

はじめてのスポーツサイクル

for starting bicycle life



爽やかな5月の風の中。
サイクリング、始めてみませんか？ (蝸牛)

01 スポーツサイクルの魅力

○風を感じるツーリング

スポーツサイクルの魅力は、手軽に始められること。自転車を用意し、仲間を募ればもう気分はサイクリスト。時速30kmの風をすぐにでも感じられます。

○体に負担をかけずに鍛えられる

「軽い」スポーツと思われがちなサイクリング。しかし、実は同じ時間ランニングをしたのと同じくらいカロリーを消費する「強い」スポーツでもあるのです。また身体に負担をかけにくいと最近注目されている有酸素運動でもあり、これから運動を始めようと思っている人にぴったりのスポーツです。

スポーツサイクルはいったい何が楽しいのか？ スポーツサイクルだけに限らず、サイクリングの魅力、お伝えします。



02 スポーツサイクルの用具

自転車に乗るうえで知っておきたい部品を紹介합니다。別途買わなければいけない部品もあるので注意が必要です。

バルブ VALVE

「空気弁」のことです。スポーツ車は仏式が多く、場合によっては「ママチャリ」で使われる英式対応の空気入れを使うためのアダプターを自転車店で入手する必要があります。



HANDLE ハンドル

自転車を操作する上で欠かせない部品。よく使われる種類にドロップハンドルとフラットハンドルがあり、車種の識別に役立ちます。

ハンドルの種類

ドロップ



姿勢を変えやすく、長距離向き。ロードバイクによく使われます。

フラット



力を入れやすく、短距離向き。クロスバイクによく使われます。

HELMET ヘルメット

頭部の安全を守るためにヘルメットは必須です。転倒時だけでなく落下物から頭を守る役割もあります。
価格：5千円～1万円



LIGHT ライト

多くのスポーツ車ではライトは本体と別に買う必要がありますが、ほとんどのものは簡単に取り付けられます。
価格：千円～5千円



CYCLE METER サイクルメーター

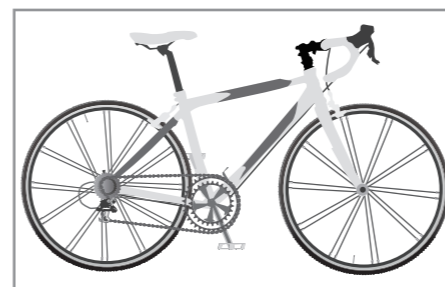
自転車の速度を表示してくれます。必須アイテムではありませんが、あると楽しくなれますよ。
価格：2千円～5千円



03 スポーツサイクルの種類

あなたにピッタリの自転車はどのタイプ？ よく使われるスポーツサイクル3種類の紹介です。

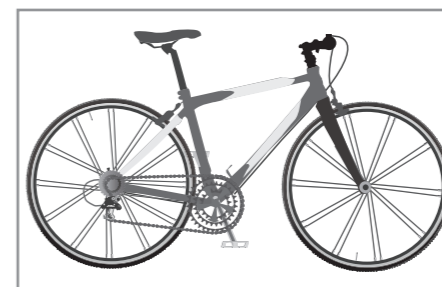
ロードバイク



スポーツ車と聞いてまず思い浮かべる自転車。その自転車がこのロードバイクです。自転車の中でも一番スピードにこだわる構造は、自転車の王様。その反面、構造上パンクをしやすいという欠点があります。スピードを追求したい人向きの自転車です。

スピード：★★★★★
軽さ：★★★★★
おすすめ度：★★★★☆
おおよその価格：10万円～

クロスバイク



ロードバイクの速さとマウンテンバイクの頑丈さを取り入れて作られた機種。値段も手ごろで、メンテナンスもしやすいものが多いため、街乗りにもオフロード用にも使えます。これからサイクリングを始めた人にお勧めの種類です。

スピード：★★★★☆
軽さ：★★★★☆
おすすめ度：★★★★★
おおよその価格：5万円～10万円

マウンテンバイク



特徴は何よりその太いタイヤ。熟練者になると、階段さえ登れるとか……。一方、その太さがあだとなり、他の機種と同じスピードを出すのに1.5倍ほどの力が必要になると言われています。大自然に挑みたい人向きの自転車です。

スピード：★★★☆☆
軽さ：★★☆☆☆
おすすめ度：★★☆☆☆
おおよその価格：7万円～12万円



スポーツサイクルの注意

サイクリングにも守らなければいけないマナーがあります。マナーを守ることは自分の身を守ること。気をつけましょう。

ヘッドフォン等の禁止



ヘッドフォンやイヤフォンを着用しながら自転車に乗ると、自動車や歩行者に気づきにくくなります。思わぬ事故の結果、傷つくのは自分だけではありません。危険な行為だと自覚し、サイクリング中のヘッドフォン等の着用は避けるようにしましょう。

車道・左側通行の厳守



自転車は、許可されている場所以外では、原則として車道を通るように定められています。また車道を通る際には、左側通行を心がけてください。車道の中でも、自転車の通れる場所は狭いものです。その中の逆走はルールを守っている人にとって非常に危険であることを理解しましょう。

ライトの夜間点灯義務



夜間は、自動車側から自転車が見えづらくなる時間帯です。ライトをつけることで、自動車の運転手に自分を認識させるという効果もあります。前方へのライトだけではなく、頭に付けられるヘッドライトや自転車の後部に付けられるテールライトを使うのも効果的です。

はみだし
すてーじ

卒業旅行で日本最高峰と誉れ高き京都大学に乗り込んでみました。「学食はどこですか？」と聞いてくる怪しげな男にも快く場所を教えくれた女の子に感謝しまふ。(千秋楽)
⇒馬鹿も～ん。そいつがルンダ～！ (追え追え～；編)

はみだし
すてーじ

5月の自分へ。安心しろ。すでに2月病だ。
⇒ Prov.5月を体験⇒2月病罹患。Def.2月病⇐安心できない。∴眠れない夜を過ごす。

(総・1 Ti)
(頑張ってください……；編)