箕浦

MINOURA 通信

ミノウラ通信　vol.31　2024/11/01

長い暑い夏が終わったと思ったら 17 時で辺りは暗くなり、陽の沈む早さでも冬を感じられる今日この頃ですね。暗くなる時期です。自転車で走られる方々の無灯火走行は、大変危険です。ライトは必ず点灯させ、事故を防止しましょう。また、11 月から自転車ルールが厳罰化します。信号無視・指定場所一時不停止・遮断踏切立入・安全運転義務違反・通行区分違反などありますが、「ながらスマホ」や「飲酒運転」は、特に厳しくなります。事故を防ぐためにも交通ルールを守った、楽しいサイクリングをしていきましょう。

どうやってサイクルトレーナーを選んでいますか？

「静穏性」「耐久性」「楽しさ」「アプリとの連携」いろいろあると思いますが、間違ってはいけないのは、『　何を鍛えたいのか　』です。より楽しくトレーニングを行う事、それ自体は継続するために推奨することです。しかしそれだけではスキルの上達には繋がりません。「三本ローラーの方が固定トレーナーより開放的で楽しいそうだから検討している」と言われることもありますが、弊社では明確に目的に応じたトレーナーを検討していただきたいと考えています。
（　私が使っていて楽しいのは、三本ローラーです。　）

はじめてだからこそ、三本ローラーがオススメ！

　はじめてのトレーニング機器を検討されるときにこそオススメしているのが三本ローラーです。
MINOURA が自転車に乗るときに大事にしているのは、脚力よりも「体の使い方」です。マッチョになれば早くなれるというものではないと考えています。いくらパワーをつけても自転車にうまく伝達する動きが出来ていなければ、宝の持ち腐れになってしまいます。

▲ 【NEW】 Moz-Roller G2

　例えば筋力として脚力を鍛える場合、固定トレーナーを使います。高負荷をとにかく漕ぎまくるという鍛え方をすると思います。しかしそのような鍛え方の場合、パワーにかたよった走り方をしてしまう傾向があります。また、据え置かれ床に固定されたトレーナーに対して踏み込んでいくと、実際に車体を制御しながら踏み込んでいくのとでは体の使い方が異なります。踏み込みに傾倒した走り方は、それ相応の体の使い方が癖になってしまったり、あるいは強烈な力は時に車体に影響を及ぼしてしまう事さえあるようです。
　では、そのような力を培うためにはどうするべきか。そのようなときには三本ローラーを使って自信の姿を見つめ直してあげてください。三本ローラーは謂わば「真実」の姿を映す鏡です。

貴方は「真っ直ぐ」走れますか？

　外を走るとき、道路の白線の上をなぞるように走ったりしたことありませんか？それができる人、それは本当に真っ直ぐ走れているのでしょうか・・・？
　人の体は実は、無意識に様々な補正を掛けて動いています。自転車に乗る時も、実際には常に左右に倒れ込みながら、体中の筋肉を使ってそれを微調整することによりなんとか真っ直ぐに走っているつもりになっています。三本ローラーは危ない、倒れる、フラフラする。これはすべてそのような微調整を許してくれないからで、外なら真っ直ぐ走れるというのは、そのために無駄な力を使ってしまっているという事に他なりません。三本ローラーの上にあるのは、そのような小細工を許さない、よりタイトな環境です。

　三本ローラーを乗りこなし、真にまっすぐ走れるようになった時、それはそのような無駄な力を使わずに走れるようになった時です。その時にはきっと、以前の自分より遠くへたどり着く為の力が身についています。
脚の筋力を付けるには、トレーナーを使わずとも外を走ることで鍛えることができるかもしれません。しかし、この様に厳しく教えてくれる路面は路上にありません。その点で三本ローラーは特別な存在なのです。

使いやすさと乗りやすさは必ずしも自身のスキルの上達にはつながりません。よりタイトな、より ONE THE EDGE な環境に於いてこそ、その研鑽は己のモノになると考えます。乗りやすかったり、身体の無駄な動きを許容してくれる優しさを兼ね備えたものもありますが、それらは成長を妨げる要因とさえなってしまいます。三本ローラーは三本故にバランスを崩しやすく厳しい物ではありますが、それでこそ正しく己を見つめ直し、鍛えることができるのです。

脚の筋肉を鍛えるならば、より重点的に負荷をかけることができる固定式トレーナーを使用すべきであり、身体の動かし方を強制し、力を十分に発揮できるようにするならば、三本ローラーを選ぶべき。そのように使い分けをしていただきたいと、我々はそう考えます。

その上で自転車に乗り始めたばかりの人ならば、あえて三本ローラーを使ってもらいたい。それは、キレイな体の使い方を覚えることでより遠くへ行ってみたいところへ行ける力を持ってもらいたい、そんな思いからオススメしています。

三本ローラーを使う事で体幹を鍛え真っ直ぐに走ることができるようになる。
そこからさらに速度を上げてぶれてしまうのを、さらに真っ直ぐに走ることができるように鍛えていく。
そうして再現なく己を鍛えていく螺旋の中で、三本ローラーは正しく我々を高みへと導いてくれるのです。

目的に合ったトレーニングで、弊社ローラーやトレーナーを広く活用いただけましたら幸いです。

▲レースのアップに使われる三本ローラー

▲筋力アップにおススメの固定式トレーナー

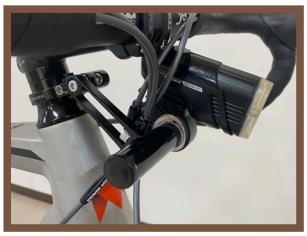
SWG-400

痒いところに手が届く
孫の手のようなアタッチメント

自転車にライトやサイコンなどを取り付ける時必要になるのが、「横方向のバー」。このアイテムはステムなどの縦方向の部分から、横方向のバーを増設するアイテムです。

例えばステムやコラム部などのデッドスペースを利用したり、小径車などの長いステムを備えた車体で、省スペースにライトを取り付ける時に最適です。あるいはシートポストを利用してテールランプを並列することもできます。

ちょっと変わった例では、リカンベントなどの縦方向の構成が多い車体で、ライトを取り付ける位置に困るときなどに使えます。



取付のワンポイント①　：　クランプを交換して取り付ける

製品に取り付けられているクランプは、構造から丸パイプ形状のステムにしか取り付けることができませんでしたが、EBW バンドと組み合わせることにより、オーバルパイプなどの形状にも取り付けられます。

▲EBW バンド

取付のワンポイント②　：　取り付ける向きに気を付ける

アームを固定するボルトには、ギザ歯ワッシャーが組み込まれていて緩みを防いでくれますが、向きを間違って取り付けると走行の振動で緩んでしまう事があるかもしれません。ボルトが閉まる方向に荷重がかかるように取り付けてください。

アイデア・要望などございましたらぜひお話し頂ければ幸いです。

MINOURA
〒503-2312　岐阜県安八郡神戸町下宮134-1
TEL (0584)27-3131 / FAX (0584)27-7505
www.minoura.jp / infodesk@minoura.jp