

2022



2022年6月5日



□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

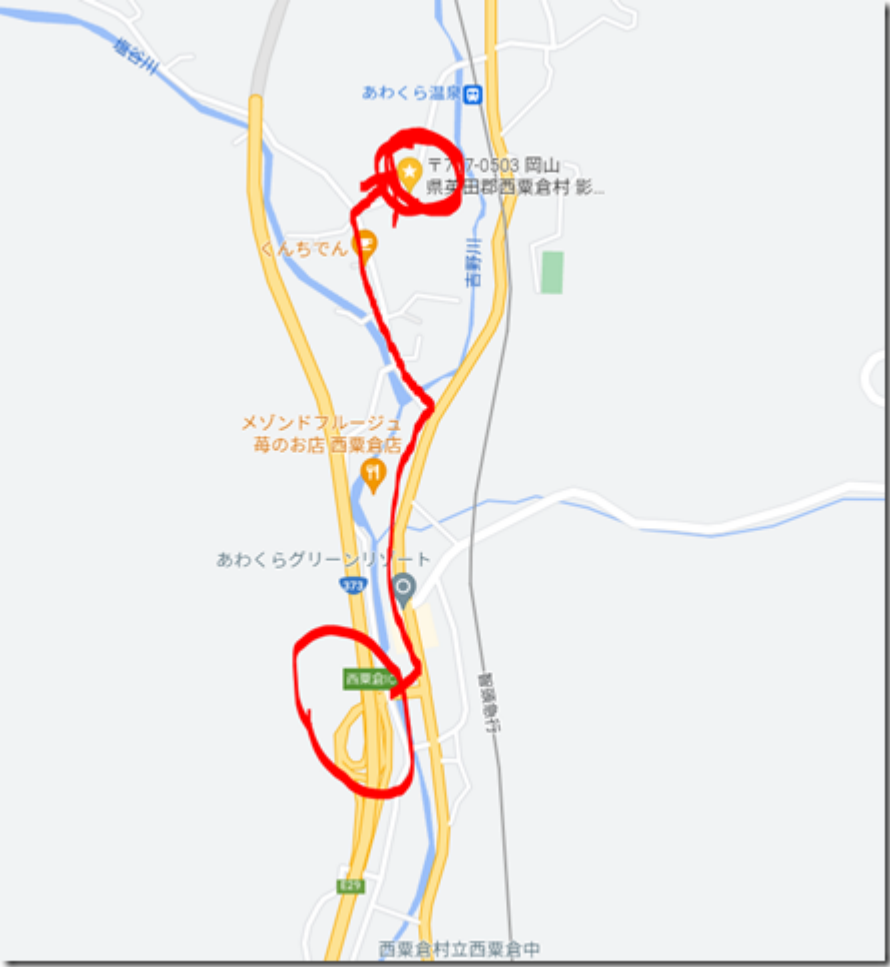
岡山県西栗倉村

岡山県西栗倉村

岡山県西栗倉村

岡山県西栗倉村

岡山県



岡山県西栗倉村

岡山県西栗倉村

岡山県西栗倉村

岡山県西栗倉村



□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

<https://www.youtube.com/watch?v=2zSpkeoRdRM>

□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□



□ □



□□□□

□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

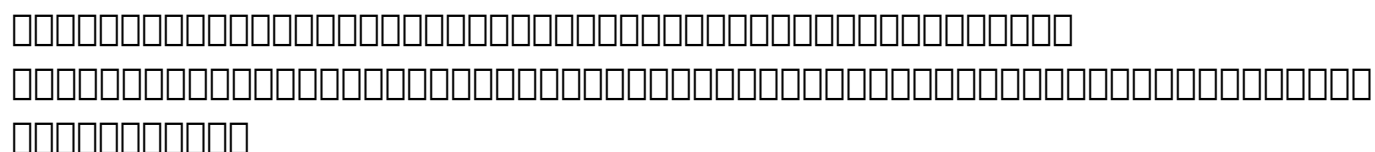
□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□



この製品は、最新のテクノロジーを採用し、軽量で剛性の高いフレームを特徴としています。また、快適な乗り心地を実現するためのサスペンションシステムも搭載しています。さらに、メンテナンスが容易な設計となっており、長く愛用いただけます。

- ☐ [Campagnolo – Zonda \(105\) C17 105mm 23mm ¥53200](#)
- ☐ [Campagnolo – Zonda \(105\) C17 105mm 23mm \(105mm – 6mm\) ¥64600](#)
- ☐ [Campagnolo – Scirocco \(105\) C17 105mm 19mm 20mm ¥40900 – ¥41100](#)
- ☐ [Campagnolo – Shamal Ultra \(105\) C17 105mm 12mm 20mm ¥112000 – ¥123600](#)
- ☐ [Campagnolo – Zonda \(105\) 105mm 23mm \(105mm\) ¥64200](#)
- ☐ [Campagnolo – Shamal \(105\) 2WayFit C21 105mm 19mm 28mm ¥134600 – ¥150200](#)
- ☐ [Campagnolo – Scirocco \(105\) DB BT12 105mm 21mm ¥56000](#)
- ☐ [Campagnolo – Calima C17 105mm ¥24360 – ¥25140](#)
- ☐ [Campagnolo – Zonda \(105\) C17 105mm 23mm \(105mm – 6mm\)](#)



	00000000_00_00000_0_0000_00000000 0_00_000_00000_000000_00_UV000_0 00_00000_ADMZ1SK1 000968000000000) (2022/5/3000) Rakuten 
	06/2 12:5900000539000FF 00000000 hummel(00000)_UV00000_0000000000 000(00)_0HFA70080_00000000 000376900000000) (2022/5/3000) Rakuten 



(楽天市場)YONEX 楽天市場 楽天市場
GP-S01 楽天市場 楽天市場 (00/0000)

楽天市場 2022/05/30/ASU

0005980(楽天市場) (2022/5/30/00)

Rakuten



楽天市場VASTLAND 楽天市場

楽天市場 4/6/00 0002000mm UPF50+ 000

00_0000000000

0006980(楽天市場) (2022/5/30/00)

Rakuten



楽天市場P5*0012:00/23:59 03/0000

000000 3m 000000 00000000 00000000

00_0000000000 00_00_00_000_000

UV000_00_0000_000000_0000_0000_00

0000_000000_000_00

00011998(楽天市場) (2022/5/30/00)

Rakuten



02000400P500_00Rank10_0000000200

3m 000000 1000 000000 0000 00000000

0_000000 UV_00_000_000_000000_00_0

00_000000_000_0000_000000_0000_000



00011999(楽天市場) (2022/5/30/00)

Rakuten



2022□□□□□□C3□□□□□



□ □

--	--	--	--	--	--	--	--

□ □

0

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□◎□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

1□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□SL□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□/□□□□□□□□□□/□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□5□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□C3□□□□□□

30□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□2□□□□□□□□□□C2□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



「このレースは、地元民の大会で、

地元民の大会で、地元民の大会で、

地元民の大会で、

地元民の大会で、GoProで撮影した

地元民の大会で、地元民の大会で、

地元民の大会で、地元民の大会で、

地元民の大会で、地元民の大会で、

「地元民の大会で、」

地元民の大会で、地元民の大会で、

地元民の大会で、地元民の大会で、

地元民の大会で、地元民の大会で、



1. 自転車競技の基礎知識

2. 自転車競技の種類と特徴

3. 自転車競技の歴史と現状

4. 自転車競技のルールと競技方法

5. 自転車競技の用具と装備

FTP（最大持続可能パワー）とは？

L5（最大酸素摂取量の50%）とは？

6. 自転車競技のトレーニング方法

V02max（最大酸素摂取量）とは？

7. 自転車競技の栄養と水分補給

8. 自転車競技の安全と事故防止

9. 自転車競技の未来と展望

5

<https://youtu.be/0Xe-1093bMk>

0

1

2

<https://youtu.be/sRkbEU29UoQ>

2

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□



Prime – RR-50 V3 ¥67000

Prime – RR-50 V3 ¥67000

Prime – RR-38 V3 ¥67000

Prime – RR-38 V3 ¥59000



[illegible]



[ROSWHEEL](#) [自転車用 サドル バッグ 131414](#)

[自転車用 サドル バッグ](#) [自転車用 サドル バッグ](#) [自転車用 サドル バッグ](#) [自転車用 サドル バッグ](#)

[自転車用 サドル バッグ](#) [自転車用 サドル バッグ](#) [自転車用 サドル バッグ](#) [自転車用 サドル バッグ](#)

[自転車用 サドル バッグ](#)

[3035円\(税込\)](#) (2022/5/23現在)

Rakuten

[楽天市場](#)

	<u>□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ 3~10L</u>
	<u>□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□</u>
	<u>□□□ □□□□□□□□□</u>
	<u>□□□3380□□□□□□□□□□) (2022/5/23□□□)</u>
	Rakuten 



ROCKBROS 大容量サイズ リアバッグ

最大 14L

最大 10L

[自転車用 大容量 リアバッグ](#)
[10L 11L 12L](#)
[13L 14L](#)

[AS-012 AS-013](#)
[6499円](#) (2022/5/23)

Rakuten

[楽天市場](#)



□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□

□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□PowerTapC1□□□□PowerTap□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□PowerTap□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□Assioma□□□□□□

□□□□□□□□□□

<https://www.cycloired.jp/news/node/339673>

1

1

[illegible][illegible]

□ □

1

1

□ □

[illegible]

1

1

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □

1

1

□ □

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□



□ □

□ □

1

1

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

Strava

Elaevate

1

□

Strava□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□Elevate□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

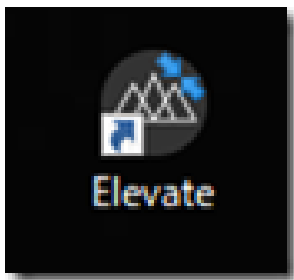
□□□□□□□Google Chrome□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

Elevate for Strava

<https://chrome.google.com/webstore/detail/elevate-for-strava/dhiaggccakkgdfcadnklkbljcgicpckn?hl=ja>



Win/Mac□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

https://note.com/t_runnerforfun/n/n9372071d635a

□

□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□Strava□□□□□□□□□□

Elevate□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□/□□□□□□□□

□

□

Fitness 21.4 Fatigue 39.6 Form -23.8

Elavate□□□

Fitness=CTL

Fatigue=ATL

From=TSB

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

<https://www.jitetore.jp/contents/fast/list/201205280700.html>

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

1

1

□ □

□ □

1

1

□ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

□ □

[illegible]

□ □

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

[illegible]

□ □

[illegible][illegible]

1

1

[illegible][illegible][illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

[illegible]

1

1

[illegible][illegible][illegible]

□ □

1

1

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

[illegible][illegible]

1

1

[illegible][illegible]

1

1

□ □

□ □

□ □

1

[illegible]

□ □

[illegible]

1

[illegible]

□ □

1

[illegible]

□ □

1

[illegible]

□ □

□ □

[illegible][illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

□ □

□ □

□ □

1

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□

□

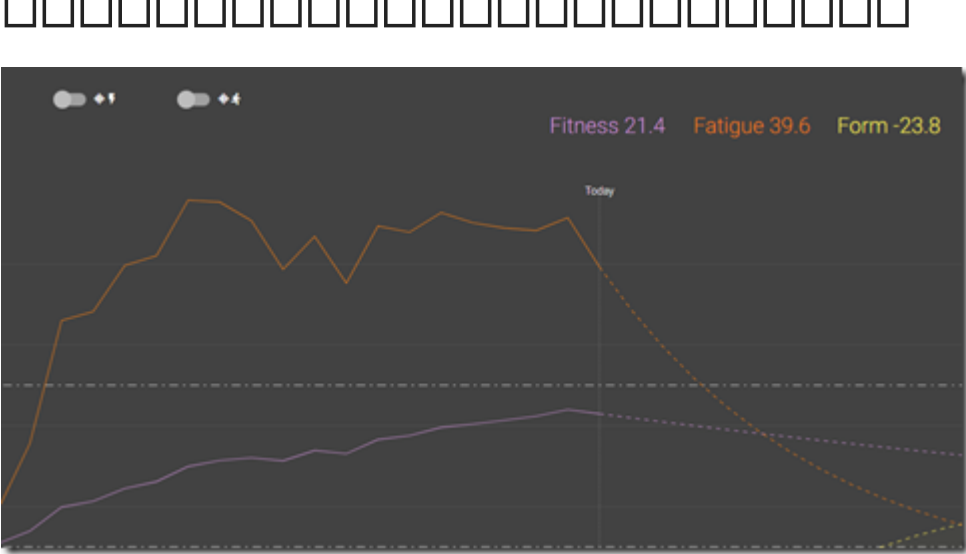
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



[Vol.1](#)
[1989-2006](#) [ciclissimo](#)

[Rakuten](#)

[3300](#) (2022/5/21)

[Rakuten](#)

[Rakuten](#)



[1000000](#)

[605](#) (2022/5/21)

[Rakuten](#)

[Rakuten](#)

[Rakuten](#)



[Rakuten](#)

[Rakuten](#)

