

*** メールマガジン No.55 - 09.12.23 ***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.54 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【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、モートルトン、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（疲れない）
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) に依て空気抵抗を低減出来る(疲れない)

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(病気と称する場合もあります)

● 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がれる事があります。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様な事か? 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。

「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

*** メールマガジン No.56 - 2010.1.10 ***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.56 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

今年もよろしくお願い致します。

【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されています。

● 複合素材 (例: フロントフォークとリアステア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・チェーンステアの長さ (BB からリアステアエンド)・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fond - 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だと思います。

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勧めしません。

*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にくい）、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。エコロジックの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まい差換え・・・まだ経験は無いですが、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、タイヤ、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いう事は、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。**MOSEER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ー。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ですよ。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。先ずは、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。

次回は、コンポーネント・ホイール・タイヤ・その他の部品に関して書きます。

「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

*** メールマガジン No.57 - 2010.1.11 ***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.57 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【自転車選び- 5】健康維持、ダイエット、楽しみの目的での「ロードバイク」

「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、フロントディレラー、リアディレラー、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ぬ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）をお薦めします。

*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、フロントディレラー、リアディレラー、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「シュパーブプロ」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（リアディレーラー）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。イメージだけですが、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お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。

次回は、NPO KEEP LEFT お薦め 「ロードバイク」 のご紹介です。

お楽しみに

「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