

雨天時サイクリングの装備と工夫 ※株式会社シマノ監修

雨の時に安全・快適に走る3つのコツ

- ① 体をドライに保つ
- ② 視界を確保する
- ③ 冷たい雨の日は3つの「首」を守る

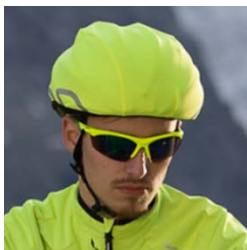
装備品リスト (★は重要度)

- ★★★ レインウェア
- ★★★ ベースレイヤー
- ★★ シューズカバー
- ★★ ザックカバー
- ★★ ジップロック
- ★★ アイウェア
- ★ サイクルキャップ
- ★ ヘルメットカバー
- ★ 泥除け

① 体をドライに保つ

- ・頭部が濡れるのを防ぐ

ヘルメットカバー



頭が濡れるのを防ぐという点では後述のサイクルキャップ(撥水性のあるもの)と同様ですが、カバーでヘルメットの上から覆ってしまえばヘルメット内側の緩衝材が雨水を吸って痛んでしまうのを防ぐこともできます。

- ・体をドライに保つ

レインウェア

ウィンドブレーカーにもいくらかの撥水性はありますが、やはり「ウィンド」ブレーカー。雨天時には「レイン」ウェアを着用しましょう。

イベントやレースで使う際は、ジャージに付けたゼッケンが見えるように透明や半透明のものもいいでしょう。色付きのものなら、明るい色の方が視界の悪い雨天時の自動車や他のライダーからの被視認性を高めてくれます。

また、レインウェアは雨が降る前に着ることが大切です。ウェアが雨に濡れた後でレインウェアを着てしまうと、内側の水分が乾かず冷えや不快感の元となります。

スポーツ自転車に乗る際に避けた方がいいタイプは、ポンチョの様に身体にフィットしていないものやビニール製の破れやすいものです。自転車のタイヤなどに巻き込んで転倒の原因になってしまう可能性があります。やはりスポーツ自転車用のレインウェアが快適です。

・靴が濡れる不快感を低減する

シューズカバー



足元が濡れてしまう不快感はかなりのもの。シューズカバーを装着すれば、靴が濡れるのをある程度防ぐことができます。

・肌に触れる内側をドライに保つ

スポーツ用ベースレイヤー



レインウェアで雨を防いでも、内側で水分がこもってしまうと、結局衣服が濡れて体が冷えてしまいます。体から蒸散する水分を素早く吸収し、肌に触れる面をドライに保つ機能のあるベースレイヤーを着用すると良いでしょう。

・水跳ねをガード

泥除け

スポーツバイク専用の、軽く、取り外し可能なものが各メーカーから販売されています。自分が濡れるのを防ぐだけでなく、後ろを走る人にはね上げた水がかかるのを防いでもくれます。お尻や背中が濡れないだけで快適度が大幅にアップします。

・荷物をドライに保つ

ザックカバー

背中に背負うザックは上から降ってくる雨だけでなく、タイヤから跳ね上げた水も受けまです。せっかく持ってきた着替えが濡れてしまった・・・とならないためにも、カバーが有

効です。また、明るい色のものを選べば被視認性もアップします。

チャック付ポリ袋

絶対に濡らしたくないスマートフォンなどの電気製品やお札は、チャック付ポリ袋で守りましょう。

②視界を確保して安全に！

- ・サイクルキャップ・アイウェア



視界が良いと気持ちに余裕ができて、事故の防止にもつながります。

ヘルメットの下にサイクルキャップをかぶると、キャップのツバによって、上から降って来る雨と、前方を走っている自転車からの泥飛沫から顔を守る事が出来ます。また、撥水性のある素材のものを選べば髪が濡れるのを防ぐこともできます。

アイウェアはクリア系の明るいレンズを選択しましょう。サイクルキャップと併用すれば、レンズに水滴も付きにくいです。レインウェアにフードがある場合はそれも使えます。

③3つの「首」を守って快適にあたたかく

首、手首、足首の3つの「首」が冷えないようにすると体感温度は上がり、寒さをかなり防げます。ここで紹介したもの以外でも、首ならネックウォーマー、手首は手首部分の長いグローブ、といった装備で冷たい雨に備えましょう。

その他の工夫

タイヤの空気圧は少し低めに

濡れた路面は滑りやすくなり、危険です。タイヤの空気圧を少し低めにすることで、グリップ力がアップします。適正空気圧はタイヤの横に書いてあるので、確認してみましょう。

白線、マンホール、側溝のふたに注意！

これらの3つは、雨にぬれると格段に滑りやすくなります。前方をよく見て、これらのポイントを避けて走りましょう。もし避けられず乗ってしまった場合は、ハンドル操作をしたり、漕いだり、体重移動をしたりせず、まっすぐ通過しましょう。

サイクリング後は温泉、銭湯でさっぱり！

お風呂セットや着替えを持っていき、サイクリング後に地元の温泉やスーパー銭湯で一風呂浴びて帰るのもいいものです。雨に濡れて体が冷えた時はもちろん、雨天時以外でも汗を流してさっぱりしてから帰宅してみてもいいのではないでしょうか。