

# CYCLE SPORTS 70

トップ > 前号の立ち読み > シルベスト式 ポジション合わせの基本メソッド

## RIDING POSITION



RIDING POSITION-BASIS

山崎流！  
フィッティングのポイント

- 1 クリートの位置を合わせる
- 2 ハンドルの幅や形状を選ぶ
- 3 ハンドルの取り付け角度を決める
- 4 ブレーキレバーのブラケットの位置を決める
- 5 ドロップバーの下を握ってレバーに指が届くことを確認
- 6 ステムの突き出し寸法を決める
- 7 ステムの高さを決める
- 8 サドルの上面を水平に固定する
- 9 サドルの高さを決める
- 10 サドルの前後位置を決める

# シルベスト式 ポジション合わせの 基本メソッド

ポジションを合わせることは、サドル～ハンドルなどポイント間の相互関係を調整することにほかならない。まずは基本となるポジション調整で手を加えるべき箇所、その順序を解説。



●「まだロードで走って数カ月という女性ライダーですが、ブレーキレバーのブラケットを握っても、肩の角度は約90度、サドル上面とステムの突き出しの上下の差は30mm以内に収まり、ゆとりのあるポジションになっているでしょ」という山崎さん。サドルの高さも下死点で脚がまっすぐに伸びたときに足の裏が地面と水平になる高さになっている。



アドバイザー  
山崎敏正

大阪のプロショップチェーンのシルベストサイクル豊中店と梅田店の店長を兼任。バイクパーツ開発や競技の経験に基づき鋭い視点での確かなアドバイスをしてくれることから、ビギナーから走り屋まで幅広く支持されている。  
問：シルベストサイクル梅田店 TEL:06・6344・3808

## 山崎流！ 基本的な セッティングの手順

SETTING 1

### クリートの位置を合わせる

●母指球（足の親指付け根の出っ張り）の位置をソールにマーキングし、足をペダルにセットして踏み込む足の角度を再現して、ペダルシャフトの中心と母指球の位置が一致するようにクリートを前後に動かす。さらに、クランクにバイクシューズがぎりぎり触れないようにクリートの左右位置を調整する



### SETTING 4 ブレーキレバーのブラケットの位置を決める

SETTING 3

### ハンドルの幅や形状を選ぶ

SETTING 2

●山崎店長お薦めショートリーチのディズナ・Jフィット。380幅がセットされている。「ブラケットを握って両腕が平行になる幅は回転重視のペダリングにマッチする。でもビギナーには肩幅より広い、ハンドリングが安定する幅のモデルを薦めている」と言う



●バーの上の肩の部分をやや前上がりりに固定、ブラケットの手の当たる部分のスロープも少し前上がりりにセットする。すると手を添えるだけで体が前に出るのを押し止めてくれる。バーとブラケット間の段差をなくすと圧力が分散されて快適



●ブラケットを握ったときの快適さや、ドロップバーの下の握り部分のフィット感を左右するのがドロップバーの取り付け角度。ステムのクランプボルトを緩めて角度を動かす。バーの上の肩の部分の角度を重視するか、ドロップ部分の握りを重視するかで悩むところ



## SETTING 5 バー下からレバーに指が届くことを確認



●手のひらを置いたとき、ドロップバーの下の握りの角度と、肩の部分の握りやすさが両立する角度を見つける。バーの下を握ったとき、人差し指と中指の第一関節がブレーキレバーにかかると高速走行や下りでコントロールしやすい。

## SETTING 6 ステムの突き出し寸法を決める



●ブラケットを握ったときの腕の角度が90度になる位置を基本とし、最適な長さのステムを選ぶ。山崎店長は「現在主流の Ahead タイプのステムは交換が簡単なので、ロードレースやエンデュロなどを走るとき、コンフォートなポジション用に、突き出し寸法の違うステムを2種類用意する」と提案している

## SETTING 7 ハンドルの高さを決める



●スペーサーの位置やステムの角度でハンドルの高さを決める。心肺機能や筋力が未開発のビギナーライダーの場合、サドル上面とステムの突き出し部分の落差はゼロから30mmの範囲、上級ライダーは150mmになることもある



## SETTING 8

### サドルの上面を地面に対して水平に固定する

●「サドルの取り付け角度は、サドル上面の前後端を結んだ線を地面に対して水平にセットするのが基本」と言う山崎さんは水平な場所にバイクを立てて、サドル上面に水準器を当てて取り付け角度を決めてからヤグラのボルトを締めて固定している



## SETTING 9

### サドルの高さを決める

●サドルの中央に座って、右クランクをシートチューブの延長線上に固定して右足を下死点にする。足の裏を水平にして脚がまっすぐに伸びた状態になるサドルの高さが、クランクを回しやすく脚の筋肉や関節に無理のない最適な高さだ。サドルを前後へ移動したり、角度を変えたときも再び高さ調整が必要だ



## SETTING 10

### サドルの前後位置を決める

●ローラー台にバイクを固定し、軽い負荷でペダリングする。自然に移動した腰がはまるような感じでフィットする位置にサドルを移動する。サドルを前後させるとサドル高が微妙に変わるので、後ろへ移動した場合は下げ、前に移動した場合は上げて微調整する

## 安全重視！ グリップ位置優先の フィッティング

研究熱心な山崎店長は「シルベストサイクルの練習会に集まる70人以上のロードレーサーのライディングポジションを真横から撮影してプリントアウトした上に、前輪ハブ軸と後輪ハブ軸から垂直に線を書き込み(右写真)、腰の前後位置やブレーキレバーのブラケットの握り位置を1人1人チェックしてみた」と言う。

「シルベストでセットアップしたバイクや、なかには自分で調整したものもあり、前乗りや後ろ乗り、レーシーなポジションやロングライド系のコンフォートポジションなどバラエティに富んでいておもしろかった。これだけデータが集まると、最適なサドルの高さや、サドルからブラケットまでの距離などのファクターが見えてくる」と言う。

普通のロードレーサーの前後輪の重量配分は、前輪が4割で後輪は6割というバランスが一般的に扱われている。

「ブラケットの位置がハブ軸より前にあると前輪荷重になりバイクの挙動は不安定になる。また、腰の位置が後輪ハブ軸から離れて前乗りになると、やはり前輪荷重気味になり不安定な挙動になる。極端な前乗りのライダーは、やはり転倒などのアクシデントを起こしやすい」と山崎さんは言う。この前後輪の重量配分がバイクのコントロールのしやすさに深く関連しているからだ。

「とくにビギナーライダーはコントロールしやすく安全に走れることを重視したいので、従来のペダリングやパワー重視の腰の位置、サドルの高さや前後位置を優先するやり方とは別の、ハンドルバーとステムの突き出し寸法選びを優先して、ショートリーチバーや短いステムを選び、ブラケットの位置が前輪ハブ軸より後ろになるコントロールしやすい設定」を提案している。

## サドルの高さと、 サドルからハンドル までの距離の関係

山崎店長が長年の研究から編み出したセッティング理論を公開してくれた。サドル高(ハンガー中心~サドルの上

●ハンガー小物の中心から、シートチューブと平行にサドルの上

面)の数値と、サドルの先端からブレーキブラケットの先端までの距離は、上級者でほぼ同じ、ビギナーではブラケットまでの距離のほうを10~20mm短い設定にすると無理のないポジションになるという。

面までの距離を測り「サドルの高さ」とする



●サドルの先端からSTIレバーのブラケット先端までの直線距離を測り、サドル高の数値と比較すると最適なグリップ位置かどうか分かる

●サドル高よりサドル先端~ブラケットが20・短くなるステムやハンドルの組み合わせにより、ビギナーでも無理のない姿勢になる

## RIDING POSITION

撮影協力●トレック・ジャパン/パールイズミ

RIDING POSITION-CLEAT

# 母指球を中心とした クリートセッティング法

## 04 足が着地した方向を チェックする



●ヒザの角度がペダリングするのと同じ80°くらいまで深く曲がるようにヒザを上げて10~20回足踏みする。最もヒザが上がる上死点の位置から足が着地したときの左右の足の方向をチェックすると、股関節やヒザ関節や腸脛靭帯や筋肉などへ負荷のかからない自然な足の向きがわかる。最初に中心となる線を床に印しておく向きがわかりやすい

## 着地した 左右の足の向きを チェックする

●足踏みしている状態から足を止めて、体の中心を中心線として左右の足の向きに注目しよう。足の向きがハの字(内股)、平行、逆ハの字(ガニ股)があり、左右の足の向きが同じだったり、左右で足の向きが違うこともある。モデルのライダーの場合は左右差は少なく、ほんの少しカカトが開いている内股の状態が自然な足の向きだ

前のページでも触れたとおり、母指球とペダルシャフトの中心とを一致させるのが一般的なクリート位置のセッティングだ。ここでは、小指の先から3番目の骨の「小指球」を意識した新セッティング法を紹介する。ペダルと足を接続するバイクシューズの底に取り付けているクリート、その前後位置の1~2mmの違いがヒザ関節から下の筋肉への負荷を左右する。自然な足の向きに合わせたクリートの向き(角度)の設定はヒザ関節などに痛みの発生を防ぐ。クリートの左右の設定は、左右の足の開き(Qファクター)に関連してクランクの回しやすさに関係する。この3ポイントを細かく調整して、スムーズな疲れにくいペダリングを実現したり、パワーの伝達効率を高められる。手順に沿って基本的なセッティングを行ない、実際にペダリングして踏み込む足の角度に合わせてベストポジションを探そう。



## 01 クリートを 1mm単位で調整する

●足とペダルを接続するバイクシューズの底にネジ止めされている小物がクリート。クリートを固定するとき重要なのは、前後位置、内外の位置、そして取り付ける角度だ。このクリートを固定する位置で脚への負荷が変わる。自然に踏めてクランクを回せるよう、1mm単位で微調整してベストポジションを出す方法をレクチャーする

## 親指の先から3番目の骨の先端が母指

●横から見て、母指球とペダルシャフトの中心を真横から見て一致させるのが基本的なセッティング。クリートを前後へ移動させることで調整できる。親指の先端から3番目の骨の先端が母指球。骨の先端の位置を指先で探って印をつけてその位置を覚えてお



き、バイクシューズを履く



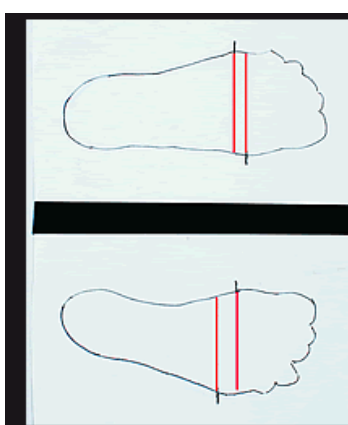
### 06 小指の小指球の位置を配慮したセッティング

●小指の先から3番目の骨の先端の小指球の位置に印を付ける。ペダルシャフトの中心は足の裏を地面と水平にして母指球と一致させるのが基本。足を安定させるにはペダルシャフトの中心が母指球より1~2mm後ろがよく、そして小指球の印の前までの範囲内にとどめるとヒザ関節から下の筋肉への負担を減らせる



### ソールに母指球の位置の印をつける

●母指球の位置を覚えておいて、バイクシューズを履き、マジックペンなどでソールへ母指球の位置の印をつける。母指球の位置がわかりにくかったら、指先で母指球に触れて何度も印を付けることにチャレンジする。ソールの母指球の印の位置が、ペダルシャフトの中心と母指球の前後方向の調整をするための基準の印になる



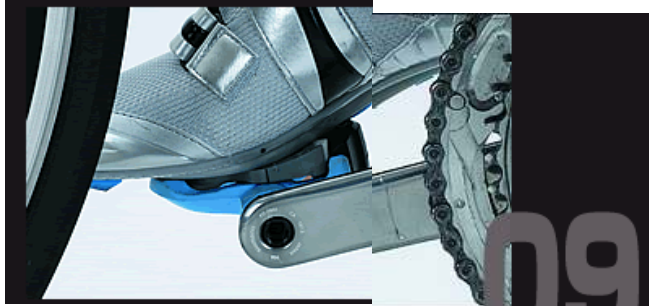
### 07 母指球と小指球の位置に線を引く

●足踏みて左右の足を止め、ボールペンで左右の足型をとって、写真のように、母指球(つま先寄り)と小指球(かかと寄り)の位置へ向かって垂直な2本の線を引く。母指球より後ろ、小指球の前の範囲内にペダルシャフトの中心がくるように、クリート位置を前後へ動かすと足が安定して踏みやすいセッティングになる



### 08 足の自然な向きに合わせてクリートの角度を調整

●ペダルシャフトの中心が母指球に近いセッティングは、ふくらはぎとすねの筋肉への負担が増す。逆に小指球に近いと足が安定して筋肉への負担は減る。1mm単位でクリートを前後へ移動して負担をチェックしよう。次は足をペダルにセットしたときに、足型と同じ足の向きになるようクリートの取り付け角度を調整する



### 足の角度に合わせて前後位置を微調整

●ペダリング中の12時(上死点)の位置から3時の位置の足の角度で筋肉への負荷のかかる場所が変わる。カカトが上がっているとペダルシャフトの中心が母指球の後ろになり足が不安定する。逆にカカトが下がると母指球がペダルシャフトの前になり足が不安定になるので、足の角度に合わせてクリートを前後へ微調整する必要がある

### クリートの最適ポジションが出ていると……

●最適なクリート位置が出ていると、ペダルへの着脱がスムーズになり、しかも、ヒザから下のヒラメ筋や前頭骨筋への負担が減る。もし、ペダリング中にヒザの関節に違和感があったら、クリートの取り付け角度のズレが原因で、キャッチメカニズムのパネの力が違和感を発生させている。クリートの角度を再調整して足の向きを変えよう

## Qファクターとは？

左右のクランクのペダルをセットする面同士の幅は「Qファクター」と呼ばれ、左右のペダルに足を固定したとき足の開きに影響する。Qファクターは、脚の短いライダーほど踏み込む脚が斜めになって影響を受けやすい。Qファクターは狭いほうがクランクを回しやすく、クランクの回転を上げたいビギナーにマッチする。広いとトルク重視の中・低回転のペダリングになる傾向がある。クランクのQファクターのほかに、クリートの内外への移動や、足をペダルにセットしてからの左右への移動、またはカカトを内外へ動かすことでもQファクターを調整できる。



Qファクターの数値はチェーンホイールによってまちまちだが、ダブルギヤよりもトリプルギヤのほうがギヤが1枚多い分だけ広い。また、実際にはペダルの中心～シャフトまでの距離も関係してくるため、シャフトの短いペダルを選ぶとQファクターを狭くすることができる。

●右がシマノのコンパクトドライブクランクのダブルギヤ仕様でQファクターは143mmと狭く回しやすい。左はシマノのトリプルギヤクランクでチェーンリングが1枚多い分だけQファクターが10mm広い設計

### TIME RXS

●タイムのRXシリーズは、足を固定してから踏み面の中心を軸にカカトを内外へ動かして、ヒザへのストレスを解消できる。足をセットしてQファクターを内外へ3mm調整できる。クリートはルック&シマノ3穴対応



### LOOK KEO

●ルックのケオシリーズは、赤いクリートは足を固定してもカカトを9度、グレーは4.5度動かせる。黒は固定モードになる。ロープロファイル設計で足が安定する。ルック&シマノ3穴対応



### SHIMANO PD-7800

●シマノ・新型SPD-SLIは固定モードの赤いクリートと、足を動かせる黄色いクリートがある。Qファクターを4.6°動かせる。踏み面が低い設計で、ワイド設計でも安定性も抜群。クリートはルック&シマノ3穴対応



### CAMPAGNOLO RECORD

●カンパニョーロ・プロフィットプラスペダルのグレーのクリートは、足をセットしてカカトを8度動かせる。黒は固定モード。踏み面は大きくないが着脱のスムーズなロープロファイル設計



問い合わせ先 タイム:ダイナソア TEL:0742-64-3555 ルック:ユーロスポートインテグレーション TEL:03-3329-1065  
シマノ:シマノお客様相談窓口 TEL:0570-031961

CYCLE SPORTS  
YAESU@web

Copyright YAESU Publishing co.ltd. All rights reserved.