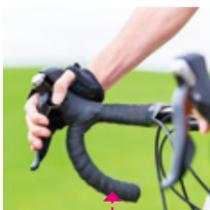


# ——そこが気になる！ 普通の自転車との違い

見た目は「カッコいい自転車」に見えるロードバイク。  
実は、速く長く走るためにさまざまな違いがあります。

## その1 「ハンドルの形」

通常の自転車のハンドルより大きく曲がったこの形。前傾姿勢（体に負担が少ない姿勢）を取りやすくするために「ドロップハンドル」といいます。



ドロップハンドル

## その2 「専用シューズ」

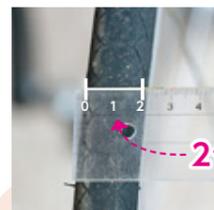
靴の裏を見てみると不思議な形をしています。この専用シューズは「ピンディングシューズ」といい、ペダルに足裏の器具（クリート）をはめ込んで固定できるようになっています。靴とペダルが固定されることでペダルを下に踏み込む力も上へ引っ張る力も推進力に変えることができます。



クリート

## その3 「タイヤ幅」

ロードバイクのタイヤはかなり細め。測ってみたら約2センチ！ロードバイクの一般的なタイヤ幅は2.5センチ前後で、この幅の違いで乗り心地などに違いが出ます。通常の自転車よりタイヤが細いことで路面の抵抗を減らし、踏み出しの軽さと高速走行が可能になります。



2センチ



## その5 「とにかく軽い」

通常の自転車が約16～19キログラムなのに対し、ロードバイクは10キログラム以下を基準に設計されているものが多いです。スピードの出やすさや長距離を走ったときの体力の消耗に違いが出ます。

## その4 「ギアの多さ」

ロードバイクも普通の自転車のようにギアが付いていますが、ギア変速の数は多いもので20段階もあります。スピードが出せる重めのギアを中心に配置されています。



2027年！宮崎県国スポ・障スポ！～本市の正式競技

# “ロード・レース”の魅力に迫る！！



紡ぐ感動 神話となれ

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

第81回国民スポーツ大会

2027

第26回全国障害者スポーツ大会

その他にも4年後に向けてさまざまな準備を進めています！



広く周知をするためポスターを作成



R4.11/16 官民一体の開催に向け国スポ串間市準備委員会設立発起人会が行われました



市民や子ども向けの説明会

市内での準備が進んでいます！

主に舗装された道路を自転車で行き、ゴールの順番や所要時間を争うスポーツです。個人戦、チーム戦などがあり、気象条件やその日のコンディションなどで状況が変動しやすいので、複雑な頭脳戦を駆使する競技でもあるのが特徴です。走る距離はさまざまですが、国民スポーツ大会では50キロ～150キロのレースとなります。

歴史は深く、フランスで1903年に第1回が開催された「ツール・ド・フランス」(3週間かけて国内を中心に周辺諸国を走る)が2013年に第100回を迎えました。

ロード・レースとは？