

# 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  
水紀懂子さん

## ★自転車の分類と特徴

### 一般車 シティサイクル・ママチャリなど

- あまり長くない距離を、ゆっくり走るのに適している
- かご、泥除け、ライトなどが付いている
- 重量は16~20キログラム程度



### スポーツ自転車

- 複数のギアを備え、坂道や長距離を走るのに適している
- 基本装備は最小限
- カーボン、アルミなどの軽量素材が使われ、重量は6~12キログラム程度

## 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。

### 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



## ◆◆ パーツ名と機能・装備 ◆◆

### 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。

### グローブ

振動を緩衝し、手を保護する役目も。



### 〈裏面〉



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。

### 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

### 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。

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。



# 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!



## 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



## 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!



## ★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。



## バイクの降り方は...

停止する少し手前で、左足のクリートを外しておきます。ブレーキをかけて減速したら、右足を伸ばして上体を浮かせ、サドルからおしりを離します。停止すると同時に左足を着地。その後、右足のクリートを外し、トップチューブをまたいで右足も地面に付けます。

## 外へ出て走ってみよう

乗り降り masteredしたら、いざ道路へ。交通ルールを守ってさあ出発!



## ★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。



## 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した。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/  
火曜日

☎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/火曜日  
(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停下  
車すぐ



試乗車  
約22台

### サイクルショップカンザギ 上新庄店

手頃な価格と充実の品ぞろえで  
初級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・木曜日

☎06-6326-5568

※阪急上新庄駅下車  
徒歩約3分



試乗車  
約6台