



読む特効薬
カラダの
痛みを勝つ!
尻、肩、腰、ヒザなどのつらさを解消!

山本和弘
キャンデール・ユーキャン
1982年10月15日生まれ。170cmと小柄な体格ながら、熱い走りで見せる者を魅了する新進MTBライダーだ。さわやかなルックスと朗らかな性格からファンも多い。ニックネームは「カズ」



photo ● 小見哲彦

カズ流の
痛みの原因チェック!

走行中に腰が痛むことがある。肩や腕に違和感を感じたりする。じつはソレ、だれにでもあることだ。
 「遠征後の疲労時やレースで緊張しているときなど、走っていて腰などに痛みを感じることはありますよ」
 そう言うのは、山本和弘選手だ。昨年の全日本選手権2位、ポイントランキング3位という本職のMTBにおける好成績のみならず、06年の全日本マウンテンサイクリングin兼鞍では優勝、先日のチャレンジロードでも上位入賞を果たすなど、今ノリノリの選手である。そんな彼でさえ、体が痛くなることがあるというのだ。
 「たとえば、腰の右側の筋肉が緊張する。そうすると、それに引っ張られるようにして骨盤が傾く。そうしてひとたび体のバランスが崩れると、肩が下ががり、首も痛くなる。しまいは大腿骨がねじれ、ヒザ痛も引き起こしてしまいます」。このように、1カ所の痛みが無数の痛みを伴うことすらある。レースでも、ダメなのは決まってこんなときだそう。
 では、どうすればよいのか？
 「基本は深呼吸。鼻でゆっくり深く息を吸って、口から一気にハーツと吐き出す。そうして全身を緩めるんです」
 さらに、とっておきの痛み予防&解消法を教えてください。それは「手放し」。
 「ハンドルから手を放して真っすぐ走ることができれば、骨盤でしっかりと自転車を支えられている証拠。走行中に体の違和感を感じたら、深呼吸しながら手放しをしてみる。すると筋肉の緊張も解け、理想の乗り方に近づくことができます」。最近では原因を知ること、痛みをコントロールできるようになったと山本選手は言う。
 さて、次のページからは、さまざまな痛みの解消法を紹介していく。それぞれの方法を学び、実践していくことで、彼のように痛みをサヨナラすることだってできるのだ。

アウトドアバイクデモで聞きました。
**みんなは
 ドコが痛い？**

さて、みんなは実際にドコが痛いのか？
 3月22日～23日に開催されたeアウトドアバイクデモで、おなじみの藤下雅裕さんがそれぞれの症例に応じた対策を施した。

text●藤下雅裕 photo●金上 学

CASE 01



症状

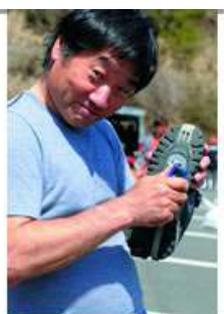
CASE 02



症状

Advisor

藤下雅裕さん
 自転車歴40年。その豊富な経験を生かし、フリーランスライターとして活躍。茨城県つくば市でポジションングのセミナーも開催している。自身のブログ「クマさんのバイク専科」は必読！
www.sbtm.jp



ヒザの内側が痛い！

長谷川寿一さん(32)
 自走で峠を越えてきたという長谷川さんは「左ヒザの前や裏側が痛みます。ペダリングが悪いのか、セッティングか……。そういえば、最近自分でクリート調整をしたばかりです」

股が圧迫されて痛みます

今井達夫さん(64)
 2時間くらい乗っていると、股の右側が圧迫されて痛むという今井さん。「ペダリングがスムーズでなく、うまく回せないからサドルに股を打ち付けている」と、その原因を分析する。

対策



長谷川さんはMTB用のSPDペダルを使用中。クリートが小さいのでロード用より調整がシビアだ。クリートの前後位置や少しの角度のズレによって、ヒザから下の筋肉やヒザ関節のストレスになる。クリートがかなりつま先寄りだったので、ペダルシャフトの中心より母指球が2mm後ろになるよう移動。角度は足の自然な向きに合わせ、逆ハの字に変更した。サドルも7mmほど下げた。

対策



写真左上で指している部分に骨が当たっているのが原因、と藤下は診断。そのため、サドルの前後位置を1cmほど下げ、角度を水平よりやや前下がりにセッティングした。また、右足のペダリングにクセがあるため、クリートを調整することでペダリングの偏りを解消し、サドル右側にかかる圧力を分散させた。さらに高すぎるサドル位置を1cmほど下げ、太ももの筋肉を有効に使えるように。



自転車に乗っていて体に痛みを感じる人に集まってもらい、フィッティングの観点から改善策を施した。みな、ここで初めてポジションを見てもらうという人ばかり。ヒザや腰、尻など、代表的な痛みの症例が集まったといいたいだろう。
 事前に痛み場所や本人が考える原因などをヒアリングし、まずはマイバイク&シューズでペダリングをしてみよう。

そうして、ミリ単位でサドルの前後位置や高さを動かしたり、ハンドルバーやブラケットの位置を変えるのだ。
 まず初めに踏み込む足の自然な向きに合わせて、最適な位置にクリートを移動。そしてポジションの基礎を作ってから、体格や体力、筋力や体の柔軟性に合わせてステムやハンドルのセッティングを変更する。
 ステムやハンドルバー、サドルの交換が必要なケースもあるが、ほとんどの場合、セッティングの変更で痛みは解決できるのだ。



<p>CASE 03</p> <p>症状</p>	<p>CASE 04</p> <p>症状</p>	<p>CASE 05</p> <p>症状</p>
<p>坂を上ると右足の外側が…… 福田和幸さん(33) 半年前からロードバイクに乗り始めたという福田さんは「右足の外側」が痛むという。「購入したときにショップで合わせてもらったんですが……」。自分のポジションが不安という。</p>	<p>左ヒザが痛いんです。 藤田孝行さん(43) 約20年のブランクを経て自転車を再開したという藤田さんは「左ヒザを壊してしまいました」そうだ。「ポジションは全部自己流。運動不足なうえ、いきなり乗ったのが悪かったのかな？」</p>	<p>50km程度で首が痛くなります。 新田哲也さん(19) 最後に登場するのは、今回一番の若手ライダー・新田さん。「50km程度走ると首や腰が痛くなってしまいます。ライディングフォームが悪いのだと思うのですが」</p>



まずはストラップを緩める。きつく締めるものと思っっているライダーも多いが、脱げないギリギリくらいの強さで締めればOK。続いて素足で足踏みをしてもらい、左右の足の向きが逆ハの字になるのに合わせてクリート位置を調整。自然な足の向きに設定することで、関節や靭帯、筋肉へのストレスが減る。よりパワーを発揮できるよう、サドルを20mm後ろへ、腰の位置が遠くなった分高さを7mm下げた。



さっそく足踏みをしてもらくと、両足ともガニ股だった。右足のクリートはガニ股セッティングになっていたの、左足も同様に変更した。また、腰の位置が悪く、ペダリングを見ると上死点で足の動きが遅くなっている。サドルの位置が腰や肩のストレスの原因にもなっているようだ。サドルを15°後ろへ、高さは5mm上げて上死点の足の通過をスムーズにした。



サドルとハンドルバーの落差が100mm近くあり、体格的にも体力的にもキツすぎた。そこでその場でできる方法として、ステムを天地反対に入れ替え、さらにコラムスパーサーをすべてステムの下へ移してアップライトポジションに変更。サドルとステムの落差を60mmに。ハンドルの角度とブラケットの位置を1mm以下の単位で調整して、フラットな面を作って手のひらへのストレスも解消した。



力を入れやすくなり
ました。**2段階**
重いギヤも踏む
ことができます！



サドルをかなり下げ
たので不安でしたが、
腰から背中
にかけてがラクに
なりました。



体勢がずいぶんラクに
なりました。**長**
距離走っても
大丈夫そうです。

ヘルメット: OGK・モストロヴィゴール (価格 / 2万475円)・オージーケーカフト
TEL06・6747・8031 ジャージ: アディダス・アディスターズプリングLSジャージ (価格 / 1万5225円) パンツ: アディダス・アディスターフロービブショーツ (価格 / 2万9400円) ソックス: アディダス・アディスタースーパーライトソックス (価格 / 1575円) シューズ: アディダス・アディスタースーパープロクラシック (価格 / 3万4650円)・アマススポーツジャパン TEL03・3527・8718

皮膚が擦れる!

股間がしびれる!

尻の骨が痛い!

できものができる!

だれもが辛いポイント！
**お尻の痛みを
最小限に抑える**

だれもが1度は体験するお尻の痛み（なかにはまったく痛くないという幸せな人もいるが）。マジックのように瞬時に取り去れる類の痛みではないが、ポジションを微調整するなど、ちょっとした工夫で軽減することはできる。

text●小林徹夫 photo●小見哲彦／山手良樹

ハンドルまわりを合わせる

Point **01**

GOOD!

●ハンドルを適めにセッティングすると腕を突っ張りやすくなり、荷重を分散できる。しかしペダリングでもサドルの袖い部分に乗りやすくなるので、尿道付近が圧迫されやすくなる

荷重大

●楽に走りたいからと、ハンドルを近くサドルも低めにセットすると、上半が起きてミニサイクルに近いポジションになり、体重がお尻に集中してしまう。するとサドルに接する骨が痛くなりやすい荷重大

VERY

高級サドルを使ってもお尻は痛くなることはある。その原因はサドルの形が合っていない、パッドの硬さが合わない、サドルのセッティングがよくないの3つに代表される。そこでサドルの微調整が必要になる。ちょっとした角度の違い、数mmの前後位置の変化が体との接点には大きな違いになることもあるのだ。自分がサドルのどこに乗っているかを確認して、微調整してみよう。



GOOD!

●上と同じポジションでも、ヒジを適度に曲げるとハンドルとサドル、ペダルに体重が分散される。ペダリングで動く臀筋もリラックスしやすくなる。手は「ハンドルに載せる」ではなく、「ハンドルを前方に押す」という意識を持つといい

**お尻の痛みにはまず
適正なポジションを**

自転車に乗り始めた人が最初に遭遇するアクシデントが「お尻の痛み」。サイクリスポーツが体を使う運動である以上、筋肉痛が起きていても不思議はないが、だれもが経験する痛みとしてお尻の痛みはポピュラーで難解な問題だ。なぜならお尻の痛みは明快な解決策が見つげにくく、だれにとっても有効な痛み止めというものが無いからだ。

同じお尻の痛みを訴える人でも、その原因と痛みの場所は違うことが多い。たとえば骨盤に圧迫された筋肉の痛み。前傾姿勢が強くと尿道付近が圧迫された痛み。回転運動を続ける脚とサドルにはさまれた着衣によって、皮膚がすり切れた痛み。皮膚の下に吹き出物のような小さな硬い突起ができる痛み。女性では骨格、筋力などの違いから、男性とは違う痛みが伴う場合もある。

こうした痛みの多くは、乗り慣れていないためにバランス配分がうまく取れないこと、筋力不足でサドルに体重をかけすぎて起こることが多い。たとえばサドルが低かったり、ハンドルが近すぎたりして上半身が起き、サドルに体重がかかりすぎるのは多くの初心者には当てはまる。

また、自転車と体の3つの接点によって支えられる体重を、ベテランはペダリングと腰のバランスによってうまく分散するが、初心者の場合は経験不足からそれができない。こうしたバランスが重要なファクターになるものはすぐには解決できない類の痛みで、走り込むことで、痛みの出ないバランスをある程度時間をかけて体得するしかない。もちろん適正ポジションにより、バランスがよくなり痛みがなくなる可能性は高いので、まずはサドルのポジションを適正にすることから始めよう。

A dvisor

BIKESHOP SNEL

諏訪孝浩さん

都内のショップから独立、3月にバイクショップスネルをオープンさせたばかりの諏訪さん。オランダでのレース留学や国内実業団などの豊富な競技経験を生かしたバイク作りが身上。東京都大田区西六郷1-20-7
TEL.03・6906・7024
www.bikeshop-snel.com



**サドル位置の調整で
痛みポイントを回避する**

Point **02**

サドル選びには、体格、体重、ペダリングスキル、好みのギヤ、サドルの位置、走り方など多くの要因が関わってくるし、自分のポジションによっても微妙な形、表面の滑り具合、たわみの大きさ、パッドやベースの硬さと配分などが、微妙に影響してくる。そんな理由で、サドルは意外と交換や微調整を繰り返すことが多いが、まずはポジションを見直そう。どこが痛いのかによって、調整するポイントは異なる。



先端が当たる！

真ん中のカーブが当たる！

後部が当たる！

角度を変える

水平にセットするのが基本。しかし、走るときはサドル後方に座るし、後輪への荷重も増えるので、水平にセットすると実際には微妙に前上がりで走るようになることが多い。また、前傾が強すぎる人はサドルが前下がりになることが多い。

前後位置を変える

サドルの前後位置の基本は、フレームの設計によっては微妙に前後するが、やぐらがレールの中心に来る位置。この位置からお尻の骨がサドル後部の広い部分に乗るように

調整する。モデルによって取まりのいい位置は違うので、さらに微調整が必要だ。



●すべてのサドルの基本位置が水平。この状態で乗り込むことで、痛い箇所を洗い出していく。水準器があればベストだ

●サドルの前後を決めるときは、ペダルを回して腰を安定させ、その腰の位置でクランクを水平にして、ヒザのお皿の後ろから重りを付けたヒモを垂らす。そのヒモが、前に出たペダルシャフトの中心を通るような位置にサドルを調整する



●サドルは基本的に後ろの広がったところに腰を落ち着ける形になるので、前の細いところに座るような位置にはならない。サドルの細い部分は、あくまでも足の動きが妨げられないための形状だ。前後位置を修正しよう



●走るときにはわずかにサドル後方が下がるのを考慮して微妙に前下がりにセット。これで尿道の圧迫が減ることもある。あくまで微妙な角度調整となる

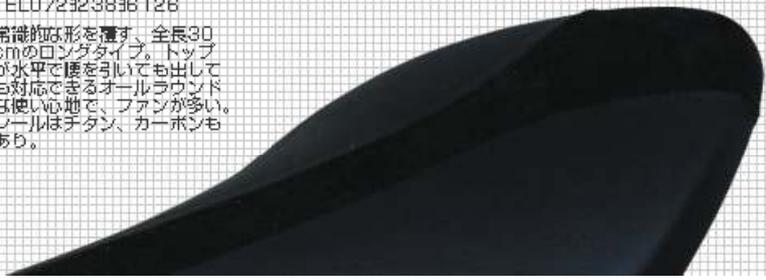


サドル選びは一日にしてならず 形状からくる特徴を知っておこう

Point 03

サドルの選び方にスタンダードな方法はないが、見た目の柔らかさにとらわれている人が多い傾向にある。それよりも見るべきはベースとレールの硬さ。傾向としてはチタンレールはダイレクトな感じで、カーボンレールはショックの吸収性が高い。セライタリア・SLRのように薄いパッドと柔らかいベースで快適性を持たせる製品もあるので、実際にサドルを触ってみる時に意識してみるといい。ピラーをカーボンにすることである程度振動をやわらげられるが、サドルも一緒に変えてみるのもいいだろう。大多数の人に受け入れられるのはアリオネだが、サドルの中心が当たるなら大胆に穴の開いたセラSMP、骨のところが痛いならセライタリアのSLR系が合う、というのが諏訪さんの分析。

フィジーク・アリオネ キウム
 価格/1万4595円
 問:カワシマサイクルサプライ
 TEL072323838126
 常備的な形を覆す、全長30cmのロングタイプ。トップが水平で腰を引いても出しても対応できるオールラウンドな使い心地で、ファンが多い。レールはチタン、カーボンもあり。





↓ 股間が痛い人向け

セラSMP・ストラトス
 価格/2万6250円
 問:ミズタニ自転車 TEL:033384032151
 問:トリスポーツ TEL:078384635846
 尿道などへの圧迫を効果的に回避する大胆なフロントノーズを採用。座骨とお尻の筋肉3点で上半身を支え、尾てい骨へのサドル接触を効果的に防ぐV字形状の後部デザイン。



セライタリア・フライトチームエディション
 価格/2万1525円 問:日直商会 TEL:048398836251
 セライタリアのロングセラーシリーズがフルモデルチェンジ。定評のある乗り心地に新鮮なデザインを融合し、さらにレールの改良により軽量化が図られた。

↓ お尻の骨が痛い人向け

セライタリア・SLRゲルフロー
 価格/1万8900円 問:日直商会
 定番軽量サドルであるSLRをベースに、シリコンゲルを注入して快適性を上げ、さらにサドル中央部をカットすることにより圧迫を避ける設計がされている。



セラSMP・エボリューション
 価格/2万6250円
 問:ミズタニ自転車 TEL:トリスポーツ
 ストラトス(20・厚)よりも薄い10・厚のエラストミックパッドを追加し、後部に座骨とお尻を据えて使うよう設計されたスポーティな形状を持つ。



フィジーク・アリアンテ ガンマ
 価格/1万4165円 問:カワシマサイクルサプライ
 アリオネとは違い、横から見ると上面の形状が湾曲しており、クッション性もアリオネよりも高めになっている。お尻の収まりがよいものを好むライダーに。



CYCLE SPORTS
 YAESU@web

Copyright YAESU Publishing co.ltd. All rights reserved.