

# 初めてのスポーツバイク購入ガイド

2018年度版 著：高井亮太

## もくじ

### 0. はじめに

### 1. シティサイクル(ママチャリ)とスポーツバイクの違い

### 2. DOWNHILLでの自転車使用場面

長期自転車企画・通常自転車企画・車載自転車企画・普段使い

### 3. スポーツバイクの種類

#### 3-1. フレーム素材

アルミ・スチール・カーボン・その他

#### 3-2. 車種

ロードバイク・シクロクロス・クロスバイク・マウンテンバイク・その他車種

#### 3-3. コンポーネント(変速やブレーキにかかわるパーツ)

シマノ社製ロードバイク用コンポーネント

### 4. 運命の一台に出会うには

DOWNHILL 御用達自転車店・主なスポーツバイクブランド

### 5. 自転車以外の必要装備

必須品・あったほうがいいもの

## 0. はじめに

どうもこんにちは。4回生の高井です。以前自転車についてあれこれ書いたものをホームページに載せようとしていたのですが、その原稿を書きかけのまま放置してしまっていたので、今回改めて新入生向けに自転車購入ガイドとして書き直しました。書いていたら結構詳しくなってしまうように思いますが、**どうしても読んでほしいところは赤字で書いてありますので、それ以外は適当に読み飛ばしてもらっても構いません。**

「何を選んだらいいのかわからない！！」

今回はそんな声に少しでもお応えできるよう、新入生向けによく私が説明していることを簡単に文書化してみました。もちろん、内容には私の好みや偏見が混じっていることは否定できません。ですが、ここには初めてスポーツバイク(主にロードバイク中心)に触れる人が最初の自転車選びに後悔しないことを重視して、できるだけ一般的な目線でわかりやすく書いたつもりです。

以降の章では色々ごちゃごちゃと書いていくつもりですが、所詮自転車は趣味の道具ですし、これをするときはこうでなければならぬ、なんてことはありません。**迷ったら気に入った色の自転車に乗れ**なんて至言まであるくらいで、一台でも様々な楽しみ方ができるのが自転車の醍醐味です。ただ、乗り慣れてから

「最初からこの自転車にしておけばよかった…」

ということになりたくない人には、きっとこのガイドが少しは役に立ってくれると思います。とりあえず気を楽しんで読んでいただいて、少しでもあなたの自転車選びの参考になれば嬉しく思います！！

# 1. シティサイクル(ママチャリ)とスポーツバイクの違い

## ●走りが軽快！！

スポーツバイクに乗る一番のメリットと言えはやはりこれでしょう。舗装路向けのスポーツバイクはとにかく軽いです。一般的なママチャリが20kgほどあるのに対しロードバイクは10kgを切りますし、クロスバイクやシクロクロスでも10kg台前半で収まるものがほとんどです。この軽さとタイヤの細さのおかげで、スポーツバイクは普通のママチャリでは出せなかった速度域で走ることが出来ます。また、同じ速度でも比較的楽に走れるので、より遠くまで走って行くことが出来ます。未舗装路の向けのスポーツ自転車としてはマウンテンバイクがありますが、こちらは重量こそありますが未舗装路での走行性能は群を抜いています。

## ●乗車姿勢・乗り方

車種の違いにもよりますが、乗車姿勢はやはりシティサイクルとは大きく異なります。ロードバイクやクロスバイクならばサドルに跨ってペダルにかかとを乗せた状態で一番下までペダルを下ろした時に、膝がほぼ真っすぐになるくらいまで高く調節します。サドルに跨っているときは地面に足がつかない状態なので、停車するときには前側のチューブを跨ぐようにしてサドルから降りるようにします。サドルを低くしすぎたり、合っていないポジションで走り続けたりすることは足腰や身体を痛めることにもつながるので、乗車姿勢は大事な要素です。

またロードバイクやクロスバイクならばタイヤが細いので、パンクや落車の原因になる路面の凹凸や段差に気を遣って運転する必要があります。カーブの外側のホコリを踏んだり、雨の日の走行をしたりするときには滑りやすいので特に注意が必要です。

## ●メンテナンスの頻度

ママチャリはとても優秀な自転車です。温暖湿潤な日本の気候にあわせて作られており、とにかく耐久性が高いのが特徴です。室外保管して風雨にさらし続けてもサビにくく、雨の中を走っても泥除けがあり服が汚れることはありません。またきちんと空気を入れていけば一般にパンクにも強く、街中の段差や重い荷物もへっちゃらです。それでいて安価で、メンテナンスも頻度が少なく済み、ほとんどメンテナンスフリーで使えるようなものもあります。これは本当に素晴らしいことです。きちんと整備を行えば10年以上乗り続けることも可能です。

それに対し、**スポーツバイクは道具の設計思想的に頻度の高いメンテナンスが前提です**。メンテナンスを定期的にしないと、すぐ錆びたりパーツが消耗してダメになってしまいます。こうなっ

てしまった自転車に乗るのは大変危険です。よく街中でチェーンを錆びさせたり、ブレーキシューがすり減ったまま軋んだ音をたてて走っていくクロスバイクをよく見かけますが、危険だけでなくとても格好悪くみえます。メンテナンスが嫌いな人には本来ママチャリがぴったり合った自転車なので、そういう人は目先の軽快さと見た目に惹かれてスポーツ自転車を買うべきではありません。

スポーツバイクの軽快な走りやお洒落でカッコいい見た目の裏には、きちんとしたメンテナンスがあるのです。このことはよく覚えていて下さい。

ただメンテナンスとは言っても、最初は何もわからないのが当然でしょう。一番簡単で確実なのは、定期的に購入した自転車店に持って行って点検してもらうことです。大抵の自転車店には購入後一ヶ月点検、三ヶ月点検などのサービスが有るところがほとんどなので、ぜひ活用しましょう！！

注油・調整などの自分でもできる詳しいメンテナンスの方法はここでは主旨から外れるので割愛します。北海道チャリなどの長期企画に参加しているうちに簡単な整備は自然と覚えられると思います。詳しいことが知りたい方は、自転車屋さんに聞いてみたり身近な先輩に尋ねてみたりしてくださいね。

### ●分解が簡単・整備性に富む

先程も述べたように、スポーツバイクは道具の設計思想的に頻度の高いメンテナンスが前提です。そのためスポーツバイクはパーツの分解・交換がしやすく整備性に富んでいます。パーツは規格が統一されているのでアップグレードや修理も簡単です。ほとんどのパーツは手か六角レンチだけで本体から取り外すことが出来ますが、**その分盗難もされやすいので注意が必要です。**

## 2. DOWNHILLでの自転車使用場面

使う場面が分からなければどのような自転車を選べばよいのか分からないと思いますので、まずはDOWNHILLでの自転車の使用場面について紹介します。

### ■長期自転車企画(北海道チャリ・沖縄チャリ・しまなみチャリ・九州チャリ…)

例年夏&春の長期休暇とゴールデンウィーク・NFには、短くて4日間くらいから長くて1ヶ月間くらいまでの長期自転車企画が立ちます。もちろん長期間長距離を走るので、荷台を取り付けて荷物を積めるようにしなければなりませんし、自転車を解体して輸行(列車移動)をしたり、雨の中でも走ったりすることも考えなければなりません。一回の長期ツーリングでもスポーツバイクにとっては過酷な環境を走ることになるので、企画前後には自転車をきっちり整備してあげましょう。速度域は20km/h~30km/hくらい、走行距離は一日10km~100kmくらいです。

### ■通常自転車企画(淡路島チャリ・奈良チャリ・琵琶一…)

日帰りのサイクリングや週末を利用した1泊2日ほどの泊まり込みサイクリングが中心で、リュックなどの軽装備だけですみます。晴れの日が中心で、輸行をするときもあります。

### ■車載自転車企画(乗鞍岳ヒルクライム・鈴鹿エンデューロ…)

バンに解体した自転車を積み込んでサイクリングに行きます。荷物は車で運べるので、荷台を付けていく必要はありません。エンデューロなどのレースイベントに参加するときは、極力重量を絞っていきます。荷物がないぶん、長期企画とはまた違ったハードさがあります。

### ■普段使い

その他、大学に通うための足として使っている人や、個人的なサイクリングで自転車を使っている人も居ます。普段から乗ろうとする人は、性能低下も早いので注意しましょう。また、下宿している人は盗難・劣化防止のためアパートの駐輪場ではなく室内で自転車を保管することをおすすめします。

## 3. スポーツバイクの種類

### 3-1. フレーム素材

#### ■アルミ合金



最近の入門モデルの多くはアルミに4%ほど銅を添加した合金製のフレームを採用しています。軽くて丈夫かつ安価なのが特徴で、乗り味は固めです。

少し良いモデルになってくると、フレームはアルミでもフロントフォーク(前輪がついている部分のパイプ)がカーボン製になっていたりします。

#### ■スチール



自転車の素材の中では一番古くからあるものです。鉄にクロムとモリブデンを混ぜたクロムモリブデン鋼(クロモリ)がほとんどですが、中にはステンレスやクロムマンガン鋼のものもあります。若干の重さがありますが丈夫で、独特のバネ感があって振動吸収性が良いという特徴があります。長距離でも疲れにくいため、ツーリング向けの素材と言えるでしょう。また細身で見た目にもお洒落なので、街乗りにも似合います。値段はアルミと同じくらい。ただし錆びやすいので、ずっと雨ざらしにするのは控えましょう。(もちろん他の素材もですが)

## ■カーボン



カーボン製フレームの自転車は主に競技用です。金属製フレームほどの耐久性がなく、重い荷物を積むことが向いていないほか、落車などで割れてしまうとそれまでなので DOWNHILL 向けの自転車素材ではありません。

素材としては軽くて振動吸収性も良いですが高価で、脆いので衝撃で割れやすいのが特徴です。DOWNHILL ではツーリング向けのバイクを持っている人が、2台目としてカーボンのレース用バイクを買うくらいでちょうどいいと思います。

## ■その他

他にもチタンやスカンジウム、竹(!!)などの素材がありますが、とても高価でありここではマニアックすぎるので説明を割愛します。

## 3-2. 車種

### ■ロードバイク

ロードバイクは舗装路を軽快に走るために作られた自転車です。

ロードバイクと一口に言っても様々な違いはありますが、装備面では以下のものがおおまかに共通しています。

#### ①ドロップハンドル



握る箇所が多く色々なポジションを取ることができるほか、フラットバーハンドルに比べて前傾姿勢になります。

#### ②フロント変速は2段が主流

#### ③キャリパーブレーキ(左のタイプ)、近年はディスクブレーキ(右のタイプ)のものも



キャリパーブレーキは機構が簡単で軽量、メンテナンスもしやすいので広く使われています。ディスクブレーキは機構が複雑で重さも増えますが、雨や泥でも性能が落ちにくいです。ただしディスクブレーキには輪行(列車移動)などで真ん中のローターを曲げてしまうと最悪走行できなくなってしまうというデメリットがありますので注意が必要です。



④ホイール(車輪)の規格が 700C(タイヤまで含めた車輪の直径がおよそ 700mm なことに由来)

⑤タイヤ幅は 23~28c(最近の主流は 25c。なお、700C 規格のホイールで 25mm 幅のタイヤのことを 700x25c のように表記)

ロードバイクは、さらに以下のような目的の違いによって大きく 4 つに分けることが出来ます。

### ●レース系

ツール・ド・フランスを始めとした競技で速く走ることを一番に考えて作られた自転車です。ハンドルが低く、深い前傾姿勢を取ることによって空気抵抗を減らし、より速い速度で走行することが可能です。フレーム素材は軽量で高剛性なカーボンが主流です。主に 30 万円以上の高価なものが多いので、慣れた頃に 2 台目として購入するのが良いと思います。

### ●エアロ系

タイムトライアル競技やトライアスロン競技など、単独走行でレースをするときに使われる自転車です。空気力学的性能が考えられていて、フレーム断面が平らなのが特徴です。こちらもフレーム素材はカーボンが主流です。こちらも主に 30 万円以上する高価なものが多いです。

### ●エンデュランス(ロングライド)系

個人的に **DOWNHILL 向けオススメバイク**。長距離を走るために設計された自転車です。レース系のロードバイクよりもハンドルが高く、浅くて楽な前傾姿勢をとることができます。安定したブレーキングのため、制動力が強く泥や雨に強いディスクブレーキが採用されているモデルもあります。フレーム素材は高価なカーボンのものから、廉価なものはアルミ合金、クラシックな見た目のクロモリ(クロムモリブデン鋼)など様々です。初心者向けモデルもこのあたりに出ており、**10~15 万円ほどのモデルは性能と耐久性のバランスがとれていてオススメです**。

### ●グラベル系

後述のシクロクロスに近い車種です。こちらも個人的に **DOWNHILL 向けオススメバイク**。少し太めのタイヤを履くことができ、舗装路を中心に少しの未舗装路も走れるようにした自転車

す。こちらの一部のモデルはディスクブレーキが採用されています。値段の相場は10万円くらいからです。

## ■シクロクロス

砂利道や泥道、草地などの平らな未舗装路を軽快に走ることを考え、ロードバイクから派生した車種です。主な特徴は

- ①ドロップハンドル&700Cホイールのため、見た目はロードバイクに似ている
- ②コンポーネント(変速・ブレーキ周りの一連のパーツ)もロードバイクのものと同じだが、ギア比がロードバイクとは若干違う
- ③タイヤ幅は32c~40cくらいでロードバイクよりも太く、ブロックタイヤ(左の写真)を履いているものもある
- ④ブレーキは泥詰まりを防ぐためにカンチブレーキ(右の写真)やディスクブレーキを採用している



ロードバイクよりも重いため舗装路での軽快さは劣りますが、そのぶんフレームは頑丈です。太いタイヤのおかげで未舗装路も走りやすいほか、パンクのリスクが減ったり、乗り心地が良くなったりします。また、ロードバイクには荷台をつけるためのダボ穴がフレームについていないものが基本ですが、シクロクロスではついていものが多くあります。この点はDOWNHILL向けのバイクとしてオススメポイントです。お値段は10万円くらいからです。

## ■クロスバイク

クロスバイクはロードバイクと違って水平なフラットバーハンドルを採用しており、これはロードバイクとの違いを説明するときによく挙げられる特徴です。「クロスはロードの下位互換」なんて言う人がいますが、正確にはそれは少し違います。たしかにスピードは落ちますが、クロスバイクはロードバイクとマウンテンバイクのいいとこ取り(文字通りクロス)をした自転車です。現在のメジャーなクロスバイクの特徴は以下のようになっています。

### ①フラットバーハンドル



浅くて楽な姿勢を取ることが出来、強いブレーキング力も受け止めやすいです。

### ②マウンテンバイクベースの頑丈なフレーム&コンポーネント(変速・ブレーキ周りの一連のパーツ)

### ③ロードバイクと同じ700C規格ホイール、ロードバイクよりも太めの28c~35cくらいのタイヤ

### ④ロードバイクよりも重量は増え、走行性能は劣るが安価

### ⑤フロント変速3段などにより、ロードバイクよりも軽いギア比が得られる

### ⑥ブレーキング力の強いVブレーキ(写真のタイプ)やディスクブレーキを採用



こちらもフレームが頑丈であり、荷台用のダボ穴がほとんどのモデルに付いているので、大荷物でツーリングをすることが多いDOWNHILL向けのバイクと言えるでしょう。

車種の由来からしているいろいろなバリエーションが有り、ロード系のコンポーネント(フロント変速2段やキャリパーブレーキなど)を採用しているロードバイク寄りのクロスバイクはフラットバーロードと呼ぶこともあります。マウンテンバイク寄りになると衝撃を吸収するサスペンションがフレームについているものや、ディスクブレーキを採用しているものがあります。フレーム素材は廉価なロードバイクと同様に様々です。お値段は6万円くらいからです。

## ■マウンテンバイク(MTB)

マウンテンバイクは未舗装路に特化した自転車であり、タイヤの太さ・フレームの頑丈さと合わせて最強の耐久性を誇ります。DOWNHILL では昔はマウンテンバイクに乗っている人が多かったようですが、近年は舗装路ツーリングが自転車企画のメインになりマウンテンバイクに乗る人が居なくなってしまったので、ここでは詳しい説明を割愛します。

ただし、クロスバイクの一部は26HE や27.5"といったマウンテンバイク規格のホイールを履いていることがあります。

## ■その他車種

### ●ランドナー・スポルティーフ

昔ながらのツーリング車です。フレームは細身なスチール製、変速機はダブルレバーで、クラシックな雰囲気自転車です。ロードバイクよりも重いですが積載性が良く、壊れにくいので長距離ツーリング向けです。メーカーも現在はアラヤや丸石などそんなに種類はないので、乗っている人はちょっとマニアック。

### ●ピスト

主に競輪用ベースの車種で、変速機がついていません。坂が辛いのでDOWNHILL 向けではないでしょう。固定ギアのものにはペダルを逆回転させるとホイールも逆転し、バックが可能です。

### ●ミニベロ(小径車)

ホイール径が小さい自転車の総称で、街乗りにはちょうどいいお洒落な自転車です。折りたたみ式のものには機動性が抜群。速度を出すのが辛いので、こちらもDOWNHILL 向けではないでしょう。

### 3-3. コンポーネント(変速やブレーキにかかわるパーツ)

自転車には変速機やチェーン・歯車・ブレーキなどの走行に関わる部品が取り付けられています。この一連のパーツをまとめてコンポーネントと呼びます。スポーツバイクでは一つのメーカーがこのコンポーネントをグループでセット販売しています。日本においては、コンポーネントのシェアの9割ほどをシマノ社(日)が占めていて、みなさんが買うであろう自転車にも大抵シマノ社製のコンポーネントが取り付けられています。他のコンポーネントメーカーとしてはカンパニョーロ(伊)やスラム(米)などがありますが、シマノ社製に比べ高価で性能も？というところであり、あまり取り付けられているモデルも少ないので、ここではシマノ社製のコンポーネントについてのみ書くことにします。

#### ■シマノ社製ロードバイク用コンポーネント

シマノ社は主にロードバイク向けのコンポーネントと、マウンテンバイク向けのコンポーネントとをラインナップしています。ロードバイク向けのラインナップではコンポーネントの性能によってグレードが分けられており、性能の高い順番に

DURA-ACE(11速)：プロ競技向け 40万円～のモデルについているトップグレード

ULTEGRA(11速)：アマチュア競技向け 25万円～のモデルについているミドルグレード

105(11速)：競技入門者向け 12万円～のモデルによくついているエントリーグレード

Tiagra(10速)：入門者向け 10万円前後のモデルによくついている

SORA(9速)：入門者向け 10万円前後のモデルによくついている

Claris(8速)：入門者向け 10万円以下のモデルによくついている

となっています。グレードが上がっていくにつれてリア変速の枚数が増え、重量が減り変速・ブレーキ性能が良くなる代わりに高価になっていきます。気をつけなければならないのがパーツの互換性で、リアの変速枚数が同じDURA-ACEから105までのコンポーネントは混ぜて使用しても問題なく使えますが、それ以外の変速枚数が異なるので混ぜて使えません。

自転車にハマりそう…という入門者がロードバイク・シクロクロスを新しく買う場合、105がついている物を買えばまず性能で後悔することはないと思います。先程のパーツ互換性から、上位機材に段階的にアップグレードしやすいからです。

もちろん、コンポーネントが Claris だからといって性能が悪いわけではありませんし、コンポーネントが走行性能に大きな違いをもたらす訳ではありませんので、ロードバイクとしての性能にこだわりのない方はコンポーネントに関してはそんなに気にしなくていいと思います。ただコンポーネントはその自転車がどのくらいの層をターゲットにしているのかを見極める指標になるので、少し説明を入れました。

なお、安価なクロスバイクには同じシマノ社製のコンポーネントでもマウンテンバイク系列の ALTUS や ACERA がついていることが多いです。

## 4. 運命の一台に出会うには

この章では簡単にスポーツバイクのブランドとよく使う自転車店をリストアップしました。気になった自転車があったらカタログやインターネットを見て調べてみて、お店に取り扱いがあるか確認してみましょう。カタログに載っていないなくても、お店に行ってみればセールになっている自転車があったりして意外な出会いがあるかもしれません。

### ■DOWNHILL 御用達自転車店

#### ●自転車のきゅうべえ 田中里ノ前店

叡電の田中里ノ前駅すぐ。歴代会長が代々アルバイトしており、DOWNHILL の会員証を提示すれば DOWNHILL 割引が受けられます。修理も専門にしている自転車店で技術力も高いです。きゅうべえには他にも店舗があり、下鴨店にはスポーツバイク専用コーナーがあります。迷ったらとりあえず会長に相談しましょう。

#### ●アイバサイクル

御影通りと川端通りの交差点に面している個人経営の自転車屋さん。おっちゃんとお兄さんが丁寧な仕事をしてくれる、信頼の店です。

#### ●Y's Road 京都店

新京極を三条から下がって蛸薬師を東に入ったところにあります。ロードバイク専門のチェーン店で面積も広く、展示車両が多いです。値段は少し高めかも。技術力はそこそこ。

### ■主なスポーツバイクブランド

#### ●イタリア

- ・Bianchi 創業120年を超える世界でもっとも古い自転車メーカー。チェレステという独特の空色がイメージカラー。最近DOWNHILLには乗っている人が多いです。
- ・PINARELLO 高級ロードバイクの代表格。ツール・ド・フランス前年覇者のフルームが乗っていました。
- ・DE ROSA こちらも高級ロードバイクの代表格。ロゴのハートマークがキュートです。
- ・COLNAGO イタリアの一流ロードバイクメーカー。フェラーリモデルは驚きの190万円。

・ GIOS ジオスブルーと呼ばれる深い青が特徴のメーカー。クロスバイクも安価なモデルから出ており、スチールバイクのラインナップが多いです。

### ●ドイツ

- ・ FELT エントリーモデルが安価。現会長の愛車です。
- ・ Corratec 流通数は少ないですが品質は高いです。

### ●アメリカ

- ・ TREK ランス・アームストロングがトレックのバイクを擁しツール・ド・フランスを7連覇したのはあまりにも有名。ロード・クロスともにラインナップが多いです。
- ・ Cannondale 緑色がブランドカラー。ロードバイク中心のブランドです。
- ・ SPECIALIZED 「シラス」はクロスバイクの王道とも呼ばれるほどの人気車種。
- ・ GT マウンテンバイクが強く、クロスバイクも多く出しているブランドです。
- ・ MASI シクロクロスなどオフロード系のラインナップが強く、スチール製が多いです。
- ・ JAMIS こちらもシクロクロス系統が強く、アルミ製が多いです。

### ●台湾

- ・ GIANT 世界の巨人ジャイアント。世界最大の自転車メーカー。コスパ最強で、ラインナップも幅広いです。
- ・ MERIDA デザインをドイツで行っている台湾メーカー。前会長の愛車です。

### ●日本

- ・ ANCHOR ブリジストンのスポーツバイクブランド。日本人の体格にあわせた自転車作りで有名です。
- ・ ARAYA ランドナーやスポルティーフを出している数少ないブランド。とにかく頑丈。
- ・ KhodaaBloom 軽量アルミフレームが有名な国産ブランドです。
- ・ VIGORE 京都産のオーダーメイドの自転車。地下鉄国際会館駅の近くに工房があります。この文章を書いた人の愛車です。

### ●その他

- ・ Raleigh(英) スチール製のラインナップが多く、細いシルエットがお洒落な英国ブランド。
- ・ Lappiere(仏) 赤白青のトリコロールカラーがイメージカラーです。フランスの風。
- ・ SCOTT(スイス) 超軽量フレームが有名です。ヒルクライム向け。



## 5. 自転車以外の装備品

### ■必須品

- ・**ヘルメット** 安全第一。自分の頭の形に合うものを実際に確かめてから購入しましょう。スポーツバイクはスピードが出るので、必ずかぶりましょう。
- ・**鍵** 愛車の盗難防止に。重ければ重いほど盗難防止効果が高まりますが、その分重くなります。ABUS 製のものが堅牢でおすすめです。
- ・**フロントライト** 夜道を走るのに必須です。電池式のものと同充電式のものがあり、充電式のもののほうが強力で光を放ちます。キャットアイ製のものがおすすめ。
- ・**テールライト** 夜道は車にも気をつけなければいけません。自己防衛はきちりと。キャットアイ製のものがおすすめ。
- ・**リアキャリア** 自転車の形状に合うものを。ロードバイクには取り付けが難しいことがあるので、必ず取り付けられるか試してから購入しましょう。
- ・**サイドバッグ** 長期企画には必須。オルトリーブ製のサイドバッグをみんな遣っています。
- ・**輪行袋** これがなければ電車を使って遠くまで行けません。オーストリッチ製の超速 FIVE をみんな使っています。

### ■あったらいいもの

- ・**サイクルコンピューター** スピードと走行距離を教えてくれるすぐれもの。高性能なものには GPS が着いているものがあります。キャットアイ製のものがおすすめ。
- ・**ドリンクボトル&ボトルケージ** これを自転車に取り付けば、走りながらドリンクを飲むことができるようになります。ボトルケージにはペットボトル用のものとドリンクボトル用のものがあるので注意。
- ・**スマートフォンホルダー** スマートフォンがカーナビに早変わり。iPhone ユーザーならば TOPEAK のライドケース一択です。
- ・**携帯工具セット** 携帯用六角レンチとドライバーのセット。出先での調整や修理に使います。
- ・**パンク修理キット&タイヤレバー** 突然のパンクに。使い方は先輩が教えてくれます。
- ・**タイヤブート** タイヤに穴が空いてパンクしまったときにこれで塞ぎます。
- ・**予備チューブ** パンクしてしまったときの予備用。自分の自転車のタイヤの規格と幅を覚えておきましょう。
- ・**携帯空気入れ** パンクのときなど出先で空気を入れるのに使います。

- ・**サドルバッグ** 軽いサイクリングのときパンク修理キットや工具セットを収納するのに役立ちます。
- ・**フロアポンプ** サークルに共用のものがありますが、自宅に一台あるとタイヤの空気圧管理がしやすいです。一週間に一度は必ず空気を入れておきましょう。
- ・**チェーンオイル** サークルに共用のものがありますが、自分でも持つておくといいと思います。
- ・**ゴム紐** 100均のもので十分です。キャリアに荷物を縛ったり、輪行のときに自転車を固定したり、いろいろな用途で使えます。