

ト	レ	イ	ル	ラン	ナー	の	自	転	車	入	門
(ロ	ー	ド	レ	ー	サー	ー	編)		

普段はトレイルランナーでも、たまには別の競技をやると気分転換にも複合トレーニングにもなる！今回は、その一つとしてよく選ばれる自転車を買ってアップ。ロードレーサーの購入からトレンドまで案内したい。

●自転車が選ばれる理由

1. 使う筋肉に有効
自転車は、トレイルの上りが必要となる大腿四頭筋とハムストリングスを主に使う。
そのため、上りに強い人は、自転車からの転向組が多い。

2. 動体視力に有効
トレランは路面に注意を払うが、下りではさらなる動体視力が要求される。自転車ですピードに慣れると、動体視力も向上する。

3. 回転運動が有効
ペダリングだと接地時の衝撃がないため、足の故障時にリハビリがてら走れる。
もちろん、同時に心肺機能も鍛えられる。

●競技の種類は？

ヒルクライム
トレランで流行りのバーチカルレースがこれに該当する。スピードが出ない上りだけなので、少し安全！
自転車の軽量化が効果的なので、一台に100万円以上かけて、重さを4kg台前半にする人もいる。

ロードレース

サーキットを使ったレースから公道を使ったものまで各種ある。世界的には、ツール・ド・フランスやジロ・デ・イタリアが有名だ。

ブルベ

ロングトレイルに相当するのがブルベ。フランス語の「認定」という意味だけに、完走することが目的となる。200〜1400kmを走るもので、無理をせず走れるために、特に日本で競技人口が増えている。

ママチャリレース

リレー形式でサーキットを周回する、ママチャリだけのレースだ。特別な自転車を調達する必要がほとんどなく、アットホームな雰囲気である点◎。

●初めての自転車は？

お試的に最初の1台を調達するなら、日本のシマノ製の部品が付いたスポーツ用自転車がいい。年式落ちだと約10万円で、これより安いと部品の互換性に難があったり、耐久性が落ちたりする。
近所にある修理専門の自転車店ではなく、スポーツ用自転車を主力に

トレイル通信

第113回

トレランビギナーのためのベーシックアドバイス

Trail Run

今月のお気に入り

スマホはハンドルに固定して走る！ TaoTronics TT-SH013



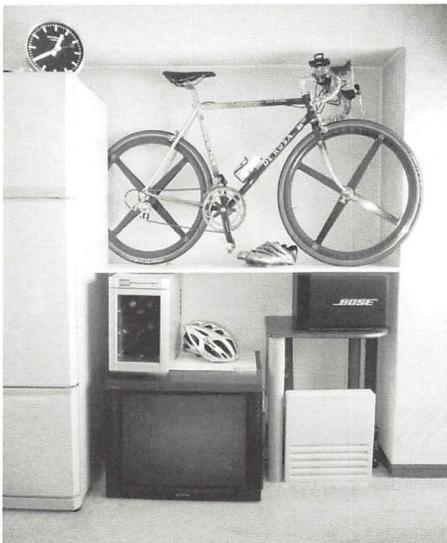
約2000円

以前なら自転車のメーターといえ、距離と速度と時間だけだったものだが、最近はスマホでナビはもちろん、メールチェックも走りながらやれるようになった。しかし、使うたびにポケットから出しては面倒だし、危険だ。そこで使いたいのがハンドルに固定しておける、自転車用のスマホホルダーだ。

自転車から離れて食事に出たり、セルフィーを撮ったりする場合は、リリースボタンを押すだけでスマホを外せるし、取り付けもクラン

プを左右から押さえるだけで完了する。ハンドル側に固定するクランプも、ワンタッチで取り外しができるから、別の自転車に固定する場合にも便利だ。

現在のナビアプリはルートを音声でも案内してくれるが、地図を表示したほうが安心できる。また、心拍数なども、スマホの画面のほうで腕時計よりも視線の動きが少なく安全だ。スマホが防水型でなければ、雨のときはジップロックに入れてからセットして走っちゃおう。



インテリア代わりに自転車を立てかける人もいる



ヘルメットは必須！走り込むようになったら、シューズも用意したい

住んでいるところは街なかだが、走りたいところは静かな山中という場合は、電車などで移動して走りやすいところだけ走っちゃおう。電車に乗るには、車輪を外し袋に入れて

●輪行で高飛び！

川べりのサイクリングロードだと平坦なので、最初の一步にちょうどいい。車止めの杭やランナーを避ける必要はあるが、その程度で気持ち良く走れる。慣れてきたら坂道に挑戦しよう。トレランと同じく、高低差のあるルートが人気となっている。

●ジュニア向け

駐輪場は盗まれやすいので、家の中に限る。これだと乗る前にタイヤの空気圧をチェックしたり、メンテナンスしたりするのが楽で、サビやホコリもつきにくい。壁際に吊るすスタンドを用意しておけば、インテリアにもなって、愛着も湧くはず。

●カギツいで安く！

移動する「輪行」というスタイルで、首都圏であれば、三浦半島や伊豆半島を一周したいときに、そこに行く時間と精力をセーブできる。特に、疲れて注意力が低下する帰宅時に、混雑した町なかを走ることを避けるのに効果的だ。

●ガイツーでお安く！

部品類は内外価格差があるので、ガイツー（海外通販）を使う人が多い。実際にタイヤやサドルなどは、国内で購入するよりも半額近く安い上、1週間以内で届くことが多いので、国内で買うのとあまり変わらない。修理やメンテナンスが好きな人にお勧めだ。整備は人任せ！ 名人なら専門店に行くのが無難だ。セツティングやノウハウなど、価格以上のものが得られるはず。

アニメの影響もあって、自転車乗りが増えている現在、トレイルランナーも、複数トレイルラングとして、競技として、機械好きの楽しみとして、自転車もかじってみよう。

Q ウエアはどうするの？

A 上半身のベースレイヤーとレインウエアなどのアウターは、風でバタバタしない限りトレラン用を流用すればよい。ミドルに速乾Tシャツを着ると、袖やおなか周りがヒラヒラするので、背中にポケットが付く自転車用のジャージを用意しておこう。下半身はタイツをそのまま使える。女子はランスカを追加すると違和感なし。男子はレーサーパンツが恥ずかしいからと、タプタプな短パン類を履くとツーリング風になってしまう。膝近くまである長めの黒いランパンで代用しよう。

今月の
プチ疑問!
➔

吉本 亮

2002年に富士登山競走に出るも8合目前で失格。同年の初マラソンは福知山で4時間。11月はオーストラリアから来た家族を連れて、高尾山で紅葉ピクニックを本格的に楽しんできました。



今月のサイクリングコースのご案内

ピクニックでも安心!

荒川サイクリングロード —— 榎木牧場で本格的ジェラート ——

川べりにあるサイクリングロードは、平坦だし見通しが良いし、初心者にはぴったり。そこで、都心を流れる荒川サイクリングロードを使ったコースを紹介しよう。

コースは、埼玉県熊谷から東京湾までの荒川河川敷で、約90kmある。野球、ゴルフ、サッカー、モトクロスなど、各種のスポーツを楽しんでいる人々を見ながら、ラクに走れるのは自転車ならではだ。たまに分かりにくいところもあるが、自転車が絶えず走っているの、前の人を目で追いな

がら走るとだいたい正解だろう。榎木牧場よりも下流から遡る場合は、右岸をずっと進むとダートになるので、手前の秋ヶ瀬橋までに左岸に渡っておこう。もっとも、どこかに迷い込んでも、トレイルと違って「グーグル先生」が案内してくれるのはありがたい。

ジェラートが有名な榎木牧場は、サイクリングロードの中間点にあり、ここで休憩していくもよし、ここを折り返し点にして戻るもよし。施設には自転車のサドルを掛けて駐輪できるバイクラックが用

意してあり、トイレもある。もちろん牧場だけに、牛のほかロバ、犬、猫、山羊、ミニ豚、ウサギなど動物がたくさんいて、子牛や子豚に触ることもできる。

トレランと違い、バンク対策にスベアのチューブとレンヂ類を装備に追加して、さあ走りだそう。



時間：出発点より2~8時間
距離：出発点より20~100km
高低：河川敷のためほとんどなし
飲食：牧場のジェラート(ダブルで432円)

memo 右岸/左岸は、川の上流を背にして見た場合の右/左の岸をいう。*牧場の営業時間は9:30~17:00