

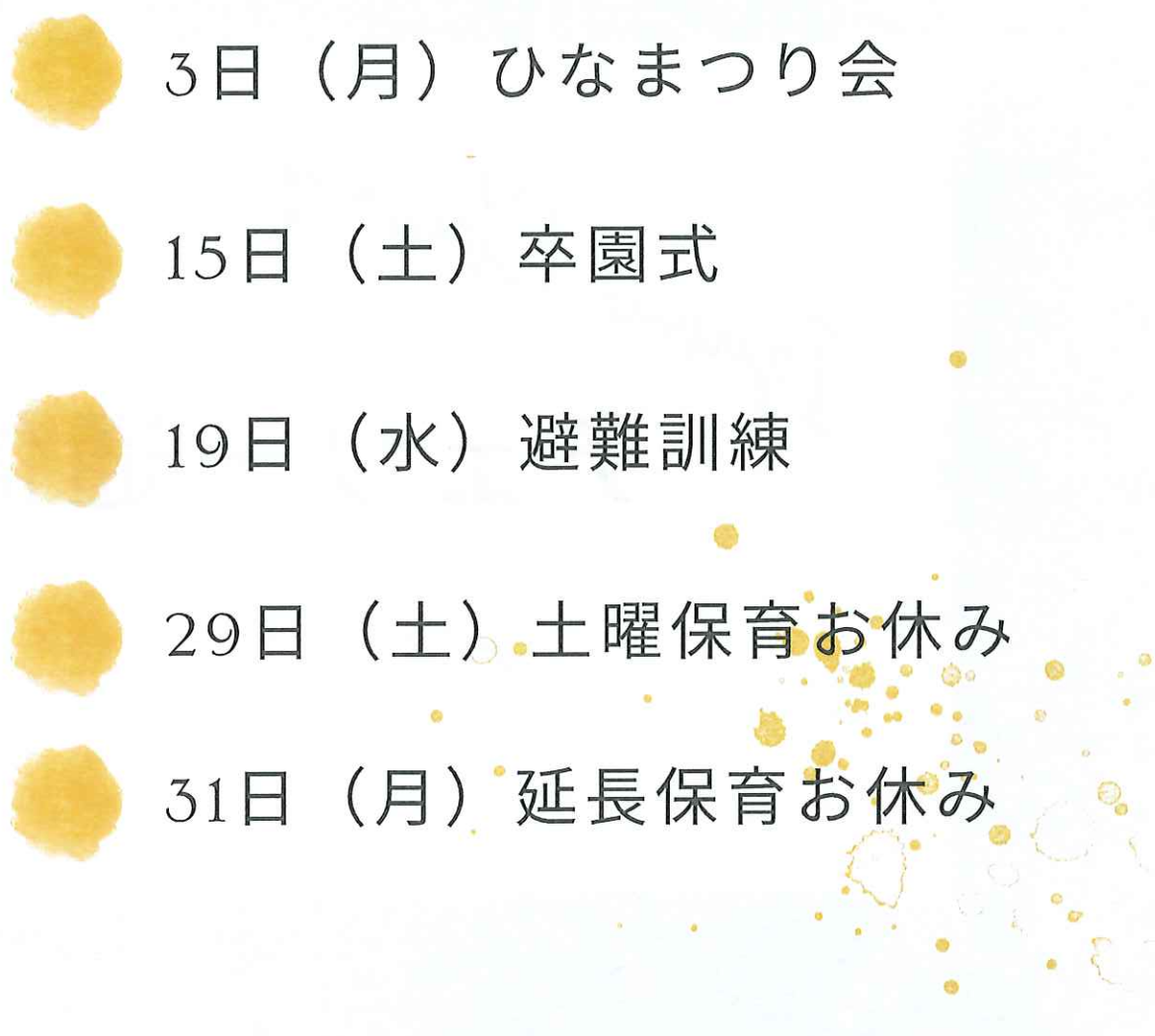
Izumi Cherry

チェリー通信3月号





March Schedule

- 3日（月）ひなまつり会
 - 15日（土）卒園式
 - 19日（水）避難訓練
 - 29日（土）土曜保育お休み
 - 31日（月）延長保育お休み
- 



園長のおすすめ○○

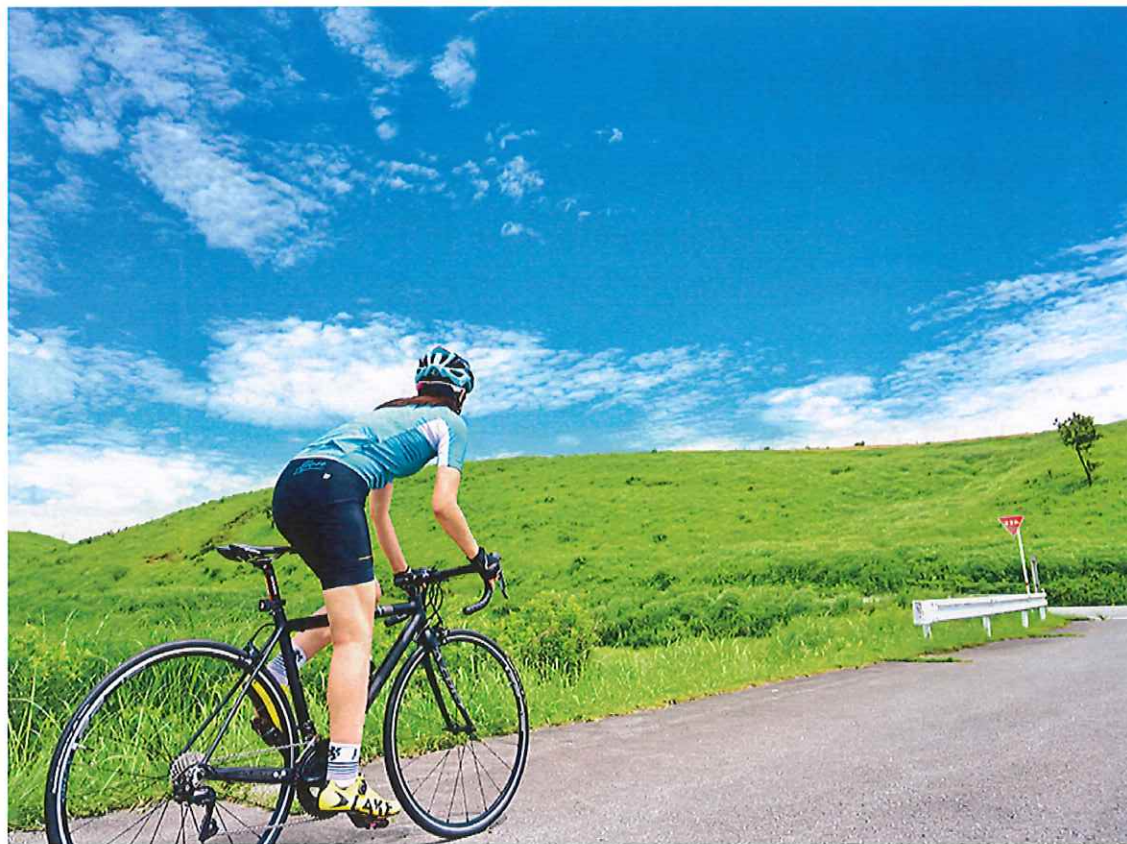
ロードバイク

満を持して・・

私（園長）の趣味であり通勤手段であるロードバイクについておすすめをさせていただきます。

結論的には、おすすめされてやり始めるのはおすすめしません
（笑）

その辺り・・魅力とリスクについて紹介させていただきます！





経緯

● 震災がきっかけ

自転車に乗り始めたのは震災がきっかけです。
当時ガソリン給油も困難な状況だったので、車やバイクに乗れない中、通勤手段として自転車しか方法がありませんでした。

● ドロップハンドルに憧れて

自転車通勤で片道10キロを走るようになると、より早い自転車、そしてどうせならハンドルが下に曲がっていて、タイヤの細いかっこいいやつ（ドロップハンドルのロードバイクのこと）に憧れてロードバイクに乗るようになりました。

実は経済的な趣味



価格は・・・

決して安くはありません！初心者がエントリーモデルで検討する場合、最低でも車体だけで20万円、その他走り出すための最低限の装備でも10万は予算を用意する必要があります。ママチャリであれば1万円ちょいで買えて、着の身着のままで走り出せることを考えたら正直高すぎますよね・・・

遠出をロードバイクで行うと経済的

ロードバイクは100キロを超えて走ることが難なくできるようになってしまう魔法の道具です。

それだけでも楽しいのですが、100キロ超の行楽を車や交通機関を使うと数千円プラス食費がかかります。しかしロードバイクの場合交通費は無料、食事がガソリン代替わりになるのでとても経済的！



実は経済的な趣味 2



例えばジムに通うと・・・

ロードバイクは安くても合計30万とお伝えしましたが、ジムに通うとなると月額5千円～1万円くらいは予算を考えるでしょうか？1年間の利用で10万弱、2年続けば20万・・・続けるだけ費用は加算されていきますが、ロードバイクは支払いを分割にしてジム費用と同等にしてしまえば3年程度返済、以降メンテナンスを除けば費用はかかりません。

健康とダイエットの一石二鳥

ロードバイクはマラソンや筋トレなどより関節、筋肉にかかる負荷が小さいので長い時間やり続けられます。そのため、他の運動よりも圧倒的な消費カロリーになります。100キロ走ったとすると1000キロカロリー程度は消費してしまいます。そのため、やり始めるとみるみる痩せます（笑）食べても1000キロ消費しているので問題なし！健康的に美ボディを目指せます。



安易にはじめてはいけません！



転倒、事故は命取り！

ここまでいいところばかり紹介してきましたが、冒頭おすすりめされて始めるのはおすすりめしないとお伝えした通り、ロードバイクは危険も隣り合わせです。文字通り、ロード（公道）を走ることを前提とした乗り物なので転倒、車との接触事故リスクがあります。命に係わることもあり得ますので、勧められたからといって安易に始めるべきではないと思います。リスクをちゃんと認識し、安全への意識を自己責任の上で心構えて置くことが大切です。

速度は事故被害の大小に比例・・

ロードバイクはエンジンのない乗り物の中で最速と言われています。伴って、転倒したときの衝撃はママチャリのそれと比較になりません。私も転倒によって骨折したことがあります。プロ選手の中には停まっている車に激突して命を落とした選手もいます。事故被害がその速度によって大きくなってしまいうリスクも考える必要があります。



ロードバイクで得られたこと

私はロードバイクを通勤手段として始め、休日に自転車ショップの練習会に参加して楽しむようになり、気が付けば市民レースで競技者として参加するようになりました。

30代、40代の年齢になってガムシャラに打ち込めるスポーツに出会えたことは非常に人生を豊かにしてくれましたし、今後続けていける一生の楽しみを手に入れることができました。

前項の通り、この年齢にしてトップレベルに健康な身体になることもできましたし、非常に良い恩恵を受けられた一人でないかと思います。

私は競技として打ち込めたことが功を奏しましたが、ロードバイクは競技自転車ではあるものの、楽しみ方は競技だけではありません。

むしろそれ以外の魅力がたくさん詰まっています。私は競技から離れ、今では通勤だけですが、通勤だけでも良い運動になりますし、ちょっとした旅行、普段車で行くような距離にあるお店にロードバイクで行くだけで心地よい疲労感の中、風や気候を感じ、道中も含めて楽しむことができるでしょう。

ロードバイクと働き方？

例によって、仕事や保育と関連付けて考えてしまうのですが、今回は働き方とロードバイク競技の特性の共通項について、気づいたことを語りたいと思います。

私はロードバイク競技の中でもヒルクライムという山を登る競技を好んで行っていたのですが、20分以上の山を登ろうとしたとき、いかにその距離、時間で最速で走り切れるかという観点で競技に臨みます。この競技を行っている人にとっては周知のセオリーなのですが、全力、全開でガムシャラに走っても良いタイムにはならず、絶妙なペーシングによって結果10キロ、20キロの山を登り終えた時、良いタイム、結果につながります。専門用語でFTP（ファンクショナルタイムパワー）（1時間当たりの最大パワー）という意味になります。

この考え方は働き方にも同じことが言えると、ロードバイクを通じて感じました。仕事も長い人生をかけて長期的に向き合い、背負っていくので、一定期間だけガムシャラに全力を注いでも持続できなくなってしまいますし、そもそも仕事におけるFTPは低くなってしまう、つまり仕事の生産性も低くなってしまうのではないかと思うようになりました。

そのためかロードバイクや競技を始めてから仕事も無理なく行うことができ、ストレスレベルも低く、かつ良い仕事や成果につながられているという実感を得られることが多くなったように感じます。

直接的な関連はありませんが、実はその部分が最もおすすめしたいポイントかもしれません。

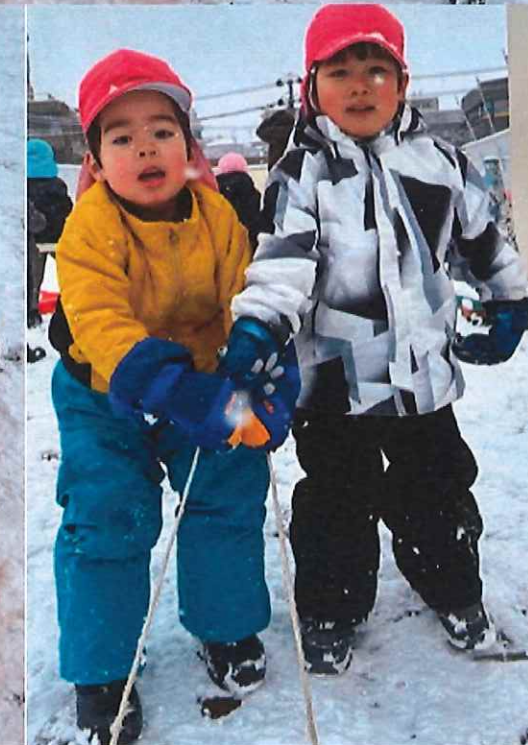
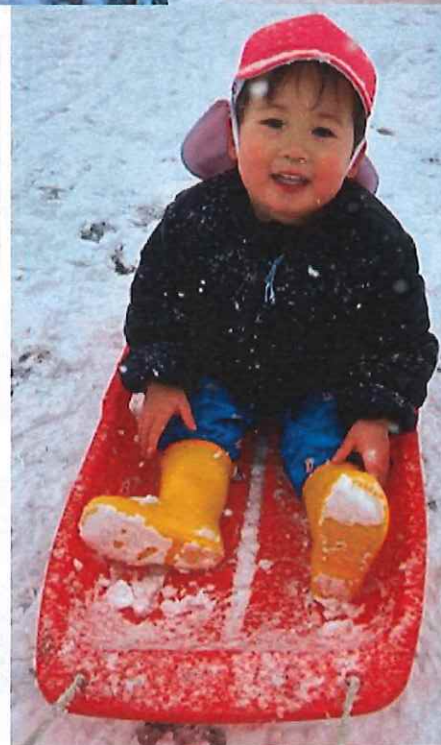


2024年最後のチェリー通信を飾るのはくちょう座組！
かわいい18人の子どもたちの様子を紹介します！

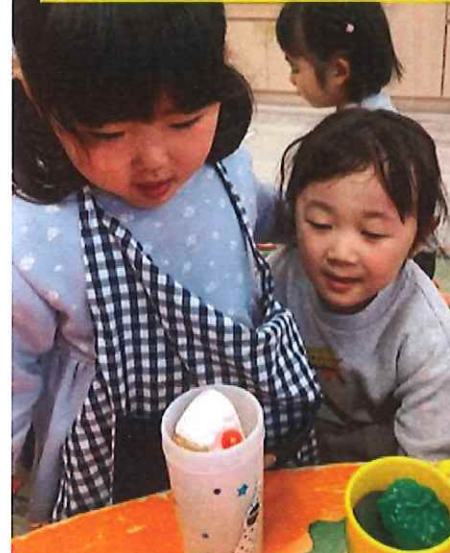
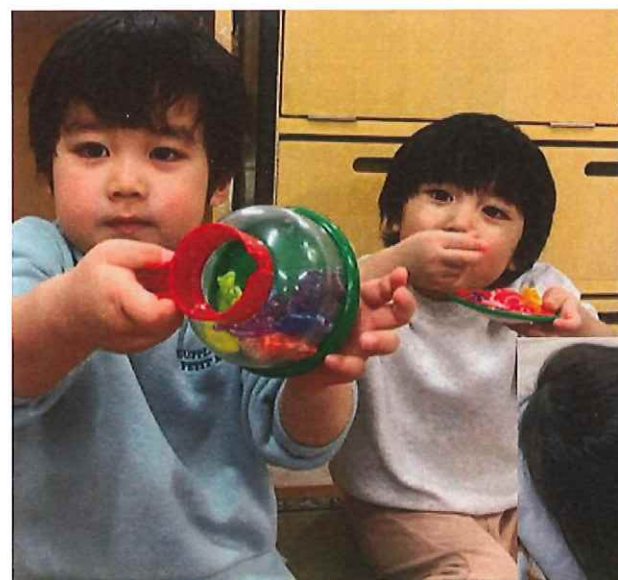
ごっこ遊び



雪遊び



お友だちと役になりきったり、やりとりを楽しみながらごっこ遊びを楽しむ姿が増えてきました



身の回りのこと(お着替え)



ばったん、たためるよ！



うえのふくもぬげるようになったよ！

1月より進級への取り組み
としてパジャマを着用して
午睡を行っています！



うがいや戸外遊びの準備も自分でやってみようと頑張っています♪



ルールのある遊び



最近は椅子取りゲームや色集めゲーム、しっぽ取りゲームなど
簡単なルールのある遊びを楽しめるようになってきました 😊



● クラスインタビュー

今月はクラス紹介をしてくれた
2歳児クラスはくちょう座組の
先生にインタビュー
質問内容は右の3つ!

01. クラススローガン
02. クラスで大切にしていること
03. クラスでお気に入りの遊び

クラススローガン



輝け!
Beautiful swan ✨



クラスで大切にしていること

**なんでも自分で
やってみようとする気持ちを
大切にしています！
難しいこともまずは自分で挑戦し、
自分でできた喜びを味わい、
自信につなげられるようにしています。**





クラスでお気に入りの遊び



(戸外)

- おいかけて
- ボール遊び

(室内)

- 椅子取りゲーム
- ぬり絵
- ままごと
- お人形

2024年度ありがとうございました！
2025年度も引き続きよろしくお願いします！

Thank you



