



友の会だより No.38

(2019年3月31日発行)

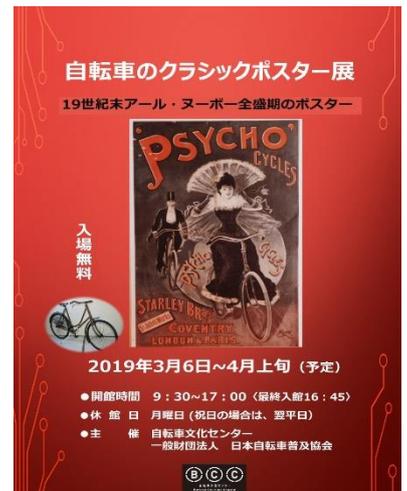
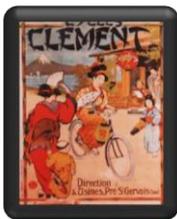
自転車文化センター
〒141-0021 東京都品川区上大崎 3-3-1
TEL 03-4334-7953 / FAX 03-4334-7958
Email bccask@jifu.jp
OPEN 9:30~17:00 (最終入館 16:45)
CLOSE 月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始

自転車文化センター特別展示

『自転車のクラシックポスター展』開催中♪

～19世紀末アール・ヌーボー全盛期のポスター～

- 開催期間：平成31年4月21日(日)迄
- 開催場所：自転車文化センターギャラリー・ライブラリー
- 開催時間：9:30~17:00 (最終入館16:45)
- 入館料：無料
- 展示内容：アール・ヌーボーのデザインが華やかであった19世紀末頃から、フランスの自転車メーカーや商品メーカーは、色鮮やかで斬新なデザインのポスターで、自社製品をアピールしました。ポスターという新しい芸術がヨーロッパで開花した時代の作品と、その時代の自転車の展示となっております。ご来館お待ちしております♪



★平成31年度テーマ展示開催のお知らせ★

- ◆第1回『自転車月間・自転車ロードレース<ツアー・オブ・ジャパン>展』
開催期間：2019年4月24日(水)～6月中旬(予定)
- ◆第2回『自転車競技の魅力展』(仮称)
- ◆第3回『自転車旅の魅力展』(仮称)
- ◆第4回『働く自転車展』(仮称)

なお、第2回～第4回のテーマ名称につきましては、変更する場合があります。

寄贈資料の紹介

- ・武藤勇様（埼玉県） 自転車 1 台
- ・矢作知久様（埼玉県） 自転車 3 台・各種部品・その他

自転車文化センターでは、寄贈された貴重な資料を大切に保管し、テーマ展示等を通じてご覧いただける機会を設けております。

新着図書のご案内

- 「MOUNTAINBIKE ACTION 34-2」
- 「折りたたみ自転車&スモールバイク CUSTOM 愛車がもっと自分好みになる！」（辰巳出版）
- 「100万回ありがとう／自転車に夢のせて」（坂本達 著/三起商行）
- 「ロードバイク即効上達本」（柘出版社）
- 「自転車泥棒」（呉明益／天野健太郎 著／文芸春秋）
- 「弱虫ペダル 59」（渡辺航 著／秋田書店）
- 「かわうその自転車屋さん 6」（こやまけいこ 著／芳文社）
- 「MOUNTAINBIKE ACTION 34-3」
- 「最強ヒルクライマー5人が教えるヒルクライムトレーニング」（ロードバイク研究会 著／日東書院本社）
- 「一人で気ままに！自転車ソロツーリング」（柘出版社）
- 「MOUNTAINBIKE ACTION 34-4」
- 「弱虫ペダル SPARE BIKE」（渡辺航 著／秋田書店）
- 「弱虫ペダル 60」（渡辺航 著／秋田書店）
- 「ミニベロ Life 小径自転車のある生活」（ホビージャパン）

♪BCC休館日のお知らせ♪

★月曜日休館〔祝・祭日の場合は翌平日〕

4月1日・8日・15日・22日・23日(火)臨時休館・30日(火)臨時休館

5月7日(火)・13日・20日・27日

6月3日・10日・17日・24日

7月1日・8日・16日(火)・22日・29日

「BCC友の会」会員募集中♪

自転車に関する書籍など、約 11,500 冊以上を所蔵しています。会員登録をしていただいた方に限り、図書の間覧をすることができます。会員各位におかれましては、ご友人様などご紹介頂けたら幸いです。

「BCC友の会 1 日利用システム」♪

現在、皆様にもっと当センターを活用して頂きたく【1 日ご利用システム】を設置しております。是非、ご利用してみたいかたがでしょうか!? ご利用の詳細は、BCCHP 又は BCC までお問い合わせください。

～友の会会員証有効期限のお知らせ～

『会員証』更新につきましては、入会日から 2 年間、ご来館のない場合は、無効となりますのでご注意ください。また、再入会の場合は、新たに入会手続きが必要となります。有効期限などご不明の場合は、BCC カウンタースタッフまで、お問い合わせください。

自転車文化センターにご来館の際は、必ず会員証をカウンターまでご提示ください♪



科学技術館入館チケット（招待券）プレゼント！

科学技術館（千代田区北の丸公園）「2F 自転車広場」には、当センター所蔵の歴史的自転車などの常設展示を引き続き行っております。ぜひお立ち寄りください。

♡友の会会員の方に科学技術館入館チケット（招待券）を先着 10 名様（お一人様 2 枚まで）に差し上げます。

自転車文化センター（目黒）にご来館のうえ、インフォメーションカウンターまでお申し出ください。

スポーツサイクリングの勧め 《パートⅡ》

BCC 主任調査役 山口文知

スポーツサイクリングの勧め《パートⅠ》からのつづき！！

- 1.スポーツ自転車の構造の基礎
- 2.スポーツとしてのサイクリング用の自転車について
- 3.ロードレーサーの特性について
- 4.スポーツサイクリング用自転車の調整・操作走行方法について

5. スポーツ自転車の安全な乗り方について

第4項において「スポーツサイクリング用自転車の調整、操作走行方法について」説明をいたしました。ここではスポーツ用自転車の安全な乗り方について説明いたします。

(1) 自転車の走行原理について

自転車はどのようにして走るのか？第1項の「スポーツ自転車の構造の基礎について」の自転車の構造でも説明をしましたが、自転車は乗り手の両脚の筋肉の収縮により、生体内のエネルギーを脚の上下運動の機械的エネルギーに転換させ、ペダルを踏み回転させて、前ギヤであるチェーンホイールとチェーンを介して後輪のハブ軸の後ギヤのフリーホイールで後車輪に回転を伝え、後車輪を駆動することで推進力を得て走行します。前段部分は、運動生理学、人間工学が関係する問題であり、後段部分は運動力学が関係する問題で、自転車の構造的には走行性能、運動性能や制動性能が関係する問題となります。

(2) 乗りやすい自転車とは

自転車構造と自転車のセッティングとフィッティング方法に関係しますが、乗りやすい自転車とは、下記の3点の条件が満たされていることが必須です。

①疲れが少ない

セッティングとフィッティング方法で説明したとおり、自転車のフレームは乗り手の体重を支える役割を担う基本部分であり、乗車装置、駆動装置、制動装置等を固定しそれぞれの走行性能や運動性能を良好に保ち、必要な出力性能が得られる正しい姿勢をとるためのものとして、自転車の骨子（全体を構成する上で重要な部分）であると説明をしました。フレームのサイズ（シートチューブの前ギヤの中心部ボトムブラケットからシートポストの取り付け部）を選択することは、自転車選択の基本であり自分自身の身長に照らし合わせて決める必要があります。一番小さな420mmからおよそ30mm刻みで、一番大きな580mm程度まであります。フィッティングとしては、身長150cm程度で420～450mm、身長160cmで480mm前後、身長170cmで510mm前後がおよその目安ですが、トップチューブが斜めになっているスローピングフレームでは、自転車メーカーによってフィッティングサイズが違ってきますので、購入時には自分自身で自転車に跨り自転車屋さんによく相談する必要があります。この他に、サドルは乗り心地がダイレクトに伝わる部品です。サドルの高さ、前後の調整、前下がりや後ろ下がりなど、ちょっとした調整で乗り心地に影響しますので、きちんとして調整されたサドルは、お尻が痛くなる割合が少ないでしょう。自分自身の身長にぴったり合ったサイズの自転車が、乗って疲れが少ない自転車と言えるでしょう。

②思うように操縦できる

①でも触れましたがフレームの他に、自分自身の体型に合った部品の選択も必要です。乗車フォームとポジションの調整は、自転車に乗って操縦する上でとても大事なことです。特に乗り手の身体に触れる部品で、ハンドルは自身の肩幅サイズ、ハンドルポストは乗車姿勢で両腕が軽く曲がる程度のサイズ、ブレーキを操作するブレーキレバーは手のひらが小さい人はスモールサイズを選択するようにします。この他にペダルを取り付けるクランクの長さのサイズの選択も可能です。自分自身の身体のサイズにフ

ットした部品で構成された自転車が思うように操縦できる自転車なのです。

③安心して走れる

安心して走れる自転車とは、正しい知識と確かな技術によって組立て整備された自転車です。

(3) 自転車の走行抵抗について

自転車を走らせるうえで、走行の抵抗となるものは、①空気抵抗、②ころがり抵抗、③勾配抵抗（登坂抵抗）、④加速抵抗、⑤内部抵抗があります。①空気抵抗とは、自転車と乗員が空気を押し分けて走するために生じる抵抗で、走行抵抗の大部分を占めるのがこの空気抵抗です。②ころがり抵抗とは、車輪のタイヤが地面に接地した時に、荷重のため次第に押し潰されて地面から離れるとまた元の状態に戻る等の、仕事に浪費されたエネルギー等を指します。③勾配抵抗（登坂抵抗）とは、勾配のある坂道を走る時に生じる抵抗です。④加速抵抗とは、自転車で走っていてスピードアップする時に余分な力が必要になりますが、これが加速抵抗です。⑤内部抵抗とは、自転車を構成する部品の回転する部分の摩擦抵抗が内部抵抗です。以上のように、自転車を走らせるうえで最大の抵抗は①の空気抵抗なのです。乗り手はこの空気抵抗を軽減するために乗車姿勢を工夫したり、適切なギアの選択をする必要があります。

(4) 簡単なメンテナンス 乗車前の点検 出発前の車体のチェック

- ①前後ブレーキの効きをチェックする。
- ②タイヤの空気圧は適正か、ひび割れ、擦り減りはないか確認する。
- ③バルブの種類を確認しておく。：英・仏・米（フレンチバルブのコアのネジの扱いに注意）
- ④クイックリリースのレバーはしっかり固定されているか、向きは正しいか。また、各部の固定の確認、ワイヤー等に損傷、緩みは無いか確認する。
- ⑤チェーンの緩みを確認。必要な箇所はきちんと注油されているか、注油禁止箇所（ブレーキ制動面等）に注油をしていないかを確認する。

(5) ウォーミングアップ・クーリングダウン ストレッチ

走行前走行後にはウォーミングアップ・クーリングダウンの筋肉を伸ばすストレッチ体操を行うようにしましょう。

(6) スポーツバイク用のウエアについて

スポーツバイクは高速で走行をするため、転倒時の身体（特に頭部）の保護のため必ずヘルメット、グローブ、埃や眩しさから目を守るサングラス等アイウエアは身に付けましょう。また、フィット性と伸縮性を兼ね備えたレーサーシャツやサドルとのクッション性を持たせたレーサーパンツの着用がスポーツバイクの走行に適しています。

6. ルール・マナー（自転車安全利用五則）

(1) 自転車は車道が原則、歩道は例外（法規上は軽車両 → 車両である事の認知）

◇例外規定：歩道通行可能のケースとして（普通自転車に限定）

- ①道路標識等で指定された場合。
- ②運転者が13歳未満の子供、70歳以上の高齢者、身体の不自由な方。
- ③車道、交通の状況より止むを得ない場合。

(2) 車道の左側を通行 → 右側通行はしない。

(3) 歩道は歩行者優先で、歩道を止むを得ず通行する場合には車道寄りを徐行。

(4) 安全ルールを守る。

- ①飲酒運転・二人乗り・並進の禁止。
- ②夜間・暗所はライトを点灯。

※道交法第52条：軽車両は夜間道路にあるときには、前照灯、その他の灯火をつけなければならない

ない。→ 道路交通法施行令によって、各公安委員会が別途定める基準に適合した灯火を装備。

③信号遵守と交差点での一時停止・安全確認。

(5) 子供はヘルメットを着用（13歳未満の児童が対象→努力義務）

(6) その他、次の様な運転も止めましょう

傘差し、携帯電話の使用等、物を手で持ったり、操作する事で危険が増す行為。

7. スポーツ用自転車の購入について

(1) スポーツ用自転車の販売は、専門店や大規模ショップ、ブランドショップなどのさまざま形態がありますが、精密機械であるロードレーサーの調整に確かな技術をもった販売店で購入することをお勧めいたします。大規模ショップは薄利多売なので同一車種を安く購入することができますが、専門店には購入時に価格で負けても、小さなメンテナンスをサービスしてくれたりして、結果的に同じになってしまうケースがあります。

ショップを決めるには、価格も大事ですが確かな技術と知識を持った店をお勧めします。

(2) 自転車を購入時に一緒に購入する必要があるものとして、もしもの時に頭部を保護するヘルメット、グローブは必要ですし、六角レンチ等専用の工具も必要です。

その他、自転車保険には必ず入ることをお勧め致します。

8. おわりに

自転車は身近にある、手軽な交通手段です。自転車を使用したサイクリングは、両腕、両脚、腰の三点で体重を支えるため、ウォーキングやジョギングなどに比べて体重が膝や腰に掛かる負担が少なく、長時間行える理想的なスポーツです。また、健康面においても①血糖値を下げ、糖尿病の予防になり、②コレステロールを下げ、動脈硬化の予防になり、③体の免疫力を強め、④抗酸化作用を高め、⑤体脂肪率を下げ、⑥有酸素運動による心肺機能を高め、⑦爽快感によるストレス解消などの効果が期待できます。

今回のスポーツサイクリングについて説明をいたしましたが、是非とも生涯スポーツとしてサイクリングに取り組んでいただき、今後の人生において体力増強等の健康管理と共に生きがいづくりの一助となることを願っております。

自転車文化センターは、競輪の補助を受けて事業を行っております。

