

現代自転車考

坂道を上り切り、
効率良く
走るための
「変速」をマスター。

「あ、もうすぐ上り坂ー」となったときに、遠回りしてでも避ける、もしくは助走をつけて何とか乗り切る…。そんな経験をしたことはありませんか？ 上り坂は急であるほど「避けたい」「無理」と思いがちですが、もしあなたの自転車に「変速機」が付いているなら、実はそれが強い味方。坂道はもちろん、スタート時や平地でも効率良くラクに走るために、とても大きな働きをしてくれるのです。

まずスタート時に気をつけたいのは大きなギアになっているかの確認。小さなギアだと踏み込みが重くなり、十分にスピードに乗れずふらつきやすくなるため、もし大きなギアになっていなければ、走り出す前に大きなギアにチェンジしておきましょう。上り坂は大きなギアで軽やかに、下り坂は小さなギアで足が空回りしないようにスピードをコントロールするなど、路面に応じて速やかにギアチェンジ。

ギアを使いこなすと無駄な体力を使わないのはもちろん、走行に集中しやすくなるというメリットも生まれます。

「なんだか難しそう」と感じてしまいがちな「変速」ですが、基本的な使い方をマスターすれば後は自分で試してみるだけ。坂道さえも上つてみたくなる変速機の実力を、ぜひ体験してみてください。

ギアの仕様は
自転車によって変わります。
今回は後輪に
9枚のギアがついた
自転車をご紹介します。

シフトレバーの表示(例)

⑨ ⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①

後ろギアを小さくすると大きな力を出せないが、ペダル1回転で進む距離が長くなり、高速走行に適している。

後ろギアを大きくすると大きな力を出しやすくなるため、発進時や上り坂に適している。

後ろギア(9段の場合9枚のギア)

変速を動かさずに
一定のギアで走ってみたら…

中央のギアに合わせたままで走ると、上り坂がきつかったり平坦な道でスピードを上げにくかったりとムダな体力を使い、疲れやすい結果になります。

平地

小さなギアで
平坦な長い道をスイスイ

平坦な真っ直ぐの道は、スイスイと走れる気持ちの良いコース。ギアを少し重めの⑤や⑥などに合わせ、適度なスピードに乗ったペダリングを楽しみましょう。

だんだん
ノってきた！

よし、行こう！

水辺は
いいなあ〜

ヒュー。
気持ちいい♪

ペダルが軽いと
回せるな！

下り坂

長い下り坂は
小さなギアを選択

下り坂はスピードが自然に上がってペダルが追いつかないということになりやすいため、足が空回りしないようにギアを小さめに变更后ブレーキを併用し、スピードのコントロールをします。

上り坂

軽いペダリングで
急な上り坂を制覇！

上り坂が近づいてきたら、ギアを④や③などに变更后軽いペダリングでトライ。クルクルとリズムカルに回してゆっくりと上ることでキツイ坂も比較的ラクに感じられます。

途中で止まるとき

信号などで
止まるときは

路面の状況に応じて徐々に減速し、大きなギアの②や③などに合わせてしっかりと停止します。

上手な変速で
アップダウンのある道も
「ラク」に「楽しく」！

路面に応じてリズムカルなペダル回転数を保って走るためには、変速機でギアを調節することが必要。少し息が上がってきたと思ったら大きなギアに、クルクル脚が回りすぎたら少し小さなギアで踏み込んでみるなど目的に応じてギアを使いこなすと自転車の楽しさがグンと広がります。

スタート

グッと踏み込んで
発進！

最初のごき出しをスムーズにするために、ギアは大きめの②や③などでスタート。グッと踏み込んで走り出し、安定してきたら徐々に後ろギアを小さくしていきます。