

ちょこっとチャレンジ!

ロードバイク 編

単なる移動手段にとどまらず、健康的でエコな点でも注目を集めるロードバイク。乗り慣れば、遠出もでき、楽しみが広がります。今号は読者モデルが体験試乗に挑戦しました。

教えてくれたのはこの人!



TREK Bicycle サザンモール神戸六甲
高山愛菜店長

今回のチャレンジャー



読者モデル
水紀 公子さん

ロードバイクって何? 何が魅力なの?

「スポーツ自転車」の一つで、軽量で長距離をスピードを出して走れる疾走感と軽快感が魅力。体の中で最も大きな太ももの筋肉をしっかり使うので、効率的に体脂肪を燃焼できます。腹筋や背筋、体幹も鍛えられ、全身のトレーニングにぴったりです。

スピードが出て怖くない? 操作が難しそう?

まずは、自分にぴったりのロードバイクを選ぶことが重要です。体に合ったフレームサイズを選び、サドルの高さなどをきちんと調整すれば、車体は安定します。ただ、一般の自転車とは車体や操作方法が異なるため、安全な乗り方や基本的な動作、万が一のトラブル対処法などを学びましょう。ロードバイクを取り扱うお店での試乗や、体験ツアーを利用するのがおすすめです。正しい操作ができればスピードが出すぎることはなく、自分のペースで調整ができ、快適な走行が楽しめるようになります。

パーツ名と機能・装備

ロードバイクは元々競技用の自転車のため、公道を走るには不完全な状態で販売されています。実際に走り出すためには、ペダルやベル、ライトなどを取り付ける必要があります。



ヘルメット
安全のために必ず装着します。

サイクルウェア
風の抵抗を抑えるためにも、体にフィットしたものがおすすめです。

グローブ
振動を緩衝し、手を保護する役目も。



クリート

ビンディングシューズ
靴底にクリートと呼ばれる留め具を取り付けて、ペダルに固定します。ペダルと足が一体になることで、効率良くペダルを回すことができます。



ビンディングペダル
足を固定するペダル。ビンディングシューズの靴底に留め具を付け、ペダルと接続します。

シートチューブ

トップチューブ



ギア フロント(前)と、リア(後)の2カ所にある。操作はデュアルコントロールレバーで行う。

デュアルコントロールレバー
ブレーキとギアが1つのレバーで操作できる



レバー

クロスバイク 【街中のボタリング(自転車版の散歩)向き】

- 未舗装路も走行可能
- 通勤、通学など10キロメートル以下の近距離向き
- やや太めのタイヤと一直線のハンドルが特徴

マウンテンバイク 【山道・悪路向き】

- 山林の登山道など不安定なところも走行可能
- マウンテンバイク専用コースで性能を発揮
- 太めのタイヤと一直線のハンドルが特徴

ロードバイク 【長距離のツーリング向き】

- 効率良くハイスピードが出せる
- 長時間乗っていても疲れにくい
- 細いタイヤと丸まったハンドルが特徴

体験してみました!

ロードバイクに乗るのは初めてという水紀さんが、近距離を走るまでにチャレンジしました。基本の動作や、操作のコツを教えてもらうところからスタート!



体に合ったバイクを選べば長時間の走行もラクですよ

まずはバイク選びから身長ではなく、股下の長さに合わせてフレームサイズ(シートチューブとトップチューブの長さ)を選びます。サドルの高さと前後の位置を微調整したら、準備OK!

ブレーキのかけ方とギアチェンジを学ぼう

操作に慣れるのが大切です



ブレーキとギアは同じ場所なんです!

バイクに乗ってみよう

両手のブレーキをかけた状態で、バイクの左側に立ちます。右足でトップチューブをまたぎ、ペダルに足を乗せます。ペダルをかかとで引っ掛けるイメージで力強く踏み込み、右足のクリートをはめたら、ブレーキを離します。左足をペダルに乗せ、踏み込むと同時にクリートをはめ、サドルに座ります。



高山店長のワンポイントアドバイス

ロードバイクは、一般車と同様のペダルとスニーカーでも気軽に乗ることができますが、ビンディングペダルとシューズを使用し、ペダルに足を固定することで、より効率良く漕ぐことができます。ビンディングペダルを使用する際は、車や人通りのないところで、しっかりと乗り降りのコツを学びましょう!



結構高い...



★ブレーキのかけ方
レバーを親指と他の4本の指ではさむように持ちます。中指を中心に上から手前に、押さえ込むように縦に引くとブレーキがかかります。

★倒すとギアチェンジ
レバーを内側に倒すとギアがかかります。左レバーを倒すとペダルが重く、右レバーを倒すとペダルが軽くなります。



一時停止は左足だけ外せばいいの!

外へ出て走ってみよう

乗り降りをマスターしたら、いざ道路へ。交通ルールを守ってさあ出発!



風を受けて走ると気持ちいい!

★効率良く漕ぐコツって?!

ペダルを踏みこむ位置がポイント。真横から見た時に、時計の1~3時ぐらいの位置で踏み込むと、力が効率的に加わり、前に進みます。



つま先は斜め下に
時計の1~3時の位置がベスト

チャレンジ後のひとこと

普段乗る自転車と同じだと思っていたら、全く別物でびっくり!でも今回とても楽しかったのも、もっと上手に乗れるようになっていたと思います。スムーズに走ることができれば、良いリフレッシュになりそうです。



ロードバイクはここで体験できる!

※試乗車台数は変更する場合があります。

TREK Bicycle サザンモール神戸六甲
アメリカでのシェアNo.1 スポーツ自転車メーカー「TREK」の直営店
4月にオープンした大阪梅田店をはじめ、関西に4店舗を展開中。
11:00~19:00 / 火曜休
☎078-857-4402
※阪神新在家駅下車 徒歩約3分



試乗車 約15台

ジャイアントストア大阪
初めてのスポーツバイク選びを応援する「ライドライフ」のスタート地点
日本最大級の広い店内には、女性専用フロアが! 試乗車も豊富にラインアップ。
11:00~20:00 / 火曜休 (12月28日~1月3日は休)
☎072-720-5630
※阪急石橋阪大前駅から 阪急バスのりかえ稲荷下車 徒歩すぐ



試乗車 約22台

サイクルショップカンザキ 上新庄店
手頃な価格と充実の品ぞろえで 初心者から上級者まで幅広く対応
ロードバイクをはじめ、オリジナル完成車も多数販売。
10:00~19:00 / 水・木曜休
☎06-6326-5568
※阪急上新庄駅下車 徒歩約3分



試乗車 約6台