

CYCLE SPORTS

トップ > 前号の立ち読み > ハンドルまわりの適正セッティング

RIDING POSITION



RIDING POSITION-HANDLE



快適性の重要項目!

ハンドルまわりの 適正セッティング

ハンドルバーはバイクをコントロールするだけでなく、上半身や腰をしっかり固定して、ペダリングのパワーへの反力を抑え込み、バイクを前進させる力へ有効に変換する。心肺機能や筋力、関節の柔軟性によりセッティングも違う。

ドロップハンドルは走行条件の変化に合わせてグリップする位置を変えられる、マルチポジションのハンドルバーだ。グリップできるポイントは、上の直線部分、バー上の肩(曲がり)の部分、ドロップ部分の上とブレーキレバーのブラケットが作るスロープ、そしてドロップ部分の下の4つ。

各グリップ位置は場所により距離、高さ、幅が異なり、これらのポイントを持ち換えたり腕を伸ばしたり曲げたりすることで、上半身の傾きや腕の角度を変えてさまざまな状況に対応できる。

グリップ位置を変化させるドロップバーの寸法要素は、リーチ(ドロップ部分の前への突き出し寸法)、ドロップ(ドロップ部分の上下の距離)、それにワイズ(幅)がある。そのほかステムの突き出し寸法はハンドルの遠さに、ステムのライズ(突き出しの角度)は高さに、ステムを固定する位置も高さに関係する。

さらにドロップバーの取り付け角度やブレーキレバーのブラケットの取り付け位置も、グリップ位置の変化と同時に、手のひらへのフィット感や手にかかる荷重に関係し、快適な走りを左右する要素といえる。

ドロップバーの形状は、アルミ合金チューブの曲げ加工(ベンディング)技術の向上や、加工の自由度が高いカーボンファイバーの採用などでここ数年進化が著しい。ドロップ部分の一部を直線的にしたり、複合カーブを採用して握りやすい形状を追求したエルゴノミックタイプやアナトミックと呼ばれるタイプである。いっぽう昔ながらの、ドロップ部分がUの字をヨコにしたような半円形状のクラシックタイプもある。

カーボンバーは素材の成型の自由度の高さを生かし、肩の部分ショートリーチで直角に成型したり、バー上の直線部分やドロップ部分を握りやすく手のひらに優しいフラットな形状にしたりして快適性を高めている。アルミ合金チューブ製のドロップバーにも、ベンディングやハイドロフォーミング(油圧をかけて金型内で成型加工する)を用いて、エルゴノミック形状を実現したモデルがある。

ドロップバーと組み合わせるのは、ブレーキレバーと変速レバーが一体構造になったシマノのデュアルコントロールレバー、カンパニョーロのエルゴパワーシフター、スラムのパワータップレバーなど。それぞれ握り部分(ブラケット)の形状が違い、各レバーに対応した専門設計をセールスポイントにしているバーもある。

グリップ位置の高さや遠さなど、上半身や腕に無理がかからず、しかもパワーを伝えられるグリップ位置を実現しよう。

さらに、長く走っても手のひらが痛くなりにくい、ドロップ部分の上のスロープとブラケットの手の当たる面のスロープを段差なくならかにして快適性を追求するセッティング方法もレクチャーしよう。



バーの幅を選ぶ

ドロップバーの幅は、写真のようにブレーキレバーのブラケットを握ったとき、左右の腕が平行になるサイズが標準。そのサイズのバーは回転とトルクの両方をバランスしたペダリングにマッチする。走行中、ブラケットの握り方をチェックしよう。手首を曲げて内側を握っていたら、バーの幅が広すぎる可能性がある。逆にブラケットを外側で握っていたらバーが狭すぎることが考えられる。ハンドル幅は、メーカーによって芯一芯や外一外などバーの幅を計る位置が違うので、表示寸法が同じでもメーカーによって幅が違うことがあるので注意しよう。



エルゴノミックタイプ

●ドロップ部分の一部、アール下の握る部分に直線形状や緩いアールを加えてグリップ位置を近くし、上半身に無理なく楽に持てるようにした。ドロップバーの下の形状が手になじむが、ブレーキレバーに指が届きにくい傾向がある

ドロップバーの形状は大きく分けると2タイプ。ドロップ部分の下の一部分に直線形状を取り入れて、下のグリップ位置を近く、そして握りやすく手になじむ形状に設計したエルゴノミックタイプ(アナトミックタイプとも呼ばれる)。もう1つはドロップ部分がUの字を横にしたような単純なアール形状のクラシックタイプだ。両者の決定的な違いはドロップ部分の下をグリップしたときのブレーキレバーとの距離で、一般的にエルゴノミックタイプはクラシックタイプに比べてブレーキレバーまでの距離が遠い傾向がある。

バーの形状を選ぶ



広い

ブレーキレバーのブラケットを握った位置で両腕が平行より広くなる広めのバーは、高いケイデンスでは違和感がある。しかし、上り坂や向かい風などひと踏みのトルクを重視した、ケイデンスが70~85回転の比較的低いペダリングにはフィット。上半身や腰を固定して足の踏み込む力を生かしたペダリングに対応する。

狭い

ドロップバーの幅はペダリングピッチ(ケイデンス)やトルクに関係する寸法だ。グリップした位置で両腕が平行より狭くなるドロップバーでは、クランクが毎分85回転以上の回転重視で、踏み込む脚の反力をハンドルを押し引きすることで発生させるペダリングにマッチする。しかし、ややステアリング操作が重くなる傾向がある。



クラシックタイプ

●ドロップ部分の形状は1つのアールで作られている。ドロップバーのアールの大きさによってドロップバーの下が手になじむかなじまないかが分かれるが、ブレーキレバーとドロップ部分の下との距離が近く指が届きやすい



エルゴノミックでも違いが!

●上が従来のエルゴノミックタイプ。下が最新のアルミチューブの曲げ加工技術で、ショートリーチやドロップ部分を複数の小さなアールで構成し、快適なポジションやレバー操作を実現した新エルゴノミックバー



**新エルゴノミックバー
DIXNA J-FIT**

●最新の曲げ加工技術は小さなアールの曲げを可能にした。リーチも短く、ドロップ部分は2つの小さなアールで構成され、ドロップバーの下を握ってもブレーキレバーを引きやすいディズナのジェイフィットバー

**エルゴノミックバー
FIT THE**

●エルゴノミックタイプはドロップ部分のリーチやドロップが大きい傾向がある。下の直線部分は手のひらのフィット感を高めると同時にグリップ位置を近くできるが、ブレーキレバーに指が届きにくい傾向がある

**カーボン・エルゴノミックバー
CINELLI RAMBAR**

●カーボン素材、成型の自由度を生かしてバーの上の直線部分はウイング形状、肩の部分はブラケットと快適なスローブを形成して快適性は抜群。エルゴノミックデザインを全面採用したチネリのラムバー

問い合わせ先
ディズナ:東京サンエス TEL:03-3834-2041
チネリ、3T:ダイナソア TEL:0742-64-3555

**どこまでOK!?
ブラケットの角度**

上半身を起こしたポジションへ対応するには、ドロップバーを送って(奥に回転させる)、ドロップ部分の上を水平に近づけてセットすると、バーとブラケットの作るスローブを握ったときに安定する。前傾姿勢の強いポジションを作るには、バーをややしゃくり(手前に回転させる)、バー下を握りやすい角度に固定する。さらに、ブラケットとドロップ部分の上が作るスローブが手にフィットするようブラケットを上へ移動させる。どちらにせよ、極端なセッティングはハンドルの握るポジ

ステムを固定する高さは上半身の傾きや腹部への圧迫を考慮しながら、5mm単位で調整しよう。ステムを低く設定すると手のひらにかかる圧力が増すものの、上半身が前傾して体重をかけてクランクを踏み下らせる。上半身の力を利用しやすくトルク重視のペダリングができるわけだ。ブレーキレバーのブラケットを握り、上半身とまっすぐに伸ばした腕が作る肩の角度が90度になるのがコンフォート系ライダーの基本ポジション。サドルの上面とステムに固定されたハンドルバーのクランプ部分の上面との落差は0~30mmの範囲なら無理がない。また、レーシングな設定にというライダーは、ドロップバーの上の直線部分を握ったとき、肩が90度になるステムの長さを選ぶ。サドルとハンドルの落差は50~150mmの範囲に設定すると上半身を利用したパワフルなペダリングができる。

ションを限定させることになるので、下に上げた例のような程度にとどめよう。



コンフォートに対応

●ぎりぎりまで送った例。バーの上の直線部分はほんの少し前下がりになる。上の直線部分や肩の部分やブラケット位置のグリップ重視のアップライトポジション対応コンフォート系の設定。下を握ってのブレーキは指がぎりぎり届く



バランスポジション

●最も標準的な例。エルゴノミックバーは上も下も使える本来の取り付け角度に設定。ブラケットはやや前上がりで手を乗せるだけで前に出るのが止まる感じ。ブラケットを握ってもドロップ部の下を握っても、ブレーキレバーを操作しやすい



ダンシングにも対応

●ややしゃくった例。バーの上の直線部分はかなり前下がりのレーシーな設定。ブラケットはほぼ水平で上半身を深く曲げるポジションに対応。しかもダンシングしたときに手が安定するし、下からレバーを引きやすい



●ブラケットを握ってまっすぐに伸ばした腕と上半身が作る肩の角度が、90度になる遠さと高さにはブラケット位置を調整するのが基本。ステムの下にセットされている厚さが違うコラムスペーサーをステムの上に入れ替えると、ステムを固定する高さを調整できる



ステムの高さを決める



●ブラケットを握ったときに肩の角度が90度になるのが、ビギナーにとって最初のセッティングだ



コンフォート系ライダーは、エルゴタイプもクラシックタイプも、ドロップの上の部分を地面に対して水平にセットして、手のひらをバーに乗せると安定して快適だ。ドロップバーの上の肩の部分のスロープと、手を乗せるブラケットのスロープは、サドルに座って腕を伸ばして握りやすい角度へ調整して、無理のないスロープを作れば手のひらへのストレスが少なく、長く走っても快適なグリップポジションを実現できる。しかしバー下の握りや、変速レバー・ブレーキレバーの操作はしにくい。



ハンドルの角度を決め、ブラケットを固定



●コンフォート系のライダーはドロップ部分の上の直線部分を地面に対して水平に近づけて固定、ブラケットは手を乗せるだけで腰が前に出にくい前上がりの状態に設定する



●レーシング系のライダーはドロップバーの上の部分を少し前下がりに設定。ブラケットのスロープはほんの少し前上がりに固定する

効率のいいペダリングを重視するライダーは、腰の位置が決まりサドルの前後位置を調整してからステムの長さを決める。ステムの長さ選びは46ページの写真を参考に。ブラケットをグリップして腕をまっすぐに伸ばし、腕と上半身の作る肩の角度が90度になるステムの長さを選ぼう。ステムの突き出し寸法は5mmから10mm刻みで用意され、突き出し部分の角度(ライズ)はやや前上がりの105度が一般的で、74度や72度も用意されている。さらにコラムが短くてもアップライトポジションに設定できる急角度のモデルも用意されている。

最適な長さ、角度のステムに交換



●ステムの突き出し寸法は写真のTANI-CN Cステムのように、モデルによっては5mm刻みで用意されている。ドロップバーのリーチやドロップなどの寸法との組み合わせでベストポジションを出せる 問:トリスポーツ TEL:078・846・5846



ステムを逆転させて使える

●フォークコラムが短くカットされているバイクでも、ステムを逆転して取り付けるとアップライトポジションを実現できる。ステムの突き出し部分のライズはいろいろ用意されているので、コンフォートポジションの実現をあきらめることはない

ポジションを大きく左右するポイント

セッティング次第でコンフォート系にもレーシング系にも大きく変化する。ハンドル周りにはライディングポジションを変化させたり、バイクをコントロールするためのパーツが集中する。

ハンドルまわりのパーツは、取り付け位置や、取り付け角度のほんの少しの違いで、快適さや力の伝わり方が左右されてしまうので、セッティングは慎重に行なおう。

オープンクランプタイプのステムの交換は簡単で、ポジション合わせを気軽に行なえる。ただし、2種類あるハンドルバーのクランプ径に合ったモデルを選ぶ必要がある。

ステムの高さ調整はアヘッドタイプの場合、コラムスペーサーの最小厚さの3・単位で上下させることができる。より大きくポジションを上下へ動かしたい場合は、ステムを逆転させるか、ライズの違うモデルを選べばいい。



CYCLE SPORTS
YAESU@web

Copyright YAESU Publishing co.ltd. All rights reserved.