

自転車の正しい乗車姿勢

“日本人の大半”
間違った乗車姿勢



“日本人に多い”
サドルが低い乗車姿勢



漕ぐときに窮屈で
ヒザが開く

間違ったサドルの高さ調整方法

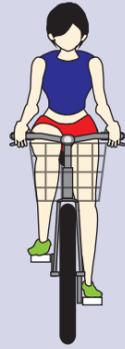


脚を伸ばすと
べったり地面に着く

“欧州人の大半”
正しい乗車姿勢



“欧州人に多い”
サドルが高い乗車姿勢



ヒザがまっすぐで
スムーズに漕げる

正しいサドルの高さ調整方法

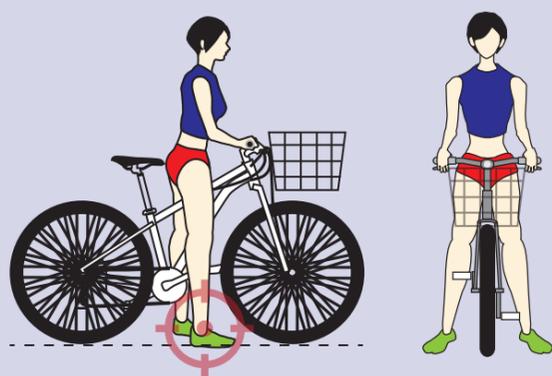


ペダルを踏み下ろした時
脚がまっすぐ伸びる

停車時



正しくサドルを調整すると
つま先がギリギリ地面に
着くくらいになります

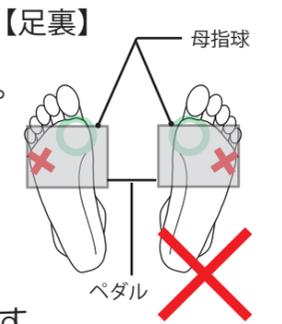


信号待ちなどの停車時は
前に降りて両足を地面に着けましょう

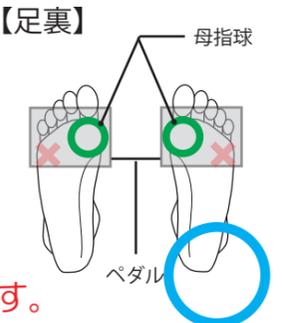
欧州人はサドルが高いというより、この高さが正しい乗車姿勢です。これは「ママチャリ」でも「スポーツバイク」でも“同じ”です。欧州ではペダルを踏み下ろした位置を基準にサドル調整するのに対して日本では止まった時に地面に足がしっかり着く位置を基準にしていることが多いです。

欧州では自転車文化が盛んなので、大半の人がサドルを正しい高さに調整して自転車に乗っています。(図参照)

日本人の大半はサドルが低いまま自転車に乗っています。自転車に乗り始めの子供は、足つきを良くするためにサドルを低くしますが、日本人は大人になってもずっとそのまま乗ってます。大人が正しい乗車姿勢をわかってないから子供も同じことをやります。



サドルが低いと窮屈な体勢になりヒザが開いたままペダルを踏み出すため、外側重心になりやすい状態です。外側重心になると脚の外側が凝縮するので、筋や靭帯が引っ張られます。そうすると自転車に乗れば乗るほどヒザや腰、股関節を悪くする人が多くなるのです。



「サドルが高いと停車するときに怖い」という人もいるかと思いますが、降りてしまえば問題ありません。信号待ちなど停車するときはサドルから前に降りて両足を地面に着けましょう。

自転車は座っている時間より、漕いでいる時間の方が圧倒的に長いです。ですので、漕ぎやすい姿勢になるようにサドルを調整するのが正しいのです。

不安でどうしてもサドルを高くして乗ることができない場合は「立ち漕ぎ」をしましょう。

立ち漕ぎはサドルを高くしたときと同様にペダルに真っ直ぐ体重がかかり、足裏の母指球にかかるのでヒザや腰、股関節が痛まなくなります。

