



特集

# やいた らいふのススメ

yaita chari raifu no susume

「やいた八方ヶ原ヒルクライムレース」が始まって、今年で3回目。

みなさんも、「じてんしゃのまち やいた」という言葉を耳にしたり  
市内でロードバイクに乗る方を目にする機会が増えたのではないのでしょうか？

しかし、日頃から自転車に興味を持っていたり、乗る方でなければ  
レース自体がどういった内容のものなのか、または、選手が乗るような  
「スポーツ自転車」が一体どういうものなのか、よくわからなかったりしませんか？

今号では、これから「スポーツ自転車に乗ってみようかな？」と考えている方や

「じてんしゃのまち やいたを盛り上げたい！」とお考えのみなさんに

矢板市ならではの「ちゃりらいふ」情報をお届けします。



# スポーツ自転車って？



やいたシクロアンバサドゥール  
高坂 美歩さん

近年、体に負担が少なく、ダイエット・健康維持の手段として、また、東日本大震災をきっかけに手軽な交通手段としても、「自転車」への注目度が高まっています。

中でも、「ロードバイク」などの「スポーツ自転車」という言葉をよく耳にするようになりました。

みなさんがよく乗る「シティサイクル」、いわゆる「ママチャリ」とは、一体何が違うのでしょうか？



自転車のシェア No.1 は  
シティサイクル (ママチャリ)

## マウンテンバイク

- 速さ ○
- 舗装路 ○
- 山道 ○



### 山道、未舗装路などの悪路でも問題なし！ 自転車に乗って「遊ぶ」なら

「自転車で走れないのでは？」とってしまうような場所でも、タイヤが太く、スピードよりも安定性重視のマウンテンバイクなら大丈夫。山道や未舗装路など、悪路を走行することに適しているため、歩道のちょっとした段差や石畳、あぜ道なども、楽しみながら走行することができる。

時には転んだり、パンクしたりと、トラブルもあるかもしれないが、それを含めて楽しいと感じられるまさに「遊ぶ」ための自転車。

## クロスバイク

- 速さ ○～◎
- 舗装路 ○
- 山道 △



### ママチャリからステップアップ！ まちなかで「おしゃれ」に乗るなら

ロードバイクとマウンテンバイクの中間的存在で、両方の長所を兼ね備えている。乗った感覚は、シティサイクルに近いが、軽さとスピード感に大きな違いがあり、想像以上に軽快なので、通勤・通学時のイチオシ交通手段。

普段使いから、ちょっとした遠出まで、幅広い使用目的で使いこなせるオールマイティーな自転車。初めてスポーツ自転車に挑戦する方におすすめ。

## ロードバイク

- 速さ ◎
- 舗装路 ◎
- 山道 ×



### 人力で最も速く移動できる乗りもの！ スピード感と風を感じながら走るなら

舗装路を高速走行することを目的として開発された自転車で、幅2cmほどの細いタイヤとドロップハンドル（下に大きく曲がったハンドルのこと）が特徴。前傾姿勢がとれるため、走行中の空気抵抗を減らし、スピードを出すことができる。また、最も軽量化が進んでおり、長距離でも快適に速く走ることが可能。

ロードバイクの軽快性や俊敏性がもたらすスピード感は格別で、アスリート志向の方におすすめ。

◎…最適 ○…適している △…あまり向いていない ×…不向き



## 自転車イベントをCHECK!!

「歩き」とも「自動車」とも違った景色を見ることができる「自転車」だからこそ、その土地ならではの魅力が見えてくる。自分に合った「自転車」の楽しみ方を探してみませんか？

### 限界に挑み、激坂を制す達成感を味わうなら ヒルクライム Hill Climb

山を制す自転車レース、それが「ヒルクライム」。標高差のある坂をただひたすら上り続け、ゴールとなる山頂を目指す。「苦しいけど楽しい、ゴールに至った達成感は何にも替えられない」とハマってしまう人も急増中。

### プロの熱い走りを体感せよ！ ロードレース Road Race

一般参加者ではなく、一定の参加資格を持ったレーサーたちの戦いの場。個人戦・チーム戦があり、1日で完結するレースから、数週間におよぶものまである。「サイクルツーリズム」による活性化を目指し、平成29～30年には「ツール・ド・とちぎ」が開催予定。世界的に有名なレーサーや国内のプロを招へいし、県内25市町を2回の大会で回る。第1回大会は平成29年3月31日（金）～4月2日（日）の3日間で約405km。

	スタート	ゴール	移動距離
3/31 (金)	日光市 だいや川公園	足利市 総合運動公園	142.4km
4/1 (土)	茂木町 グリーンパークもてぎ	那須町 道の駅那須高原友愛の森	112.7km
4/2 (日)	矢板市役所	宇都宮市 清原中央公園	149.5km

矢板市は3日目のスタート地点。市内のコース予定は次のとおり。

【パレードラン】矢板市役所～下太田交差点  
【コース】下太田交差点～(県道272号線)～寺山ダム～県民の森～(塩谷町)～大槻～石関～乙畑～(さくら市)

### 初心者におすすめ・のんびり自転車さんぽ ポタリング Pottering

英語「potter = のんびりする」に「ing」をつけた和製英語が「Pottering = ポタリング」。

気楽にぶらつく、自転車さんぽのイメージ、つまり、初心者でも気軽に参加できる自転車イベントのこと。季節の花々を観ながら走ったり、地場のおいしいものを食べたり…心もお腹も満たされること間違いなし！

県内でも、活発に行われているポタリングですが、特に、「咲くライド・さくら市(さくら市)」日光春ポタ(日光市)「ポターリングましこ(益子町)」などが有名。

### 実力に合わせて選べる・長距離イベント ロングライド Long Ride

長距離走行イベント。一つの大会でもコースによって距離が異なり、自分の実力に合わせて選ぶことができる。

多くの大会では、参加条件や各チェックポイントで時間制限があるため、ポタリングに比べるとアスリート色が強い。

県内では、「那須高原ロングライド(那須町)」 「うつのみやサイクルピクニック(宇都宮市)」が有名。

「ツール・ド・とちぎ」開催が待ち遠しいですね！  
交通規制やボランティア募集などについては、詳細が決まり次第、お知らせします。楽しいイベントも開催されるかも？  
私も参加予定の「やいた八ヶ原ヒルクライムレース」  
について、詳しくは次のページでご紹介します！！  
自転車に乗ってレースに参加するだけでなく、  
さまざまな形でレースと関わり、楽しむことができますよ♪



次のページに  
GO!GO!

# やいた八方ヶ原ヒルクライムレース Happougahara Hillclimb Race 2016

栃木のラルプ・デュエズこと、八方ヶ原に挑戦せよ!

申込・問い合わせ/  
〒329-2192 矢板市本町5-4  
矢板市秘書広報課 ☎(43)3764  
✉yaita@city.yaita.tochigi.jp  
HP <http://happougahara-hillclimb.com/> ヒルクライムレースHP



## 挑 八方ヶ原を制す「挑戦者」求む!

平成26年8月に第1回を開催して以降、今回で3回目を迎える「やいた八方ヶ原ヒルクライムレース」は、スタートからゴールまで、全長13.4km、平均斜度7.1%、



標高差950mをひたすら上ることに特化したレースです。

本大会は、矢板市を広くPRするとともに、地域の活性化と自転車のまちづくりを推進することを目的としています。

栃木県を本拠地とする

プロサイクルードレースチーム「宇都宮ブリッツェン」「那須ブラーゼン」の所属選手も出場予定です。ぜひご参加ください。

開催日時/  
8月21日(日)  
7:00 ~ 受付(泉中学校)  
8:00 ~ 開会式(泉中学校)  
8:30 ~ パレードラン(泉中学校~白石りんご園前)  
9:00 ~ スタート \*カテゴリー別  
11:00 ~ 閉会式(山の駅たかはら) \*雨天時: 泉中学校



募集定員/  
850人(カテゴリーごとに定員あり)  
募集期限/  
7月24日(日)  
申込方法/  
スポーツエントリーより、お申し込みください。  
HP <https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/65356>  
その他/  
詳しくは、やいた八方ヶ原ヒルクライムレースのホームページをご覧ください。

## 観 「観戦者送迎サービス」始まる!

レースに参加している方だけでなく、ご家族・ご友人の方にも楽しんでいただけるよう、「観戦者送迎サービス」を実施します。  
今大会から、コース内の数カ所に観戦スポットを設け、レースを間近で観戦しながら、応援することができます。大会の熱気を肌で感じてみませんか?  
※レース当日は、交通規制のため、コース内に車で立ち入ることはできません。ご注意ください。  
募集定員/  
80人 \*先着順

募集期間/  
7月1日(金)~29日(金)  
申込方法/  
やいた八方ヶ原ヒルクライムレースのホームページから申込用紙をダウンロードの上、直接お持ちいただくか、郵送、またはメールでお申し込みください。  
※郵送でお申し込みの場合は、封筒の表に「ヒルクライムレース観戦申込」とご記載ください。  
その他/  
観戦スポットは、決まり次第、やいた八方ヶ原ヒルクライムレースのホームページでお知らせします。

## 支 「ボランティア」でレースを盛り上げよう!

前回大会では、開会式会場である泉中学校の生徒をはじめ、市内企業・市民の方など、100人を超えるボランティアの方にご協力をいただきました。  
今回も、大会と一緒に盛り上げてくださるボランティアを募集します。



募集期間/  
6月20日(月)~7月22日(金)  
募集内容/  
8月20日(土)9:00~16:00 事前準備  
8月21日(日)6:00~16:00 当日運営・後片付け  
申込方法/  
氏名・住所・年齢・電話番号・希望する日にちを、電話、またはメールでお申し込みください。

## 試 「ランニング部門」開設を目指して!

やいた八方ヶ原ヒルクライムレースと同様のコースで練習を行っているマラソンランナーからの提案により、来年度から「ランニング部門」開設を検討しています。  
ランニングでの難コースへの挑戦に加え、バイクとランによるレースの同時開催という新たな試みに向けて、プレ大会を開催します。  
なお、コースディレクターには、トレイルランナー、マラソンランナーとして活躍されている山岡孝一郎さんをお迎えします。  
参加条件/  
18歳以上で、本大会と同程度の斜度・距離のランニング経験がある、またはフルマラソンを4時間程度で完走できる走力のある方

開催日時/  
8月21日(日)8:50スタート(予定)  
募集定員/  
20人程度 \*先着順  
参加費/  
2,000円  
募集期間/  
6月13日(月)~7月24日(日)  
その他/  
申込方法など、詳しくはやいた八方ヶ原ヒルクライムレースのホームページをご覧ください。

# やいた自転車ニュース!

## 高坂美歩さんが「シクロアンバサドール」に就任!

4月26日(火)、宇都宮ブリッツェンフェアリー自転車競技部所属の高坂美歩さんを「やいたシクロアンバサドール」に任命しました。



市長から大使任命証を受け取る高坂さん

シクロアンバサドールとは、フランス語の「自転車 = Cyclo」と「大使 = Ambassadeur」を組み合わせた言葉です。高坂さんには「やいたシクロアンバサドール」として、SNS等を活用した情報発信による矢板市の認知度向上や、イベントの監修、自転車を活用したまちづくりへのアドバイザーなどの活動をしていただく予定です。



昨年のヒルクライムレースでも激走!!

高坂さんは、大使就任の意気込みを「競技者目

線、女性目線で、生まれ育った矢板市をアピールしていきたい」と話してくれました。

早速、高坂さんには、8月21日(日)開催の「やいた八方ヶ原ヒルクライムレース」PR活動をしていただいているほか、当日もゲストライダーとして参加していただく予定です。これまで培ってきた経験を生かして、本市の「自転車を活用したまちづくり」に、ご協力をいただきます。



やいたシクロアンバサドール  
**高坂 美歩さん**  
矢板市出身、宇都宮ブリッツェンフェアリー自転車競技部所属  
自転車歴：1年7カ月  
(2014年10月ロードバイク購入)  
本気のレースから、ゆったりしたポタリングまで幅広くこなします。とにかく自転車に乗ることが大好きです!

## チャリプロ・第1回セッティング会を開催!

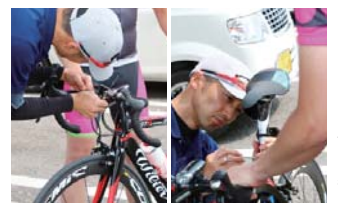
5月14日(土)市役所で、チャリプロ(自転車を活用したまちづくりプロジェクトチームの通称)の第1回セッティング会を開催しました。



メンバーのフォーム確認後に

古谷さんも試走を行い、調整箇所を確認

今回は、矢板市在住で、元競輪選手・古谷幸樹さんをお迎えし、チャリプロメンバーの愛用する自転車のセッティングをしていただきました。セッティングとは、体型や乗り方に合わせて、サドルやハンドルの位置を調整することです。姿勢や乗り方をバイクに合わせてしまいがちですが、セッティングによりバイクを身体に合わせることで、快適で効率のよいペダリングが可能になります。



ハンドルやサドルの位置を調整

参加したチャリプロメンバーからは、「格段にこぎやすくなった」「今まで固く感じていたサドルが柔らかく感じる」など、よろこびの声が聞かれました。



チャリプロでは、今後もセッティング会やポタリング等の開催、「じてんしゃの駅」普及に向けて、活動を行っていきます。また、フェイスブックで日々の活動の様子やイベント情報の発信などを行っていますので、ぜひご覧ください。



チャリプロフェイスブック

※「じてんしゃの駅」は、バイクラックや修理用工具、空気入れポンプを設置することで、自転車で矢板市を訪れる方に、心ばかりの「おもてなし」をしようという取り組みです。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

問い合わせ/  
チャリプロ事務局(秘書広報課) ☎(43)3764

## 「自転車ヒルクライムコース」マップが完成!

八方ヶ原を自転車で巡る「自転車ヒルクライムコース」マップができました。このマップは、HAPPY HAPPY ホームページ内の「サイトページについて」からダウンロードできます。

ほかに「滝めぐりコース」「山の駅周辺コース」など、散策で使えるマップも掲載していますので、ぜひご活用ください。  
HP <http://happyhappo.net/happyhappo.php>



**ルートラボ**  
スマートフォンや携帯電話でQRコードを読み込むと、「ルートラボ」にアクセスできます。各コースの距離や標高、平均斜度などを確認しながらヒルクライムが楽しめます。

**凡例**  
● 絶景ポイント  
☀ 激坂ポイント  
♿ トイレ

1 高原の大自然を満喫! 木漏れ日やツツジを楽しみながら、走ることができます。

2

**八方ヶ原ヒルクライムコース**  
(中・上級者向け)

**寺山ヒルクライムコース**  
(初・中級向け)  
八方ヶ原ヒルクライムコースのトレーニングコースとして

山県有朋記念館、住友ミュージアム、メイフラワーゴルフクラブ、郷土資料館、矢板カントリークラブ、寺山観音寺、寺山ダム、寺山鉱泉、赤滝鉱泉、赤滝、金精川のます池、小滝鉱泉、森林展示館、全国植樹祭会場、全国育樹祭会場、県民の森キャンプ場、県民の森管理事務所、マロニエ昆虫館、創造の滝、尚仁沢はーとらんど、荒井家住宅

山の駅たかはら(交流促進センター)、小間々、大間々、学校平、ゴール、アップダウン有り

東北自動車道

0 3000m

3 涼しげな水の流れを眺めながら、「ヒルクライムレース」参加に向け、トレーニングしてみてください。