

<H24 年度第3回自転車セミナー>報告書

日 時：平成 24 年 9 月 1 0 日（月）18:00～19:30

場 所：日本自転車会館 3 号館 11 階（財）日本自転車普及協会会議室
（東京都港区赤坂 1-9-3）

講 師：長澤 義明 氏（ナガサワレーシングサイクル代表）

テ ー マ：「より走快到！」～乗車フォーム・変速ギアの使い方など～

<要旨>本日は、「ツアー・オブ・ジャパン」自転車ロードレースのメカニックサービスでお馴染みの、世界的なハンドメイドビルダーである長澤義明さんに、ご講演いただきました。自転車との出会い・関わりや長年のメカニックと選手経験を生かした、ロードレーサーによる実演も行いました。

前半は、自転車との出会い・関わりについて、ご講演いただきました。

長澤さんは、千葉県飯岡町出身で、昭和 2 2 年 9 月生まれの現在 6 4 歳。電気関係に興味をもっていたため、工業高校へ入学。通学にバスや電車を使用すると 1 時間ぐらいかかるので、自転車で通学（約 2 5 分 / 1 3 km 程度）していた。高校 2 年生の時に東京オリンピックがあり、自転車競技を見て、千葉県 1 周サイクリングを行う。また、アルバイトをして、約 5 万円のロードレーサーを購入（半分親に出してもらう）。一人で本格的に自転車競技の練習を始める。大学は、自転車部に所属する先輩から日大を勧められて、スポーツ推薦で入学。自転車の整備が好きだったので、絶えず整備を行っていた。高校時代は、遊び程度でやっていたが、大学においては、競技に臨むというプレッシャーがあった。練習中に交通事故に遭い、脳波に異常が診られたこともあった。また、レースにおいては、変速機の整備で失敗したこともあった。そんな中、「ツール・ド・フランス」の雑誌見て、自分は 1 台の整備に丸 1 日かかっているが、こうしたメカニックは、毎日何台もの自転車を数時間で整備しているのを目の当たりにし、イタリアに行きメカニックを学びたいと思った。

昭和 4 5 年 6 月、自転車競技連盟より、選手 2 名をイタリアのコーチに合宿練習の依頼をするので、お手伝いで同行できるか問合せがあった。即答し、イタリア語学校に週 2 回、半年ぐらいつつ。渡航費は約 8 0 万円かかった。最初は、「ポリアーギ」というピストフレーム製造メーカーで学ぶ。その後、「デ・ローザ」に移る。過労により、ギクリ腰になる手術を受けたこともあった。当時は、1 日 1 5 時間仕事に打ち込んで、1 ヶ月で 5 0 台ぐらいのフレーム作って（2～3 名で）いた。イタリア語については、イタリア語学校に通っていた頃は、全然覚えなかったが、3 年ぐらいつつすると徐々に覚えて、電話もとれるようになった。

帰国後、全日本プロ選手権のお手伝いで、中野浩一に出会う。1 9 7 7 年にナガサワ号で世界選手権金メダルを獲得、以後、1 0 連覇を達成した。

自転車を始めたのは、性格がものぐさであったためである。ただし、単なるものぐさではなく、仕事をやっていく上でのものぐさ＝効率的に仕事を行っている。

後半は、テーマとなっている、乗車フォームや変速ギアの使い方など、ギア比の表やロードレーサーを使用し、ご講演いただきました。

乗車フォーム：

- ▼ペダルを漕ぐ際に、膝がまっすぐになると、1 0 km ぐらいつつで疲れてしまう。少し膝が曲がっていた方が、力が入るし疲れにくい。自分がセッティングする際は、1 5 0 km～2 0 0 km 乗れるように心がけている。
- ▼膝の角度が重要である。歩いている時に膝が伸びないのと同じ。
- ▼かかとが下がった時に、膝の余裕が必要である。
- ▼サドル多少低くても、高いよりは良い。

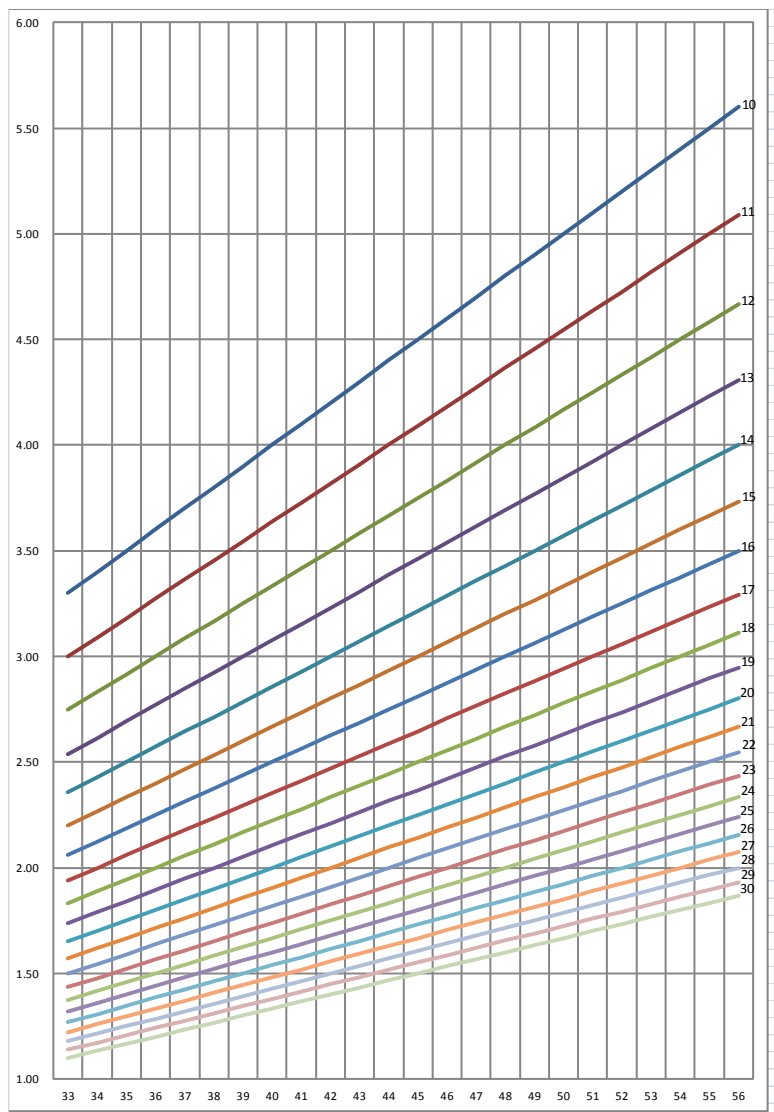
変速機の使い方（急にペダルが重くなったり軽くなったりしなくなる方法）：

- ▼ギア比の表（2種）とロードレーサーを使用して説明。
- ▼チェーンを斜めに引っ張ると伸びてしまい、変速性能が悪くなる。
- ▼シフトダウンの特徴として、シマノは1枚ずつ。カンパは一気に変えることもできる。
- ▼変速のコツを掴むと登り下りも楽しくなり、ロードレーサーに乗りたくなる。

ギアの使用法、極意について、知っているようで知らなかったということで、「とてもためになった」という声が多く聞かれました。

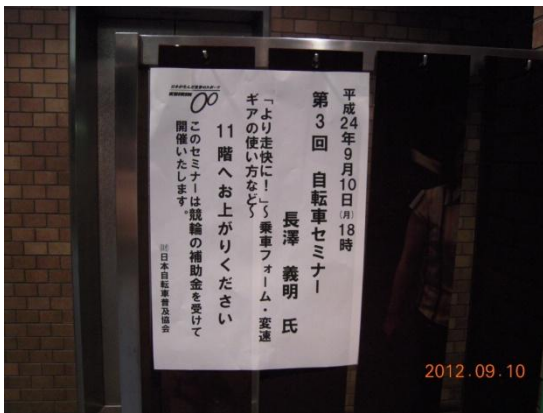
最後に、今後もハンドメイド（パイプフレーム）は無くならないであろうし、楽しく自転車に乗るのであれば、補助ブレーキをつけてもらうと良いというアドバイスを頂戴し、講演が終了した。

<配布資料（2種）>



	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
10	3.30	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	3.90	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50	4.60	4.70	4.80	4.90	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	5.60
11	3.00	3.09	3.18	3.27	3.36	3.45	3.55	3.64	3.73	3.82	3.91	4.00	4.09	4.18	4.27	4.36	4.45	4.55	4.64	4.73	4.82	4.91	5.00	5.09
12	2.75	2.83	2.92	3.00	3.08	3.17	3.25	3.33	3.42	3.50	3.58	3.67	3.75	3.83	3.92	4.00	4.08	4.17	4.25	4.33	4.42	4.50	4.58	4.67
13	2.54	2.62	2.69	2.77	2.85	2.92	3.00	3.08	3.15	3.23	3.31	3.38	3.46	3.54	3.62	3.69	3.77	3.85	3.92	4.00	4.08	4.15	4.23	4.31
14	2.36	2.43	2.50	2.57	2.64	2.71	2.79	2.86	2.93	3.00	3.07	3.14	3.21	3.29	3.36	3.43	3.50	3.57	3.64	3.71	3.79	3.86	3.93	4.00
15	2.20	2.27	2.33	2.40	2.47	2.53	2.60	2.67	2.73	2.80	2.87	2.93	3.00	3.07	3.13	3.20	3.27	3.33	3.40	3.47	3.53	3.60	3.67	3.73
16	2.06	2.13	2.19	2.25	2.31	2.38	2.44	2.50	2.56	2.63	2.69	2.75	2.81	2.88	2.94	3.00	3.06	3.13	3.19	3.25	3.31	3.38	3.44	3.50
17	1.94	2.00	2.06	2.12	2.18	2.24	2.29	2.35	2.41	2.47	2.53	2.59	2.65	2.71	2.76	2.82	2.88	2.94	3.00	3.06	3.12	3.18	3.24	3.29
18	1.83	1.89	1.94	2.00	2.06	2.11	2.17	2.22	2.28	2.33	2.39	2.44	2.50	2.56	2.61	2.67	2.72	2.78	2.83	2.89	2.94	3.00	3.06	3.11
19	1.74	1.79	1.84	1.89	1.95	2.00	2.05	2.11	2.16	2.21	2.26	2.32	2.37	2.42	2.47	2.53	2.58	2.63	2.68	2.74	2.79	2.84	2.89	2.95
20	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80
21	1.57	1.62	1.67	1.71	1.76	1.81	1.86	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10	2.14	2.19	2.24	2.29	2.33	2.38	2.43	2.48	2.52	2.57	2.62	2.67
22	1.50	1.55	1.59	1.64	1.68	1.73	1.77	1.82	1.86	1.91	1.95	2.00	2.05	2.09	2.14	2.18	2.23	2.27	2.32	2.36	2.41	2.45	2.50	2.55
23	1.43	1.48	1.52	1.57	1.61	1.65	1.70	1.74	1.78	1.83	1.87	1.91	1.96	2.00	2.04	2.09	2.13	2.17	2.22	2.26	2.30	2.35	2.39	2.43
24	1.38	1.42	1.46	1.50	1.54	1.58	1.63	1.67	1.71	1.75	1.79	1.83	1.88	1.92	1.96	2.00	2.04	2.08	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33
25	1.32	1.36	1.40	1.44	1.48	1.52	1.56	1.60	1.64	1.68	1.72	1.76	1.80	1.84	1.88	1.92	1.96	2.00	2.04	2.08	2.12	2.16	2.20	2.24
26	1.27	1.31	1.35	1.38	1.42	1.46	1.50	1.54	1.58	1.62	1.65	1.69	1.73	1.77	1.81	1.85	1.88	1.92	1.96	2.00	2.04	2.08	2.12	2.15
27	1.22	1.26	1.30	1.33	1.37	1.41	1.44	1.48	1.52	1.56	1.59	1.63	1.67	1.70	1.74	1.78	1.81	1.85	1.89	1.93	1.96	2.00	2.04	2.07
28	1.18	1.21	1.25	1.29	1.32	1.36	1.39	1.43	1.46	1.50	1.54	1.57	1.61	1.64	1.68	1.71	1.75	1.79	1.82	1.86	1.89	1.93	1.96	2.00
29	1.14	1.17	1.21	1.24	1.28	1.31	1.34	1.38	1.41	1.45	1.48	1.52	1.55	1.59	1.62	1.66	1.69	1.72	1.76	1.79	1.83	1.86	1.90	1.93
30	1.10	1.13	1.17	1.20	1.23	1.27	1.30	1.33	1.37	1.40	1.43	1.47	1.50	1.53	1.57	1.60	1.63	1.67	1.70	1.73	1.77	1.80	1.83	1.87

<セミナーの様子>



「この事業は、競輪の補助を受けて実施しました。」
「RING!RING!プロジェクト」 リンク先：<<http://ringring-keirin.jp>>

