

CYCLE SPORTS 旬

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

ショップ店長が選ぶおすすめグッズ

ペダリングを左右するこだわりはこれだ！

オーベスト、チクリ・ヒデともに、ロードのプロショップを標榜するだけあって、店長みずからがバリバリの走り屋。そんな「走れる店長」にペダリングにまつわるグッズを紹介してもらった。

text ● いしわり 廣 photo ● 関戸基政



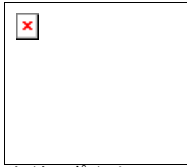
店長
西谷雅史さん

1967年、神奈川県生まれ。21歳のときに始めたトライアスロンでロードバイクにめぐりあい、24歳からロードレースに転向。JCRCシリーズSクラス優勝をはじめ、レースで数々の好成績を残す。大手プロショップに12年間勤務後、04年にみずからのショップをスタート。

東京都調布市深大寺北町6-54-1

TEL. 0422-33-4462

www.o-vest.com



サイクルポイント
オーベスト

レースにシューズを忘れたら、そのまま帰る

ロードバイクで最も大切なのはハンドルバーとシューズだと思いますが、今回はペダリングが主題なのでシューズのことを話します。もしレース会場にバイクを忘れてもだれから借りて出ると思いますが、シューズを忘れたらそのまま帰ります。そのくらいシューズは重要。

今、使っているのは日本人専用設計のガエルネ・カーボン・エリオスです。これまでに何足も自分で買っている試しましたが、これはソールが硬く、アッパーがしっかりしているので、ペダルをしっかりと踏めてロスがなく、フィット感とてもいいんです。

それと足型も絶妙で、つま先部分は広くて指が自由に動かせるので、踏み込むときに指に力を入れられます。それでいて、指の付け根部分はしっかり左右からサポートされているので、足の横アーチが崩れず、トルクをかけて踏めるんです。

インソールはコンフォマーブルのチームスポーツプラスを使っています。足裏がインソールにぴったりフィットするので、シューズの中で足が動かず、足がしっかり固定され、正確なペダリングができます。

ソックスは足とシューズの一体感を大切にしているので、薄手のものにこだわって、アディダスやナリーニを使っています。

ペダルはタイム・RXSカーボンが気に入っています。シューズソールからペダルシャフトの距離が近いし、フローティングに加えて、左右に動かせるので、ヒザに優しいです。



●どのシューズにも必ずコンフォマーブルを入れる。これはチームスポーツプラス。左ページのバイクプラスが楽しみとのこと



●剛性の高いカーボンソール、しっかりしたアッパー、日本人の足型を考慮したラストが好みというガエルネ・カーボン・エリオス



●左のシマノは右のアディダスに比べ、ソールの湾曲がきつい。シマノは踵を上げたペダリングに向いているという



●左のナリーニ・プロテクションナリーニ、右のアディダス・レスポンスレースが薄手で西谷店長のお気に入り



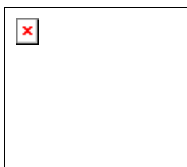
店長
丸山英樹さん

1974年、神奈川県生まれ。19歳のときにフレームビルダーを目指してイタリア・ミラノに渡る。ショップで働きながら、アマチュアロードレースに参加するようになり、2000年にはミラノ市チャンピオンに輝く。02年に帰国後、北本市にプロショップをオープン。

埼玉県北本市中央4-112

TEL. 048-592-2011

www2.tba.t-com.ne.jp/cicli-hide



サイクルショップ
チクリ・ヒデ

冬場はピストに乗ってペダリングを矯正

速く走るためには、効率のよいきれいなペダリングが欠かせませんが、ボクがこだわっているのはペダル、シューズ、インソールですね。

ペダルはイタリアにいるときからずっとシマノを使ってきました。SPD-Rはクリートが大きく踏み面が広いので、ペダリングパワーがダイレクトに伝わります。それとシューズのソールとペダルシャフトが近いので、クランクをスムーズに回せます。以前は別ブランドを使っていたのですが、使っていくうちにベアリングにちょっとした遊びが出てくると、左右方向に動くのが気になってシマノに変えました。

シューズもイタリア時代はシマノを使っていたのですが、足型が変わって自分の足に合わなくなり、日本に帰ってからはガエルネの日本人専用足型のカーボン・エリオスを使っています。これは包み込むようなフィット感のあるソフトなアッパーと、剛性感の高いカーボンソールのマッチングが抜群です。

インソールはコンフォマーブルのスリムプラスを熱成形して使っています。土踏まずを上げてくれ、シューズとの一体感が高まり、足の故障を起こすことなく、効率よくまっすぐ踏めるようになります。

あとは寒さと凍結で山間部を走れない冬場には、ブレーキを付けたピストで平地を走っています。これはイタリアのロード選手がよくやることで、強制的にペダリングがきれいになるんです。春にロードに乗り換えると自分でも驚くくらいです。



●クリートが大きく踏み面が広く、ソールとペダルシャフトが近いシマノ・SPD-Rが丸山店長のお気に入り



●右クランクとペダルの間には、自分の骨格を考慮して2mmのスペーサーを挟んでいる。そのくらい微妙な調整にこだ



●包み込むようなフィット感のあるソフトなアッパーと、剛性感の高いカーボンソールが特徴のガエルネ・カーボン・エ

だわっている

リオス



●冬場にペダリングの矯正をするために乗っているチクリヒデのピスト。これはイタリアのロード選手の間では常識とか

PEDALING SKILL CLINIC

インソールでペダリングが変わる!!

text●いしわり康 photo●関戸基敬

スムーズなペダリングを実現するために

インソール1枚でペダリングがきれいになるというのは、経験者でないとなかなか理解できないかもしれない。今回、実際に自分の足裏に合ったインソールを作ることで、ペダリングが明らかに変わったのが実感できた!

身体を矯正してからインソールを作成

コンフォーマブルなどのインソールは、そのままシューズに入れても効果を発揮するが、さらに高いフィット感を希望する場合や、特別に自分の足裏矯正するのであれば、熱成形は欠かせない。

しかし、単に自分の足裏に合わせて熱成形したのでは、よくない足裏に合った間違ったインソールができてしまうことも考えられる。

そこでアレスでは骨格の問題点や運動のクセを、カイロプラクターが洗い出すアライメント&フォームチェックをしたうえで、それを補うべくインソールを製作する。

まず、カイロプラクターの江口さんから、「ライディングでの腰痛やヒザ痛などがないか」、あるいは「ライディングで改善したい点は」といった問診を受ける。

次に姿勢分析器やフットグラフを使って、姿勢の特徴、立位時の足圧分布、ヒザ屈伸時の重心移動などを解析。

この時点でカイロプラクターは骨格、筋肉などの問題点、運動のクセなどを、ほとんど把握してしまう。

そうした問題点がライディングにどのような影響をもたらすかを確認するために、持参した自分のシューズを履き、ローラー台に取り付けた自分のバイクにまたがり、デジタルビデオカメラで正面から撮影する。

ビデオを再生しながら、ペダリングのクセや問題点などを指摘してくれる。ペダリング時に片側のヒザが外側に開くといったクセがここで自分で確認できる。

次に筋力テストを行ない、脊椎(せきつい)の歪みで神経伝達の悪くなった部位を、マッサージ形式の施術でほぐしていく。

ここにきてどのようなインソールを入れればよいかの見極めを行ない、次にシューフィッターの飯田さんの手に委ねられる。

足裏のモールド(型)を作り、インソールを加熱して成形。効果を確認するために再びローラー台に乗りペダリングをチェック。

こうした工程を経て、ようやく自分に合ったインソールが完成するのだ。

アレス ボディデザインラボ

自分のシューズとバイクを持ち込んで、ペダリングの問題点やクセを解明したうえで、体を矯正し、そのうえで自分に合ったインソールを制作してくれるのが「アレスボディデザインラボ」。競輪選手をはじめ、女子XCチャンピオン山梨絵らのアライメント、フォームチェックを行なっている。また、トリノオリンピックで活躍したスキー選手も数多く訪れる。ボディセラピー&カイロプラクティック初診料3000円、施術料5000円、オーダーメイドインソール制作(インソール前チェック、インソール代含む)1万1500円~。ペダリングに悩みのある人は一度足を運んでみるという。

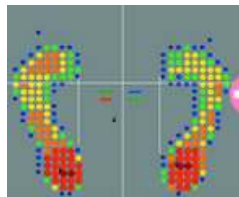
横浜市都筑区中川中央1-4-2

TEL. 045・911・2172

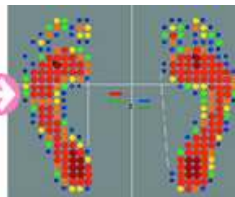
www.allesbd.com



●江口さんはプロライダーをはじめ、数多くのサイクリストを診ているので、バイクライディングに適したカイロプラクティックを丹念に施してくれる



重心が踵寄りの施術前



施術後の足圧分布



●姿勢分析器やフットグラフを使って、姿勢の特徴、立位時の足圧分布、ヒザ屈伸時の重心移動、関節可動域などを評価していく



●仮のアーチサポートを土踏まずの下に入れて、屈伸運動などをして、問題が改善しているかをチェックする



●足裏の状況、あるいは希望に応じて、100%カスタムメイドのコンフォーマブルを作成することもできる



●市販のバイクプラスなどのインソールの場合には、こうして自分の足型をとったモールドの上で熱成形する



●施術が終わり、成形したインソールを入れたシューズを履いてローラー台に乗り、ペダリングの指導を受けているところ

アルフィックス

●硬めながら適度な反発性能を持った最先端プラスチック素材を、踵まわりに使用することにより、踵のホールドがよくなる

コンフォテン

●バイクシューズにとって大切な母指球部分に配され、パワーを適切にペダルに伝えるとともに、路面からのショックも吸収する

アルカンターラ

●足入れがしやすく、足裏のホールド性も高く、吸湿性も高い高級人工スエードは、インソールの表皮素材として理想的



シダスよりバイク専用インソールが新発売！

踵をしっかりホールドしてパワー伝達をよくするアルフィックス、母指球部分に配された衝撃吸収素材コンフォテン、通気性、吸湿性、耐摩耗性、クッション性を併せ持ち裸足でも履ける表皮素材アルカンターラを組み合わせている。

成形せずにシューズに入れただけでも、ペダリングがきれいになり、これまでのコンフォマーブルをしのぐ高い効果を実感する。6月より発売開始！「バイク プラスAFX」価格9000円。問.アマススポーツジャパン TEL.0120・194・840

そのほかにはこんなインソールも！

ショックドクター



●内側アーチに明確な足裏矯正を感じさせる「ショックドクター・ウルトラ2ロープロファイル」。踵もしっかりホールドし、衝撃吸収と耐久性にも優れたインソールだ。扁平足の人にはとくにお薦め。価格5040円。問.メッカ TEL.03・5493・0811



Copyright YAESU Publishing co.ltd. All rights reserved.