・・？

見た目の特徴としては、ロードバイクのドロップハンドルをまっすぐのハンドルにして、タイヤを太くしたもののような感じ。ロードバイクの苦手な未舗装路もある程度はOK。ロードバイクとマウンテンバイクのイイトコどりの存在。一方で、ロードバイクとマウンテンバイクの中間的存在なので、どちらか一方に偏った利用をするのであれば、やはりロードバイクやマウンテンバイクには劣るようです。

どうやって楽しむ・・・？

楽しみ方としては、ロードのようにもマウンテンバイクのようにも使えるため、長距離自転車旅行もオッケイだし未舗装路でもいける。とまあクロスでもサークルの活動に支障はないです。（でも舗装路メインのサークルなので、たくさん走っているとロードバイクが欲しくなるかも…）あとはレース用ではないゆえに、気軽に乗るならこれが一番ですね！

シクロクロス Cycro Cross

——泥地でも走り抜ける競技自転車



長所 ドロップハンドルでありタイヤの太さも変えられる。オールラウンダー。

短所 舗装路での利用を突き詰めると、舗装道路専用のロードバイクにはさすがにかなわない・・・？

どんな自転車・・・？

なんとも説明にしにくく知名度も低いと思われる自転車。見た目の特徴はロードバイクにマウンテンバイクの太いタイヤをつけた感じです。本来は泥地悪路を駆け巡るレース用の自転車。それ故ダートでも行けます。また、ドロップハンドルなので、姿勢や感覚はロードに近く、スピードも出しやすいです。一方でやはり、MTB同様、頑丈に作られている分ロードより重いようです。もともとシクロクロス競技はロードレース選手がトレーニングのために行ってたようです。先に書いたように、重量はロードよりも重く、タイヤは太めですが、タイヤに関しては、ロード用の細いタイヤも使用可能であり、ここまでしてしまえば、サークルで舗装路を走る場合はロードに引けをとらないかと思われます。

どうやって楽しむ・・・？

ロードよりがっちりしているので、荷物をロードバイクよりも沢山積むことが可能です。シクロクロスで自転車旅行している人も見られます。よってツーリングにも向いています。さらに上記のように泥地を走ることも可能であり、タイヤの太さ次第でかなり幅広く楽しむことができそうです。なかよしさいくで泥地を走るシクロクロス競技をやっている人は見たことが無いですが、基本的に自転車は何でもありの自自由なサークルなので、シクロクロス競技を流行らせたい！という方は是非是非。



プチ FAQ

もっと知りた自転車のこと

もっと自転車の種類ないの・・・？

上記の4つ以外にもランドナーやリカンベントバイクなど様々な自転車があります。気になった人はいるサークルの人に聞いてみてください！

自転車の購入は・・・？

今後、自転車ショップに行く企画も予定しています。購入の際に悩んだり、迷ったりしたら、うまくサークルを利用して下さいね！

ちなみに、なかよしさいくでは一年生の間はサークルの自転車を貸し出しているので、今すぐ買うことができなくても全然大丈夫です。(というか、6月の時点で自分の自転車を持っている人は殆どいませんで安心してください！)

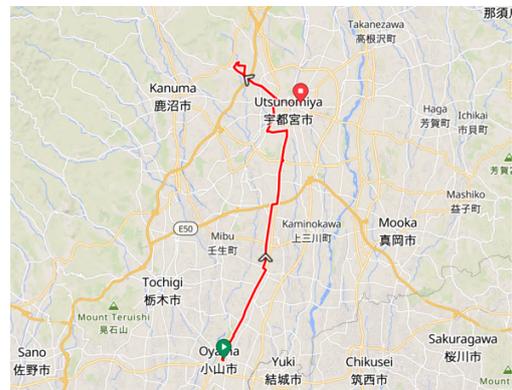
2月定サイ（餃子ラン）報告

NC新4年 蓼沼和希

4年の蓼沼です。今回は、毎年恒例の「餃子ラン」と題して、小山-宇都宮まで走ってきました。

ルート（49.6km）

小山駅
↓
餃子「正嗣」鶴田店
↓
大谷資料館
↓
宇都宮駅



メンバー：4名（3年生1人、2年生2人、1年生1人）

午前10時1分、小山駅集合。なかなかに榮えている、さすが栃木県第二都市である。筆者は南栗橋駅から自走した（約25km）。10時1分という微妙な時間になってしまったのは、この自走により、自分が1分遅刻してしまったからである。せめて主催者なのだから時間通りに着くことを心がけたい。

「餃子ラン」は、なかよしさいくるで高頻度で開催されている、いわや「伝統行事(?)」である。

昔は、ここ小山駅から宇都宮に向かって餃子を食べ、また小山に戻ってくるルートだったそうだが、直近では宇都宮市内を周遊するルートで実施された。今回はそれらの「いいところどり」をした形である。



しばらく、旧国道4号を下っていく。基本的に平坦で走りやすい。途中自治医大や陸上自衛隊の駐屯地などを横目に見ることができる。

さて、宇都宮に徐々に近づいてくる。昼ごはんは迷うことなく、間違いなく餃子なのだが、宇都宮の餃子といってもいろいろある。みんな、香蘭、めんめん、等々。その中で、前情報として「正嗣」の餃子がおいしいのではないかと聞いていた。

13時ごろ、「正嗣」の鶴田店にやってきた。「正嗣」の店舗も数箇所ある。あいにく店舗の写真を撮り忘れたのが残念だが、この店はそのうち比較的市の中心部からは外れたところにある。駅近の店舗は非常にこみあう、ということも念頭においてのことである。

入ってみると、ライスや飲み物の類いはなく、メニューは至ってシンプルである。「焼き餃子」「水餃子」のみ、いかにも「餃子専門店」である。実際に食べてみると、確かにうまい。筆者はバカ舌なので、食べているときに素材に何が使われている、などあまり意識することも少ないのだが、他のメンバーも「生姜が非常に聞いていてよかった」と言っていた。水餃子もまた違った趣があり、途中でラー油などを入れて味変するものも、またよい。



宇都宮の餃子店は、昼時夜時と、非常に混雑していることに注意である。実際、私たちが店に入った数十分後には店内飲食が売り切れになっていたもので、かなりギリギリの時間に滑り込んだことになる。

その後、宇都宮市内を周遊しつつ、大谷資料館に向かった。大谷資料館では、採石場跡が人工の洞窟のようになっており、内部が見学できるようになっている。陽の光が遮断された館内はかなり寒くなるので、防寒対策が必要だ。

大谷石は古くからその加工のしやすさから、建材として重宝されてきた。おおよそ 1500 万年前の火山活動に伴う軽石凝灰岩である（学科の実習で弥生の地震研究所の先生がおっしゃっていたことの受け売り）。現在でも採掘が行われている。

内部はこのようにライトアップされている。細かく見てみると採石のためくさびを打った跡が残っており、現役で採掘された時代を偲ぶことができる。



この広い地下空間は、映画撮影にもってこいであり、『るろうに剣心』『翔んで埼玉』など多くの映画の舞台として使われている。

本来は、このまま宇都宮駅にもどって解散するつもりだったのだが、あるメンバーが「また餃子を食べに行かないか」といった。正直最初は「え、さっき食べたのにまた食べる気かい?」と思っていたのだが、話を聞くうちに自分もなぜか食べたくなってきた。

というわけで宇都宮駅周辺にもどり、「悟空」という餃子屋さんに向かった（「東海オンエア」という Youtuber が来店したことで有名な店らしい）。しかしすでに満席で、券売機で整理券を発見してみると、「148 組待ち」。



あえなく別の店を探すことになり、最終的に宇都宮ドン・キホーテ地下の「来らっせ」に待ち時間 40 分くらいで入れた。

「来らっせ」は、みんなや香蘭など、さまざまな店舗が出店として出店しており、味も色もとりの餃子を嗜むことができる。それぞれ思い思いの餃子を楽しんでいるみんなの様子を収めて、この記事の締めとしよう。

今回は序盤で交通量の多い国道を進んだということがあり、進入の難しい交差点があったり、信号の切り替わりが激しく、信号を渡るか渡らないかの判断が難しく、後輩たちにも迷惑をかけた部分が多かったのが反省点ではある。

後閑杯報告

3年 石黒勇樹

本年度も10月に後閑杯を開催しました。恵まれた天気ではない中で全員が無事に完走できたことをなにより嬉しく思います。参加して下さった12人のランナーの方とサポートとして共に運営を行ってくれた3人の同期、そして後閑杯の成功を祈っていただいた皆さんに感謝します。



目次

開催要項	2
結果	2
会計	3
運営記録	4
記録写真	6

開催要項

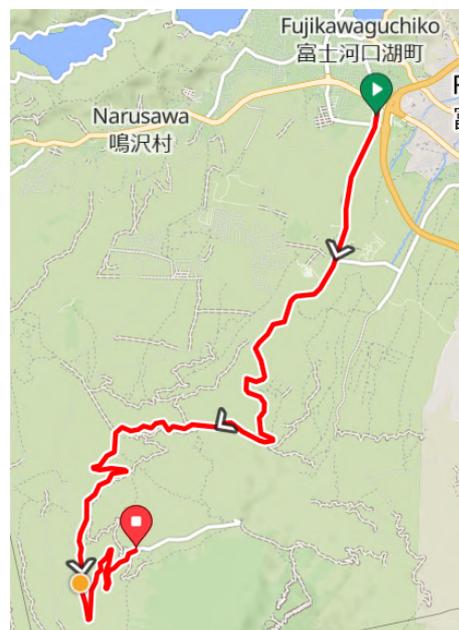
【日付】10月6日(日)(雨天時は10/13(日)に延期)

【集合】(山梨県)富士山世界遺産センター 10:00

【参加費】学生 2000 円、社会人 3000 円

【コース】スタート: 富士山世界遺産センター、ゴール: 奥庭駐車場

【景品】1 位: スターバックス ギフトカード 2000 円、2 位: 同 1000 円



結果

順位	出走順	名前(敬称略)	学年	タイム	前回のタイム
1	12	坂木翔	OB	1:25:45	1:19:56
2	11	高木紀和	OB	1:28:28	1:29:43
3	10	小野智裕	OB	1:36:17	1:32:39
4	8	本多淳也	OB	1:41:14	1:44:09
5	1	林祐輔	OB	1:48:17	リタイア
6	9	蓼沼和希	3年	1:50:14	-
7	5	東航平	4年	1:54:07	1:55:37
8	4	芳賀吉平	4年	2:12:24	1:58:35
9	3	戸井啓允	OB	2:15:42	2:10:13
10	6	植木誠二郎	OB	2:15:58	不明
11	7	松本圭司	OB	2:18:06	不明
12	2	植木港介	OB	2:24:34	2:10:00

会計

支出		収入	
品目	金額 (¥)	品目	金額 (¥)
レンタカー	18040	参加費 (学生)	12000
ガソリン	5649	参加費 (社会人)	18000
富士スバルライン通行料	4500	寄付	10000
補給	2958		
景品	3000		
サポートへの謝礼	4853		
合計	40000	合計	40000

寄付で OB の方から多めに頂いたお金は、サポートへの謝礼として帰りに食べたほうとう代の支払いに充てさせていただきました。ありがとうございました。

運営記録

来年以降の参考として、後閑杯運営としての仕事を書き残します。

前日まで

- 6月 後閑杯の運営メンバーの見当をつけ大まかな日程を決定
- 8月上旬 後閑杯の正式な案内と申し込みフォームをメーリングリストと LINE グループに送信
- 9/30 レンタカーを予約 (町田の店舗)、富士山世界遺産センターに連絡
- 10/2 出走順を確定
- 10/3 開催要項と悪天候の可能性があることを参加者にメールで告知

前日 (10/5)

- 正午 予定通り開催することを知らせるメールを送信
- 21:00 町田駅集合、景品のスタバギフト・補給食・補給水の購入
- 22:00 頃 町田を出発
- 24:00 頃 河口湖到着、駐車場で車中泊

当日 (10/6) スタート前

- 6:00 開催することを最終決定、メール送信
- 9:00 富士山世界遺産センターに移動、補給食の追加調達
- 10:00 過ぎ 開会式、その後スタート地点に順次移動
- 10:30 サポートが料金所に移動、全員分の料金を支払いその場に留まる
- 10:57 一人目がスタート
- 11:08 最後のランナーがスタート、サポートを一合目に向けて輸送
- 12:33 1位のランナーがゴール
- 13:12 最下位のランナーがゴール
- 13:30 頃 景品を授与、複数のOBの参加者と別れる、五合目に移動
- 14:00 五合目から下山開始
- 15:00 頃 富士山世界遺産センターにて閉会式、解散
- 19:00 頃 町田着

特記事項・反省点

集合場所について

富士山世界遺産センターに電話したところ、ヒルクライムで富士スバルラインを上るために車を駐車するならば富士北麓駐車場 (富士山パーキング) を使うように説明を受けた。集合場所、スタート地点を富士山世界遺産センターにすることは問題なさそうだが、来年度以降車で来る人の扱いは検討が必要です。

また、山梨県の富士山世界遺産センターが本来の集合場所であるが、富士宮にある静岡県富士山世界遺産センターに行ってしまった参加予定者がいた。私もこの間違いに注意が必要と聞いたことはあったが、半ば都市伝説のようなものだと思っていたので驚いた。来年度は注意する機会を増やす必要があります。

レンタカーについて

前年度までは都心部の店舗で車を借りていたが帰りの渋滞に巻き込まれ返却が遅れる、といった問題があったようなので、今年度は町田の店舗で借り前日夜のうちに移動し車中泊をすることにした。往路は夜の時間帯に国道 20 号を通り、復路は夕方の同志道を通ったが、問題なく返却することができた。もちろん運転者の技量がいると思うがよい選択だったと思う。

景品について

昨年度までは自転車用品を景品としていたが、昨年度は入賞者がすでにもっている用具が景品だったために景品の受け取りを遠慮する事態が多発していた。そこで、今年度は自転車に関係なく喜んでもらえるような景品を用意しようと考えた結果として、スタバのギフトカードをプレゼントすることになった。なお、1 位の 2000 円のギフトカードと 2 位の 1000 円のギフトカードがどっちかわからなくなるというドジを踏んだので注意しましょう。来年度からの景品はもう一度検討してもよいと思う。なお、新人賞は対象者が 3 年の蓼沼くん一人であったため設置しなかった (同期の中で一番山が得意な彼になんで”新人賞”をあげるんだ、という理由も……)。新人賞として自転車用品をプレゼントするのは結構よさそうですね。

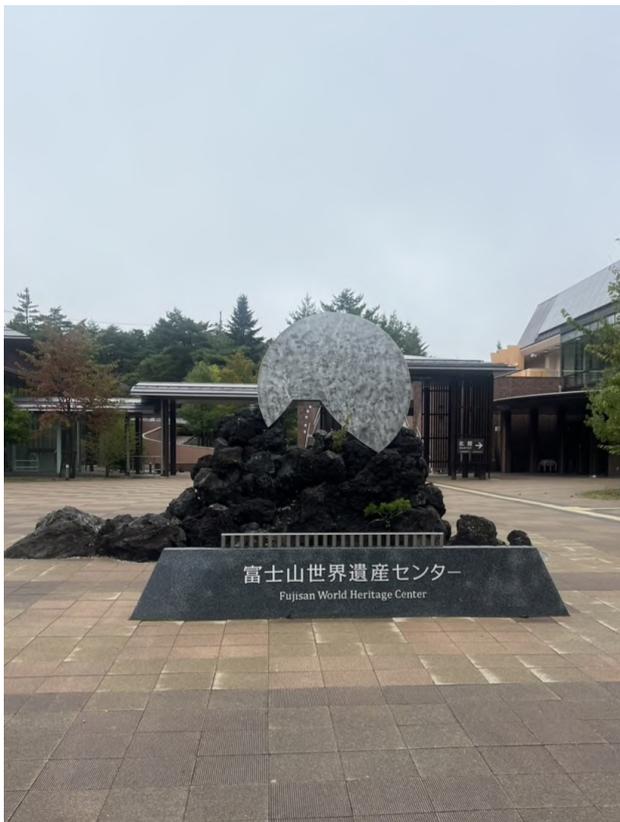
閉会式について

今年度も例年通り下山後の富士山世界遺産センターで閉会式を行ったが、ゴール地点で解散する人が多数いた。来年度からはゴール地点で閉会式を行いその後は自由行動にする、ということにしてもよいと思う。

サポートメンバーの注意点

今回のように雨が降っていると当然サポートメンバーも寒い (動いていない分むしろランナーよりも寒い) ので防寒対策は十分にしておくことが必要。また、山中では電波が通じにくいのでスタート前の確認は大事です。今年度は写真をあまり撮れなかったのもっと意識的に写真を撮ってあげたほうがよかったです。

記録写真



集合場所の富士山世界遺産センター



スタート前その1



スタート前その2



スタート前その3



1 合目の休憩ポイント 小雨が降る



1位、2位おめでとうございます



ゴールの奥庭駐車場 晴れている



サポートメンバー



帰りに食べたほうとう