

[ご利用ガイド](#) | [お問い合わせ](#) | [サイトマップ](#)
 sideriver.com

こだわりの大人のための趣味と生活のポータルサイト



**「送料無料」キャンペーン実施中!**  
※沖縄県を除く  
 好評につき延長!  
 2010/9/30まで  
 ▶▶ キャンペーン詳細へ

[コンテンツ](#)
[ショッピング](#)
[会員登録](#)
[マイページ](#)
[お気に入り](#)
[買い物カゴを見る](#)

[トップ](#)
[バイク](#)
[自転車](#)
[釣り](#)
[サーフィン](#)
[インテリア・雑貨](#)
[文具](#)
[ハワイ](#)
[アメカジ](#)
[ホビー](#)



エイ出版社の  
**本屋さん**  
 できました!  
 送料無料  
 キャンペーン実施中!

[ポータルTOP](#) > [自転車](#) > [趣味side](#) > [スポーツ自転車・知恵袋](#) > [Vol.091～Vol.120](#) > [Vol.101](#) / 平地でスピードを上げるには(2)【ハンドル角度】

趣味side [トップ](#)




#### 趣味side

上達！ライディングテクニック

湯・食・走+絶景ツーリング  
 鉄馬ハーレー・ガイド  
 スポーツ自転車・知恵袋  
 街乗り自転車走り出す  
 バス釣りは人vs魚の知的バトル

もっと知りたい海とサーフィン  
 センスで楽しむデザイン文具  
 北欧デザインと共に暮らす  
 ミニカーの目利きを極める  
 アメカジの真髄に迫る  
 ハワイの空と海にアロハ!  
 沖繩が呼んでいる

#### サイドリバーコンテンツ

[バイク](#)  
[自転車](#)  
[釣り](#)  
[サーフィン](#)  
[インテリア・雑貨](#)  
[文具](#)  
[ハワイ](#)  
[アメカジ](#)  
[ホビー](#)  
[北欧](#)

#### おすすめ情報

[sideriver ショッピング](#)  
[自転車](#)  
[おすすめ商品](#)

## 趣味 side

新しい世界に踏み出すときは、誰でも期待と不安でいっぱい  
 その第一歩を趣味sideがサポートします

## スポーツ自転車・知恵袋

アスファルトならロードバイク、山道ならMTB効果的な練習方法から、  
 最新ギアの使い方、効果的な手入れまで、  
 最速を目指すための知恵を提供していきます。



### Vol.101 / 平地でスピードを上げるには(2)【ハンドル角度】

自分の能力に見合ったセッティングとフォームを探る第2回。今回はハンドルセッティングに関する細かなポイントについてお話しします。

#### 意識すべきはヒジとヒザの重なり



今回はベストなハンドル位置を探すための手順をより細かく説明します。ハンドル周りのベストなセッティングのために意識を置くべきポイントは、ヒジとヒザ。まずサドルにまたがった状態から、クランクを水平にします。そこから下ハンドルを握ってみて、ヒジを水平にした時にヒザが重なる位置を探して下さい。真横から見たときにヒジの骨とヒザのお皿がわずかに重なる程度の接点が見つかれば、その位置がまさにベストなセッティングです。

またその際には、サドル上面とハンドルクランプ中心部の高低差が5cm以内に収まるように設定してみてください。これ以上の高低差を出してしまうと、フォームに様々な弊害が生じるので要注意です。



#### ハンドル角度は常に水平に

ハンドルセッティングのためにステムの長さを変更する際、ハンドルの角度が変動してしまうケースが多く見られます。ベストとされるハンドル角度は、ハンドル上面が地面と水平になるセットなので注意してセッティングしましょう。例えば、腕がまっすぐに伸びてしまうハンドルセッティング。これでは下ハンドルを持ったときにヒジが曲がらず、手首で体重のほとんどを支えなくてはなりません。レバーが握りにくいばかりでなく、腕で上半身を支えようとしがちになり、フォームにも悪影響を



SHARE THE  
ROADメッセンジャー  
バッグ



SHARE THE  
ROADオリジナル  
ジャージ



SHARE THE  
ROADコラボサン  
ングラス



SHARE THE  
ROADサドルバ  
ッグ



ドロンジョーヌ流IP  
アームカバー



MAXXISオレンジ  
タイヤ ドロンジョーヌ  
ver.



ニューハレ Vテ  
ープ・Xテープ

#### 商品を絞り込む

- ▶ オリジナル商品
- ▶ アクセサリー
- ▶ 雑誌・書籍
- ▶ DVD



及ぼしかねません。

また、ハンドルが起きすぎているとブレーキレバーが握りにくくなります。自分の筋力、姿勢、ライディングテクニックと比較してハンドルが適正位置よりも低くて遠い位置にある場合に、このような角度にセッティングしてしまいがち。ブラケットは身体に近づくので握りやすくなりますが、決してよい角度ではありません。



ヒジが  
つかえ棒に  
なっている



ハンドルが  
起きすぎている

セッティングやフォームは本人の熟練具合で変動するものです。とはいえ、身体や技術が伴わないうちにセッティングを過度に変更したり、自分がそれまでに行ったセッティングに無理にフォームを合わせてしまうと、正しいフォームを身につけることができません。セッティングの基本は、正しいフォームを取ったときに自然とあるべきところにハンドルが来るようにしてあること。セッティングありきのフォームでなく、楽なところから徐々にセッティングを変えていくことが重要です。

<<Vol.100

#### 関連リンク

[趣味side／スポーツ自転車・知恵袋・一覧](#)

[趣味side／街乗り自転車で走り出す・一覧](#)

[自転車How To／サドルセッティングのポイントを解説](#)

[自転車トップへ](#)

[自転車オーダーメイド 4ingid](#) [www.4ingid.com](http://www.4ingid.com)

3億1000万通り以上の組み合わせ 世界に一つ自分だけのカラー自転車を

[キャンデール](#) [www.81496.com](http://www.81496.com)

最後のUSA自社生産ロードバイク「CAAD 9」シリーズの在庫あります！

[ゴルフで体重移動は間違い](#) [agjllp.com](http://agjllp.com)

まずはこの方のスイングを見て下さい 今までのゴルフの常識が変わります



Ads by Google

#### 自転車最新刊の紹介