

kinzo's notebook II

目次

2008・07・01 (火)	s n a p	1
	s n a p	2
2008・07・02 (水)	s n a p	4
	s n a p	5
2008・07・04 (金)	s n a p	8
2008・07・05 (土)	s n a p	9
	s n a p	11
	s n a p	12
2008・07・06 (日)	s n a p	14
2008・07・09 (水)	s n a p	16
2008・07・12 (土)	s n a p	19
2008・07・13 (日)	s n a p	20
	s n a p	21
2008・07・14 (月)	s n a p	22
	s n a p	23
	s n a p	24
	s n a p	25
2008・07・16 (水)	s n a p	27
2008・07・17 (木)	s n a p	28
2008・07・18 (金)	s n a p	30
2008・07・19 (土)	s n a p	32
	s n a p	33
2008・07・20 (日)	s n a p	35
2008・07・21 (月)	s n a p	36
2008・07・22 (火)	s n a p	39
2008・07・24 (木)	s n a p	41

	s n a p	42
	s n a p	43
	s n a p	44
	s n a p	45
	s n a p	46
2008・07・25 (金)	s n a p	47
	s n a p	48
2008・07・26 (土)	s n a p	49
2008・07・27 (日)	s n a p	52
2008・07・28 (月)	s n a p	55
2008・07・29 (火)	s n a p	57
2008・07・30 (水)	s n a p	58
2008・08・01 (金)	s n a p	60
	s n a p	62
2008・08・02 (土)	s n a p	64
2008・08・03 (日)	s n a p	66
2008・08・05 (火)	s n a p	68
2008・08・07 (木)	s n a p	70
2008・08・08 (金)	s n a p	72
2008・08・09 (土)	s n a p	74
2008・08・10 (日)	s n a p	76
	s n a p	78
2008・08・11 (月)	s n a p	80
2008・08・12 (火)	s n a p	82
2008・08・14 (木)	s n a p	85
2008・08・17 (日)	s n a p	87
2008・08・22 (金)	s n a p	89

2008・07・01 (火)

s n a p



D200 + SIGMA 18-50mm F3.5-5.6 DC
ISO200 1/80 f/6.3 -0.3EV 29mm(43.5mm)
CS



↑万人向けの調整とは？ などと、しかめっ面をしながら調整をして遊ぶ。

ちなみに調整のポイントは、"しかめっ面"である。これが最良の方法だ。

嫌悪感たっぷりの表情が作れるかどうかですべてが決まる。

← ンなわけないじゃんー！

s n a p



D200 + SIGMA 18-50mm F3.5-5.6 DC
ISO100 1/100 f/13 (+0.3EV) 22mm(33mm) + sl
NX2



ポートパークにある展望台にもなっているモニュメント。
地上3mくらいの高さに金網で囲まれた立方体の箱が3つあり、階段を登って中に入ると港を眺めることが出来る。
ここはたくさんの鍵(「誓いの鍵」というらしい)がガッチリと金網に止められている。そのために作られたと思うほど。

その鍵のひとつひとつにメッセージがぎっしり書き込まれている。

まあ、ひとつひとつ読んだわけではないのだが、ほとんど二人

の名前と日付が記されている中に、
「バイクに乗るのをやめる」など脱二輪車宣言をしているものをいくつか見かけた。

・・ひょっとして「〇〇収集はもう止めます」なんてのがあるかも！？ と探してみたら、
わ、わ、あるわ、あるわ、やっぱり〇〇収集は一般女性からしてみればサイテーの趣味になるんだらうか。

2008 · 07 · 02 (水)

s n a p



D200 + Ai Nikkor 45mm F2.8P + PL

ISO100 1/60 f/5.6 -1.0EV

NX2



新機種、D700の発表があった。

やはり D700 の型名だ。みよ～ん、印象悪いなあ。なんかやだ。

数字の7が嫌ってわけじゃないんだけどね。

ま、人より勘が優れているってわけじゃないけど、ちょっと様子を見るっぺ。

袴を履いてないサイズで撮像面がライカ版の機種をずーーと前から希望していて、

やっとニコンからそれが出るというのにね・・・。

ファインダの視野率が100%でないのも気になる・・・。

s n a p



D200 + Ai Nikkor 45mm F2.8P

+ KENKO Black Mist No.1

ISO100 1/60 f/4.5 -1.0EV

NX2



お気に入りレンズ。

立体感が他のどのレンズよりも出るんだよね。

レンズ構成なのか、それともコーティングの具合がベストなのか・・・色ノリも丁度いい感じだし。

解像感のキツさもないので人物には最高だけど、こういった被写体でも質感が自然。

あまり出番がないのはパンケーキレンズなので、あたしだけかもしれないけど、ピント合わせの際に操作をチマチマとやる感じがどうも・・・(笑)。

(ピントリングが顔のすぐ近くなので鼻をかいてるみたいになっちゃう)

写真はいつも通る"ちききりや"さんの前に置いてあったHD。洗い。

※注-追記：

ズームレンズでこのレンズと同じ45mm付近の画角にしても、

決してこのようには写ってくれない。おもしろいね。

2008・07・04 (金)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/30 f/8.0 -0.3EV 45mm(67.5mm)

NX2



千葉公園の大賀蓮。と言っても葉だけ。

3、4日前から小さめの花が咲き始めているが、見ごろはまだまだ先。

撮影が目的の人は来週くらいから散歩を兼ねて日参だね(笑)。

例年は20日頃が満開という話だけど、背景が整理しやすい満開前の時期に行くのもいいかも。

2008・07・05 (土)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/250 f/8.0 (-0.3EV) 24mm(36mm)

NX2



家から折りたたみ自転車に乗って出かけた。

目的地へ行く途中に花見川サイクリングコースがある。

実は千葉に来て30年以上になるのだが、ここは初めて行く場所なのだ。

で、川ってのは風の通り道だから、きょうみたいな暑い日でも風がすごく気持ちよい。

で、ちょっと寄り道のつもりでコースに入ったのに、そのまま用事をスッポカシて走り続けてしまった。

花見川サイクリングコースの先は新川サイクリングコースになるのだが、

ここも初めて来て驚いた。いやいや、こんな素晴らしいところがあるんだねー。

緑、緑、緑の中を走っていると、身も心もリフレッシュされたような感覚になって、まあ、たいした用事ではなかったこともあって、完全に半日以上遊んでしまったヨ。

折り返し地点は八千代の「道の駅」。

このまま走れば印旛沼を通過して利根川までコースが続くらしい。

でも、ここでGPSロガーで走行距離を確認したら既に25kmに近い。

往復で50kmはやバイじゃん！ と、引き返すことに決めた。

写真は帰り道で、海に向かっている。

行きとは逆で、海から吹いてくる風で全くスピードが出ず、疲れが一気に出てきた頃。

ま、景色がいいのでなんとか走り続けることが出来たけど倍以上の時間がかかってしまった。

自転車で出かける計画を立てるときは風向きも計算に入れないとダメだね～。

さて、明日の天気はどうなんだろう・・・。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF) + PL
ISO100 1/80 f/8.0 (-1.0EV) 85mm(127.5mm)

NX2



きょうはまあホントに暑くって、バテて昼過ぎに帰ってきてしまった。

滝のように流れ出る汗。

僅か数時間でダウン。情けないなあ・・・。

写真は昼前に様子を見に寄った千葉公園の大賀蓮。

やっぱり早朝に行くとか、花びらの開く角度まで拘ってみると
かしないとねー。

ただ撮っただけになっちゃったよ。ウホ。

次に行くときには選べるほど咲いていて欲しい～。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF) + PL
ISO100 1/80 f/8.0 (-1.0EV) 45mm(67.5mm)

NX2



こうもドカッと太陽光を浴びていると、逆にそれを強調してみ
たくなる。

ちょうどシルバーとゴールドのレフ板を持っていたので、下から反射させて遊んでみた。

これはゴールド。

2008 · 07 · 06 (日)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)
ISO100 1/250 f/8.0 (+0.7EV) 78mm(117mm)
NX2



ジャノメソウ。

衛星写真に写ってしまいそうなほど輝いていた。

元気出るね、この花は。

2008 · 07 · 09 (水)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF) + PL
ISO100 1/80 f/8.0 (0EV) 24mm(36mm)

NX2



写真は「佐倉ふるさと広場」の風車。

日曜日は印旛沼へ出かけた。

自転車オンリーで検見川浜から印旛沼まで行きたかったのだが、

まだ腿に筋肉疲労が残っていたのでそれはあっさり諦めて(笑)、

いきなり印旛沼まで車で行って周辺をサイクリングすることに。

ここ、「佐倉ふるさと広場」の駐車場からサイクリング開始。

まずは売店で腹ごしらえと思ったのだが、おにぎりも弁当もない。

最近マイブームのクエン酸入りゼリー「即効元気/パーフェクトプラス(※)」もない。

ありやうだ。朝飯食べてないんだよね～。

※パーフェクトプラス(明治製菓)のパッケージをよ～く見ると、

なんと!【栄養ドリンク味】って書いてあるんだよねー。こういうの好きだなあ(笑)。駄菓子感覚?

で、まずは案内看板をみて、コースの起点である阿宗橋まで

往復。

↓下の写真は山田休憩所の案内板。

起点は0。「佐倉ふるさと広場(飯野休憩所)」は6と7の間にある。



2008・07・12 (土)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/45 f/11 -0.7EV 24mm(36mm)

NX2



みなさんお元気ですか～、チュッ！ ← へへ、気持ち悪いだ
ろ？ 暑いだろうと思って寒気をお届けしたのちゃ。ありがた
く受け取るように。むひひ。

♪ Bossa Nova Scratch

2008・07・13 (日)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/400 f/8.0 (0EV) 55mm(82.5mm)

NX2



♪ Musica Nuda

きょうは雷の後にすご〜い夕立。楽しいね、ビショビショになっちゃったけど。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)
ISO100 1/400 f/8.0 (0EV) 24mm(36mm)

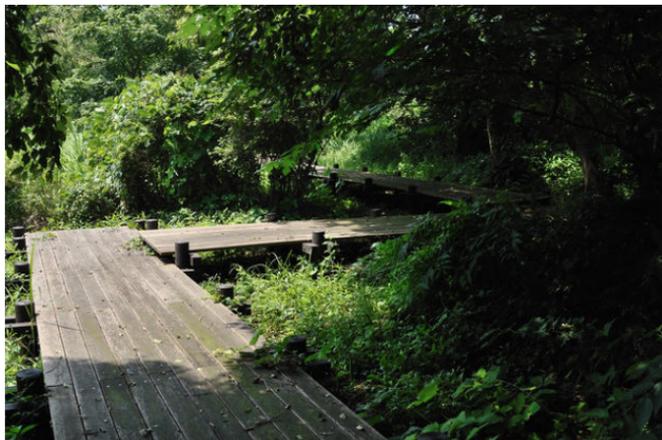
NX2



♪ The Puppini Sisters

2008・07・14 (月)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/90 f/8.0 -1.0EV 24mm(36mm)

NX2



暑い1日だった。

午前中は千葉公園で大賀蓮を撮り、次に港公園で舞妃蓮と睡蓮を。

そして千葉市都市緑化植物園から都川の堤をいけるところまで走ってみた。

写真は途中で寄った丹後堰公園。初めて来た公園だ。

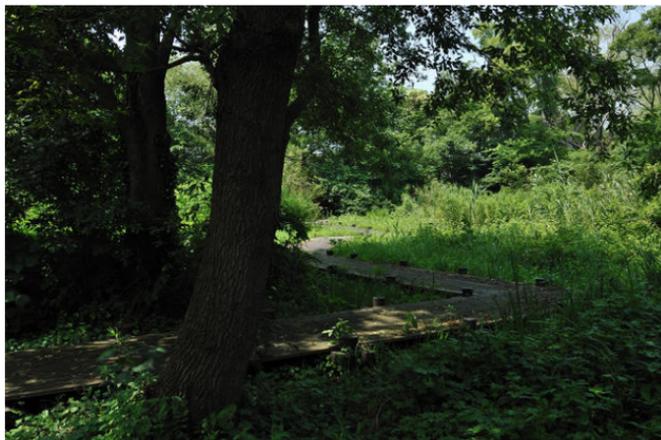
園内には小さな池があるのだが、淀んで濁った池の中から泡が勢いよく吹き出していた。

たぶんメタンガスが大量発生しているのだろうと思うが、まるで地獄の釜のような光景だった。

こんなのは今まで一度も見たことがない。

匂いは感じなかったが、早々に退散した。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/90 f/8.0 -1.0EV 24mm(36mm)

NX2



s n a p



D200 + TOKINA AT-X M100 PRO D 100mm F2.8 MACRO
ISO400 1/250 f/5.6 -0.3EV

NX2



アオハダトンボ(雄)

今の季節、トンボの交尾をよく見かけるが、この公園内で真っ黒なトンボが数組ペアになってあちこち飛び回っていた。

トンボって水辺ではないところでも卵を産むのかな？

などと思いながら息を殺して近づく。

最初はしゃがんで近づいてみたがことごとく逃げられてしまったため、

最終的に腹ばいになって少しずつにじり寄った。まあ、きょうのレンズの最長が 100mm なので、これ以上は近づけな

かった。

望遠マクロが欲しい～！！ とも思うが、迷彩柄の服地を用意するのもいいかもしれないと思った。まあ、暑くてどうしようもないんだろうけど。

写真は少しトリミングしてある。

追記：

下に水路があるんだそうです。雑草が生い茂っていて全くそれには気がつかなかった。

他にシオカラトンボも飛んでいたけれど、見たのは1組だけ。ショウリョウバッタはウジャウジャいて、歩いている足元から次々に逃げるのにぎやか。

s n a p



D200 + TOKINA AT-X M100 PRO D 100mm F2.8 MACRO

ISO400 1/250 f/5.6 -0.3EV

NX2



アオハダトンボ(雄)

2008・07・16（水）

s n a p



暑くて冷たいものばかり口にしてるせいか体がだるい。もう眠くてしょうがない。

今、窓を開けている。室温29度。湿度59%。昼の暑さに比べればかなり涼しい。

きょうはクーラーなしでも眠れそうだね。

♪ Bebe

2008・07・17 (木)

s n a p



D200 + SIGMA 10-20mm F4-5.6 EX DC /HSM + PL
ISO100 1/160 f/8.0 (+0.3EV) 20mm(30mm)

NX

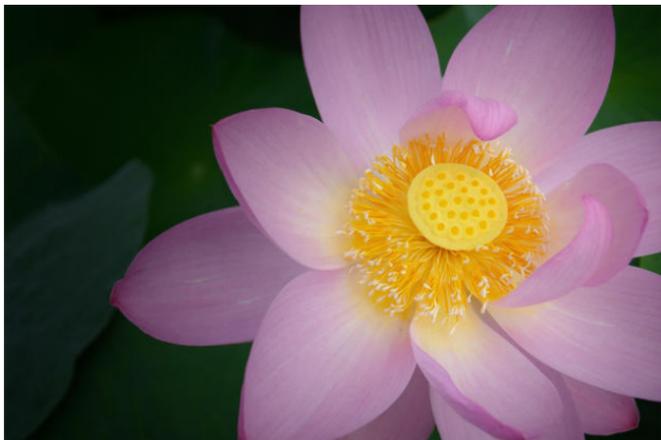


きょうも眠い・・・ので、レタッチ作業はパスなのだ。コンパス。オクトパス。クレパス。

♪ The Beatles

2008・07・18 (金)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/640 f/5.6 0EV 42mm(63mm)

NX2+



大賀蓮

♪ Corinne Bailey Rae

気がつけば、ずいぶん長い間月を撮ってない。見てもいなかった。

・ ・ 忘れていた??

おお、月を忘れてしまうなんて・・・。人間失格じゃん・・・。

← バーカ

2008 · 07 · 19 (土)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO200 1/250 f/7.1 +0.3EV 24mm(36mm)

NX2



久しぶりに虹を見た。

子供とお母さんが立ち止まって空を見ている姿がそここで見られた。

その光景のほうが虹より何十倍も印象的だった。

きっと家に帰ってお父さんに虹の事を話すんだろうなあ～。

きょうは自転車で散歩中に雨に降られた。

雨の備えはできているので、少々の雨ならだいじょうぶ。

百均のレインコートとポンチョの両方を使ってみたが、ポンチョのほうがカメラバッグもカバーしてくれるのでいいね。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/400 f/8.0 (0EV) 24mm(36mm)

CS panorama

↑ 画像クリックで大きな画像 

3枚使用のパノラマ(通常の1500×1004のサイズに比べると縮小率は高い)。

っと、そんなことより、

ここは東京大学大学院農学生命科学研究科附属緑地植物実験所(通称：東大検見川植物園)。

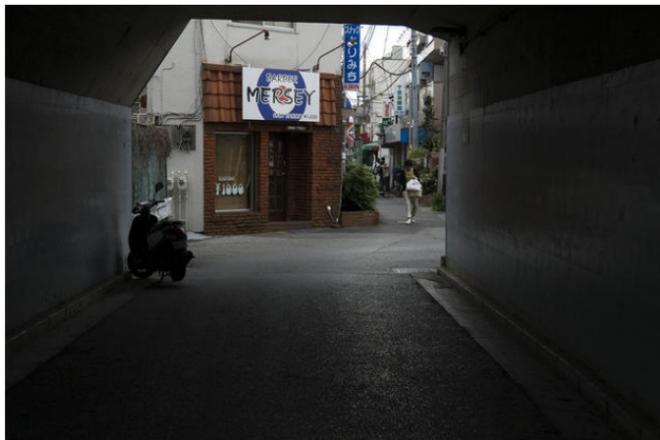
いろいろな種類の蓮を見ることができるということは以前から知っていたので楽しみにしていた。

ここら辺りの地形は起伏があってチャリだと結構大変だった。やっと着いたと思ったら、なんと！　ここは平日以外は中には入れないということであった・・・。知らなかったよ～。

・・・また機会があったら行ってみようと思う。

2008・07・20 (日)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO200 1/90 f/8.0 -2.0EV 35mm(52.5mm)

CS



このところ袖なしのシャツであちこち走り回っているので腕と肩が日焼けで既に皮が剥けてきている。

日焼け止めクリームを塗るのをすっかり忘れていた。

・ ・ 虫除けのクリームといっしょに塗ってもいいのかなあ。
ま、すぐに汗で流れ落ちちゃうから、気にしなくていいか
・ ・ 。

2008・07・21（月）

s n a p



きょうのチャリ走行は稲毛海岸から印旛沼の風車までの往復。
途中、寄り道したので総走行距離は75kmを超えた。
ゆっくり走ったので脚の痛みはそれほどでもないが、さすがに
ケツが痛くなった。

先日、穴開きのサドルに交換して痛みはかなり緩和されて喜んで
いたのだが、5時間も乗ってればしょうがないのかもしれない。

吸汗速乾のシャツ：

きょうは吸汗速乾のシャツを着ていた。これはすごいね、ウワ
サどおりだ。

ビショリ汗をかいているはずなのに、サラッとした感じが
ずっと続く。そして乾くのもやたらと早い。

気に入ったので、帰りにマリンピアに寄って追加でもう1枚

GETしてきた。

今年の夏はこれでキマリだね！

マリンピアではついでに自転車関係の個人ブログに載っていたアミノ酸の錠剤をGETした。

これ、走る前、途中、終了時に飲むと翌日に疲れを残さないとか。

クロスバイク：

最近、クロスバイクが欲しくなっている。

今乗っている折りたたみ自転車は、まだ買って2ヶ月なのに、もうギシギシと妙な音が出始めている。

グリスを追加するくらいのメンテナンスはやっているのだが、どうもフレームが歪んできているようだ。← そんなバカな。折りたたみの接合部とか、ハンドルの支点とかがガタが出てきているようだ。

無理しすぎたかな・・・。

・・・歩道橋などは誰もいなければ乗ったまま登っちゃうからね(笑)。

サイクリングコースとか走っていると、見るからに脚力のありそうな人に抜かれるのはなんとも思わない。

しかし、いかにもひょろひょろで力のなさそうなのが乗っている自転車に次から次へと抜かれていくのがなんとも辛い。

7、80才くらいのじいさんとか細～い足のネーチャンにもドン抜かれてしまうのだ。

サイクリングコースで走っている自転車のほとんどがロードタイプである。

やっぱり欲しくなっちゃう。

と言う訳で、折りたたみ自転車はもう飽きた！

近いうちにクロスバイクにしようかと思っている。ロードはパス。

上を見ればキリがないので10万円くらいでいいのがないかと探していたら、

5万円くらいで重量約11kgというGIANT製のクロスがあった。

っつーことは、探せばまだ他にもあるかもね。

D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO200 1/500 f/6.3 0EV 24mm(36mm)

NX2



写真は記事と全く関係ありません～。

ちなみにきょう撮った総カット数は2枚！　こんなのは初めて。

きょうはカメラが邪魔で邪魔でしょうがなかった・・・あらら。

2008・07・22 (火)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)
ISO100 1/200 f/8.0 (-0.3EV) 24mm(36mm)
panorama(3to1) CS

↑ 画像クリックで大きな画像 

谷津の干潟(3枚パノラマ)

もお、暑くてなーーーーんにも撮る気がしない(笑)。
きょうは今年初めて半ズボンを履いた。案の定、今、ヒリヒリ
して痛い。真っ赤だ。

朝は天ザル。昼は清涼飲料水のみ。夕飯はなめこおろしととろ
ろ蕎麦。

夏は毎食でも蕎麦がいいなー。

食欲がないってわけじゃないんだけどね。

刻んだミョウガをのせて・・・ウマイ！！

アイスコーヒーは作っても作ってもすぐなくなっちゃう・・・。
飲みすぎかも。

GIANT ESCAPE R3 の実物を見てきた。

う～ん、これにしちゃおうかな・・・。どうせまた乗り潰しちゃうんだろうから。

昔はトゥークリップの付いたペダルを使っていたけど、今はそんなものはないのね(あるのかもしれないけど主流じゃないみたい)。ヴィンディングペダルというものに変わっている。

これ、専用のシューズを履かなくてはならないらしい。

いやー、30年のブランクは大きいね。カタログを見ているだけでも楽しい！

夏が終わらないうちにはGETしたいな～。

2008・07・24 (木)

s n a p

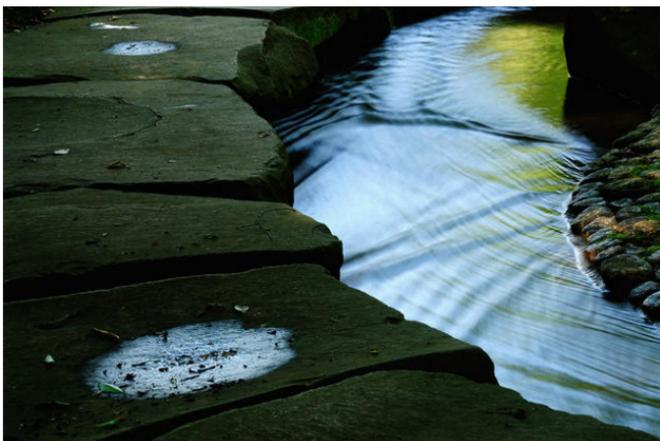


D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)
ISO100 1.3s f/16 (-1EV) 30mm(45mm)
NX2



神場公園

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1.3s f/16 (-1.0EV) 85mm(127.5mm)

NX2



日陰に人口の溪流が流れ、蝉とせせらぎ、小鳥の声しかしない。

なぜかいつも人が少ない。

近所なら毎日行ってもいいくらい素晴らしい公園。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)
ISO100 2s f/16 (-1.0EV) 42mm(63mm)
NX2



s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)
ISO400 1/50 f/5.6 -1.0EV 24mm(36mm)

NX2



ベランダに水を撒いた。クーラーの室外機からの熱風であつと
言う間に乾いちゃうけど、瞬間気持ちいい～。

植木にも水をやって、さっき水風呂にザブンと浸かってきた。
(後温水シャワーを浴びてバブシャワーを塗る・・・。これ、タ
マタマの裏がいいんですネ～。ハイ、ウハヤ～涼しい～！)

って書いている途中で急に陽が陰ってきた。わお。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)
ISO400 1/80 f/5.6 -1.0EV 45mm(67.5mm)

NX2



あまりにも環境音が素晴らしいので、モノラルだがMP3プレーヤのマイク録音で生録(懐かしい!)してみることに。結果は、まあ、案の定と言うか・・蝉はダメだね。高周波ノイズだかなんだかわからなくなっちゃう。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/2 f/3.5 -0.3EV 24mm(36mm)

NX2



内蔵ストロボ使用。

2008・07・25 (金)

s n a p



きょうの昼は冷麦を食べた。

蕎麦つゆではなく、寄せ鍋の素をキンキンに冷やして食べてみた。

"こりゃケッコウうまいんでねえの?!"

つつー感じだった。2.5倍くらいに希釈したのがよかったのかもしれない。

市販の白だしを薄めて蕎麦つゆのかわりにするのもいいよね。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/60 f/11 0EV 24mm(36mm)

RT



ヒマだ-----。

さてと、ヨドバシに行ってD700を見てくるかな。触れるのかな・・・。

2008 · 07 · 26 (土)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF) + PL
ISO100 1/20 f/5.6 -0.7EV 24mm(36mm)

NX2



D700を触りにヨドバシへ行こう・・・と思っていたけど予定変更。

アリオ蘇我のセオサイクルへ。

GETしたのは GIANT ESCAPE R2。

R1 が欲しかったけど、在庫切れで入荷時期が確定できないということだった。

それなら R3 でもいいと思っていたけど、「カーボンフォークは乗れば誰でも違いがわかりますよ」

ということで R2 に。

というわけで、早速40kmくらいを走ってみた。

いやいや気持ちいい～。速い～。ゼンゼン違うじゃん～。が第一印象。

でも、途中、高校生の乗るマウンテンバイクに簡単に抜き去られたけどね(笑)。

あ～、走りこまなくちゃ！

時速40kmで1時間走り続けることができるのは何年後だ？

(ムリっばいけど)

で、走ってみた結果、R1 にしなくてよかったかも。

R1 はギア比がR2やR3より高いのでトップギアではとてもまともに走れなかったと思う。

やはり脚力が落ちている。しょうがない・・・。

トップから2～3段落ちが長時間乗っていて疲れない感じが

した。

今後、訓練しだいでトップギアのみで急坂でもどこでも走破できるようになるのだろうか・・・ ← ムリーー！！！！

明日はとりあえず 100kmほどの距離を走ってみようと思う。
連続じゃなければだいじょうぶだろう。

…

R2、R3 はカタログ上は車重 10.9kg となっているが、それはフレームサイズが 430mm の場合らしい。

GET したのは 500mm なので 11kg は簡単に超えている。

スタンド(重量不明)を付けたし、鍵がこれまたとんでもなく重い(笑)。

これだけで既に総重量は 13kg くらいじゃないのかな。

持ち上げてみると、決して軽くはないが、さほど重くもないって感じだ。 ← なんだそれ、どっちだ？

今後は、泥除けとかシートポストに固定するリアキャリアとかバッグとか必要になる時もあるだろうし・・・。

う～む、8kg 台のクロスバイクがチラチラしてくるなあ。

あ、そうそう、シートサスペンションは不要かも。サスペンションなしにすればちょっと軽くなるね。

2008 · 07 · 27 (日)

s n a p



D200 + AF-S VR Zoom Nikkor ED 24-120mm F3.5-5.6G(IF)
ISO200 1/180 f/5.6 -0.3EV 24mm(36mm)

RT

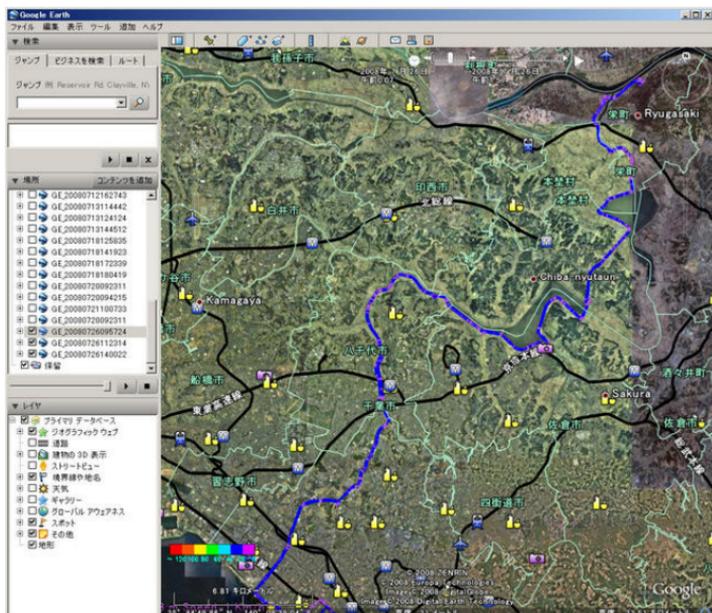


土曜日は利根川(水と緑の運動公園)まで行った。
往復の距離は120kmを超えた。もちろんコマメに休憩しながら。

疲れたけど、限界を知らないので流して走ったせいで疲れ方は階段を登るのが辛いという程度だ。

"明日はもう出かけたくない〜!"と言うほど疲れてはいない。
もう少し疲労度が高ければ明日はゆっくり休むと思うが、たぶん明日もこの調子で走るに違いない。

・・月曜は脚がガタガタになりそうだ(笑)。



GPS ロガーの記録を googleearth で見てみると、残念ながら時速40km以上で走っているところが一箇所もない。

やっぱり力不足。まあ、40km/hを超えて走りたいならロードバイクじゃないとムリなのかもね。

それにしても20km/h以下で走っているところが多すぎだよな
。。。

ま、そのうち自分の走りがわかってくればペース配分ができるようになるでしょう。

で、気になったのは、砂利道で前輪が小刻みに跳ねまくって、まともにハンドルを握っていられなかったこと。

すごい振動で腕全体がどうにかなっちゃいそうだった。

しかたがないのでハンドルを軽く触れるだけにして上半身を起こして走ったが、みんなはどうしているのだろう。。。

今度誰かに訊いてみよう。

700x28C ということでロードほど細くはないタイヤなのだが、この自転車はやはり舗装道路用だね。

写真は本文と全く関係なし

2008・07・28 (月)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)
ISO100 1/40 f/6.3 -0.7EV 24mm(36mm)
NX2



きょうも GIANT ESCAPE R2 で100km近く走るつもりで家を出た。が、少し走り出したら腿が痛くなってきてしまった。

なんだ・・・疲れてるじゃん～やっぱり！

昨日の疲労がまだ残っていたんだね～。

写真は八千代台近隣公園にて。・・・道に迷ってしまった。

車で運ぶ場合は：

前輪と後輪を外し、フレームを天地逆にして、後部座席の上に立たせて収めている(オイルなどの汚れを防ぐために毛布で包んでいる)。

外したタイヤは座席下にポンと置くだけ。

フレームは固定していないので、急発進や急停止はしないように心がけている。

2008・07・29 (火)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO200 1/1000 f/6.3 -1.0EV 35mm(52.5mm)

NX2



墓参りに行ってきた。

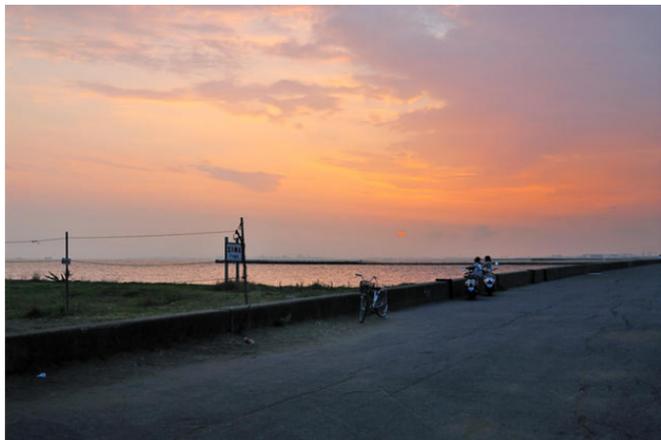
夕方に野暮用があったのでトンボ帰りであった。

いつものように檜原街道をのんびりドライブしたかったのだが

・・・

2008・07・30 (水)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/100 f/5.6 -0.7EV 24mm(36mm)

NX2



既に準備万端で夏休みの計画がバッチリ決まっている人、まだこれからの人、計画なんて立てない人、立てられないほど仕事が忙しい人、などなど、いろいろな人がいるんだろうね。あたしは夏休みの計画は特になし。いつもどおり"カメラ片手に散歩"かな。

今年はず転車という移動手段を手に入れたので、さぞかしお気

に入りのシーンに出くわすチャンスが多くなっているんだけど、どーもそううまくはいかないみたい。

乗ること自体がおもしろくなって、主従が逆転してしまったかのように荷物を軽くすることしか考えなくなってしまった。

当然ながら写真とは楽しみの種類が違うので、現在、精神的なバランスがうまくとれていないようだ。

二兎を追うもの・・・ってやつだね。

2008・08・01 (金)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/250 f/8.0 0EV 38mm(57mm)

NX2



ヒマワリ

きょうは走っている途中で急激に力が出なくなって、ヘナチョコ走りになってしまった。

走り始めて2時間後くらいに突然そうなっちゃったんだけどね。

いやいや、こんなことってあるんだね～。

不安な気持ちのままへろへろでコンビニへ。

とにかく元気にならなくては！ と、おにぎり2コと即効性エネルギー系のゼリー飲料2つを大急ぎで腹に入れた。

しかし、全く効果はなし。

超低速で移動は続けたが、1時間経っても2時間経っても相変わらず足に全く力が入らない。気力もどんどん落ちてくる・・・。

そんな感じで、やっと普通に走ることができたのは4時間くらいたった後のこと。

原因は未だに不明。

もしかすると、あの、恐怖の、"突然爺い病"！！

一時的に侵されてしまったのかも・・・。コ、コワイよお～。

ただの疲れかな？ だといいいんだけど。

s n a p



D200 + SIGMA 10-20mm F4-5.6 EX DC /HSM + PL
ISO100 1/80 f/8.0 (-0.3EV) 10mm(15mm)

NX



自転車でコケた。

と言っても一般の道路上ではなく、稲毛海浜公園の池の近くで。

砂利と砂の混じった箇所でタイヤがズルっと滑ってそのまま左へ身体ごと・・・。

怪我はないが、いつも肩からカメラを下げていたのでレンズフードが割れてしまった。

レンズとカメラ本体はなんともない。

見た目は硬い砂利道と変わりなかった。人しか歩かない所を走る時は注意しよう。

「砂には特に注意しましょう！」 はあ～い。

2008・08・02 (土)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/90 f/5.6 -0.5EV 35mm(52.5mm)

NX2



千葉市役所のすぐ近くの空き地にしばらく前から

木下サーカスがテントを張っている。

土日はお客さんの列が続いているので人気は高いんだろうね。

小さい子どもが居たらゼッタイ見せたいもんね。

こないだ車を運転している時にキリンの首から上が見えてビックリした。

赤いテントをバックに黄色と黒・・絶好のシャッターチャンス
だったなあ。ザンネン。

2008 · 08 · 03 (日)

s n a p



D200 + SIGMA 18-50mm F3.5-5.6 DC
ISO100 1/250 f/8.0 -0.7EV 18mm(27mm)
NX2



きょうは都内に出かけた。

しかし、あまりにも暑くて、すぐに帰ってきてしまった。

東京は千葉とは暑さの種類が違う。

百葉箱の中に設置してある温度計で測る以外になんとかこの地獄のような環境を数値化できないものかね。

温度と湿度だけじゃなんとも・・・。別の国 地獄に行ったような感じだった。

都民はこの暑さに慣れているのかなぁ。すごいね。

2008・08・05 (火)

s n a p



D200 + SIGMA 18-50mm F3.5-5.6 DC
ISO100 1/400 f/8.0 (-0.3EV) 18mm(27mm)
NX2



宮内橋から新川の下流方向を見る。
岸辺のどちら側を走るかは気分しだい。
いつも風が吹いているので日陰に入れば非常に涼しい。

検見川浜から印旛沼までのサイクリングロードは異常なほど気
に入ってしまった、もう何度も往復している。
まだまだ全然飽きない。

砂利道を迂回する道の急坂でへろへろになっちゃうことにも少しずつ慣れてきた(笑)。

それと、ケツの痛みはかなり感じなくなってきた。
身体が慣れてきたのもあるけどサドルの位置調整を念入りにやって、良さそうな位置を見つけつつあるようだ。
水平よりほんの少しだけ前を下げて、前方へ1cmほど移動した。

サドルの位置は重要みたい。
僅かな差で長距離(長時間)ライドの疲れ方が全然違うし、力も出しやすくなった。
そのおかげで少しずつ連続で走る距離が伸びている。

往復で200kmくらいを1日たっぷりかけて走るのが目標だけど、どうかな・・・。
涼しくなればなんとかかなりそんな気もするけど・・・。

2008・08・07 (木)

s n a p



D200 + SIGMA 18-50mm F3.5-5.6 DC
ISO100 1/45 f/8.0 -1.0EV 18mm(27mm)
NX2



きょうの雲はよかったネー。
8月に入ると俄かに夏の終わりがチラついてくるので悲しく
なってきてしょうがないんだけど、
きょうみたいな青空と量感のある力強い雲！
これにはそんな思いをすっかり蹴散らしてもらった。ありがと
！ って感じた。

しかし、きょうの空を撮ってないなんて・・・。

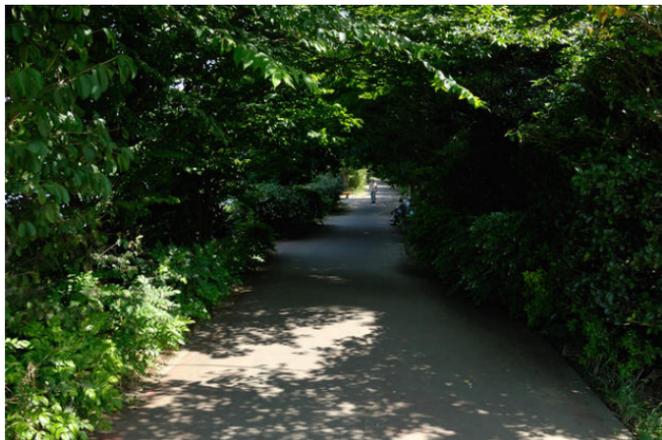
「写真なんかやめちゃえ!!」

って思った。本気で。

わーん、やめたくないよー。やだよー。

2008・08・08 (金)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/30 f/8.0 -1.0EV 24mm(36mm)

NX2



いやあ、日が短くなっちゃったねー。やはり夏は終わりかけているのだ。

写真は新川CRで一番涼しい場所。

新川の西側で「ゆらゆら橋」のすぐ手前にある。

ここは地元のおじさんやおばさん達が涼みに来ている場所で、たまにベンチがいっぱいで座って休憩できない時があるが、

すっかりお気に入りの場所になってしまった。

すぐ隣の八千代総合運動公園内にある自動販売機で清涼飲料水などを手に入れてからここで一服したり水分補給をするのがお決まりになってしまった。

あと数キロ走ると八千代の道の駅になるのだが、そこよりこのほうが体感で2度や3度は温度が低く感じられる。

(ちなみに、印旛沼CRは真夏でも沼を渡る風が冷たいときがある。ちょうど冷蔵庫の前でドアを開けたような感じで冷気を浴びる感じなのだ)

さて、週末は・・・。

googlemapで見る

2008・08・09 (土)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/60 f/7.1 -0.7EV 24mm(36mm)

NX2



写真は花見川サイクリングロードから見た柏井橋。 ← "サイクリングもできる遊歩道" といったほうがいいかも。

(帰り道で検見川浜に向かっている)

花島橋から弁天橋の間の砂利道は、ママチャリや折りたたみ自転車など太いタイヤの自転車ならタイヤが砂利を弾く音まで耳に心地よく響いて最高のリラックス空間である。

え〜と、現在午前1：30。明日はどこへ行こうかな・・・と考
え中〜。

2008・08・10（日）

s n a p



D200 + SIGMA 18-50mm F3.5-5.6 DC
ISO100 1/80 f/8.0 (0EV) 18mm(27mm)
CS Panorama(3to1 3314x1004pixel)

↑ 画像クリックで大きな画像 

花見川サイクリングコースの中でも、花島橋から弁天橋の間が最も素晴らしい眺めと環境である。

写真はその途中にある柏井橋の上から上流方向を眺めたもの。護岸工事はしてあると思うが、自然そのままの景観を壊さないようにしているところがすごい。（追記：この辺りは護岸工事はしていないそうである）

生態系のバランスが非常に良好で、カワセミなども見ることができるとか。

・う～ん、あたしのばやいは、だからと言って望遠レンズを持って走りはしないだろうなあ・重いもん！ ←軟弱者！

走るときにこの環境をずーーーーっと後世に残して欲しいと思う。永遠に。

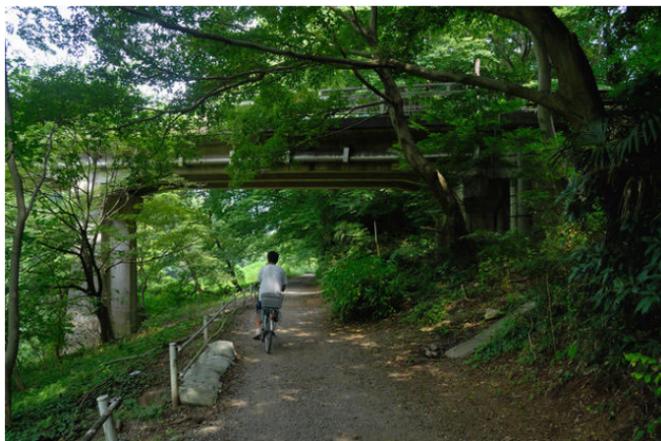
ちなみに、この橋の下から橋の上まで自転車を降りて押せば登ることが出来る。

(橋の上は道幅が狭く交通量も多いので、決して子供連れにはお勧めしない)

また、このコース間は砂利道なので迂回コースを走ることも多いが、この橋まで寄り道することが多い。

奥に見える水色の建造物は送水管専用の橋で、右手奥に「柏井浄水場」があるらしい。

Googlemapで見る



草に隠れて写真には写っていないが、橋の向こう側にあるドブ板の上を自転車を押し上げながら登ると簡単に橋の上に出ることができる。

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)
ISO100 1/400 f/8.0 -0.3EV 24mm(36mm)

NX2



弁天橋

新川サイクリングロードに進むにはこの弁天橋を渡って花見川の西側を進むのがベスト。

初めて走ったときはそのまま東側の道を走ってしまい、行き止まりにぶつかって混乱してしまった。初心者が一番よく間違えるポイントらしい。

一応、ここから先の大和田排水機場までが花見川なのだが、横断歩道がないので、花見川サイクリングロードはここまでと考

えていいのかもしれない。

写真は橋を渡った後で振り返って撮ったもの。

交通量はそう多くはないがスピードを出している車も通るので注意が必要である。

Googlemapで見る



弁天橋から上流方向を眺める。

中央右に赤い鳥居が見えるが、そこが横戸元池弁天宮。

2008・08・11 (月)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/30 f/5.6 +0.3EV 24mm(36mm)

NX2



うへっ、もうこんな時刻か・・・。

先週の土曜から夏休みなのだが、きょう(日曜日)はどこへも
出かけなかった。

半日自転車関連の映像(Youtube)を見たり、ブログを見たりし
て過ごした。

夕方になって暑くなってしまったけれど、きょうは久しぶりに
昼間は外気温が30度以下(27度)で久しぶりにクーラーを止
めた。

今、こんな時刻まで起きているのは、夕方ウトウトして眠って
しまったから。

さて、そろそろ寝るか・・・それとも・・・。

2008・08・12 (火)

s n a p



D200 + SIGMA 18-50mm F3.5-5.6 DC
ISO100 1/320 f/8.0 (-0.3EV) 18mm(27mm)
NX2



きのう(月曜日)自転車でもたコケた(笑)。いや～マイッタ
のだ。

走っている途中で何度も休憩する。

公園では水飲み場があれば顔を洗い(*)、後頭部へ直接蛇口か
ら水をかける。脚にも水をかけて冷やす。これが気持ちいい
のだ。

自転車用の手袋もたっぷり水をかけて、ほぼ全身ビショビショでまた自転車に乗って走り出す。

そして、走りながら頭を左右に振って余分な水を飛ばすのだが、これをやるといつもバランスがとれなくなってフラフラになる。

今まで何度も倒れそうになったのだがなんとか持ち直しコケてしまうことはなかった。

のだが、この時はコケてしまった。ブレーキはかけたので倒れる瞬間は速度はゼロだったと思う。

利根川の長豊橋まで行った帰りで8時間ぐらい乗っていたのでかなり疲れていたのかもしれない。

カメラも一緒に派手に落ちた。

倒れる瞬間って何もできないね。ただただ倒れ終わるのを待つだけ(笑)。

「またかよー！」

笑って声が出た。

カメラは傷になったが今のところ動作に問題はない。レンズも。

公園内のブロック歩道の上に派手に倒れた割りにはダメージは少なかった。

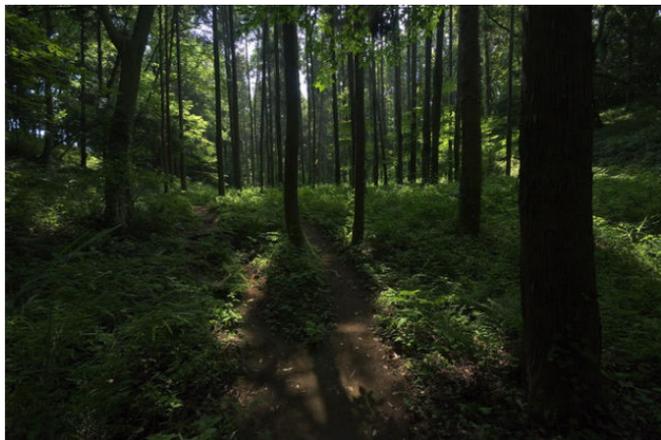
カメラプレートを付けていなければボディが割れたか変形していたかもしれない。ちなみに身体は手首が痛くなった程度で外傷はない。

う～ん、倒れる瞬間を撮れないなんて・・・。

* チューブ入りの洗顔フォームは必携なのだ。

2008・08・14 (木)

s n a p



D200 + SIGMA 10-20mm F4-5.6 EX DC /HSM
CS



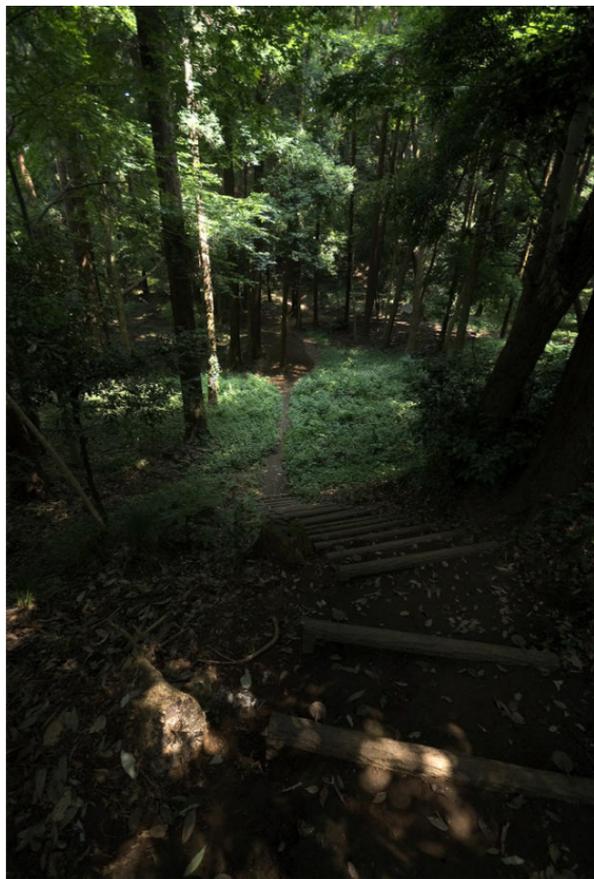
柏井市民の森

初めて来た。暗い！ すぐに気に入ってしまった。三脚が必要だわね～。

高低の激しい森林公園で自転車を担いで中に入ってみたものの、階段が多くて走行は無理だった。

登ってきて後ろを振り返ってパチリ。こんな階段がいくつもあるので視点に変化があってなかなかおもしろい。

階段は自転車を肩に担いで移動したが、歩きの時の装備に比べれば軽い。



2008・08・17（日）

s n a p



D200 + SIGMA 18-50mm F3.5-5.6 DC
ISO100 1/400 f/8.0 (0EV) 18mm(27mm)
CS(4to1 panorama)

画像クリックで大きな画像 

船戸大橋のたもとの船着場から西印旛沼の眺め。

写真は平日に撮ったものでガランとしているが土日は賑わっている。

この日は走行中にヘビを轢いてしまった。

なにか細長いものがあるのは数十メートル先から気付いていたが、枝か細い棒が落ちているくらいに思っていたのでそのままゴン！ っと・・・。

それが「ヘビだ～！」と認識できたのは1mくらい手前。

まさか道路を横断するとは知らず、そのまま走り続けてしまった。

それからは気をつけて走ったので、別の場所でまた同じようなシーンに出くわしたが、今度は踏まずに済んだ。

へびって神様の使いとか言うよね・・・。

ということで、

「印旛沼のサイクリングロードはへびが道を横断するので注意」
しましょう。

2008 · 08 · 22 (金)

s n a p



D200 + Ai AF-S Zoom Nikkor 24-85mm F3.5-4.5G(IF)

ISO100 1/750 f/6.3 +0.3EV 24mm(36mm)

NX2



♪ Sabrina Malheiros

kinzo's notebook II

著 者：kokupsy_un

発行日：2009年12月28日

発行所：Obunest

©2006 EAST Co., Ltd./Obun Printing Company, Inc.

運 営：イースト株式会社

<http://www.est.co.jp/>

PDF変換：欧文印刷株式会社

印刷・製本：欧文印刷株式会社

<http://www.obun.jp/>

乱丁・落丁本は、ご面倒ですが下記のアドレスにご連絡ください。

mybooks_info@est.co.jp

200912280030-006-E3006E



200912280030-006-E3006E

英数字が90度回転しない
ようにするには....

お申し込み画面の「書籍
のタイトル」と「著者名」
を入力するときに全角文
字で入力してください。

<英数字を半角で入力した場合>

子育て日記 VOL. 2

▼
子育て日記 VOL. 2

<英数字を全角で入力した場合>

子育て日記 VOL. 2

▼
子育て日記 VOL. 2

背表紙は左のようになります。
半角英数字を使用している場合は半角英数字だけ90度回転した状態になります。
なお製本サービスをご利用の場合、総ページ数が一定のページ数（モノクロは121
ページ、カラーは141ページ）に達しない場合は背表紙に文字は入りません。
ご承知おきください。