

CYCLE SPORTS

トップ > 前号の立ち読み > まだ間に合う！ペダリング改造計画。

PEDALING SKILL CLINIC

なぜか疲れやすいあなた。基本からまずチェックしてみませんか？

基本セッティングを覚えよう！

効率的なペダリングを始める前に、まずバイクを自分に合ったセッティングに。自然な姿勢でクランクが回れば、自転車に乗るのはもっと楽しくなるはず！

text ● 大前 仁
photo ● 金上 学

これがスペース流ポジション出し！

バイクショップ・スペースでは、新車の購入時に2〜3時間かけてポジション出しをしている。JCRC等のレースでも活躍中の佐藤シゲヒロ店長に、その手順を聞いてみた。

「まず股下を測り、それを基にサドルの高さを決めます。つぎにサドルにまたがって後退幅を決め、ステムの長さ、ハンドルの落差の順にセッティングしていきます」。これらすべての手順が、固定ローラー台のうえで完了するが、じつはそれだけでは終わらない。

「その時点で、必ず1度公道を走ってもらいます。もちろんボクも一緒に走り、横から見ながらペダリングの特徴を確認します。お腹が出ている人はまずアップライトなポジションでセットするし、ドロップハンドル経験者なら、また違うセッティングになりますね。スムーズに回せているペダリングか、初心者特有の『踏み踏み』ペダリングかもいっしょに走ってみればすぐわかりますから」

新車が体型に合わないときはこうする

「適正なサイズのフレームに短いステムを付けて、『慣れれば、最終的には120mmくらいのステムに変わりますよ』とアドバイスして納車することもあります」と佐藤店長。ステム長は一緒に走った時点で決め、その時点で必要なら変えるため、ワイヤーなどは120mmくらいのステムを想定して長めに残して組むそう。また、シートアングルが合わない場合は、後退幅の大きいシートポストに変えることも。

メーカー完成車で、バーテープを巻いてきている場合やステアリングコラムをすでにカットしてある場合は、乗り手に合ったセッティングができずに困ることもあるらしい。

また、上肢が長すぎたり短すぎたりして、オーダーするしか体に合うフレームがない人もいるため、必ずしも希望のバイクにだれもが乗れるわけではないのが実情のようだ。そんな際は、「どうしてもそのバイクに乗りたいんだったら買っていいけれど、本格的にレースで走りたいのならやめたほうがいい、とアドバイスすることもあります」と言う。

アスリートのお店ならちゃんとチェックできる

スペースでは、現在使用中のバイクを持ち込み、ポジションのみをチェックしてもらうこともできる。

「実際に走ってもらって、そのポジションを横から見るのが基本。だから、走っているところを横から仲間に写真に撮ってもらうのはいい方法です。ちゃんとしたショップなら、それを見るだけでポジションングのアドバイスができるはずですから」。

実は佐藤店長自身、しばらくブランクがあって、数年前に昔のポジションでレース活動を再開。ふくらはぎがやたらつるため、クリートを2mm深くしたという。1ミリ単位でのアドバイスは、現役アスリートならではの、といえるだろう。

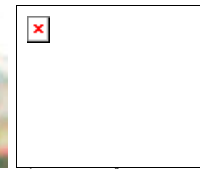


小室雅成さん

1971年1月29日生まれ、ダイハツ・ボンシヤンス所属。90年東日本実業団優勝からブランクを経て02年いわきクリテ(BR-3)優勝など数々の勝歴を誇るレーサー。



店長
佐藤シゲヒロさん



バイクショップ スペース
SPACE

2001年に開店した「バイク ショップ スペース」は、ロードバイクを得意とするプロショップ。チーム スペースはJCRCをはじめホビーレースに積極的に参加しており、ホームページのカレンダーは練習日だらけだ。近くに住む鈴木真理選手(ミヤタスバル)は「同じペースで練習できる」と佐藤店長を絶賛。千葉県松戸市上本郷4079-4
TEL.047・308・5551
<http://spacebikes.com>

基本手順

自転車とカラダが接するのはわずか3点。ハンドルとサドル、そしてペダルだ。とくにサドルの位置決めは、きちんとしておかないとヒザ痛などの原因になる最重要ポイント。それゆえサドル調整の際には、まず足とペダルとの位置を決めておく必要がある。サドルの高さを決定し、次に前後位置を確定する。サドルの前後位置が決まったら、再度高さを微調整する。サドルが決まったらハンドル位置を調整し、ようやくライディングポジションが決まる。



Saddle サドルの上下位置

サドルの上下位置を決めるには、まず専用のスケールで股下長を測る。ロードバイクに乗る時のレーサーパンツと靴下をはき、両足の内幅をおおよそ15cmに開いて立つ(この寸法はほぼロードバイクのペダルを踏んでいるときの左右の間隔に相当する)。そしてスケールを股に押し当てる。このときの押し当てはけっこう強めだ。

小室選手の測定値は780mm。この値に×0.875(ビギナーの場合は×0.87)を掛けた数値が基準となるサドル高さ(BBセンターからサドル上面までの距離)だ。小室選手の場合は682.5mm。「うちではまず計算値ジャストで組んで、少し乗ってもら。初心者はサドルが高いほうが好きだけど低めから合わせたほうがいい」と佐藤さん。



●BBセンターからシートチューブの中心線を通して、その延長線がサドルの上面と交わる点までを計測する



●パッドの入ったレーサーパンツで測る場合と、普通のズボンでは差が当然生じる。レーパンの場合はぎゅっと押し当てる感じ

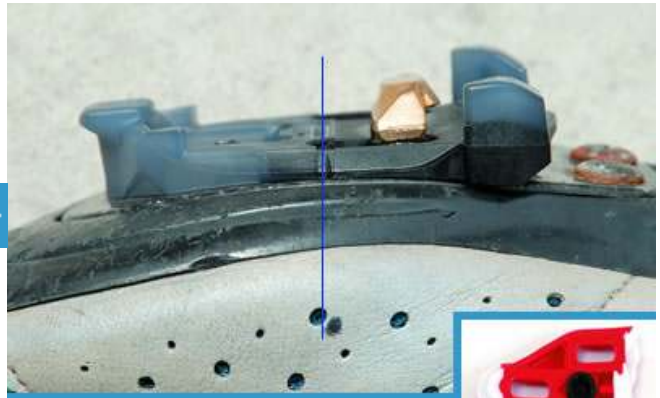
Cleat クリート調整



●母指球と小指球というふくらみを結んだ線はやや斜めになる。写真のような位置にペダルシャフトの中心が通るイメージ



●母指球の位置をシューズにマーキング。これでクリートのセッティングが容易になる。よくわかっているライダーの証？



●写真上がタイムRXシリーズのクリート、右がシマノSPD-SL、右奥がルックデルタのもの。いずれも側面にペダルシャフトの位置を示すラインが入っている



ペダルシャフトの中心と、母指球小指球を結ぶ線の中心が一致するように足を置くのがいちばん効率のいい位置とされる。そこでクリートの位置は、母指球を基準としてセッティングしよう。

まず、ここで母指球の位置を確認しておきたい。親指(母指)の付け根の、最も出っ張った骨の部分がそれだ。佐藤さんは「シューズを履いてもらい、母指球の位置を教えてください。そこをシューズに直接マーキングするか、シールを貼ったりする」。そしてクリートを固定する。クリートにはペダルシャフトの中心を示す線が入っているので、これに合わせよう。



●小室選手のシューズにタイムのクリートを取り付けた状態。交換時を考慮し、この位置もソールにマーキングしておいたほうがよい



●ソールの内側のカかとつま先を結んだ線が、自転車の中心に対して平行になるようにクリートの取り付け角度をセットする



●上の写真2例は、いずれもクリートをまっすぐに取り付けず、ねじって取り付けたい例。脚の故障の原因となる

このように、クリートの靴に対する前後位置は母指球とペダルシャフトで合わせるのだが、左右位置はペダルと足をセットしたときの足の開き具合に関係するQファクターがからんでくる。ひとまず足をペダルにセットした際、自転車の中心線とシューズの内側のカかとつま先を結んだ線が平行になるようにクリートを固定しよう。ねじってクリートを取り付けていないか、実際にはめてみてチェックする。

Saddle サドル後退幅

次はサドルの後退幅を決めよう。まずバイクにまたがり、サドルに尻を載せ、ペダルにクリートをはめる。右クランク側を前にして水平位置に保ち、ヒザのお皿のすぐ後ろからおもりを下げて、そのラインがペダルシャフト(=母指球)を通るのが適正なサドル位置だ。このとき、サドルの上面は水平を保つ。

「小室選手はヒザ裏の位置よりわずかにシャフトが前ですね。大臀筋で踏んでいる状態です」と佐藤さんが解説してくれた。

バイクのシートアングルやシートポストによっては、最適な腰の位置に合うサドル前後位置にできないことがある。この場合は、後ろへの移動なら「セルコフ・68N」や「WR・RSR」、「FSA・Kフォース」など後退幅の大きなシートポストに交換すれば解決するはず。

また、前への移動は、もともとついていたシートポストがオフセットタイプなら、MTBで人気のトムソンなどのストレートタイプに交換すれば可能になる。



●ヒザのお皿に骨があって、その裏側から垂線を下ろしていく。日曜大工用品売り場などにある、ある程度重さのあるおもりのほうがピシッと測りやすい



●後退幅を決めるときに垂線を下ろす起点、ヒザのお皿のすぐ後ろは、指で触ればすぐにわかる。数mmの誤差はサドルに座る位置によっても変わるので、あまりシビアに考えなくていい



●母指球の位置をマーキング。ここを基準にクリートを固定し、修正も1mmくらいずつ行なう。「3mmもズラすとサドルの位置も変わってしまう」(小室選手)

●小室選手のフォームは「回している状態を見ている

出力のポイント?

ペダルを踏む動作を正面から見たとき、両脚がまっすぐ垂直方向に動いているのがロスのないペダリングだ。

佐藤さんは「自然に回っているかどうかをまず見る。小室選手は右ヒザがちよっと開いている感じがするけど、これはクセの範囲。度が過ぎる場合は、クセの域を超えてヒザが痛くなっていたりするから、クセを直し気味に教える場合もあるけど、無理に直すとか弊害が起きるから難しい」と語る。

もう一つのポイントは上で述べた、「ヒザのお皿の後ろからの垂線が母指球に至る」というもの。ここを基準にサドルの後退幅を決めると、大臀筋がよく使える。それはヨーロッパの選手を見ても、出力の



と、これ以上ヒザを広げているよりもパワーが入るでしょうね。自然にまっすぐ下にペダリングしています」と佐藤さん

数値を見てもわかるから、ここのポジションは重要だ。

クリートの違いは？

「タイムのクリートは、左右を入れ替えてQファクターの広さをコントロールできる。しかも足をセットしてからも横へ2.5mm(片足)動くのでヒザの故障が起きにくい」とタイム好きの佐藤店長。クリートを足がクランク寄りの狭いほうに変更した小室選手は、「違和感がなくなり、力が入りやすくなった」とのこと。

シマノにもルックにも足をペダルにセットしてから動かせるフローティングタイプのクリートがあるが、ルックのクリートは前側の中心はズレず(軸がブレず)に横へ動く。



●タイムはクリートを中心に左右2.5mm(合計5mm)も動くので、左右方向の固定位置はあまり気にする必要がない。これは大きなメリット



●固定タイプクリートは、脚をクランクに近づけたらその位置でクリートを固定する。その限界はクリートとシューズの組み合わせによって決まる



●タイムのクリートを裏返してみると、写真のようになっている。クランクに対して近づけたい場合とそうでない場合で、左右を入れ替えて使い分ける仕組み

Handle ハンドル位置

「初心者のハンドル位置は、下ハンドルを持っていない人が多いからけっこう『送る』(ブラケットがより上方に位置する)ことが多い。横から見たときのブレーキレバーからバーの上のラインが地面と水平になるくらい『送る』場合もある」と佐藤さん。手の大きさにもよるが、不安をなくすためにブレーキレバーがしっかり握れる位置を優先するのがスペース流だ。



●ハンドルの下部分のストレートを地面と平行にした、旧式セッティング。ブラケット位置が遠くなるので初心者向きではない



●下ハンと上ハンの両方をうまくバランスした、送り気味のセッティング。小室選手はこの位置でレースに出場している



●小室選手の場合、ハンドルバーの上を持った時点で上半身と上腕のなす角が90度となっている。エリートライダーならではのポジションといえるだろう。ピギナーなら、ブレーキレバーブラケットを持ったときに90度になれば十分だ



Form 上級者フォームは？

参考までに、小室選手のフォームを佐藤店長に分析してもらった。「小室選手のフォームは、選手として見てはかなりクラウチングが深い。ハンドルが遠めです。初心者には出せないポジションでしょう」

佐藤さんは前傾姿勢を教えるとき、「おへそのあたりから曲げて前傾姿勢をとる」と教える。「へっぴり腰になると手首に負担がかかるし、尿道も痛くなる。お腹が出ている人も含め、ポジションは何回も来店してもらって直していきます。半年後にはお腹がへっこんできて、ハンドルポジションが3~4・違うこともザラ。お客さんに理解してもらわないと、正しいポジションで乗り続けることはできません。ポジションは変わっていきますから」



●“バイクサイズ”によって計測された小室選手のバイクのデータ。フレームに依存しないポジションデータを残すことができる



●イタリア製の“バイクサイズ”で小室さん



●ハンドルの下部分のストレートを地面と平行にした、旧式セッティング。ブラケット位置が遠くなるので初心者向きではない

のペラムをチェック。フレーム交換でパーツを載せ替えるときなどに絶大な威力を発揮



●小室選手は、同じ日本CSCのレースでも、都ロードは170mm、チャレンジは172.5mmで走って試しているそうだ



●クランクのどこかには長さを示す刻印やプリントがある。友人同士、交換する機会があれば試してみたいところ

クランクの長さは？

ロードバイクを完成車で購入すると、ほとんどの場合は170mmのクランクがついてくる。しかし、いろいろな体型の人がいるなかで、みんなが同じサイズで大丈夫なのだろうか。

「普通の男性なら170mmでオーケー。身長がよっぽど低くないかぎりは大丈夫。でも、女性など身長の高い人には交換を勧めます。女性なら165～167.5mmがいいでしょう」と佐藤さん。

さらに「クランクの長さは、大腿骨の長さだけでなく、股下長によっても変わってくるので、違和感があればお店に相談したほうがいい」とのこと。

小室選手も「クランクは短いほうが回せるから弊害がないはず。長いと踏むペダリングになってしまうからよくない」とアドバイスしてくれた。

CYCLE SPORTS
YAESU@web

Copyright YAESU Publishing co.ltd. All rights reserved.