競うのをやめれば「自由」が見えてくる

誰かと競いたいなら ロードバイクが最適だが…

長らく続く空前の自転車ブーム。それを牽引しているのは、間違いなくロードバイクだ。滑らかな曲線を複雑に組み合わせた美しいカーボンフレームに、スレンダーなタイヤ。そして、見るからに軽そうなホイールや色っぽい光を放つメカ（変速機）。機能美の塊のようなロードバイクは、まさに自転車界のスーパーカー。誰よりも速く走るために作られたデザインは、時に人の目や思考をも狂わせる。

もし、あなたが誰かと競いたかったり、なにかの記録に挑戦したいのなら、最先端のロードバイクこそが最良の選択肢になるだろう。しかも、自転車雑誌やネットにはロードバイクを推奨する記事が華やかにページを飾る。逆にそのほかのスポーツ自転車に関する記事や情報は、少々マニアックなのか探しにくかったりする。それゆえ迷うことも比較することもなくロードバイクを購入し、流れでレースに参加する。昨今、そんな方が増えているような気がする。

そこでひとつ提案。もし、レースに興味がなく、純粋にスポーツ自転車に乗ってみたいのなら、一度、「競う（レース）」という言葉を頭の中から外してみてはいかがだろう？

世界のスポーツ自転車というカテゴリーでは、競わない自転車のほうが一般的。そこには様々なスタイルや用途に合わせた自転車が存在し、車種やサイズの展開も幅広い。それに価格帯や乗車時の服装の選択肢だって格段に増える。

極端なことを言ってしまえば、自転車はなんでもいい。好きなファッションでペダルを踏んで、のんびりと走れさえすればいい。都市の路地裏を散策するもよし、河川敷の未舗装路に道を踏み外してみるのもいいだろう。空気や風を肌で感じ、その場の音に耳を澄まし、目の前に広がる景色の変化を見ながら走る。趣味方向にセンサーを研ぎ澄ませ、感性で乗るのが、スポーツ自転車の楽しみ方ではないかと、僕は常々思っている。

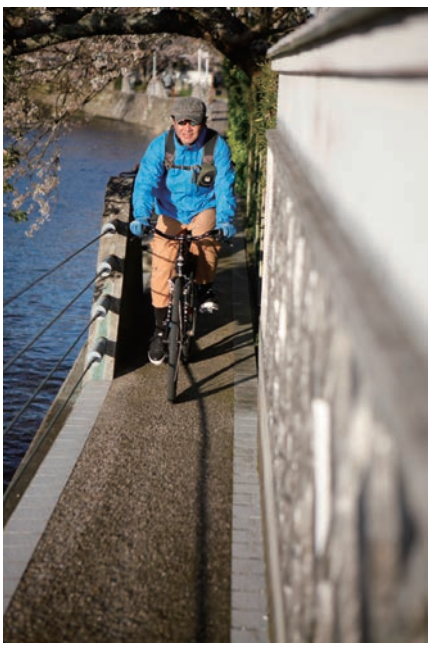
速度は時速20km以内（無風なら

僕は時速15kmぐらいが適速）。思わず歌でも唄いたくなるような心地よさに包まれ、周囲の風景や季節の変化にも敏感になれる速度だ。

自分のペースでペダルを踏んで、自転車をコントロールし、街から街へ移動する。お腹がすいたら、適当なカフェや食堂を探して入るのもよし。肉屋でホカホカのコロッケを買い食いしてもいいじゃない。

「競う」というテーマを外したとき、その代わりに手に入れられるのは、「自由」だ。自転車、服装、走る場所、すべてを自由に選べばいい。

ほんの少し意識を変えるだけで乗りこなすための敷居は格段に下がり、特別なトレーニングだって必要なくなる。そこにはキラキラと輝く充実した休日がある。まずは「競わない」ことから始めませんか？



アスファルトの上しか走らないなんて、もったいない。クルマでは走れない細い道や、デコボコの未舗装路に足を踏み入れることもサイクリングの楽しみだ。寄り道も積極的に。

簡単な修理は自分でするくらいの気持ちで

スポーツ自転車はそもそも修理がしやすい

スポーツ自転車のよいところは、構造がシンプルであること。六角レンチと少々の専用工具があれば、簡単に分解、組み立てができる。工具を使わずにホイールの着脱ができるように工夫されていたり、サドルの高さをレバー操作だけで変えられるものもある。ライディングポジションの調整や簡単なメンテナンスを自分でできるよう、親切に設計されているのだ。自分の手で、注油などのメンテナンスをしたり、簡単な部品交換をするのもまた、自転車の楽しみである。

いわゆるママチャリなどの生活自転車は、メンテナンスのしやすさよりも、丈夫さや日常生活における実用性を優先しているため、泥除けや頑丈なスタンド、それに据付のライトやフルカバーのチェーンガードな

本書で使う工具

a. ペダルレンチ

ペダルの着脱に使う工具。ペダル用の15mmスパナのほか、固定ハブのボルト着脱用のメガネレンチ(14、15mm)付き。

b. コンビネーションレンチ

8mmのコンビネーションレンチは、キャリア(荷台)のステイを調整する際に使用。車種によってはブレーキ周りの調整でも使う。

c. ペグスパナ

チェーンリング(フロント側のギア板)を着脱する際に、特殊な形状をしたナットを裏側からおさえるための専用工具。

d. チェーンカッター

チェーンの長さを調整する際に、チェーンをつないでいるピンを押し出すための専用工具。ピンを押し込む際にも使用する。

e. アーレンキー(六角レンチ)

スポーツ自転車の場合、4、5、6mmの出番が多い。片側がボールポイントのものは、工具がまっすぐに入らない箇所に便利。

ど、パーツ点数が多く、分解しにくいように作られている。

最低限パンク修理はマスターしておきたい

出かけた先で自分の自転車が故障したり、調子が悪くなることは珍しくない。とくにパンクするリスクは、自転車で移動する限り、必ずやつきまとう。必要以上に心配することはないが、遠くへ走れば走るほど、自転車店がないような地域を走ることも増えるだろう。だから、最低限、パンク修理ぐらいは自分でできるようにしておこう。

親切なショップなら、初心者を対象にしたパンク修理教室や、簡単なメンテナンス講座なんかを実施している。購入前に、そんなサービスがある店を探すことから始めてみるのもいいだろう。

そして、パンク修理ができたら、ハンドルやサドルを外して、取り付け直したり、コツがわかれば意外と簡単な変速機の調整など、各部を積極的にいじってみよう。当然、そんなことをすると、部品を壊したり、調整が狂ってどうにもならなくなることもある。でも、それを授業料と考え、徐々に経験を積めば、必ずや自分でいじれるようになる。

僕も、買ったばかりのパーツを壊して悔しい思いをしたことは数え切れないほどある。パーツのサイズが違い、合わないことなんて今でもあ

スポーツ自転車の多くは、工具を使わずレバー操作で車輪の着脱ができるように作られている。パンク修理や輪行の際に便利。

サドルの高さを簡単に調整できるよう、シートクランプにレバーが付けられているタイプ。MTBやフォールディングバイクに多い。

MTB(マウンテンバイク)

未舗装路を楽しく走るための道具。前輪のみサスペンションを搭載したものは、乗り心地がよく、街乗りや旅用にも快適に使える。

シクロクロス

ロードバイクをベースに、未舗装路を走れるように太いタイヤに対応したり、ブレーキを強化したハイブリッドモデル。

ミニベロ

車輪径が24インチ以下の車種のこと。小径車とも呼ぶ。こぎ出しが軽いため、信号待ちからの発進が多い都市移動で有利。

フォールディングバイク

折りたたみ自転車のこと。近年は、生産技術の向上により、本格的なロングライドを楽しめる剛性の高いスポーツモデルが増えている。

ツーリング車

旅をするための自転車。重い荷物を積んで長距離を移動するために、直進安定性や乗り心地を重視した車種が多い。普段使いするにもいい。

ピスト

競輪用の自転車またはそれを街乗り用にアレンジした車種（前後ブレーキは必須）。シンプルな構造ゆえ自転車の真髄を知るにはよい。

Lesson 5

走るだけのウェアより一日を快適に過ごせるウェアを

汗の乾きやすい化繊やメリノウールがいい

サイクリングウェアは、汗をいかに処理するかにこだわって選ぶ。とくに発汗量が多い夏場は、速乾性の生地で作られたシャツとショートパンツを組み合わせることで、サイクリング中、つねに快適なコンディションを保てる。

逆にコットンのTシャツやジーンズで走ると、汗がウェア全体に広まり、ベタ付いたり、重くなったりして不快な思いをする。それだけではなく、長い下り坂では、風がお腹を冷やして体調不良になることもある。

素材としては、ポリエステルなどの化学繊維でできたシャツや、メリノウールが代表的。

また、肌が弱い人は、日焼けを防ぐために、薄い速乾性の生地でできた長袖シャツの着用や、ランニングや登山用として市販されているUVカット機能を備えた薄いアームカバーで腕を保護するといい。

僕のように汗かきの人は、コットンTシャツだと不快な思いをする。

ベーシックなライディングウェア

キャップのツバは風で飛ばされにくい短いものが便利。季節によって、生地の厚さや素材が違うものを被っている。

Tシャツは、汗をかいても快適なメリノウールや化繊を使っている。パンツは、ストレッチ素材が基本。

街乗りの定番がこれ。速乾性の襟付きシャツに、ストレッチデニム。どちらも「クラブライド」というアメリカのサイクルアパレルブランドの製品。

お尻にパッドが入ったインナーパンツを履けば、お尻が痛くなりにくい。女性用、男性用があり、1枚3000円程度で買える。