

現代自転車考

クルマにさまざまな種類があるように、自転車にも目的に応じたタイプがあります。クルマほど見た目の違いを感じにくいですが、よく見るとハンドルの形状、サドルの高さ、タイヤの太さ、パーツ同士の距離感がそれぞれに異なり、乗車姿勢も、使う筋肉も変わります。

一般的にママチャリと呼ばれる軽快車はサドルの高さよりもハンドルの位置が高く、身体に近い場所にあるため上半身が起き、サドルに体重をかけた姿勢になります。これは短距離ならラクな姿勢ですが、スピードは出ず、主に前の太ももしか使わない状態になります。クロスバイクとマウンテンバイクの場合、タイヤの太さは異なるものの、サドルとハンドルの高さはほぼ同じになり、効率的に脚全体を動かすことができ、ロケーションに応じてスピードかつ自在な走行を可能にしています。さらに他の2車種と比べてスピードが出るロードバイクは、ハンドルよりもサドル位置が高く、またロードバイク用のドロップハンドルは3通りで握る位置を変えることができ、腕の力や腹筋・背筋を使う全身運動となります。自転車にどんな運動効果を求めるのか、どんな風に乗りこなしたいのか、そんな視点で自転車選びをしてみると、新しい世界が広がるかもしれません。

タイプが変われば
乗車姿勢も走行感も
こんなに違う！

軽快車にしか乗ったことがない人がロードバイクに乗ってみると、ハンドルまでの距離の違い、上体の倒し方に驚くかもしれません。ロードバイクのドロップハンドルは走行スピードに応じて3か所から持ち替えることができ、この持つ場所に応じて乗車姿勢も変化。この姿勢の変化は長距離走行での疲れを軽減させる効果もあり、長く、速く乗るための工夫として姿勢の取り方を有効に活かしています。

タイプごとに異なる乗車姿勢。使う筋肉を意識して、運動効果をアップ！



主に使う筋肉

Roadbike

ロードバイク

低い前傾姿勢で視線は下向き。
全身運動となり腹筋・背筋もアップ。

最も速く走ることを追求した軽くて強度のある素材に加え、特徴的なのはこのドロップハンドル。ハンドルの一番下を持てば最も低い前傾姿勢になり、風の抵抗を避けてスピードを上げることができます。この前傾姿勢はハンドルを引きつけて全身の力でペダルを踏むため、下半身だけでなく、腹筋・背筋の強化にも。長距離を効率的に走ることができ、本格的な自転車レースも盛んに行われています。

DATA	
重量	約6kg～10kg
変速段数	14段～30段
タイヤ	細(溝なし)
主な適した用途	
●	数日のサイクリング
●	長距離を走る
●	競技イベントに参加する

Crossbike

クロスバイク

脚全体を使う効率的なペダリングで
なめらかな乗り心地。

1980年代にロードバイクの軽量感とマウンテンバイクの安定感を「クロス」して誕生したのがクロスバイク。軽快車よりも前傾姿勢になるフラットバー仕様で、スムーズでなめらかなスポーツバイク特有の乗り心地を体験できます。初心者にも比較的乗りやすく、通勤や散歩など街なかでの移動に最適と言われており、またその軽さによって取り回ししやすいことでも女性の支持を集めています。

DATA	
重量	約10kg～14kg
変速段数	18段～27段
タイヤ	中(溝なし)
主な適した用途	
●	通学・通勤
●	週末に散歩(自転車散歩)
●	数日のサイクリング
●	長距離を走る

Mountainbike

マウンテンバイク

悪路に耐える一体感のある姿勢で
下半身の安定した筋肉バランスが必要。

山道や河原などの自然の中を縦横無尽に走るための自転車で、山を下ることに特化した「ダウンヒル」、山中のツーリングを目的とした「オールマウンテン」などのさまざまなタイプがあるのが特徴。タイプによって乗車姿勢は異なりますが、サスペンションによって耐衝撃性が高く、路面に応じて自由な姿勢が取れるよう設計されています。また最近は街乗り用としても人気が高まっています。

DATA	
重量	約12kg～14kg
変速段数	21段～30段
タイヤ	太(溝あり)
主な適した用途	
●	河川敷や山道などで自然に親しむ
●	週末に散歩(自転車散歩)
●	数日のサイクリング
●	競技イベントに参加する

Citycycle

軽快車

上体を起こしたラクな姿勢。
乗り方次第で脚の筋力アップが可能。

体重のほとんどがサドルに集中する直立に近い姿勢。ハンドルの位置が高く、短時間であれば安定してラクに乗ることができます。サドルの位置が低すぎると、前太ももの筋力を主に使うため疲れやすくなるので、やや高め的位置に合わせる方が乗り降りもしやすくなります。上半身に風の抵抗を受けやすいため、それを活かして力強くペダルを回すことで、脚力アップが期待できます。

DATA	
重量	約15kg～20kg
変速段数	なし～8段
タイヤ	中(溝あり)
主な適した用途	
●	近所へ買い物
●	通学・通勤
●	週末に散歩(自転車散歩)