の基礎知識

協力：熊本県自転車二輪車商協同組合八代支部長　原本 礎 氏

あなたにぴったりの自転車選び

シティサイクル（通称ママチャリ）は、泥よけ、ライト、荷台、かごなどが最初から装備されていて、価格も手ごろ。日常の買い物や通勤・通学に便利な自転車です。しかし、目的が運動、長距離の通勤やサイクリングという人。また、「通勤に使いたいけどママチャリじゃねぇ…」と、ちょっとこだわり派の人。それぞれの目的に合った自転車選びが、快適で楽しいサイクルライフへの第一歩です。

マウンテンバイク

本来、山道などのオフロード用。車体が頑丈でサスペンション付きなら町中の段差も気にならない。スリックタイヤなどオンロード向きのものに変えれば通勤も快適。

ロードレーサー

タイヤが細く車体も軽いため、舗装した道路なら、より速く快適に走れる。長距離の通勤やツーリングもドンと来い。

クロスバイク

マウンテンバイクとロードレーサーの良いところを合わせ持った万能選手。通勤もサイクリングもこの一台でOK!

折りたたみ自転車

車輪は小さくても、ギアが付いているものなら長距離の走行でも苦にならない。コンパクトに畳めるので、車や電車で持ち運び、旅先で自転車を楽しむという使い方もできる。

効率的で安全のための乗車姿勢

適正な乗車姿勢をとることは、効率的なペダリングのためだけではなく腰や膝への負担も軽減します。自転車のエンジンといえる人間を、安定したポジションに置くことは安全運転につながり、

サドルの高さ

ペダルを一番下にした状態で、サドルにまたがりかかとをのせます。そのときに、膝が軽く曲がる程度にサドルの高さを調整します。

両足を伸ばすと、つま先が地面に付く程度になります。

安全運転のポイント

自転車はどこを走るの？

◆原則として車道の左側を走ります。

◆道路に路側帯（道路のはしに引かれた白線）があるときは、線の内側を走ります。ただし、線が二本実線の場合は、歩行者専用で自転車は通れません。

ルールとマナー

◆信号機に従いましょう。また、無信号交差点では、安全をしっかり確かめましょう。

◆「一時停止の標識」では必ず止まりましょう。

◆夜はライトをつけましょう。（自分を守るために、反射材も着用しましょう。）

◆二人乗りは絶対にやめましょう。（アンバランスで動作が鈍ります。）

◆かさをさして運転しないようにしましょう。（片ブレーキでは、いざというとき間に合いません。）

◆交差点、カーブでは安全を確認して通行しましょう。

◆走行中の飲食や携帯電話はやめ

知っておきたい 自転車

また、故障を防ぐことにもなります。

プロの競技選手などは、サドルやハンドル位置をミリ単位で調整するそうですが、ここでは、簡単に出来るサドルの高さの調整と、効率的なペダリングを紹介します。

ペダリング

足の親指のつけ根部分が、ペダルの中央軸の上にくるようにします。こうすると、モモとふくらはぎの両方の筋肉を効率よく使うことができます。土踏まずの部分では、非効率的です。

こぐときは、踏み込むというより、ペダルを回す感覚で。

メンテナンス

注油する

洗車したり、雨の中を走った後には、さびを防いで、動きを良くするために潤滑油をさしましょう。潤滑油は、特別なものを用意しなくてもホームセンターで売っているもので十分です。

基本的には、金属と金属が擦れる部分に注油するのですが、注油してはいけないところ（下図参照）もあるので注意しましょう。

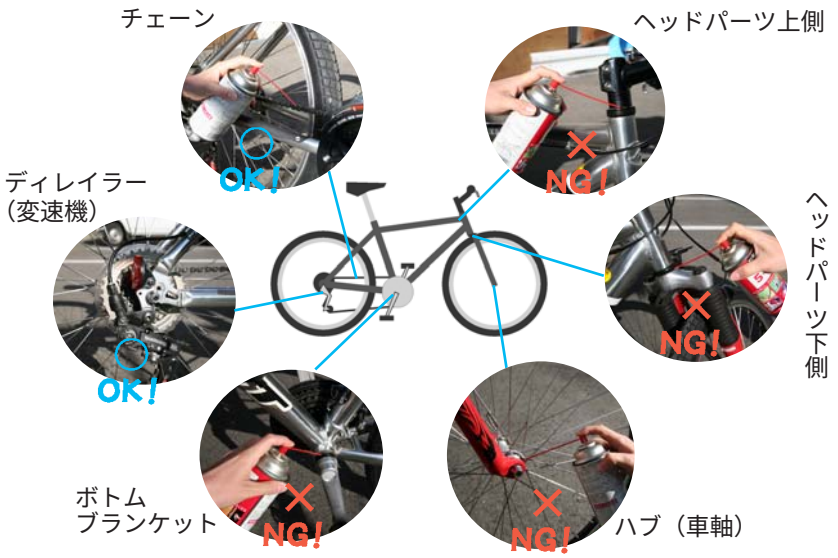
空気圧の調整

タイヤの空気は、時間が経てば自然に減ってくるものです。また、適正な空気圧で走らないと、路面との抵抗が大きくなり、余分な体力を必要とするだけでなく、パンクを誘発します。

自転車に乗る前は、必ず前後のタイヤの空気圧をチェックしましょう。

自転車に乗って体重をかけます。タイヤの接地面を横から見て一〇センチ程度が適正な空気圧の目安です。

なお、バルブ（空気の注入口）には、英式、仏式、米式の三種類があります。日本で市販されているものは大半が英式なので、当然空気入れも英式のノズルになっています。スポーツ車などは仏式や米式のバルブがあるので、アダプターが必要です。



注油のときの注意

ハブ（車軸）、ボトムブランケット、ヘッドパーツ上・下。これらにはグリスが入っていて、注油するとグリスが溶け出す恐れがあります。

ましょう。

◆荷物をハンドルにかけて走らないようにしましょう。

◆走りながら競争したり、ふざけたりしないようにしましょう。

◆下り坂ではいつも軽くブレーキをかけスピードを落とし、急な下り坂では徐行しましょう。

◆車間距離をあけて走り、下り坂では十～十五メートル空けましょう。

◆警察官・リーダーの指示に従いましょう。

防犯のために

自転車を盗まれた人の七割がカギをかけていなかったようです。まずは、しっかりしたカギを購入し、ちょっと止めるだけだからと安心しないで必ずカギをかけるような習慣をつけましょう。

◆ワイヤー錠を付ける。

理想は、長くて太めのワイヤー錠で、フレーム・前車輪・後車輪を固定物と一緒に巻き込むのがいいでしょう。

◆ひったくり防止、脱落防止のためカゴネットを付けましょう。

▲カゴネット