

東京大学運動会 自転車部旅行班 2020

THE UNIVERSITY OF TOKYO
BICYCLE CLUB
TOURING TEAM



日本・世界のあらゆるところを自転車で旅をしてきた人は皆口々にこう言う。

「もう戻れなくなってしまった」

峠を越え郷里を訪ね、海へ下り岬で仰向けになる。苦しみの果てに、誰も知らない風景を探しに行く。隣にいるのは、いつもの仲間だ。

この感覚を一度味わってしまうと、もう戻ることはできない。何も知らなかった平凡なあの日々には。

あなたも、確実に戻れなくなる。

でも
戻れる必要などあるだろうか。

チャンスを掴むのは、今しかない。

さあ、行こう。
自転車部旅行班で、最高の4年間を。



～目次～

0. 挨拶	……	p3
1. 旅行班とは	……	p4
2. 女子部員の声	……	p5
3. 年間スケジュール	……	p6
4. 活動内容	……	p7
4.1. 合宿	……	p7
4.2. 月例	……	p9
5. 装備・費用	……	p11
5.1. 自転車	……	p11
5.2. 旅行用品	……	p13
6. 部員紹介	……	p15



0. 挨拶



きんじょうひさし

主将 金城恒

「自転車部旅行班へ、ようこそ」

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。自転車部旅行班その名通り、自転車に乗ってキャンプあり、自炊ありのツーリングをする部活です。どこまでも続く地平線、満点の星空の下でのキャンプ、そうしたものに憧れたことはありませんか？あなたが心のイメージしているその景色以上の「絶景」を旅行班に入れば見ることができます。仲間と一緒に、自分の脚で自転車を漕いで移動する自転車旅行は楽しいものです。人生初のキャンプだった夏合宿初日の猪苗代湖畔でのキャンプ、スクールでずぶ濡れになってコンビニに逃げ込んだ台湾合宿、山岳鉄道に自転車を載せて下ったスイスのマッターホルン、どれも僕の中の大切な思い出です。キャンプ、自炊と聞くとハードルが高そうだと思うかもしれませんが、そんなことはありません。大学に入ってから始めた部員が殆どですし、上級生がしっかりとサポートします。少しでも気になったら、新歓ラン・新歓キャンプに是非参加してみてください。時間がある学生生活だからこそ、できることがあります。自転車に乗って、日本を世界を旅してみませんか？きっと、想像もしてないような学生生活があなたを待っているはず。自転車部旅行班へ、ようこそ。

2018年度入部
自転車部旅行班主将 金城恒

「大学生しか出来ない事」

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。新たな環境に向けて心を躍らせている事でしょう。大学では、中高でやっていた部活や趣味をより上達させようとする人や、大学生特有の新しいことに挑戦しようとする人がいます。このパンフレットを見ている人は大学生特有の新しいことに挑戦したいと思っただけで見ていない人が多いと思います。自転車旅行は体力も時間も大学生のうちしかなか出来ない事で、新しい趣味としてはぴったりです。自転車は道をゆっくり進むことができるので、車では見過ごしてしまう綺麗な景色をじっくり味わうことができます。また、長い時間を仲間と共にすることで新たな絆を育むこともできます。少しでも興味を持った人はぜひ新歓ラン・キャンプに参加してその雰囲気を楽しんでみてください。あなたと一緒に旅することを楽しみにしています。

2019年度入部
自転車部旅行班副将 鶴崎祐大

副将

つるさき ゆうだい

鶴崎祐大



1. 旅行班とは

雰囲気

自転車部旅行班の特徴は「自主性のある自由な部活」であることです。みんなで旅行に行くことによって自律性や他人を気遣う心、生きていく上での知識などが身につきます。しかも何日間も一緒にいるわけですから、たとえ上級生であっても学年を越えた仲間としての絆が生まれます。しかし普段の練習は多くありません。つまり、部活としてのしっかりとした面がありつつ、上下関係や自由時間を奪う強制練習などの部活の敬遠されがちな面がとても少ない部活です。

幅広い部員

自転車旅行なんて自分の体力では出来ない、なんて思っている人も多いと思いますが、そんなことはありません。今の部員は高校時代に何かしらの運動をしていた人が多い一方で、中には高校ではほとんど運動していなかった人もいます。もちろん女子も大活躍できます。運動神経・性別問わず誰でも思う存分楽しめるのがこの部活です。

合宿のプラン内容は多岐にわたります。合宿では複数のプランに分かれて行動することになりますが、観光が多いプラン・ひたすら山を登るプラン・海岸沿いを長距離走るプランなど、プランナーがそれぞれの興味にあわせて作ります。強度も当然幅広く設定されるので、自分の体力に合わせて適切なプランを選ぶことができます。

初心者でも大丈夫

スポーツ自転車やキャンプについて何も知らなくても、全く問題ありません。そうした知識・技術は先輩が何でも教えてくれますし、合宿を重ねるうちに自然と身につきます。部員の中には自転車が好きでとても詳しい人もいれば、それほど詳しくないけれどみんなで旅行するのが大好きという人もいます。



2.女子部員の声

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。旅行班に興味を持ってくださりありがとうございます！現役女子部員から、旅行班に興味があるけど正直不安でいっぱい、というあなた(特に女の子)に向けてメッセージをお送りします。



Q1:体力面が心配です。

▶旅行班は競技系の部活とは違い、人と競ったりせずみんなで楽しく活動することに重きを置いているので大丈夫です。大学入学前は運動部ではなかったという人も多数います。また、学期中にほぼ毎週ある土曜の活動でのランニング・筋トレ等で必要な体力はついていくと思います。

Q2:自転車・キャンプ等の知識がないのですが…

▶大学から始める人がほとんどなので安心してください。先輩が優しく教えてくれます。

Q3:男子部員が多い運動会の部活は厳しくないですか？

▶全然そんなことないです。運動会の中でもかなりゆるふわな方です。雰囲気を知りたいなら是非新歓イベントへ！

Q4:その他アドバイスはありますか？

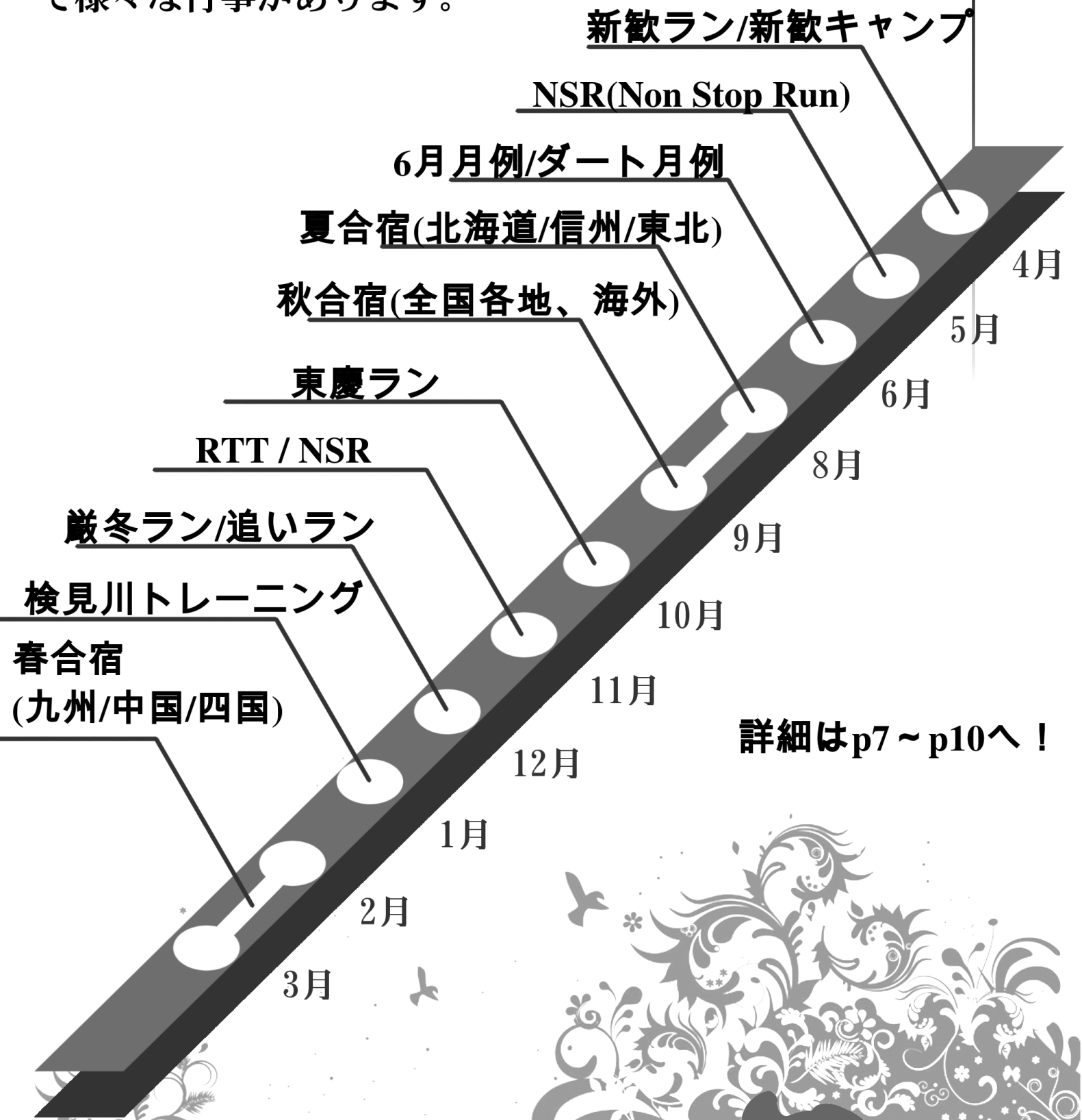
▶女子だから…と思って躊躇していたら特にこの大学では選択肢を狭めかねないのではないかと思います。自転車旅行に限らず何かやりたいこと、興味があることを見つけたときには是非それにチャレンジしてほしいです！

旅行班女子部員一同



3. 年間スケジュール

自転車部旅行班は年間を通じて様々な行事があります。



4. 活動内容

4.1. 合宿

合宿は年に3回。8月の夏合宿、9月の秋合宿、3月の春合宿です。

合宿とは -What is Gasshuku?-

長期休暇を利用して、10日前後に渡り自転車で旅をする。それが合宿です。

まず部員は複数のプランの中から自分の気に入ったものを選び、その班員となります。ひとつの班は6～8人程度で、各班のプランに沿って旅します。合宿の最終日には全班があらかじめ決められた集合地に集まり、久しぶりの再会を喜びます。



プランの内容はプランナーによって異なります。まさに十人十色です。たとえばハイキングや登山、川下りなどのイベント盛りだくさんなものもあれば、ひたすら自転車に乗るといったものもあります。プランがいくつか用意されているため自分の体力にあったものを選ぶことも可能で、体力に自信のない人でも全く問題なく合宿を楽しめます。

国内合宿の宿泊は基本的にはキャンプです。鍋や包丁、火器を持って走り、途中で食材を購入し調理します。基本的に朝食と夕食は自分たちで準備します。夜はテントを張り、寝袋で寝ます。しかし毎日キャンプだと疲れるので、3～4日に1度の割合でユースホステルなどの安宿を利用します。一日の終わりには全国各地の温泉に入って旅の疲れを癒します。



旅行班の旅のスタイルは独特で魅力に溢れています。10日前後も自分の家を離れて、しかも野外で生活したことのある人は少ないでしょう。自転車で旅するので、観光だけでなく道中の移動も旅の重要な一部となります。行き先で人と出会い、思いがけない出来事に遭遇するのも旅行班ならではの大きな魅力といえます。

開催地 -Destination-

夏は信州・東北・北海道へ、春は中国地方・四国・九州へ旅します。一年ごとに場所をローテーションするので、ちょうど3年間で日本全国一周できることになります。

また、一年生だけの合宿として春合宿前の2月下旬から3月上旬にかけて春プレプレ/春プレがあります。春プレでは駒場キャンパスから京都まで、春プレでは近畿地方を旅します。

秋合宿は行き先が指定されておらず、国内・国外問わず好きなところを旅します。国内では沖縄や北海道、海外ではフランスやイタリア、ニュージーランド、台湾、中国、ベルギー、ルクセンブルク、ギリシャ、トルコ、ヨルダンなど本当に多種多様です。

夏合宿

春合宿

三年間の合宿の行き先			
	夏合宿	秋合宿	春合宿
一年生	信州	国内/国外	中国
二年生	東北	国内/国外	四国
三年生	北海道		九州



ハイライト -Highlight-

では実際に合宿はどんなものなのか？ 沖縄での秋合宿をほんの一部だけご紹介します。

Event 1 海中道路



沖縄ならではの絶景を堪能できる海中道路。エメラルドブルーの海の真上を走行したら、気分爽快間違いなし！

Event 2 沖縄最北端



沖縄本島最北端にあたる辺戸岬へ。出走時の曇り空からうって変わって辺り一面に紺碧の世界が広がった。

コンセプト：
見どころの大爆発！！



Event 3 大石林山



もちろん山も駆け上がる。激しい坂を登った先から見える景色に班員は疲れを忘れ、ただ果敢と立ち尽くした。

Event 4 観光地巡り



日本各地の観光地を訪れる。首里城、美ら海水族館、万座毛などなど…一度は聞いたことあるスポットを巡り尽くした。

Event 5 タコライス！



旅といったらやはり「食」も忘れてはいけない。同じ釜の飯を食った仲間と結ばれる絆は何ものにも代えがたい。

費用 -Cost-

「うわ～、自転車旅行楽しそう！・・・でも待てよ、10日以上も旅行するとなると、当然お金もかかるんだよね？」

そう思ったあなた、もちろんお金はかかります。ですが、僕らは合宿中毎日高級ホテルに泊まったり外食をするのではなく、キャンプや自炊をたくさんします。したがって、いわゆる普通の観光旅行よりは格段に安く旅行することができます。

ここでは信州合宿のとある班でかかった一人当たりの費用をざっくりとですが紹介しようと思います。

宿泊費：約15000円

入浴費：約4000円

食費：約20000円

交通費(東京～集合・解散地の往復)：約10000円

その他(コインランドリー代など)：+α

合計：約5万円

・・・はい。この合宿は信州だったため、近場ということもあって安く行くことができました。基本的に宿泊費と食費はともに1.5～2万円、入浴費は3～5千円で、あとは合宿場所への行きと帰りの交通費といった具合です。この交通費の部分は青春18きっぷや新幹線で行くか飛行機で行くかなどでかなり変わります。中国四国なら全部で6万円ほど、東北や信州なら5万円ほどになります。北海道では飛行機代の関係で7万円ほどになってしまいますが、それ以上かかることはありません。それに、合宿地との往復を単なる移動と思わずに旅行の一部として楽しめれば最高ですよ！

合宿は年3回ですから、バイトをやっているれば十分まかなえる金額ですし、奨学金をとってまかなっている人もいます。それが未来への投資と思えるほど、旅行班では意義のある経験ができます。時間はあるけどお金はない、そんな大学生にも旅行班は最適です！



4. 活動内容

4.2. 月例

合宿が行われない月の土曜・日曜を利用して、みんなで東京近郊に走りにいこうというものです。以下のようなものがあります。

新歓ラン(4月)

新入生に自転車部の雰囲気を知ってもらうために出かけるものです。4月の土曜・日曜を利用して日帰りで遊びに行きます。自転車、ヘルメット、グローブ等はこちらで貸し出します。



新歓キャンプ(4月)

4月下旬の週末で1泊2日でキャンプに行きます。自転車部旅行班の合宿により近く、活動の様子が新歓ランよりもよくわかります。また、峠を登り山の上からきれいな景色を堪能します。自分の力で登ると、見える景色が写真とは全然違います♪ぜひ参加してください。楽しいですよ。



6月月例(6月)

6月に1泊2日に出かけるものです。基本的には関東圏内のどこかに行きます。このころには1年生の早い人では自分の自転車で活動に参加できます。



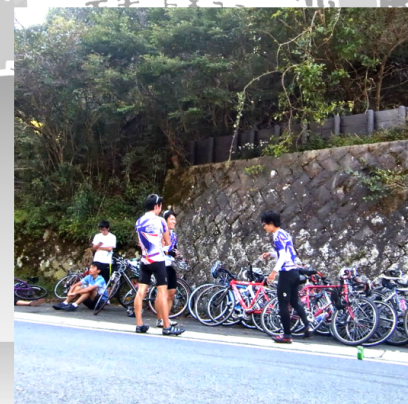
ダート月例(7月)

7月の月上旬に日帰りで東京近郊のダート（未舗装）の道を走りに行きます。未舗装の道は当然山の中にありますので、自然を満喫できます。合宿でダートを走ることもあるのでその練習です。



東慶ラン(10月)

慶應大学のサイクリング部と合同ランをします。例年日帰りです。慶應大学の人たちと交流するのが目的です。



RTT(11月)

旅行班内でレースをします。コースは毎年異なりますが、ほぼ登りです。この時ばかりは普段勝負の存在しない部内でもみんな本気で走り部内最速を目指します。



厳冬ラン(12月)

1泊2日で冬の山に出かけます。冬の山に自転車で行ったことのある人はいないのではないのでしょうか？

去年は箱根に行きました。

ノンストップラン (=NSR) (5, 11月)

五月祭と駒場祭の自転車部のイベントとして行われます。自転車で一昼夜かけて不眠で山形・仙台・富山・新潟の各地点から大学まで走る企画で、距離は400Km弱です。過酷な耐久ランですが、走り終わった後に得られるものは何にも代えがたいです。



全員が走るのではなく、車でサポートする係や大学で歓迎する係もあります。走るのは任意なので、体力に自信のない人にはこれらのことをしてもらいます。1年生は駒場祭NSRから参加できます。

その他の1年生は駒場祭で模擬店を開きます。去年はおそろいのパーカーを着て、はし巻きを売りました。

検見川トレーニング(1月)

千葉の検見川にある東京大学のトレーニング施設を利用して1泊2日のランニングを中心としたトレーニングをするものです。

これ以外にも任意参加のものでPR(プライベートラン)、拝島大師などいろいろな活動があります。まとめると右の表のようになります。

基本的に左は全員参加、右は任意です。(プライベートランは1年中いつでも！)

	合宿、月例、トレーニング	その他の活動
4月	新歓ラン、新歓キャンプ	
5月	五月祭NSR	
6月	6月月例	
7月	ダート月例	
8月	夏合宿	戸田夏期精進
9月	秋合宿	
10月	東慶ラン	戸田マラソン
11月	RTT、駒場祭NSR	
12月	追いラン、厳冬ラン	拝島大師
1月	検見川トレーニング	
2月		
3月	春プレ、春合宿	

装備・費用

ランドナー

—Randonneur—

旅行班では、部員のほとんどがランドナーというタイプの自転車を利用しています。長距離の旅行のために作られたモデルです。頑丈で十分なスピードが出る、頼れる相棒になるでしょう！部員が実際に乗っている自転車をいくつか紹介します。

TREK



トレックの中で最も長い歴史を持つバイクであるTREK 520。登り坂に適したワイドなギア比、安定したツーリング向けジオメトリーにより、荷物を満載して数日間の旅に出たり、一日中冒険したりするのに最適な一台。

Hint

ランドナーは重い荷物を載せても壊れないように、フレームが丈夫なクロモリでできています。クロモリには耐久性の他に修理しやすいという利点もあります。

SURLY



Disk Trucker。制動力の高いディスクブレーキを装備し、雨の日でも、重い荷物を積んでも安定感のある走りを実現。実用性の高さゆえ、普段使いにも頼もしいパートナーとなること間違いなし。

Hint

ランドナーは「輪行」という、自転車がある程度バラして袋詰めして持ち運ぶことを想定して設計されています。「輪行」は、自転車を電車の中に持ち込むには必須！旅行班の合宿ではこの作業がつきものです。



Kona

Konaクロモリスチールフレームに、Brooks サドル、コルクのバーテープ、BarConシフターを搭載した、Kona Sutra。

ワイドなギア比のドライブトレインを備え、舗装路での長距離ライドにはピッタリ。



Hint

ランドナーのハンドルは真正面から見てハの字型に曲がっています。これは、ロングライドの疲労を軽減するために横に力が流れるようにする設計です。

GIOS

GIOS得意のクロモリフレームでスリムなシルエットと乗り心地に拘ったGIOS MITO。

急な登り坂にも対応し、雨天時でも制動力の高いディスクブレーキを搭載。あらゆる条件でも走破性の高さが魅力のグラベルバイク。



装備・費用

旅行用品 —Touring Package—

旅行班で必要となるのは、自転車以外にも、自転車用品・旅行用品の2分類があります。それぞれ4～5万円ほどで購入できます。費用としては、15万円ほどあれば必要な装備は購入仕切れるでしょう。入部3ヶ月後までにひと揃い購入することになります。

サイドバッグ



輪行袋

フロントバッグ



ヘルメット

ライト



グローブ



サイクルコンピュータ



アーレンキー



etc....

自転車用品



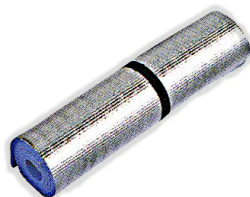
旅行班の暮らしを支えるキャンプ用品。今から紹介するのは基本セットですが、部員は自分の好み やニーズに合わせた用品を持参します。あなたの好みのスタイルで旅をしましょう!!

旅行用品

寝袋



銀マット



ヘッドライト



食器



カメラ (あるとイイかも)

防水がオススメ

雨具



重要なお知らせ①

旅行班は東京大学運動会に属する部活動の一つです。運動会として活動していく以上、活動への参加が基本的に義務となります。土曜連や部会といった自転車に乗ることのない活動にも参加していただくことになります。あらかじめご了承ください。

もちろん体調不良,大学の授業,就職活動,法事,留学,総務の仕事,その他特別な事情がある場合はその限りではありませんのでご安心ください。

また、これらの事情に関わらず初年次の夏合宿には参加をお願いしています。これは最初の合宿全体を通して旅行班として必要なスキルなどを身につけていただくためです。夏合宿を終えて一年生は一人前になります。よって、夏合宿への参加をお約束いただくことを入部条件の一つとさせていただいております。



重要なお知らせ②

自転車旅行には多くの危険がつきまとい、自転車部旅行班では安全性の確保を何より優先して活動を行っています。その安全性確保のために熟慮の末、今年度は新入部員の人数制限(16人前後)を設ける可能性があります。16人を大きく超える人数の入部希望があった場合、抽選で入部者を決定します。

みなさんには実際の旅行班の活動を知ってから入部を決めていただきたいので、もし抽選を行う場合、次のページに詳細を載せている新歓ランあるいは新歓キャンプ（もちろん両方も大歓迎です）に参加することを抽選に参加する条件とさせていただきます。

人数制限を行うことは非常に心苦しい選択であり、入部を希望してくださる方には本当に申し訳なく思っております。ご理解の程よろしく申し上げます。



費用一覽

購入期限	購入リスト	おおよその値段	必要度	備考
6月月例	自転車	130000~	○	
6月月例	ベル	1000	○	いります
6月月例	ヘルメット	5000~	○	
6月月例	グローブ (夏用)	2000~	○	
6月月例	フロントライト	5000	○	乾電池式が望ましい
6月月例	リアライト	2000	○	
6月月例	パンク修理キット	500	○	
6月月例	タイヤレバー	500	○	
6月月例	替えチューブ	1000	○	
6月月例	工具	2000	○	アーレンキーなど
6月月例	空気入れ	1500	○	
6月月例	輸送袋	5000~	○	
6月月例	エンド金具	1500	○	輸送袋に付属している場合もあります
6月月例	ディスクカバー	1000	○	ディスクブレーキの人
6月月例	スプロケットカバー	500	○	
ここまでの合計		158500~		
8月夏合宿	リアキャリア	4000~	○	サイドバッグをつけます
8月夏合宿	サイドバッグ	18000	○	オルトリブ・バックローラークラシック
8月夏合宿	バックギア紐	1000	○	必要です
8月夏合宿	バックギアネット	1000	○	必要です
8月夏合宿	チェーンオイル	1500	○	この時期には必要
8月夏合宿	寝袋	30000	○	購入希望者で一括で買います
8月夏合宿	レインコート	25000~	○	これより安く済ませることも可能
8月夏合宿	フロントキャリア	4000	△	フロントバッグの種類によっては必要
8月夏合宿	フロントバッグ	5000~	△	あったほうがいい
8月夏合宿	替えブレーキシュー	1000	△	ディスクブレーキではない人
8月夏合宿	ボトルゲージ	1000~	△	あったほうがいい
8月夏合宿	コップ	1500	△	他で代用可能
8月夏合宿	圧縮袋	100	△	荷物がコンパクトになる
8月夏合宿	セームタオル	1000~	△	荷物がコンパクトになる
8月夏合宿	マット	2000~	△	地面は硬いよ
8月夏合宿	裾どめ	500	△	長ズボンの場合必要
8月夏合宿	宿泊用品		△	各々
ここまでの○のみの合計		239000		
ここまでの全ての合計		255100		
冬まで	グローブ (冬用)	2000~	○	末端は冷えます
通年	鍵	5000~	○	
夏場	サングラス		△	
夏前	学年Tシャツ	2000	△	例年、各代ごとに作ります。購入は任意
夏前	学年パーカー	4000	△	同じく
通年	スタンド	1000~	△	立てかけられる壁がない時に役立つ
夏前	スマホマウント	1000~	△	あったほうがいい
通年	ツーリングマップル		×	ツーリング用地図
通年	サイクルコンピュータ	2000~	×	速さとか測れる
通年	個人用テント		×	ご自由に
通年	個人用火器		×	同じく
通年	ビンディング靴	10000	×	なくてもいい
通年	ビンディングペダル	10000	×	なくてもいい
通年	サイクルジャージ		×	なくてもいい
全ての合計		300000~		

値段はAmazonで調べた標準的なものの値段から計算しています。自転車やヘルメットなど大きく値段が前後するものもあります。定価購入した場合の最低ラインだと考えてください。

○…絶対にみんなが買うもの △…持っている人が多い・買ったほうがいい・安いものでとりあえず代用可能 (きついつか買う)
×…持っている人が少ない・なくても困らない・あったら便利など

<新歓イベント情報>

<新歓コンパ>

日時： 4/9(木)
費用： 500円

<新歓女子食事会>

日時： 4/14(火)
費用： 500円

概要：自転車部旅行班に興味がある女の子！食事をしながら是非お話ししましょう。

<新歓ラン>

日時： 4/4,5,11,25
場所： 三浦半島（神奈川県）

費用： 0円

概要：三浦半島をぐるりと回る日帰りのイベント！比較的都心から近いですが、大自然を体感することができます。

<新歓キャンプ>

日時： 4/18~4/19
場所： 秩父（埼玉県）

費用： 500円

概要：桜が咲き誇る秩父へ一泊二日の小旅行！自転車部旅行班の合宿により近く、"自転車"に興味がある人も、"旅行"に興味がある人も大歓迎！初日の夜は賑やかなキャンプが開かれ、二日目には峠を自転車で登ります。峠越えの達成感を是非あなたも！！

※交通費とキャンプの際の昼食費は自己負担です

新歓イベントへの参加希望者は、下記の連絡先から参加できます。
自転車など必要な装備はすべて貸し出しますし、日程の変更やキャンセルも受け付けます。
少しでも興味をもたれた方は、気軽にご連絡ください！
たくさんの方のご応募をお待ちしております。

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWEJtfYyPnqvecrv-h00WbejUgMnAIyEF_TeelQtpHujWqFQ/viewform?usp=sf_link



Twitter:@tubt_nsr

HPもあるので気になる方は「自転車部旅行班」で検索！

部室：学生会館1階104号室B

連絡先：新歓長 五十嵐康佑 (文科二類2年)

ご不明な点や質問がある場合は tubt2020shinkan@gmail.comまで

