

はじめに

シティサイクルとクロスバイク・マウンテンバイクの違いつてなんだ？

重さ・タイヤ・ギア・姿勢・漕ぎ方...etc

自転車を乗りこなすための3つの要素とは？

走る・曲がる・止まる

走①合宿中の体力が持つか心配です

合宿では50km程度を毎日走ります。

テントや寝袋、調理道具や食材・お酒も積んで、調子が悪くても走ります。

でも観光も楽しみたい！

つまり

走るときに無駄な体力を消耗したくない！！

理想ペダルの回転数

A. 『70回転／分』

一般的にケイデンスを**65-80rpm**くらいにキープすると、

エネルギーのロスが少なく疲労も軽減できる。

つまり

ペースじゃなくて、ギアチェンで速度調節

重いギアで走り続けると太ももがマッチョになりますよ

理想の自転車の漕ぎ方

えーちゃんから教わった名言を紹介しておく



『ペダルは踏むんじゃない、
回せっ！！』

走②お尻が痛くなって困る

A. 長時間座るとお尻の血流が悪くなるから。

なので

サドルに座る位置を変えながら走る

走りこんでおしりの筋肉を鍛える

それでも痛い人はサドルカバーやサイクルショーツを検討しよう

走③登りをもっと楽に走りたいです

A. そうだ、チャージをしよう。

チャージとは...

下った勢いよくこいで登りも登ってしまう方法。

〈注意ポイント〉

下り始めるに、前の人としっかり間隔をあける。

次の登りも見えている、信号・側道がないなど安全を確認

走④道路の砂が邪魔

白線の外側を走ってませんか？

なので

白線の内側、左タイヤの跡走りましょう

危険の例

- ① ゴミが多い、
- ② 路面が荒れている、
- ③ 飛び出しなどに対処できない、
- ④ 戻るときに段差があることがあり、コケる原因に

曲①下りカーブが滑りそうで怖いっス

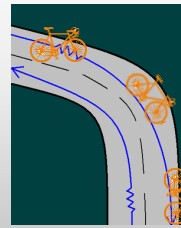
カーブは自転車が斜めになるので滑りやすい

なので

カーブをできるだけ減らすために、

アウトインアウトでカーブ半径を大きく！

アウト・イン・アウトとは



カーブの手前で外側に出て、一番きつところで内側へ、そのまま外側へ

対向車線には絶対出ない！！

曲②下りのブレーキのタイミングは...

スピードがついてからの減速は大変です

カーブはそもそも滑りやすい

なので

**ブレーキは直線（緩いカーブ）区間が基本
急カーブの前までに一気に減速しよう**

曲③うまいブレーキの掛け方は...

ブレーキを片方だけかけ続けるのはケン

前だけ→前輪がロックされて前転する

なので

前後前後と小刻みにかけよう

- ・ 直線区間なら後輪だけでもコケはしない

心意気は『カーブ中はブレーキをかけない』

視線は自分が進む先



曲④ そのほか注意ポイントは？

マンホールには乗らない

カーブ中は路肩に寄り過ぎない

車は見通しのいいところまで抜かせない

自転車乗りが天国へ旅立つ場所は下りコーナー



止① 走り出すのに時間がかかって困ります

A.ギアの使い方が悪い、乗り方がよくない

なので

走り終わりはギアを2~3段軽くする

最初は立ちこぎ発進がいいでしょう

- ・ サドルに座ったまま足で蹴って走り出さない
- ・ 目安としては横断歩道を渡り終わるまで
- ・ ふらつかない発進を心がけよう

止② 信号待ちしていると足がつりそうになる

いや、サドルからいっぺん降りろよ。

クロスサドルの高さは乗ってる時が基準です。

無理やり足をつこうとするとバランスも悪くなるので、

スッとサドルの前に降りちゃいましょう。

おわり

うまく走るための技術の一例を説明しましたが、
習うより慣れろ走れです。
プライベートランにどんどん参加してください。