



スポーツバイクの種類とサイクリスト的筑波山麓の魅力

松島寿樹

スポーツバイクの種類

さて今回は自転車関連第2弾という事で、「スポーツバイク」と呼ばれるものにはどのような種類があるのか、またサイクリスト目線で見た時に筑波山麓にはどのような魅力があるのかを前回に引き続き松島が書かせて頂きます。

れる方々は土浦駅やつくば駅をスタート地点にサイクリングに繰り出すわけです。

筑波山には朝日峠、不動峠、風返峠、湯袋峠、上曽峠と主につくば市、土浦市、石岡市(旧八郷町)とつなぐ峠道が数多く走っていて、関東平野を一望できる眺望スポットが数多くあります。空気の澄んだ冬には富士山や東京スカイツリーなどを臨むことができます。筑波山系は標高も高くないため、比較的手軽に非日常の絶景を味わうことができ、坂道を上った達成感と相まって最高の爽快感を味わうことができます。

ヒルクライムより平坦好きのポタリング勢の方々は平坦なりんりんロードゆつくりと走り、雄大な筑波山を眺めながら少し足を延ばして北条の町並みなどを楽しんでいきます。筑波山麓はロードバイクガチ勢からゆつくりヒルクライム勢、さらにクロスバイクでゆつくりたり勢まで満足する峠道や景色などがギュッと詰まった魅力に富んだ環境なのです。

そして運動したらお腹も減ります。筑波山麓のサイクリングの玄関口である不動峠の麓には「ひるくらいむ」や北条商店街には「カフェポستن」、讃岐うどんが味わえる「うどんあおやま」などがありますし、筑波山口周辺には「松屋製麺所」のラーメンや「沼田屋」のかりんと饅頭なども名物として有名です。サイクリング途中やサイクリング後に美味しいものを口にして心身に満たされて皆さん帰路に付かれる訳ですね。このような魅力を感じながらサイクリストは筑波山麓を訪れています。



地元住民は日常に馴染み過ぎて普段あまり目を向けていないポイントかもしれませんが、これを機に訪れてみたら新たな魅力を発見できるかもしれませんね。

スポーツバイクの種類について今回は①ロードバイク②マウンテンバイク(MTB)③クロスバイクについて紹介したいと思います。



ロードバイクと不動峠の入口

ロードバイクは舗装された道路を速く走る為の自転車となります。もちろんゆつくり走ることもできます。舗装路を速く走る事を目的とした自転車も細かく分けると数種類ありますが、特徴としてはタイヤが細く(25mm幅前後)、握る位置を変えることで様々な乗車姿勢が取りやすいドロップハンドルと言われるハンドルが付いている事が特徴です。ツールドフランスなどで使用されている自転車ロードバイクです。レースなどは200kmを超える距離もあり、下りでは時速100kmに達することもありますが、「速く走る」ことに特化した自転車です。次に舗装されていない砂利や石、岩場などを走る為の自転車ロードバイク(MTB)となります。マウンテンバイクの特徴はロードバイクと比較して明らかに幅の広いフロントタイヤ(イボイボが装着され砂利などの道路でも滑りにくくなっています。また地面の凹凸に対する衝撃を緩和するためにサスペンションが装着されているものも多いです。ハンドルはロードバイクと違い「フラットバーハンドル」と言われる「U」字型のハンドルが装着されています。ロードバイクと比較すると速く走ることができませんが、舗装がされていない砂利道や林道など道が荒れてくると水を得た魚のように走ることができず。



マウンテンバイク

付きが装着され砂利などの道路でも滑りにくくなっています。また地面の凹凸に対する衝撃を緩和するためにサスペンションが装着されているものも多いです。ハンドルはロードバイクと違い「フラットバーハンドル」と言われる「U」字型のハンドルが装着されています。ロードバイクと比較すると速く走ることができませんが、舗装がされていない砂利道や林道など道が荒れてくると水を得た魚のように走ることができず。そして皆様にも比較的身近な存在かもしれない種類が

北条健康かわら版

第三回「自転車運動の健康効果と楽しみ方」

楽しみ方

こんにちは、広瀬医院併設の運動施設「ファイン」でトレーナーをしている小出勝也と申します。こちらのページでは、北条地域に住む皆様の健康維持に役立つ内容をお届けしていきます。

今回は、自転車に乗ることで得られる健康効果や、その際の注意点などをご紹介します。まだまだ肌寒い日が続いていますが、これを読んだら自転車での春の訪れを探しにいきましょう！

体への効果

・自転車運動は有酸素運動の一つであり、体脂肪を減らす・血管を柔らかくする・血圧を下げるといった効果があり、習慣的に行うことで生活習慣病の予防や改善につながる
・主に大腿部や臀部の筋肉を使うため、下半身の筋力が向上し、階段上り下りなどの日常生活動作がやりやすくなるのが期待できる
・心肺機能が高まる、持久力がつく
・心身のリフレッシュ、ストレス解消

自転車に乗るときの調整、姿勢

①膝が伸び切らないように椅子の高さを調節する。
※膝が曲がると痛い方はイスを高くするとやりやすいが、地面に足がつかないと不安定になるため注意

②アゴを引いて背筋を伸ばし、まっすぐ前を見る
※腰を反らすのはNG



クロスバイクです。ロードバイクにマウンテンバイクのようなフラットバーハンドルを装着した街乗りモデルで、ロードバイクのような深い前傾姿勢にならず、上体が起きたりリアックスで乗る姿勢で乗りやすいので、通



北条新聞は北条住民と地域情報を共有する目的で北条街づくり振興会青年部会(通称:みんなの登校日)が発行する新聞です。記事はみんなの登校日メンバーや北条に関わりのある人にお願いをして書いていただいています。北条住民にもっと北条を知ってもらい、北条ライフを楽しんでもらうための情報提供をしていきたいと思っています。北条新聞を置いていた店やお店や場所「こんな記事読みたい」も募集中!



ご意見・ご要望はメールまたは、お手紙で〒300-3292 茨城県つくば市筑穂 1-10-4

つくば市大穂庁舎 2F 北条街づくり振興会事務局 まで 発行: 北条街づくり振興会青年部会 発行日: 2023年3月5日

「移動の手段」からジャンプや回転など「アクションを楽しむ車種」など様々な用途で発展してきました。最近のトレンドとしては「Duke」と呼ばれる電動アシストスポーツバイクです。今では世界各国で愛用されマウンテンバイク、ロードバイク、クロスバイクに電動アシスト機能が追加され、老若男女問わず気軽に楽しめることで拡大が期待されています。



紹介したスポーツバイクの中でもそれぞれ用途に応じてさらに細分化されたりもしていますが、大きく分けるとこのような感じになります。皆様の中にもスポーツバイクに興味がある方いらっしゃると思いますが、個人での用途や目的、お財布状況(これ重要:汗に応じて検討してみてください)。

ペース、継続時間、歩数

・速さ:最初は無理なく続けられる程度の速さで慣れてきたら少しスピードを上げたり、軽い上り坂にチャレンジしたりし、軽く息が弾む程度にできると効果◎

・時間:30分以上、途中で休憩を入れてもOK ※10分ほどの短時間でも効果あるのでやったほうがGOOD
・頻度:週3~5回。ウォーキングなどの運動と合わせて、目標は週合計150分!

★「シラム」

「座り過ぎは不健康に」

WHO(世界保健機関)によると、日常での座り過ぎは心臓病、がん、2型糖尿病の発症リスクを高めるそうです。意図したエクササイズやスポーツだけでなく、座りっぱなしの時間を生活活動や家事などの軽い身体活動に置き換えるだけでも健康効果が得られます。1年を通して、積極的に体を動かしましょう!

注意点

・バランスに不安がある場合、できるだけ広くて車通りが少ない道を選ぶ。いきなり道路に出るのが難しい場合は、室内で自転車マシンの使用に慣らしていくのも良い(当施設に設置あります)

・水分補給しながら行う
・体調が優れなかったり、痛みがあったりするときは無理をしない
・疾患のある方は医師に相談のうえ行う

ウォーキング前におすめのストレッチ 股関節、膝ストレッチ



【やり方】

イスなどに座った状態で膝をかかえ、モモと胸を近づけて20秒止める。無理に力を入れず、気持ちよく伸ばすことを心がける。股関節と膝のストレッチになり、自転車が漕ぎやすくなるのが期待できる

【時間・回数】 20秒×3セット

ヘルメット着用:令和5年4月1日から全ての自転車利用者に着用が努力義務化。お気に入りのヘルメットを着用し、重大事故を防ごう!

【施設紹介】 FINE (ファイン) 広瀬医院から2013年に生まれた運動施設。小学生から90代まで、幅広い年齢の方が通われています。

☎029-867-1193 営業時間 9:00~22:00 (完全予約制) 詳しくはこちら https://fine-tsukuba.com/



北条新聞のタイトル背景

今年度の北条新聞のタイトルの背景に使用されている模様は、北条にあった染物屋さんで使用されていた型紙をスキャンしたものです。現在は染色工房『ぶにの家』さんが維持管理をしてくださっています。今回、ご厚意で貸していただきました。ぶにの家 HP: https://www.puninoie.com/

