淡々と続けるためのレース仕様ホイールセット特集

まだまだ状況が安定しませんが、晩夏から秋にかけてレースシーズン。

開催されなくても、パフォーマンスは貯金できず・・・（泣）

淡々と鍛え続ける為に、レース仕様のホイールで体感キープしていきましょう！

いまSpeed40が約４割引き、他の有名ホイールもお買い得です！

- Campagnolo – Bora (ボーラ) WTO 45 ロードホイールセットが33%~36%オフで¥199100 – ¥205800
- Fulcrum – Speed 40 DB ロードホイールセットが30%~39%オフで¥174600 – ¥203100
- Fast Forward – Ryot DT240 カーボンディスクロードホイールセットが¥191619
- Reynolds (レイノルズ) – ARX 29 カーボンディスクロードホイールセットが11%オフで¥163800
- Reynolds (レイノルズ) – AR 80 カーボンロードホイールセットが¥159999
- Fast Forward – Ryot 44 DT350 カーボンディスクロードホイールセットが¥162490
- Reynolds (レイノルズ) – AR 41 カーボンロードホイールセットが¥159999
- Reynolds (レイノルズ) – AR 58/62 カーボンディスクロードホイールセットが¥159999
- Fast Forward – F6R FCC DT350 SP カーボンホイールセットが15%オフで¥172600

Fast Forward – Ryot 55 DT240 カーボンディスクロードホイールセットが¥190400 – ¥211240

Campagnolo – Shamal (シャマル) 2WayFit C21 カーボンディスクホイールセットが¥188080 – ¥188540

Campagnolo – Bora (ボーラ) WTO 33 ロードホイールセットが¥199100 – ¥202700

Fast Forward – Ryot 33 DT240 カーボンディスクロードホイールセットが¥188490

Fulcrum – Wind 75 ディスクブレーキカーボンホイールセットが¥190911

Fast Forward – Drift DT240 カーボンディスクグラベルホイールセットが¥178600 – ¥198240

Fast Forward – F9D DT350 カーボンロードホイールセットが22%オフで¥159900

シックなサイクリングジャージ

Wiggleで、機能的でシック、かつサイズにもバリエーションあるブランド見つけました。
Le ColとAlturaをご紹介します。

Le Col – Pro Air サイクルジャージが38%オフで¥10600

- Le Col – Sport Logo サイクルジャージが¥12100
- Le Col – Hors Categorie ライトウェイトサイクルジャージが37%オフで¥13300
- Le Col – Hors Categorie サイクルジャージが37%オフで¥13300
- Le Col – Sport Heritage サイクルジャージが37%オフで¥8400
- Altura – Icon サイクリングジャージ Hexが34%オフで¥5000
- Altura – Endurance 半袖サイクリングジャージが35%オフで¥5800
- Le Col – By Wiggins Sport ジャージが¥12100
- Altura – Icon サイクリングジャージ Bambooが34%オフで¥5000
- Le Col – Pro ジャージが37%オフで¥11100
- Le Col – Sport サイクルジャージ IIが30%オフで¥8400
- Le Col – By Wiggins Sport ジャージ (限定デザイン)が¥12137
- Le Col – By Wiggins Pro ジャージ (Ash/Red)が40%オフで¥11100
- Altura – Nightvision ビブショーツが35%オフで¥4500
- Le Col – Pro Eco サイクルジャージが33%オフで¥11800
- Altura – Icon サイクリングジャージ Tessalateが34%オフで¥5000
- Le Col – Sport Lightweight サイクリングジャージが25%オフで¥9000
- Le Col – Pro Aero サイクルジャージが37%オフで¥11500
- Le Col – Hors Categorie ジャージが36%オフで¥14200
- Le Col – By Wiggins Hors Categorie ジャージが37%オフで¥15100

- Altura – Airstream サイクルジャージが35%オフで¥3300
- Le Col – Pro Rain サイクルジャージが33%オフで¥14200
- Le Col – By Wiggins Sport ジャージ (ホワイト/レッド)が¥12750
- Le Col – By Wiggins Sport ジャージ (Ash/Red)が¥12137
- Le Col – By Wiggins Hors Categorie ジャージ (レッド/ブルー)が50%オフで¥11939
- Altura – Club サイクルジャージが¥4100 – ¥6387

踏めば進むフレーム□S-WORKS Tarmac SL7

おいおい、そんなフレームあるのかよっ！！

直線でまっすぐ走り、

しっかり曲がる

らしい。

いや、これは奥が深いインプレだ。

空手の達人、大山倍達氏は

「拳の握り方が分からない」

という言葉を残している。

直線でまっすぐ走らないフレームがあるということだ。

しっかり曲がらないフレームがあるということだ。

実に奥が深い。

このフレームも５年ほど経てば、改良がされて、

また

直線でより真っすぐ走り、

より曲がれるフレーム

がやってくる。より軽量化されているかもしれない。

そうなったら、このほめちぎられたフレームは、

見向きもされないだろう。

作った人が見えているものだったらとっかえひっかえ

できるだろうか？ 例えば、このSL7が世界にあなた

だけに作られたものだったら？

人間ってそういうものだよ。

さぁ、疑心暗鬼になりました?

それを踏まえて以下のインプレ記事を読んでみてください。

https://www.cyclowired.jp/news/node/330905

https://rbs.ta36.com/?p=43104

http://cycling.co.jp/?p=7525

https://freespeed.exblog.jp/

熱すぎる日本の道路にコンチネンタルタイヤ特集。

強いと評判のコンチネンタルのタイヤ特集です。

- Continental – GatorHardshell フォールディングロードタイヤが¥5400 – ¥6160
- Continental – GatorSkin (ゲータースキン) フォールディングロードタイヤが5%~24%オフで¥4300 – ¥5400

Continental – Grand Prix (グランプリ) ロードタイヤが¥4200 – ¥4829

Continental – Grand Prix (グランプリ) 5000 タイヤが¥4500 – ¥8950

Continental – Ultra Sport (ウルトラスポーツ) III フォールディングロードタイヤが9%オフで¥2600

Continental – Grand Prix (グランプリ) 5000 タイヤ (透明)が¥7150

Continental – E Contact Plus ロードタイヤが37%オフで¥2800

Continental – Ride Tourロードタイヤが37%オフで¥2800

Continental – Grand Prix (グランプリ) Attack II ロードバイクタイヤが55%オフで¥3300

ロードバイクを買ったら揃えたいメンテナンス工具

似たような工具があるので何があったらよいかわからないと

思いますが、今回はリムブレーキ仕様のロードバイクや

クロスバイクをかったら必ず役に立つ工具をご紹介。

ほとんどの方は、シマノのコンポーネントだと思いますので、

この工具セットを買っておけば大丈夫!

この工具セットの利点は、ワイヤーカッターがついていること。

クロスバイクの差し込み式のクランクを外せるように

コッタレスクランク抜きがついていますが、一般的な

ホローテックⅡでは、使用しません。

この工具セットは、無駄なものは付いていないので、

これ一つあれば大体のメンテナンスは可能です。

だだし、もう少し難易度の高いメンテナンスをする場合は、

トルクスレンチが必ず必要になってきます。

トルクスレンチとは?

ロードバイクは、たくさんの部品をつなぐために

大小たくさんのボルトが使われています。

そのひとつひとつに締め付ける強さが設定されているのを

ご存じでしょうか?

特にカーボンを使ったフレームやパーツは締め付ける強さが

シビアに決められており、規定よりも強く締め付けると

カーボンが破損します。逆に規定よりも弱いと、

最悪の場合、パーツが脱落したりします。

走行中にハンドルやペダルが脱落すると・・・怖いですね。。。

そうならないように締め付ける強さを管理できるのが、

トルクスレンチです。

仕組みは簡単で、締め付けるトルク値をダイヤルで設定し、

締め付けるだけ。設定したトルク値になると、カチっと

音が鳴り、首の部分が折れます（表現が難しいですが・・・）。

このトルクスレンチもたくさんありどれを買っていいかわからないですよね。

この製品は、２Nm（ニュートンメートル）～２４Nmまで設定できます。

大体の製品が、最小が５Nm～なので、ギリギリなんですよね。

５Nmで締め付けるところは、大体フォークとハンドルをつなぐ

ステムと呼ばれる部分。よく見ると、最大トルクとして、

５Nmという表記がありますね。

製品によっては、６Nmだったり、４Nmだったりします。

自分でパーツの高さを調整する場合は、基本的に

ステムかシートポストとサドルになると思いますが、

このトルクスレンチがあれば安心です。

大体の方は、三角形のディスプレイスタンドと呼ばれる

ものでロードバイクを立ててると思いますが、

メンテナンスをしやすい一歩進んだ環境にすると

あなたのメンテナンスにかける時間が少なくて済みます。

ロードバイクってメンテナンスをしないといけない機材です。

サビサビの状態では大事故を引き起こしかねない。

三角形のディスプレイスタンドに立てて、何度も倒したことがありますw

あれでは、前輪を回転させることができずに、何度イライラしたことかw

三角形のスタンドは確かに安いですが、このトップチューブを挟むタイプの

スタンドを使うことでいろいろな苦労や苦痛から解放されます。

三角形のよりちょっとだけ高いですが、費用対効果は抜群です。

三角形のがない人は、こちらから。

ロードバイクを買った人は、パンク修理はきっと自分で

やったことがあると思います。運よくまだパンクしてない人は、

きっとブレーキシューがなくなってくると思います。

気が付いたら、削れているのがブレーキシュー。

まぁ、リムブレーキの場合は、ですが。

ディスクブレーキの人は、パッドを交換することになります。

ディスクブレーキの方が、交換が簡単ですが、

リムブレーキの場合は、ブレーキシューを入れるケースの部分を

調整してあげる必要があります。

調整をしないと「キーーーー！」っとなる可能性が高い。

この気の利いた商品があるとキーー！ の原因である、

ブレーキシューのビビリを抑える調整（トーイン調整）をしてくれます。

慣れてくると感で調整できますが、これは結構初心者あるあるですが、

調整失敗して、シューが上につけてしまうとタイヤに当たってバーストしたり、

下につけてしまうとリムのステッカーとかが削れてしまったり。

結構、地味に重要な調整なんです。ブレーキ調整なんで、

生死に直結するような保安部品なので、確実に調整したいですね。

今回は、自分の経験から確実に必要になる工具と

確実に時短になる便利工具をご紹介しました。

ケミカル系（グリスやルブ）は、次回ご紹介します。

家にも激坂を。サイクルトレーナー特集

真夏日が続きます。家でローラー回して、シャワー浴びてさっぱりビール、
なんて休日もなんとも贅沢なんですが・・・家でヒルクライムの
トレーニングまで出来るって知ってました！？

Wahooのインドアグレードシミュレーター。斜度20%まで設定出来るとか、
結構な激坂トレーニングが家で出来ることになります。
ということで、自宅トレーナー集めました!

- Wahoo — KICKR CLIMB インドアグレードシミュレーターが¥75614
- LifeLine — TT-01 マグネット式サイクルトレーナーが¥16498
- Elite — Qubo Power Fluid トレーナーが¥37302
- Wahoo — KICKR SNAPが¥69250
- Wahoo — KICKR Core スマートサイクルトレーナーが¥113000
- Elite — Tuoが13%オフで¥54200
- LifeLine — ロッカープレートが33%オフで¥26500

- Saris – M2 スマートトレーナーが11%オフで¥60600
- Elite – Nero スマートローラーが21%オフで¥86000
- Saris – H3 ダイレクトドライブスマートトレーナーが19%オフで¥98900
- Wahoo – KICKR スマートサイクルトレーナーが¥152550
- Elite – Suito T スマートサイクルトレーナーが19%オフで¥73000
- Elite – Direto-X OTSが13%オフで¥85350
- Elite – Drivo II スマートサイクルトレーナーが¥136500
- Elite – Direto-XR T ダイレクトドライブスマートトレーナーが21%オフで¥94800
- LifeLine – TT-02 油圧式トレーナーが¥24748

女性のタイムトライアルバイクについて

今回は、女性のタイムトライアルバイクについて考えてみました。

2020東京オリンピックで金メダルを取った

オランダのアネミエク・ファンフルーテン選手。

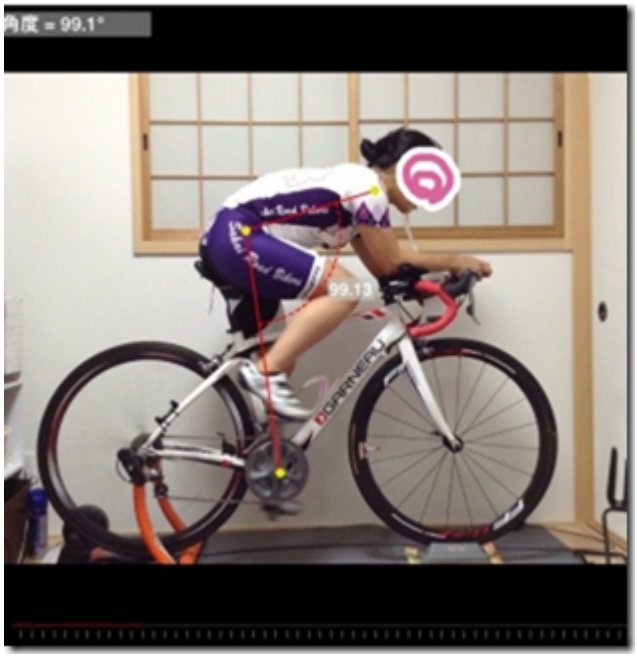
彼女の身長は、１６８ｃｍ。

東京五輪日本代表の與那嶺恵理選手。

オリンピックタイムトライアルで、２２位だった。

彼女の身長は、１６０ｃｍ。

ＤＨバーとサドルは、身体の重心に近づけている。



大阪のおかんトライアスリートさんの身長は、１５８ｃｍ。

http://rumiokan.blog.fc2.com/blog-entry-1168.html

ブログを拝見しても、ポジションを出すのに苦労している。

そう、身長が１６０ｃｍ以下の女性のタイムトライアルバイクの

選択肢が非常に少ない。

http://rumiokan.blog.fc2.com/blog-entry-3086.html

大阪のおかんさんの情報は貴重ですね。

ここで、男子のポジションを見ていきましょう。

東京五輪ＴＴ銀メダリスト□トム・デュムラン（１８５ｃｍ）

身長が１８０台ともなると、サドルとハンドルとの落差がすごい。

東京五輪ＴＴ金メダリスト□プリモシュ・ログリッチ（１７７ｃｍ）

１７０台のログリッチ選手は、東京五輪ＴＴの金メダリスト。

デュムランと比べると、ハンドルの取り付け位置が低いことがわかる。

フレームサイズが一回り小さい。

改めて身長１６０ｃｍの与那嶺選手を見てみる。

明らかにハンドルの高さが、トップクラスの男性選手と比べると

高いことがわかる。

ＧＩＡＮＴの女性ブランドのＬＩＶのＴＴバイク

「AVOW ADVANCED」

https://giant-store.jp/osaka/bike/23914/

４５０（ＸＸＳ）というサイズがあり１４８～１５８ｃｍをカバーしている。

大阪のシルベストサイクルの「きり」さんは、１５６ｃｍ。

https://kamejirou3.exblog.jp/25472785/

ロードバイクの魅力は、前傾姿勢にあると思います。

その行きつくところにあるTTバイクが楽しくない訳はありません。

残念なことに身長が低い人は、ポジションがでないこと。

でも求めればある。

先人たちがいろいろやってくれています。

踏み込めばより前傾姿勢で、今まで感じたことのない

スピード域で走ることができるTTバイクに乗りましょう。

最後にかっこいい女性TTバイク乗りの写真をご紹介。

https://www.liv-cycling.jp/liv17/bike_datail.php?p_id=00000105#specifications

---

超上級向け、メンテナンスツール特集

乗り始めは、下手にいじると却って破壊させそうな緊張感がありますが、レースやロングライドなど乗り続けるうちに必要に迫られるセルフメンテ。

構造を知り、いじる範囲が広がるにつれ使いやすい自分用のメンテナンスツールが欲しくなる上級者は少なくない、かも知れません。

ツールフルセットも海外通販だとラインナップ豊富です。

LifeLine – X-Tools Performance ツールキット(24ピース)が\20,500

- LifeLine – X-Tools バイクツールキット (18ピース)が\8.248
- Silca – HX-One Home and Travel Essential Kitが\19,794
- LifeLine – X-Tools バイクツールキット (37ピース)が\11,040
- LifeLine – X-Tools Go-Through ソケットセット (34ピース)が\9,463
- Topeak – Ratchet Rocket Lite ツールが\4,500
- Topeak – Survival ギアボックスが\3,200
- Topeak – Survival ギアボックスが\71,171
- Park Tool – P ハンドルトルクスレンチセット (PH-T1.2)が\13,744
- Park Tool – ソケット・ビットセット (SBS-3)が\20,770
- Park Tool – Shop Cone Wrench Set SCW-SET.3が\12,217

LifeLine — X-Tools Pro トルクセット (4/5/6Nm ビット付き)が\8,248

Park Tool — ソケット・ビットセット (SBS-1.2)が\5,100

テンションが上がる自転車動画集

自転車に乗りたくなる動画を紹介していきます!

ロングライド

Riding the 2013 Festive 500 in one big fat ride from Paris (FR) to Haarlem (NL) — #inonego from Rotgans & Rotgans on Vimeo.

ゲラント・トーマスの場合

寒さに負けない

仲間とのライド

ヒルクライムレース

激坂で有名な大台ケ原のヒルクライムレース

私が、１４分くらいから映ってますw

日本一の激坂ヒルクライムレース（富士あざみライン）

2020東京五輪の日本代表選手□増田選手と

山の神□森本選手との一騎打ちのレースです。

富士あざみライン（須走口からのスタート）は、

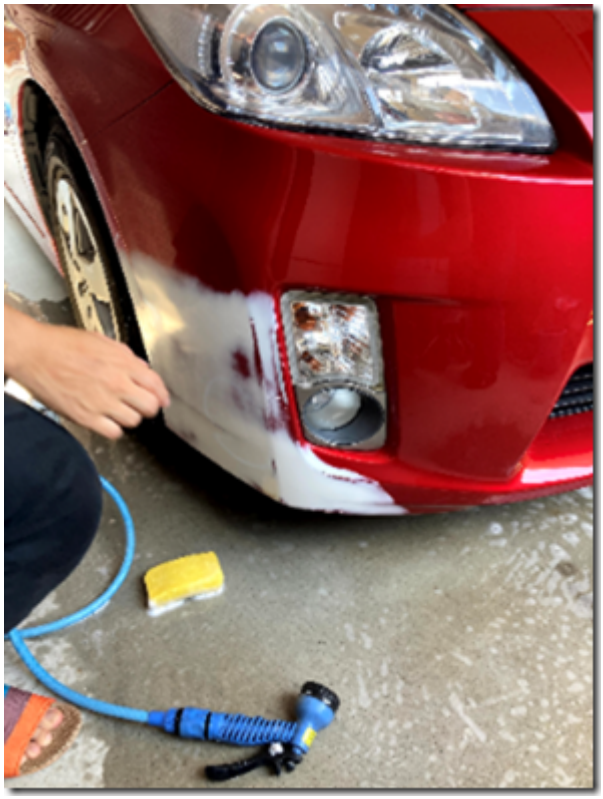
弱虫ペダルの主人公のゴールでも有名ですよね。

引用元：テレビ東京

頑張っている人の動画を見ることで自転車に乗りたくなりますよね。

プリウスのバンパー補修の続きです

プリウスのバンパー補修の続きです。



今回は傷が浅かったので、サーフェイサーで

傷を埋める方法参考にしました。

YouTube　とかでいろんな参考動画があります。

いろんな方法があるので逆に迷ってしまいますが、

処理方法は一つではないということを、

知ることができました。

サーフェイサーを吹き付けた後に1000番の耐水ペーパーと

コンパウンドで段差がなくなるように磨きました。

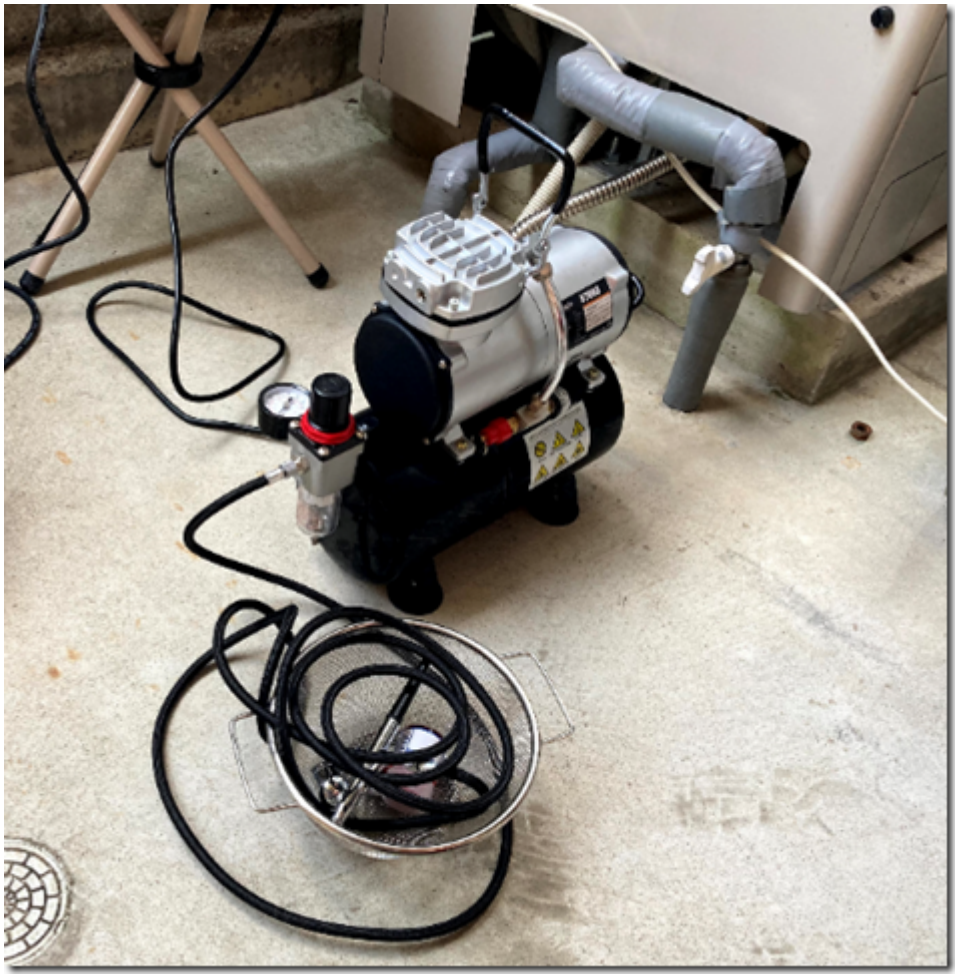
後で気づきましたが、サーフェイサーで傷を埋める方法は

研磨した後に再度サーフェイサーをむらなく吹き付けないといけなかったです。

これが今回の失敗でした。

サーフェイサーを2000番とかの耐水ペーパーで傷の部分が

残るくらいに研磨してあげると良かったかもしれません。



あと、コンプレッサーとエアブラシを別の用途で買っていたのを

塗料を薄くなるのに使いましたが、このような広範囲な塗りには

向いていなかったので、結局は缶スプレーを使って塗りました。

エアブラシを使って塗料を薄く塗る作戦でしたが、

ブラシが細すぎて思ったように塗ることが出来ませんでした。

やっぱりプラモデルとか小さな物の塗装に向いていることがわかりました。

結局は広範囲に塗れる缶スプレーを買ってきて、

結果的には３，４回重ね塗りをしました。

この時点で、塗装のムラというよりは下地のムラがあり、

後戻りが出来ない状態になっていましたが、クリアを吹けば

それっぽく見えると思い作業を続けました。

塗料を塗った後に乾くと表面がザラザラになっている箇所が

あったので、ポリッシャーで目の細かい液体コンパウンドを使って

磨いていきました。

ボカシ剤というのがあって、多分薄め液かシンナーなんですけど、

それで表面の塗装を溶かして滑らかにする方法もありましたが、

手元にボカシ剤がなかったので、ポリッシャーとコンパウンドで、

ザラザラの部分がなくなるように磨いていく方法を取りました。

最後にクリアを4回ほど塗り重ね、一番細いコンパウンドで

磨き上げて完成です。

傷は見事になくなりましたが、色ムラが残り、

ギターの木目のような模様がついてしまいました。

ここはまた何度も補修することになりそうなので、

次回の補修はサーフェイサーをムラのないように、

塗ってから塗装作業に移るようにしたいと思います。

作業を楽にした工具のご紹介!

なんといってもこの電動ポリッシャー

こういう工具は、専門業者しか持ってないイメージでしたが、

これがあると作業がすごい捗ります。

研磨作業って結構力が入って大変なんですが、やはり楽です。

家の掃除、とりわけ風呂場の掃除にもかなり効果的です。

水垢で曇ったガラスをコンパウンドで磨いてあげると、

気持ちいいぐらいに綺麗になります。

https://az-news.yojipapa.com/polisher-8656

浴槽の水垢もかなり綺麗に撮ることができます。

こういう工具は1万円以上するイメージでしたが、

4000円ぐらいと安価になっているので、かなりお得。

もっと早く買っておくべきでした!