「快適」さの本当の意味

乗り心地の安楽さだけがサイクリングの「快適」ではありません。少々辛い乗車姿勢や乗り味でも、それが総合的には快適なこともあるのです。

長距離を走るには乗車中の快適さが大切ですが、自転車では快適さの意味がひとつではなく、さまざまなアプローチがありえます。

ロードバイクをはじめとした、スポーツ自転車の快適性とは、フレームの「しなり」や硬軟によって路面からの振動を吸収する特性を指すことが多いのですが、誤解も多いと思います。

たとえば、前後にサスペンションを備えたＭＴＢは、路面から突き上げるような衝撃をカラダへほとんど伝えません。しかし、それを快適と思えるのは、荒れた未舗装路を高速で下る時です。普段使いはもちろん、舗装路を１００km走るようなロングライドで有利な場面はほとんどありません。いくら振動を吸収しても、必要以上に重かったり、タイヤの抵抗が大きな自転車では、ラクに走ることはできません。

ロードバイクの快適さとは？

ロードバイクには、ごく一部のモデルを除いて、サスペンションのように機械的に衝撃を吸収する仕組みがありません。タイヤとホイール、そしてフレームが衝撃を受け止め、やわらげます。

そのため、フレームがある程度柔らかく「しなる」ほうが疲れにくいという意見があります。一方で、柔らかいフレームは脚力や体重によって歪むので、推進力や安定性を損なうというマイナス面もあります。

乗車姿勢も同様です。深い前傾姿勢だと肩が凝るので不快だという見方がある一方で、前傾姿勢を取れないポジションは脚力を発揮できないうえに空気抵抗が増えるので、走りづらいものです。また、ハンドル位置が高いと体重がサドルに集中するので、お尻が痛くなりやすくなります。

このように、自転車の快適性は直接的な体への衝撃の大小だけでなく、時間に応じて蓄積される疲労やストレスも考慮しなければいけません。つまり速度と引き換えなのです。本当に「快適」なのは、目的に合ったバランスです。

少なくとも１００kmを走るようなシーンでは、直接的な快適さよりも、時間や労力を節約できることが結果的に快適さにつながります。ある程度の速さを楽に維持で

環境と距離によって、サイクリングにおける「快適」という意味は変わってきます。ロードバイクの快適さは、速さとの両立が欠かせません。

バッグの優先順位

防寒やトラブル対策グッズを携行するためには収納スペースが必要です。けれども、バッグ類は少なく軽いほど、走りは快適です。何を入れるかではなく、何を削るかという観点で荷物を選びましょう。

ロードバイクは、荷物を積むことをまったく考えてない自転車です。レース中の映像や写真を見ると一目瞭然ですが、ドリンクボトル以外はなにも付いてないのが普通です。

しかし、サポートカーなどが帯同しない趣味のロングライドでは、気候の変化や自転車のトラブルに自分で対応できる装備と、それらを収めるスペースが必要です。

バックポケットには意外とたくさんの物が入ります。まずはここを活用し、入りきらない装備の量を見極めてから、バッグを選びましょう。

まず活用すべき最初の収納スペースは、サイクリングウエアのバックポケットです。お財布やスマホ、カメラといった身の回りのアイテムに加え、予備のチューブなどが十分に入ります。背中に大きなポケットがあるのが、サイクリングウエアの特徴です。ここを活用する前にバッグを付けるのは、もったいないのです。

次に利用するのは、ボトルケージです。ドリンクボトルの代わりにツールボトルを差せば、そこに工具や予備チューブなどをすっぽり収めることができます。重いものを入れても走行性能にあまり影響しないのがメリットです。ただ、夏はドリンクボトルが2本ほしいので、ツールボトルは使いづらいかもしれません。

バッグの優先順位と選び方

ポケットやツールボトルに入らないものが必要になって、初めてバッグが登場します。ややかさ張るレインウエアや輪行袋を携行するためには必要です。ロードバイクの場合、やはりまずはサドルバッグが適当です。

サドルバッグを選ぶ際は、ポケットやツールボトルを併用することを前提にして、なるべく小さなものを選ぶべきです。バッグ自体が走行性能を上げるとか、付けているから楽に走れるということはありません。また、大きなバッグを用意すると、それだけで重量が増え、ついつい入れる荷物が増えてしまいがちです。必ずしも「大は小を兼ねる」とはならず、デメリットが生じます。

従来のツーリング車では、フロントバッグが一般的でした。自転車にまたがったまま荷物を取り出すことができるので、使い勝手は抜群です。しかし、ロードバイクの場合、フロントバッグを装備すると、軽快な乗り味が損なわれます。バッグを支えるキャリアがないうえに、ヘッドチューブとフロントセンターが短いので（ハンドリングがクイック）、フロントバッグを装備すると一気に走行性能が悪化します。

荷物の取り出しやすさが、総合的な走行時間を短縮するという考え方もあります。いちいち自転車を降りなくても、補給食を口にできます。そのため、あえてロード

リュックは小さなタイプでもサドルバッグを優に超える容量を確保できます。軽くてかさばる物の収納に向いています。

上下のレインウエアとレインシューズカバー。そして輪行袋一式。これらを納めるために、筆者は大型サドルバッグを装備しています。

風を読む、利用する

サイクリングは風の影響を大きく受けるスポーツです。地形よりも風向き次第で所要時間は大きく変わります。気象予報を賢く利用して、コース設計に生かしましょう。

サイクリングで味方に付けたいのが、「風」です。敵に回すとこれほど厄介な現象はありません。

今日は調子がいい、どんどん距離が伸びるなと感じる時は、だいたい追い風に恵まれているものです。風速毎秒５ｍといった、木の葉がそよぐ程度の微風でも、追い風ならぐんと楽になり、向かい風だと苦しくなります。

追い風が期待できるなら開けた道へ、向かい風が予想される区間は街中や山間を走るなどして、風向きの影響をプラス方向に変えましょう。

風は見えませんし、自転車は走行風に包まれるので、意外と風向きを見落としがちですが、坂の有無や勾配以上に、サイクリングの快適さを左右します。

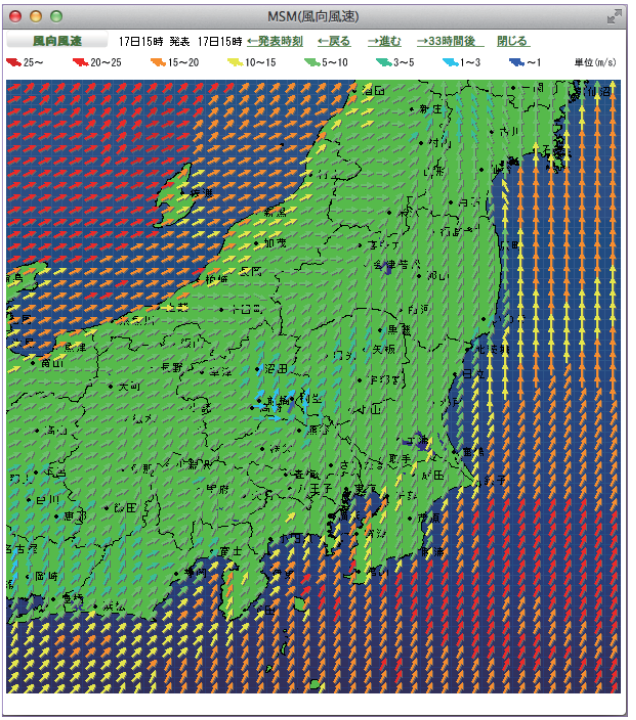
坂はいつか必ず終わりますし、貯めた標高を使える下りが待っていますが、向かい風はメリットが皆無です。登りが好きというサイクリストは多いですが、向かい風が好きという人は聞いたことがありません。あまり苦にならない、という人はいますが……。

そこで、気象予報サイトを見る時は、ぜひ風向き予報もチェックしましょう。

風向きに応じてコースを変える

新聞やラジオなど、以前からあ

「ウェザーリポート・プロフェッショナル」（http://www.weather-report.jp/com/professional.html）による風向風速表示。33時間後まで予報してくれるので、コース作りに反映することができます。



る気象予報では「北東のやや強い風」といった表現なので、天気図を読む知識がないと、地域ごとの風向きは理解しづらいものでした。

しかし最近は、パソコンやスマホで閲覧する気象予報サイト（「Yahoo!天気・災害」や「ウェザーリポート・プロフェッショナル」など）を見ると、地図の上に具体的な矢印が表示され、その向きや色で直感的に地域の風向きと風速を知ることができます。実況はもちろん、33時間後まで予測してくれます。

この貴重な情報を、サイクリングに活用しないのはもったいなさすぎます。30時間先の風向きがわかれば、サイクリング前日にコースを見直すこともできるのです。

いちばん手っ取り早いのは、自