

NPO KEEP LEFT メールマガジン抜粋

NPO KEEP LEFT が 提案する「安全・安心・快適 自転車の選び方とお薦めロードバイク」

【自転車選び- 1】

最近、「自転車に乗りたいが、どのような自転車を買ったら良いか？」と、よく尋ねられます。

問：自転車を買う目的は、何でしょうか？

答：1 「エコだし、健康にも良さそう、経費もかからないし・・・」

答：2 「テレビでツール・ド・フランスを見て、憧れのロードバイクに乗りたい！」

答：3 「自転車で遊びに行きたい！ サイクリングもしてみたい！！」

等々

便利グッズ（走行 5Km 以内）として自転車を求めたいのであれば、お近くの自転車屋さんで予算に見合ったモノを購入下さい。

もし、貴方の目的が健康維持、体力維持、楽しみの目的で自転車を購入したいのであれば、以下に進んで下さい↓

健康維持や体力維持の目的で自転車を購入したい方へ

「自転車は、危険な乗り物です！」

「自転車にはサイズがあります。間違ったサイズの自転車に乗ると逆に身体を痛める事になります」

しかし、身体に合った自転車で、正しい姿勢と乗り方を会得すれば、素晴らしい「有酸素運動のお道具」となります。

「少なくとも 1 時間以上自転車に乗らなければ、有酸素運動の効果は現れません」

「機能が十分でない自転車では、1 時間以上や数 10Km も快適に走行する事は出来ません」

「自転車の簡単な整備の知識がなければ、自転車に乗る事は出来ません」

まずは、信頼のおける自転車屋さんとお会いする事です。

信頼のおける自転車屋さんとは？

- 自転車に関する知識と経験が豊富な事
- 自転車の組み立てとメンテナンスが出来る事(最低限 自転車整備士資格を有する事)

*自転車は、お客さんに合わせて組上げるのが基本です。

- 自転車の種類や機能そして操作に関して、適切な説明が出来る事
- 自転車の乗り方や扱い方に関して適切な説明が出来る事

前記の事を満たす自転車屋さんを見つけて下さい。

「自転車には、命が乗っています！」

自転車の専門雑誌等は、メーカーさんの有料カタログです。ほとんど良い事しか書いていません。メーカーさんの物を売る為の一方的な宣伝を鵜呑みにせず、信頼のおける自転車屋さんで十分に話し合っ「自分に合った自転車」を購入しましょう。

「自転車は高価なモノです！」

この一言で、自転車をあきらめる方は、ここらで終わりにしましょう。

もし、まだ自転車と健康維持、体力維持にご興味のある方は、もう少しお付き合い下さい。

皆さんの体のサイズや体力は、個々千差万別です。

乗り始め → 慣れ → ベテラン → 加齢による体力低下 と個人によっても変化して行きます。

- 自分に合ったサイズの自転車
- 路上を安全に、安心して、快適に走るための機能を備えた自転車
- サドル及びサドル位置、ハンドル位置、その他各部品の変更が行える自転車
- 購入時の体重に耐えられる十分な強度を有した自転車(自転車に日々乗る様になれば、当然体重は減るもしくは維持出来ます)

これらの条件を満たす自転車は高価になります。

昔(約40年以上も前)のサイクリングブームの時代に流行った自転車は、高価なモノでした。その当時、ランドナーやロードバイクは、裕福な人達やお小遣い・アルバイトでお金を貯めた人達が、手に入れる事が出来たのです。今の貨幣価値に置換えれば、30万円以上はした筈です。

自転車と言える乗り物は、必然的にそれなりの価格になります。

「自転車は、高価なモノ(お道具)です」

「自転車は、高価で、危険な、乗り物です！」

その理由は、上記で示した機能及び性能の自転車は、スピードが出ます。普通の体力を有する方であれば、平地で時速40Km以上のスピードで走れます。ツーリングで50Km、100Km、150Km~の距離を走る事が出来ます。スピードが出て、長距離を走ると、それだけ事故に遭遇する可能性も高くなります。「自転車は、危険な乗り物です！」

安全性・機能性・耐久性を備えた自転車を選び、自転車の漕ぎ方、扱い方、メンテの仕

方等を把握した時に「危険で高価な自転車が、素晴らしい健康管理（有酸素運動）のお道具」に変貌します。

世の中には、モノを所有する事を喜びとする方々も多くおられます。形や色、素材感、そのモノの雰囲気拘る方々も多くおられます。トッププロが使用するギア（道具）に憧れる方々も多くおられます。

問：トッププロと同じ自転車を、素人に乗る事ができますか？

答：「乗る事は出来ます！」

但し、それなりの技量、体力が伴わないとその自転車の性能をフルに発揮する事が出来ません。

トッププロがレースで使用する機材に素人が乗ると・・・

- フレームの硬さ → 硬いですから一般の方では身体に負担がかかります
- クイック → ハンドリングのタッチが繊細ですのでそれなりの技量がないと転けます
- 高速走行用ギア比 → 一般の方の脚力では不必要なギアが装備されています
- 速く走る為に → シートチューブと後ろのホイールが接近している → チェーンステアが短い → それなりの脚力と技量がないと転けます
- サドルとハンドルの高低差 → 腹筋・背筋・首を支える筋肉が、鍛えられていないと筋肉痛を起こします 場合に因っては、体を痛める事になります
- 軽量（UCI 規定 6.8Kg まで） → 軽い事は山岳を攻めるのには大きな武器ですが、軽量フレーム（特にカーボンフレームは横からの衝撃には弱いです）は事故を起こすと使用不可能になる場合があります。

トッププロ、トップアマ、将来トップを狙う方、ロードレースへの参加を望む方以外の人には、トッププロが使用するロードレーサーは不向きです。

自転車を健康維持や楽しみの為に乗る我々には、ロードバイクが適切と思います。

*なかには、ロードレーサーに股がりゆっくりと流すのも楽しみ と言う方もおられますので、その辺は、お好きにどうぞ！

自分の目的に見合った自転車

自分の体型に見合ったサイズの自転車

自分の技量や体力に見合った自転車

を、信頼のおける自転車屋さんで組んで（オーダーする）もらう事をお薦めします。

そして、自転車はお道具です。

道路を走行するお道具ですので、日々のメンテナンスを自分で出来る様に、お勉強も必要です。【自転車でのツーリング安全講座 (1)】でも触れましたが、機材の点検整備が

重要です。 その一例を本文より抜粋します

● ツーリングでの注意事項

◆ 準備

機材の点検整備

機材の各部にゆるみが無い
前後のホイールにゆがみは無い
ブレーキシューが正確にリムに当たるか
ブレーキシューがすり減っていないか
タイヤの空気圧が適切か
タイヤに異物が刺さっていないか
前後のクイックリリースレバーが硬く締まっているか
各稼働部に引っかかりやきしみが無い
装着している各アクセサリが固定されているか
電池を内蔵している各器具の電池の残量は十分か
ビンディングにクリートがきっちりハマるか
クリートがすり減っていないか

これ以外にも、パンクの修理やディレーラーの調整、ブレーキの調整等々自転車のメンテナンスに関しては沢山の事柄があります。

誰しも最初からすべてを行えません。信頼のおける自転車屋さんで自分に合った自転車を購入し、色々な事に関しアドバイスを受ける事が肝要です。

自転車屋さんへ一言

自転車をお仕事にされているのは十分承知した上で、

「自転車を安全に安心して快適に利用したい方々（お客さん）へ、自転車に関するすべての事を説明して上げて下さい。店頭で並べてある完成車を売りたいのは解りますが、サイズ違いや、機能が十分でない自転車などを売るのはやめて頂きたい。アフターサービスが出来ない自転車屋さんは商売を辞めてもらいたい。この文面（自転車選び）を読んで、自転車屋さんへ足を運んでいる人達は、信頼のおける自転車屋さんを求めている訳で、この人達の期待を裏切らないで欲しい。我々が命を預ける自転車を組むのは、自転車屋さんの仕事です。信頼のおける自転車屋さんで自転車を手に入れないと安心して、安全に、そして快適に自転車遊びが出来ません。」

自転車や自転車関連部品のメーカーさんへ一言

「自転車が発明されて100年以上、この10数年の素材の変わり様。技術革新や素材転換が企業にとって大切な事は十分理解出来ますが、この急激な変わり様と、毎年のモデルチェンジや新規開発テクノロジーの導入はいささか度が過ぎていませんか？皆さんが宣伝広告媒体として各ロードレース等のサポートをされ、それらのロードレースがテレビ放映され、多くの人々が自転車レースに興味を持ち始めたのは良い事ですが、市場ニーズを変な方向に誘導していませんか？ トッププロがしのぎを削るロードレース

は各メーカーさんの実験場であり、宣伝広告の場です。しかし、トッププロが使用する機材＝一般の人達が使える機材ではない筈です。 もっと一般の人達が使用出来る機材の提案や発信、そして安全・安心・快適な自転車利用の啓蒙に、より積極的に企業として取り組むべきではないでしょうか。

最近、嬉しかった事、フランスのM社が新開発した完組ホイールのリコールを行いました。小生もこのホイールを2組所有していましたが、無事新しい物が手元に帰って来ました。M社さん素晴らしい！ 正直者は徳をする！！ 今後、M社さんのホイールを皆さんに薦めます。」

【自転車選び- 2】

メールマガジン52【自転車選び】を配信した所、多くの問合せや質問を頂きました。お一人お一人にお答えするのが本来ですが、諸般の事情にてそうもいきませんので、【自転車選びシリーズ】の題にて、メールマガジンとして配信致します。

問い1：近くに信頼出来る自転車屋さんが無いのですが、良い自転車屋さんを紹介して下さい。

返事1：お薦めの自転車屋さんと問われたら、ズバリ 自転車♥マーク認定店「サイクルセンター・サンワ」さんをお薦めします。近畿圏の方なら是非に！ もっと遠方の方に、お薦めするのは心苦しいのですが、やはり「サイクルセンター・サンワ」さんです。

*1 その面倒見の良さ、経験、技術の高さ、豊富な在庫、西日本でナンバーワンです。（関東の自転車屋さんを良く知りませんので、敢えて西日本で と言いますが、多分日本でナンバーワンです）

*2 すべてのジャンルの自転車（完成車）の在庫量では、他の量販店さんには劣りませんが、ロードバイクとモートルトン（英国製小径車）の分野ではピカイチです。

*3 特にクラシックロードバイク（クロモリフレーム）の在庫は、パーツも含めて、凄いです。

但し

◆1 お忙しいお店ですので、時間の余裕を持って訪れて下さい。これは、お客さんお一人お一人に十分な説明の時間を取りたいと言うお店の方針ですので、ご理解頂きたいと思います。

◆2 高価なロードバイク等の購入を検討するのですから、十分納得する事が肝要です。

◆3 簡単な整備、パンク修理等が苦手な方は、お近くの自転車屋さんで購入する方が賢明です。

メンテや修理に遠方（サンワさん）まで自転車を運ばなければいけない事も考慮

に入れて下さい。

◆4 他店と値段の比較だけで自転車選びをされる方は、お店を訪れても無駄です。

サンワさんの自転車はサンワさんが組んだものですので、価格の比較だけではなくその自転車の完成度やアフターサービスの事も比較検討材料と考えるべきです。

問い2：何軒か自転車屋さんを廻りましたが、どのお店が良いか判断出来ません。

返事2：どの様な自転車屋さんを廻られたか解りませんが、量販店さんは余りお勧め出来ません。

それと、メーカーさんのブランドを掲げた直営店の様なお店は、商品構成が片寄っていますので、色々なメーカーさんのものを扱っているお店の方が多くの情報が得られチョイスが広がります。

ロードバイクの在庫や特にフレームの在庫が豊富なお店は、それなりに経験や組み立て技術を有する自転車屋さんと判断出来ます。

問い3：今乗っている自転車を買ったお店ではちゃんと直してくれません。チェンジが上手く出来ません。部品の交換を薦められていますが、悩んでいます。

返事3：自転車のメンテは、その自転車を販売した所が受け持つのが基本です。

自転車屋さんも他店で購入された自転車のメンテを好んでは行いません。

今乗っておられる自転車の部品に不具合があるのか、それともそのお店に直す技術が無いのか、貴殿の技量が十分でないのかは、判断出来かねます。申し訳ないです、お悩みの解決にはならないと思いますが、お買い求めになった自転車屋さんと信頼関係を構築するのが先決と考えます。

【自転車♥マーク加盟店 第6号店をご紹介します】

「自転車に優しいお店 自転車♥マーク加盟 第6号店」

*認定 No.006 2009年11月11日承認

『サイクルセンター・サンワ』・・・ 自転車屋さん

〒660-0881

兵庫県尼崎市昭和通8丁目285

電話：06-6412-3802

<http://www.cc-sanwa.com>

定休日：毎週水曜日（祝日は営業）

営業時間のご案内：

1F MTB・クロスバイク・ミニベロ・折りたたみ 11:00～20:30

2F ROAD・アレックスモールトン・アパレル・パーツ 13:00~20:30
但、日曜日と連休最終日は 19:30 までの営業です

- ◇ サンワさんの大将のコメントです。
買った後からが、本当のお付き合い
アフターパーツ・専門工具・高度のプロ技術の組み立
引き渡し時の商品説明
実績に基いたメーカーさんの対応等 あらゆる点で
SANWA なら安心 です！

【自転車選び- 3】

この様なお問い合わせを頂きました。

問い：

いつもメールマガジンを拝見しています。スポーツ自転車には色々な種類があると思いますが、メールマガジンを読んでいると、ロードバイクを主体に書かれているのは何故なんですか？ マウンテンバイクもスポーツ自転車と思うのですが。

返事：

毎々の購読有難うございます。また、ご意見、ご質問を頂戴し有難うございます。

確かにスポーツ自転車と言いながら、ロードバイクに特化した文を書いております。これは、私も含め会員の皆さんやメールマガジンの購読者の皆さんの自転車に乗る主たる目的が「健康維持、体力維持、肥満解消」と理解しているからです。

自転車を「有酸素運動のお道具」として利用するのであれば、少なくとも 1 時間以上、数 10Km 以上走らなければなりません。これらの時間や距離を心拍数 130 以下で快適に走る事に依って有酸素運動の効果が生まれます。*これは、某有名大学のスポーツ医学系の先生も提唱されています。

私も色々な種類の自転車（折りたたみ小径車、モールトン、マウンテンバイク、クロスバイク、ロードバイク、ロードレーサー等々）に乗ってみました。その結果、1 時間以上、数 10Km 以上を快適に有酸素運動として走るお道具としては、ロードバイクが最適であるとの結論に達しました。

ロードバイク以外のスポーツ自転車を否定するつもりはまったくありません。それぞれの目的に沿った利用の仕方が有る訳ですから、安全・安心・快適にご利用下さい。

◆ ロードバイクを有酸素運動に最適なお道具と称える理由

1. ドロップハンドル → 走行中に色々な部分を持ち替える事に依り快適に走れる（疲れない）
2. 700c (27inc) のタイヤ → 圧倒的な走行安定性・ジャイロ効果（安全）
3. 軽量 → オンロードを走る為に追求されている（疲れない）

4. 変則ギア数 → 現行では、前：2枚 × 後：10枚 の切り替えにより登りでの過度な負荷を低減出来る（疲れにくい）

5. ライディングポジション → 頭位置の低い前傾姿勢（クラウチングスタイル）に依って空気抵抗を低減出来る（疲れにくい）

ここからは、趣味的な事ですが、

● 部品やタイヤその他パーツが豊富

● 自転車の基本であるダイヤモンドフレームが造形的にも美しい（特にクラシッククロモリフレーム）

● 15年、20年以上も前に製造販売されていたパーツ（コンポ）やフレームには、職人さん（モノ造り）の魂がこもっており、性能では現行のモノよりも落ちるが、何ともその味わいの深さには大いに惹かれるものです（病気と称する場合があります）

● 有酸素運動は、継続が大事です。一時の過度に負担をかける乗り方では、疲れが残ったりし、自転車に乗りたい気持ちが削かれる事があります。何事も腹八分目で次回に楽しみを残す方が、長続きすると思います

◎ 私は、自転車での有酸素運動を始めてから7年になりますが、78Kgあった体重が現在68Kgです。風邪もほとんどひきません。自転車を始める前は、肩こりや腰痛に悩まされていましたが、現在は皆無です。しかし、自転車を始めた頃に転倒による鎖骨骨折を2度経験しました。健康の為に始めた自転車で体を壊す・・・？ これは、おかしい！ 健康維持の為に、安全に、安心して、快適に自転車を利用する事とはどのような事か？ この様な思いが増幅し、自転車に関する事を勉強し、NPO 法人まで立ち上げる事となりました。自転車の有用性を皆さんに正しく認識して頂くように日々努力しております。皆様のご協力、ご支援を切に願っております。

【自転車選び- 4】

以下の様なお問い合わせを、複数の方から頂きましたのでお答えします。

問い1：

ロードバイクを買いたいのですが、種類が多く選びかねています。アドバイス下さい。

問い2：

ロードバイクも下は10万円台から80~100万円とびっくりする様な値段のものまでありますが、値段の違いには性能の差はあるのですか？

問い3：

ロードバイクにも、アルミ製、カーボン製がありますが、何れが良いですか？

返事：

お問い合わせを頂き、有難うございます。

お答え致しますが、あくまでも健康維持、ダイエット、楽しみの目的での「ロードバイク」、そして、小生が乗り継いできたロードバイク達（お道具）から受けた経験を土台にしたご提案と受け止めて下さい。

「ロードバイク選び フレーム編」

1. 先ずは、フレームサイズありきです。

昔は、シートチューブの長さで480mmから5mm単位で各フレームメーカーさんが供給していましたが、今は、490mmから10mm単位(500,510,520~)もしくは、S,M,L,XL等のサイズ表示されています。一つの目安として股下の長さ×0.65と言われていますが、これはトップチューブが地面に平行な水平ダイヤモンドフレームの場合の目安で、今のスローピングと言われる形状のフレームでは目安にはなりません。信頼のおける自転車屋さんで、貴方に合ったフレームサイズを確認して下さい。

***ダイヤモンドフレームの場合、トップチューブを跨いだ時に、大事な所(ズバリの表現は避けます)が当たる(接触する)フレームは大き過ぎます!**

2. フレームの素材には色々な種類があります

フレーム素材には、クロモリ(鉄)、アルミ、カーボン、チタンと、これらの複合があります。*ステンレス、マグネシウム、木材、竹等に関しては今回説明を省きます

● クロモリ(鉄) = 丈夫で長持ち 但し、メンテが悪いと錆びます。 重たいです。

● アルミ = 価格やアルミ素材の種類に依りますが軽いです。 錆にも強いですが、異金属との接点の腐食に注意です。事故等で変形したら使用不可能です。剛性が高いですが、クロモリやチタンと比較するとフレーム寿命が短いと言われています。

● カーボン = とにかく軽いです。高いです。錆びません。ヒビが入れば補修は出来ません。高価なフレームの買い替えを覚悟して下さい。比剛性が高く振動吸収性も高いと言われています。

● チタン = 軽いですが高価です。錆びません。(フルチタンフレームを所有していないので、これ以上のコメントは出来ません) クロモリフレームとアルミフレームの中間の乗り味と言われています。

● 複合素材(例:フロントフォークとリアステーがカーボンその他はアルミ・フロントフォークがカーボンその他はクロモリ・カーボンチューブをチタン製ラグで組上げ、等) = それぞれのフレームメーカーさんの開発意図が盛り込まれておりそれぞれの乗り味を味わうのも楽しいのですが、手軽には入手出来ません。*LOOK社のカーボン素材導入時に開発されたフロントフォークがカーボンその他はクロモリ(開発約20年前)のロードバイクに乗っていますが、その乗り味の良さに満足しています。

3. フレーム各部の特性

従来のクロモリダイヤモンドフレーム(トップチューブが地面と平行)の場合には、フロントフォークの角度及び曲げ具合・チェーンステーの長さ(BBからリアステーエンド)・シートチューブの角度・ホイールベースの長さ 等と、使用されている

バテッドチューブの素材及びグレード

(例: COLUMBUS-SLX, TANGE-PRESTIGE, REYNOLDS-531) と火入れ(溶接)

の温度、ラグの有無、等々にてそのフレームの特性や乗り味が想定出来ました。
しかし、今のアルミやカーボン素材 特にカーボンモノコックフレームは各メーカーが独自の技術で市場に投入している訳で、それぞれを比較しフレームの特性や乗り味を想定する事は困難です。「乗ってみなければ解らない」が正直な話です。

4.価格差：性能差（完成車としての）

最低限の性能を有したロードバイク ～ ロードレーサー

ツーリング - グランフォンド - プロレース

低価格 - - - - - 高価格

ビギナー - - - - - エキスパート

が、一般的に言われている価格と使用目的です。

これに、

スプリント性能

ヒルクライム性能

振動吸収性能

スピード維持性能 等が

各機種により異なった分布で目的別に商品構成がなされています。

これは、完成車としての性能差です。フレーム単体で明確に解る差は、重量と使用目的（メーカーさんの説明に頼らざるを得ません）で、ロードバイクの特性や乗り味に関しては完成車としての評価をするべきと思います。

ビギナーの方が、いきなりプロユースのバイクに乗る事はお薦めしません。

***もし、貴方が、健康維持、ダイエット、楽しみの目的で自転車の購入をお考えであれば、クロモリフレームをお薦め致します。**

その理由は、鉄（クロモリ）独特の粘り越しのある乗り味（ロングを漕いでも疲れぬ）、丈夫である（寿命が長い）、ダイヤモンドフレームの形状（細身）が美しい、納得出来る価格である（フレームのみ 10 数万円～）。**現行品でクロモリフレームのお薦めは何？と聞かれたら間違いなく「CINELLI Super Corsa」と答えます。しかしお高い！ 低価格でお薦めはBSさんが発売している「ANCHOR ROAD RNC7（フレーム単体定価 16 万円）」です。良いものにはお金を惜しまないリッチな方なら「Tommasini Sintesi」が一押しです。

貴方が、どうしてもカーボンフレームを手に入れたいのであれば、レーシングモデルではなくコンフォートモデルをお薦めします。*現行品でカーボンフレームのお薦めは何？と聞かれたら・・・ 答えに詰まります。各メーカーさんの開発（販売）競争が激しく、毎年色や形状を変えて来る。量産や使い捨てが大嫌いな小生にとって、今のメーカーさんの考え方に諸手を挙げて賛同出来ないのです。エコロジー的考えだとカーボン素材の廃棄問題が引っかけられます。事故や落車だけでなくちょっとした不注意でフレームをダメにしてしまい差換え・・・また経験は無いですが、たえず頭の片隅に・・・あまり心地良いとは言えません。しかし、カーボンフレームの軽さは魅力です。

***クロモリのフレームは他の素材のフレームと比べれば重たいですが、ホイール、タイ**

や、コンポや他のパーツを軽いものを選べば、総重量 7.6Kg~9Kg に収まります。ヒルクライムレースやロードレースに出場するのであれば、軽いロードバイクが有利ですが、健康維持、ダイエット、楽しみの目的でのロードバイクであれば総重量 8.5Kg 前後で十分だと思います。*自転車の軽さを追求すると言う事は、お金がかかります。フレーム・コンポ・ハンドル・ホイール・タイヤ・サドル・ビンディング等々を最軽量なモノで選ぶと UCI 規定の総重量 6.8Kg は可能ですが、自転車 1 台 100 万円近くなります。軽量化を望むのであれば、足回り（ホイールとタイヤ）を最優先にするべきだと思います。自動車と言うバネ下加重の低減です。

*剛性のあるフレームないフレーム、軽いフレーム重たいフレーム

プロユースやレースユースのフレームは、剛性が高く、軽いです。これは、プロのとんでもないパワーを前に進む力に変え、尚かつ、軽量にする事を追求した結果です。現在ではツール等のレースに使用される機材（自転車）のほとんどがフルカーボンフレームです。重たいフレームと軽いフレームとでは、軽い方が当然疲れませんが、初心者の方では、剛性が高過ぎて衝撃吸収性が低く、ロングツーリングする場合には逆に疲れてしまう事もあります。

乗り手の体重や脚力、技術によって左右され、剛性が高い低い判断が難しいのですが・・・。

剛性の低いフレームとは、クランクを回す力が逃げる（失われる）フレームと理解して下さい。

自転車のフレームは、踏み込めばたわみます。そのたわみに反発する力が前進する力に変わります。

良いフレームとは、クランクを回す力を 100%前進する力に変えるフレームで、ロスの少ないフレームと思って下さい。*MOSER が 1972 年ミュンヘンオリンピックの自転車競技に供給したクロモリ製ロードバイクを所有していますが、その余りある剛性にてロングを乗ると疲れます。スプリントすると足がつかります。体の節々が痛みます。小生の体力、脚力では、そのバイクの特性を 100%発揮出来ません。自分の能力（体力、脚力、気力）を遥かに超えてしまうお道具は、磨いて飾るしかないのかなあ。もったいない話です。***チョイ乗り遊び用で購入（購入価格 10 万円*在庫処分特価）したクロモリクロスバイクを改造しロードバイク仕様にした自転車があります。剛性もそれほど無い重たいフレームに昔のダブルレバーインデックス付きシフト。これが何とも言えない好い感じ。平地で踏み込まず軽く足を回すだけで、巡行時速 20~25Km でゆったり、軽やかに、抜群の安定感で走ってくれます。しかし、急坂で踏み込むと、ぎくしゃくぎくしゃく、マトモに登ってくれません。当然、根性が入ったスプリントは出来ません。今年の、上り坂の無い平地でのツーリング講習会には、是非このバイクで！と思っています。

フレームの剛性の度合いや軽さを何処まで求めるかは、貴方の自転車に乗る目的と、脚力、努力次第です。

◆ 健康維持、ダイエット、楽しみの目的における 自転車（フレーム）選びのポイント

- ◎ 自分の体型に見合ったサイズを選ぶ
- ◎ 自分の脚力、体力、技量に見合った剛性や特性のものを選ぶ

◎ 長持ちするものを選ぶ（お道具には寿命があります。いくらメンテをしても経年劣化は避けられません。）

◎ 気に入る（お道具に惚れ込まないと大切には出来ません）

◎◎ 初心者の方では手に入れたロードバイクの乗り味が云々と言う事は難しい事と思います。まずは、自転車（ロードバイク）を手に入れ、乗る。楽しく事故無く、自分に合ったポジション、正しい乗り方を身に付け、ロングツーリングが出来る様になれば、機材への拘りも増幅されて行くと思います。急がず、楽しく自転車と付き合うのが肝要かと思います。

【自転車選び- 5】

「ロードバイク選び コンポ・パーツ編」

ロードバイクの構成部品にはフレーム以外に以下の様なものがあります。

- 1.ホイール
- 2.タイヤ
- 3.コンポ（ブレーキ、ブレーキレバー、クランク、クランクギア、フロントディレーラー、リアディレーラー、スプロケ *カセット、チェーン）
- 4.ハンドルバー及びステム
- 5.シートピラー及びサドル
- 6.その他（ワイヤーケーブル、ハンドルバーテープ、ボトルケージ、サイクルコンピューター等）

1.ホイール

ハブ・スポーク・リムで構成される車輪を総称してホイールと言います。

今は完組ホイールが多いですが、昔は、ハブ・スポーク・リムそれぞれを選び手組で仕立ててもらいました。

初心者の方には、硬いホイールはお薦め致しません。特にディープリムのホイールはレース用です。

軽くて、振れの出にくいホイールをお薦め致します。

2.タイヤ

700c (27inc.) のタイヤには大別すると、チューブラーとクリンチャー（WO とも言われる）の2種類があります。

チューブラーは、ゴム製のインナーチューブをケーシングで被いトレッド部にゴムを敷いた一体型のタイヤです。パンクすると再生無理で使い捨てです。その仕様感（乗り味）は、しなやか且つ路面との接地感をダイレクトに体に伝えてくれお薦めなのですが、ランニングコストが高いのと接着剤（リムセメント）を使用しなければならない等装着に手間がかかります。

クリンチャー (WO) は、タイヤとインナーチューブが別になっており、パンクの時にはインナーチューブの取り替えで済みます。初心者の方には、クリンチャー (WO) をお勧めします。

*ホイールには、チューブラー用とクリンチャー用があります。チューブラー用のホイールにはクリンチャータイヤは装着出来ません、又、その逆も出来ません。チューブラー&クリンチャー両用タイプのホイールも発売されていますが、あまりお勧め出来ません。

*空気入れと空気圧

700c (27inc.)のタイヤのバルブは、ほとんどがフレンチバルブです。フレンチバルブ対応の空気入れが必要です。

快適な自転車利用には、空気圧も重要な要素ですので、空気圧ゲージが着いたものをお勧めします。

空気圧 チューブラー：前7~7.5 後8~8.5

クリンチャー (WO)：前6~6.5 後7~7.5 が一般的に言われる適正空気圧です。

タイヤメーカーによって多少の違いがあります。レースの場合には高い目に入れるのが良いと言われています。

3.コンポ (ブレーキ、ブレーキレバー、クランク、クランクギア、フロントディレーラー、リアディレーラー、スプロケ *カセット、チェーン)

それぞれ別売りもありますが、基本的にはコンポーネント (セット) で選ぶのが良いと思います。

コンポメーカーで有名なのは、シマノ (日本) とカンパニョーロ (イタリア) がありますが、何れを選ぶかは皆様の好みの問題です。最上級機種のデュラエース (シマノ) とレコード (カンパ) を比べても性能の差はそれほどあるとは思いません。使用感やデザイン、モノ造りの拘りでは大きな差があると思いますが、これも個々の感性の部分ですので皆様のご判断にお任せします。

*コンポを選ぶポイント

各駆動部が正確に作動する、フリクションロスが少ない、機能を発揮する為の十分な強度を有している と言っても初心者には解り辛い事です。フレームに各部品を取り付けスムーズに作動する様に調整するのは自転車屋さんの仕事です。信頼のおける自転車屋さんで十分に話し合って自分に見合ったコンポを選んで下さい。特に、非力な方や女性 (手の小さな方) の場合には、ブレーキレバーの引き圧と引きしろそして取り付け位置に関しては十分な吟味をして下さい。

最高級がすべて良いとは言いたくないのですが、コンポに関しては最大限投資するべきと思います。

最新、最先端のものにすぐに飛びつくのはやめましょう。*現在では新商品開発と市場投入のサイクルが速く、メーカーさんがその開発品の性能や耐久性を十二分に吟味して発売しているか非常に疑問です。機能の開発には十分な時間を費やして欲しいし、デザインなどはコロコロ変えて欲しくないです。素晴らしいデザインとは、時代や流行とは関係のない不変の価値であると思っていますので、前記の様な表現にな

ってしまいます。より高性能なモノを開発する事は否定しませんが、メーカー間の販売競争にのせられる安直な消費者にはなりたくないです。

**個人的な好みですが、小生は SUNTOUR(既に廃業) の「SUPERBE PRO」のコンポが大好きです。日本の職人魂(中小企業の意地)が込められた「シュパープロ」の各部品の仕上がり具合と作動の確かさは20年以上経った現在も輝いています。特にサンツアーが開発したスラントパンタ&首付き横置きレイアウト RD(リアディレクター)は、その動きを見ているだけで感動します。スプリングを内蔵したブレーキも美しい出来です。それと、SUGINO(設立明治43年~)さんのギアクランク! これは、世界の一級品です。ブレーキ付きシングルギアピストに装着していますが、そのモノ造りの確かさは他社の追随を許しません。スギノさんのギアクランクを装着したシングルギアに乗っていると、一瞬中野浩一氏(スプリント世界選手権10連覇)の事が頭を過ります。イメージですが、スプリントのスピードが幾分上がった様な・・・(笑い)気分だけです。こんな拘りも、自転車遊びの一つと思います。

余談 自転車仲間(NPO KEEP LEFTの会員さん)には、クラシックロードバイクに乗っている方が多いです。昔の重たいクロモリフレームにビンテージ(現在では手に入らない)と呼ばれるコンポが装着された、使い勝手の悪いこれらのクラシックロードバイク。これらのクラシックロードバイクの方が味わいがあり、使い勝手も自分なりの拘りをもって自分の世界を展開しています。小生も含め、ある意味「病い」にかかった連中ですが、この「病い」に関して一言。現代人が忘れつつある「モノを大切に作る・創意工夫・モノと付き合う・自分のお道具にする」を自転車と言うお道具を通して勉強している様に思えてなりません。自転車だからそうなのか、そんな連中だから自転車なのかは、よく解りませんが、自転車(お道具)と過ごす時間が持てる自分達を幸せ者と感じています。「病い」の症状として皆一様に「磨きフェチ」です。いつ見ても仲間の自転車はピカピカです。(大笑い)

4.ハンドルバー及びステム

ハンドルはドロップハンドルが基本です。

ハンドル位置(ハンドル、ステム)は、フレームと同じくサイズが重要です。適切なライディングポジションになる様なサイズのものを選んで下さい。

ハンドルバーの幅は、肩幅とほぼ同じが適切と言われています。

*何故ドロップハンドルなのか!

ドロップハンドルであれば、走行中色々な部分を持ち替える事が出来、疲れにくい。

様々な場面(軽く流す、坂を上る、坂を下る、スプリントする等々)で様々なポジションがとれる。

**ちなみに小生の場合には、肩幅より10mm小さめを選んでいますが、これは、クラウチングで体の投影面積を寄り小さくしたいと言う果敢無い願いです。

5.シートピラー及びサドル

シートピラーの素材にも色々な種類があります。アルミ、カーボン、チタン等々。丈夫で軽いものをお勧めします。

初心者の場合、最初に自分で調整するのがシート高とサドル位置です。

取り付けのボルトの締め付けは過度にしない様注意して下さい。過度な締め付けをするとネジやフレーム部分の破損を招きます。特にカーボン素材のフレームやシートピラー

は破損すると修理出来ません。気を付けて下さい。

サドル選びは、人それぞれです。人それぞれお尻や骨盤の大きさ形状が異なります。自分に合ったサドルに出会うまでサドル遍歴を重ねる方も居られます。

*サドルの上面は地面と平行が基本です。基本に背くと大事な所に支障を来す事もあります。

6.その他 (ワイヤーケーブル、ハンドルバーテープ、ボトルケージ、サイクルコンピューター等)

詳細省略

これらの部品が前回書いたフレームに装着、調整されて自転車 (ロードバイク) が出来上がります。

自転車屋さんへ行けば、自転車屋さんが独自に組上げた完成車が展示されています。展示されている自転車 (完成車) で貴方に合った (サイズ、色、デザイン、予算) ものがあれば好し、無ければ、自転車屋さんと相談してフレーム、コンポ、その他部品を選んで組んでもらうも好し、です。

健康維持、ダイエット、楽しみの目的での「ロードバイク」です。

思い切った投資も必要と思います。

お金をかけずに健康維持やダイエットをする事は出来ます。「歩く」!

「歩く」事は大変良い事ですが、有酸素運動として「歩く」のであれば、100~120ピッチで1時間以上と言われていています。楽しく「歩く」事が日常続けて出来るのであれば、是非「歩いて」下さい。しかし、100~120ピッチで1時間以上は大変な事です。小生も経験がありますが、続きませんでした。

何事も「しんどい、疲れる」では継続出来ません。

自転車は、楽しいです。歩く事とは少し違う「目線とスピード感 そして移動距離 それを可能にするお道具」。

これが多分楽しさを持続させてくれる要素だと思います。

皆さん、是非「自転車」に乗って下さい。

安全に、安心して、快適に自転車を利用し、健康維持やダイエットが継続的に出来る。

それには自転車が最適です。

ロードバイク です。

【自転車選び - 1~5】を配信した所、またまた多くの方々から、

- ◆ 初心者にとってはわかりづらいので、ズバリ 車種やブランドを教えて欲しい
 - ◆ 推奨のメーカー、そして価格を教えてください
 - ◆ 女性用のロードバイクのお勧めは?
- 等々のお問い合わせや質問を頂きましたので、お答え致します。

【お薦めロードバイク】・・・これが、NPO KEEP LEFT 推奨 安全、安心、快適なロードバイクです!!!

毎度の事で恐縮ですが、先ずはフレームサイズありきです。

そして、クロモリフレーム!

例えば、貴方の適正フレームサイズが、530mm であれば、

★サンワ・オリジナルクロモリ完成車

「サンワオリジナル：ピンク色クロモリフレーム+コンポ SHIMANO105(B)」

<http://www.cc-sanwa.com/201-6.html>

価格 148,000 円

これは、お薦め!!! しかし、現品限り! ?エッ!・・・既に売り切れ?!

多分、サイクルセンター・サンワさんには、クロモリオリジナルフレームの在庫がある筈ですが、貴方のサイズがあるかは解りません。掘り出しモノを見つけるのであれば、サンワさんへ足を運んで下さい。セール品の完成車で、サイズが合い気に入るものがあればラッキーです。

例えば、貴方の適正フレームサイズが、490mm or 510mm であれば、

★「COLONAGO CLASSIC サンワオリジナルカラー (パールホワイト) 完成車」

メッキ加工されたサンワ別注オリジナルカラーの CLASSIC ラグドスチールフレームに CAMPAGNOLO 社最後のハイエンドアルミコンポーネントとなった 2006 年ケンタウルをセットアップしたこの自転車、288,000 円! これはお買い得!!! です。但しこれも現品限り!

サンワさんの 2 階にたくさん吊ってあるフレームの中から選ぶのであれば、

★ Cinelli SuperCorsa 価格 249,000 円~ (フレームのみ) サイズ 490~10mm 刻み (但し、在庫確認の事)

★ Tommasini SINTESI 価格 269,000 円~ (フレームのみ) サイズ 490~10mm 刻み (但し、在庫確認の事)

これらのフレームに、CAMPAGNOLO のコンポ (ミドルクラス) を装着し、ホイールその他部品に拘れば・・・

やはり、50 万円をかるく超えてしまいます。高いですねえー! しかし、それだけの値打ちはあります。

■ 貴方の適正フレームサイズ が 490 (CT*BB センターからシートチューブトップ) 以上の場合

現行発売品で、となると

BS さんが発売している ★「ANCHOR ROAD RNC7 (フレーム単体定価 16 万円)」にコンポを組み合わせる事をお薦めします。

例：サンワさんの「ANCHOR ROAD RNC7 完成車」

ANCHOR のネオコット（スチール）フレーム『RNC7』に新型アルテグラ（6700系）をアッセンブルした、サンワオリジナル完成車。

<http://www.cc-sanwa.com/223-4.html>

写真のパーツ構成で295,000円です。

自分に合ったサイズのフレームを発注し、各部品を選び（サンワさんお任せもあり）、自分のオリジナルロードバイクが出来上がります。

■ 貴方の適正フレームサイズが 480 (CT*BB センターからシートチューブトップ) 以下の場合

フレームサイズが480mm以下の現行品は、少ないです。

これもサンワさんの在庫次第ですが、サンワさんで相談してみてください。サンワオリジナルで460や440の小さいサイズのフレームがあれば良いのですが、とりあえずサンワさんへ足を運んで下さい。

現行発売品で、となると、オーダーフレームをお勧めします。

★「CHERUBIM」(国産ハンドメイド)の ★「R-2」もしくは ★「RF」がおすすめですが、価格は高いです。

「R-2」フレーム単体で定価 173,250 円 「RF」フレーム単体で定価 136,500 円 (税込み) です。

例えば、SHIMANO の ULTEGRA のコンポその他パーツを組み込み完成車にするには、17 から 20 万円以上の追加となります。

但し！ オーダーフレームです！！ 自分に合ったサイズ、自分だけの色、完全オリジナルロードバイクが手に入ります。

小さなサイズだけでなく、490mm以上のサイズの方にもお勧めします。

● 機種のお勧めに関しては前記の事位しか書けません。

お勧め出来る自転車があっても、サイズが無い、部品が無い、価格が高いです。

また、自転車のお道具としての評価は、フレーム、コンポ、その他部品すべてが組み上がったモノに対する事ですので、誰か組上げたかが重要なポイントになります。信頼のおける自転車屋さん、熟練した技術と豊富な経験を有した自転車屋さん、アフターサービスやメンテをしてくれる自転車屋さん、安全・安心・快適な自転車利用を提案出来る自転車屋さんで購入される事をお勧めします。 *ネットで自転車が販売されていますが、ネットでの購入はお勧め出来ません。ネット販売の場合、メンテナンスはどうするのでしょうか？ 近くに適切な自転車屋さんが無い場合には便利なのかもしれませんが、完成車をネットで購入するのはよろしくありません。パーツやアクセサリを購入するのは問題ないですが、自転車（完成車）を購入する時は現物を目の前に置いて購入するべきです。それと、中古自転車。誰が、どの様な乗り方で、どの様なメンテがなされ、どの様な保管がされてきたか解らない中古自転車はお勧め出来ません。クロモリフレームのパイプチューブの中までチェック出来ません。錆が何れ程進行しているか解りません。乗るは良いけどいきなりフレームが折れる（曲がる）かもしれません。得体の

知れない中古自転車は、お薦め致しません。

●● サイクルセンター・サンワさんを推奨する理由は、前記に述べた、信頼がおけ、熟練した技術と豊富な経験を有し、アフターサービスやメンテをしてくれ、安全・安心・快適な自転車利用を提案出来る自転車屋さんは、今の所サンワさんだけです。サンワさん以外にも皆さんへお薦め出来る自転車屋さんが存在していると願っていますが、まだその様な出会いに恵まれません。

●●● NPO 法人としての立場

NPO 法人として、特定のメーカーさんや特定の業者さんの利益不利益につながる発信は極力避ける様に心がけておりましたが、メールマガジンの発信にメーカー名や業者名を挙げるに至っては、各理事さん及び正会員さん達と討議致しました。そして「自転車利用者や会員さんにとって好ましい事、良い事は、ドシドシ発信するべき。また、自転車利用者や会員さんにとって不利益な事や不都合な事ももっと指摘するべき」との結論に達しました。

「メールマガジン編集に関する指針」

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT のメールマガジンの編集に際しては、

- 1.自転車の安全・安心・快適な利用につながる内容である事。
- 2.会員及びすべての自転車利用者の利益につながる事を本分とする。
- 3.特定の個人及び団体並びに商品を取り上げる場合、その内容が適切か否か、自転車利用者の利益を守る事であるか否か、理事 2 名以上の検閲を受ける。
- 4.政治、宗教に関する話題は極力避ける。
- 5.個人に対する誹謗中傷は行わない。
- 6.愉しく読める表現を心がける。
- 7.会員さんの名前はイニシャル等で表現する。(理事さんのお名前は、公的立場にありますので公表します)

現在に至るまで、上記の事は心掛けてきたつもりですが、今後もこれら指針に基づき編集に臨みます。

よろしくお願い致します。

2010.1.10

文責

「安全、安心、快適な自転車利用」

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT

理事長 佐原 純一郎

<http://www.npokepleft.com>