

TRAIL RUN

トレイルランニングをこよなく愛する人たちに贈るディープな情報

158回

NOVEMBER

トレイル通信

文/吉本亮

トレイルランナーのための 自転車教室2020年版

トレイルランナーの脚力強化と気分転換に、複合トレーニングを！
それがトレランに直結するスポーツなら歓迎だし、行動エリアも
広がるなら文句なし！ そういった趣旨で、
本連載3回目となる自転車教室のはじまり、はじまり！

なぜ自転車なの？

トレランと自転車は共通点が多い
ために、両方をこなすアスリー
トは多い。まず使う筋肉が同じで
上りに必要な大腿四頭筋と臀筋が
鍛えられる。そして心肺も鍛えら
れるので、故障中のアスリートが
エアロバイクを漕ぐことも多い。

動体視力の鍛錬にも◎

トレランの下りでは適切な体重
移動や脚さばきが必要だが、その
前提として路面をとらえる動体視
力が必要だ。自転車で速いペース
に慣れておくと、障害物の発見が
早くなり、着地点の判断も早くな
る。

競技にも共通性あり

長野県王滝村の「ON TAKE
100」や「OMM(オリジナル
マウンテンマラソン)」は、どち
らも、トレランとは別の日に自転
車の大会がある。長距離だと1度
に200km以上を走る「ブルベ」
が流行しており、頂点は1200
kmを走るフランスのバリ・プレス
ト・パリ。優勝タイムは42時間で、
日本からも200人近い人が遠征
している。最近では獲得標高やバ
ーティカルもトレランで話題だが、
自転車でも獲得標高8848mの

「エベレストインゲ」、3776
mの「フジヤマクライム」が流行
しており、SNSなどで検索する
と、激坂を見つけてはアタックす
る報告もたくさん出てくる。

趣味としても楽しめる

自転車はメカ好きの人にとつて
格好の趣味。軽量パーツを探して
組み上げて上り専用マシンにした
り、体に合わせてフレームの長さ
や角度を指定して作ったりと、こ
だわる部分が多い。そこまでしな
くても、気になるパーツを見つけ
てすぐ反映させると、走るモチベ
ーションが上がるのは間違いない。

まずは自転車を手入

トレイル↓山↓マウンテンバイ
ク！ になりそうだが、山まで漕
いでいくのも持つていくのも重く
て大変。持ち運びしやすく走りも
楽しめるロードバイクがいい。値
段もこなれてきて、競技志向のも
のでも10万円強からある。これよ
り安くなると強度が低下したり、
部品の交換性がなかったりするの
で、長い目で見ると高級品のほう
が安くつく。ウエア類、バック、
ハイドレーションシステム、ハン
ドライト、GPSウォッチなどは
自転車でもそのまま使えるので、

買い替えの必要性を感じるまでは
そのまま使ってしまう。

セッティングは念入りに

ハンドル、サドル、ペダルを適
切な位置関係にすることで、パフ
ォーマンスが劇的に変わるのはラ
ンのフォームと同様だ。ペダルが
下に来たときに軽く膝が曲がる程
度、と大雑把に位置を決め、工具
を携えて微調整しながら走ってみ
よう。

シューズはどうする？

普通のペダルを使うならトレラ
ン用シューズで構わないが、スキ
ーのビンディングのように足を固
定できるペダルだと、専用のシユ
ーズが必要になる。危険そうに見
えるが足を引く力も推進力に使え
るため、競技ではビンディングペ
ダルが一般的になっている。

海外通販に挑戦

組み立てを自分でやるのが好き
で、時間に余裕がある人ならば海



ナンバーカードなどととも
にボール型スタンドを使っ
て室内に収納すれば立派な
インテリアに

外通販も活用したい。パーツやタ
イヤなどは内外価格差が相当にあ
り、早ければ3日、最安の船便だ
と3週間程度で届く。現地の新聞
やパンフが入っていたりして、開
封も楽しい。

インテリアとして使おう

ロードバイクは盗難の恐れがな
く、劣化も少ない室内保管が一般
的。きれいに磨いてボール型のス
タンドでうまく配置すれば、ライ
フスタイルを演出するインテリア
になる。トレランのゼッケンや山
の道具などと一緒に置いて、趣味
の一角をつくってみよう。

ZWIFTにも挑戦

ランニングの分野でも台頭して
きたZWIFTは、自転車版が先
にリリースされているので、競技
人口もコースも多い。会員になれ
ば、1つのアカウントでランと自
転車の両方が使える。また自転車
ではオフロードコースも設定され、
山好きな人ならば試したい。

ビギナー
でも
安心!

今月のサイクリングルートのご案内

奥多摩周遊道路

ハセツネの第2関門、月夜見第2駐車場を日中に通過しよう

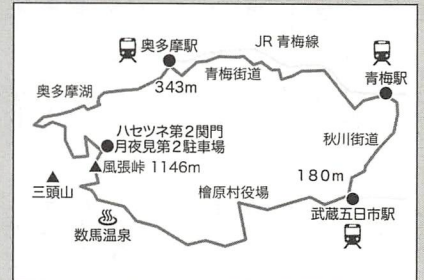
ハセツネでは、コースの難所である三頭山を下りてくると舗装路に入り、月夜見山を過ぎた駐車場で給水できるが、この一帯が奥多摩周遊道路。もとは有料道路だっただけに路面はパーフェクトで走りやすく、自転車も車もバイクも走りを楽しみにやって来る。

スタートは下りきって終了できる青梅駅がお勧め。ルートは風張峠をピークになだらかな北側と急勾配の南側に分けられるが、お勧めは南側から上る時計回りだ。これだとハセツネで走るコースを同じ方向をたどれるし、奥多摩駅からずっと電車と並行して走るので安心感もある。ほぼ中間点の都民の森には駐輪場があり、飲料品やだんごなどの販売があるほか、チューブを

買えるし、空気入れもある。

風張峠近くにはハセツネでは唯一の給水ポイントとなる月夜見第2駐車場があるので、ダウンヒルを楽しむ前に一旦自転車を降りて、大会の思い出にふけるのも一興だ。下りは緩いカーブが連続するためにコーナリングが楽しめる。奥多摩湖を下りてきて三頭橋まで来たら、本格的な下りは終了する。奥多摩駅からは、緩い下りをしばしば電車と並行して走ることになる。右手に川を見ながら走ることになるが、古里駅からは対岸に旧道となる県道が走っているの、静かなところが好きならこちらを選ぶ。

のんびり県道、苦しい上り、爽快な下りのコーナリング、と1度に3種の走りを楽しもう。



ACCESS

東京駅を発着点として
時間：電車で片道約1時間半
予算：往復約2000円
風呂：奥多摩駅近くにもえぎの湯、青梅駅の隣駅に河辺温泉など

MEMO 川井駅近くには、青梅マラソン折り返し地点の標識がある。



→今月のプチ疑問!

自転車部品の値段は、
何の違い?

Q A

普及品と高級品とでは価格が1ケタ以上違うこともあるが、これは素材、仕上げ、重さ、強度などが違っているため。例えば安いブレーキ本体はたわみやすく、ブレーキシューも効きが悪い。高価なものは剛性が高く、雨でもよく止まるのに非常に軽い。タイムを上げるために次々と高級な部品に交換していくのは、自転車界ではよくある傾向だ。もっとも普及品仕様の安価な自転車で優勝する人もいるくらいだから、最後は脚の勝負になるのはトレイルランと同じだ。

今月のお気に入り

モンベル コンパクトリンコウバッグ

遠出の際にも、
突然の帰宅にも



色はグレー
価格¥4,850+税

自転車と一緒に電車で移動する場合、自転車は袋に入れなくてはならない。サドルやハンドルなど自転車の一部が露出したまま持ち込むのは禁止されているので、専用のバッグ(輪行袋)を用意することになる。各社、さまざまな素材と収納方法の製品が発売されているが、コンパクトで軽いものを紹介したい。

モンベルのコンパクトリンコウバッグは、ウインドブレーカーのような薄い素材を筒状にしたもの。自転車にかぶせて底をコードで締めるだけで、自転車入りバッグが出来上がる。前後輪を外す必要はあるが、車輪は中心にあるレバーを引くだけで外れるので工具は不要。収納方法は、バッグの裏に印刷されている。

付属品としてストラップが付いているがマジックテープのほうが扱いやすいので、別に調達しておくことさらに簡単に作業できる。体力が限界、寒さの限界、メカトラブル、帰りたい! といったときに電車でも帰れるのは安心だ。駅で分解・組み立てをしていると視線が集中するので、華麗に作業できるよう練習しておこう。

電車ですらに遠くへ!
走りたいエリアまで、自転車を
持って移動してからスタートする
のは、合理的だし安全だ。折り畳
めない自転車でも車輪を外して袋

に入れると電車に持ち込めるし、
分解・組み立ても慣れると5分で
完了する。
電車+自転車で新たなエリアを
開拓しよう。



吉本 亮

よしもとまこと

1982年に神鍋カップサンツアーロード優勝を皮切りに各地の大会で優勝の経験をもつ、今野製作所の元フレームビルダー。当時の部品をオークションで売り始めたら、思ったより高値がついてびっくりしています。