

第5章

自転車の上手な乗り方編

普段、何気なく乗っている自転車。

しかし、その乗り方にもちょっとした“コツ”があるのをご存知ですか？
その“コツ”をつかめば、より快適で軽快にそして効率よく自転車が走ってくれます。

自転車競技といえば『競輪』。競輪選手は、究極のスピードを求めるため日々厳しいトレーニングを積んでいます。身体が資本のプロスポーツだからこそ、安全でいかに効率よく乗りこなせるかを研究しています。安全にそしてより運動効果が高まる乗り方・走り方について、龍ヶ崎市城ノ内在住の競輪選手 朝秀 忠 さんにお話を伺いました。

【選手情報】

氏名：朝秀 忠（あさひで ただし）
出身：龍ヶ崎市
ライセンス：A級1班
経歴：20歳からプロ競輪選手として活躍
所属：日本競輪選手会 茨城支部



自転車を漕ぐうえでポイントとなることを教えていただきました。

Point 1 サドルの位置

『高すぎてもダメ、低すぎてもダメ』

サドルの高さは、サドルに腰かけて両足が地面に付いた状態で少しかかどが浮くくらいの高さが適当。また、ペダルを一番下にして足を乗せたとき膝がほんの少し曲がるくらいの高さです。この高さは関節に与える負担が軽く、かつペダルに力を効率的に伝達しやすい高さでもあります。

【注意】

サドルが高すぎると漕ぐ力がうまくペダルに伝わらないし、止まるとき安定しません。また、サドルを低くし過ぎるとペダルを回転させる効率が悪くなり足も疲れやすくなります。

Point 2 ペダリング（ペダルを回転させること）

『足の親指の付け根をペダルに』

ペダルは足の親指の付け根部分がペダルの中央にくるようにします。大腿部（太もも）の上下運動をしっかり意識してペダルを回してください。踏み込む・漕ぐというより回すという感覚。その方が疲れが少なく推進力も得やすくなります。

運動目的の場合は・・・

自転車による回転運動は、関節筋を鍛えることができます。スピードは軽く息がはずむ程度。ペダルは1分間に60～80回転が目安。



一言アドバイス

上級者へ（ロードレーサータイプの自転車利用者へ）

ペダルが結合ペダルやトゥクリップ付き（ペダルと足を固定）であると、足を持ち上げるときにもペダルに力を伝達することができます。ペダルを上から下に踏むだけでなく、下から上に上げるときにも意識して力を入れると回転がスムーズになります。足とペダルが固定されていないペダルでも、固定されているつもりで足を動かす（持ち上げる）と、上から下に押し下げる方のペダルの負担が少なくなり、軽く走ることができます。

Point 3 姿勢

『リラックスできる状態が一番』

背筋は曲げすぎても腰を痛めてしまうし、かといってピンと伸ばし続けると疲れてしまうので自分がリラックスできる状態（少し軽めに曲げたくらい）で大丈夫です。ひじは伸ばしきらず下側に軽く曲げる程度です。

Point 4 ギア変速

『軽めのギア』

ギア付きの自転車であれば、変速ギアを効率よく使用することが大切です。足にかかる負荷を一定に保つことで楽に早く走ることができます。面倒くさがらず、状況に応じてこまめに変速することも必要です。

一言アドバイス

重いギアではなく軽めのギアで、クルクル回すようにしましょう。

Point 5 ブレーキング

『早めのブレーキング』

ブレーキをかけるときは、前（弱め）後（強め）のブレーキを同時に使用するようにしましょう。前輪だけだと前のめりになったり、後輪だけではスリップしやすくなってしまいます。また、急ブレーキをかけると、タイヤの回転が完全に止まってしまい大変危険です。

※前輪のみのブレーキはハンドルが不安定になり危険ですのでご注意ください。

一言アドバイス

自転車の種類や路面状況、スピードなど状況に応じた早めのブレーキングが大切。

Point 6 コーナーリング

『コーナーに入る前に十分減速』

コーナーに入る前までに十分減速しておき、コーナーリングの最中ではブレーキを使わないようにします。コーナーの最中でブレーキをかけると車体が不安定になりかえって危険だからです。また、コーナーではペダルを漕がないようにしましょう。コーナーの入り方は外側の足を下にしてバランスを保ちます。内側のペダルが下にあるとコーナーで自転車が傾いたときにペダルが地面に当たる危険があるからです。

Point 7 坂道

『ハンドルをおへその方へ引き付けるイメージ』

坂道を上るときはハンドルを自分のおへその方へ引き付けるようなイメージで上ります。そして坂の勾配に合わせて上半身を前方に傾けます。腰を浮かせて走る場合は、自分の身体が左右に振れるのではなく、身体はしっかり中心を維持し、自転車を左右に軽く振ります。

疲れないように自転車に乗るコツ

- ① 土踏まずをペダルの中心に置くと力が効率的に伝わらず疲れやすくなる
足の親指の付け根部分がペダルの中央にくるようにする
- ② ペダルを漕ぐ際、太ももに力が入りすぎるとも疲れやすい
- ③ ふくらはぎから足首を意識して漕ぐ
- ④ サドルはペダルを一番下にして足を乗せたとき膝がほんの少し曲がるくらいの高さがベスト

練習で公道を走行する機会も多い朝秀さん。心掛けることとは

- ・自転車が転倒したときの怖さを痛感しています。一番守らなければならない頭部は、しっかりとヘルメットを被ってガードしています。
- ・道路において最も危険な場所は交差点です。手前では必ず一旦停止をしています。
- ・よそ見運転は大変危険です。安全運転に集中しています。
- ・ルールとマナーを遵守します。しないと気持ちよく乗れません。

