ERGON
BIKE ERGONOMICS

GERMAN
INNOVATION

ロード／グラベル

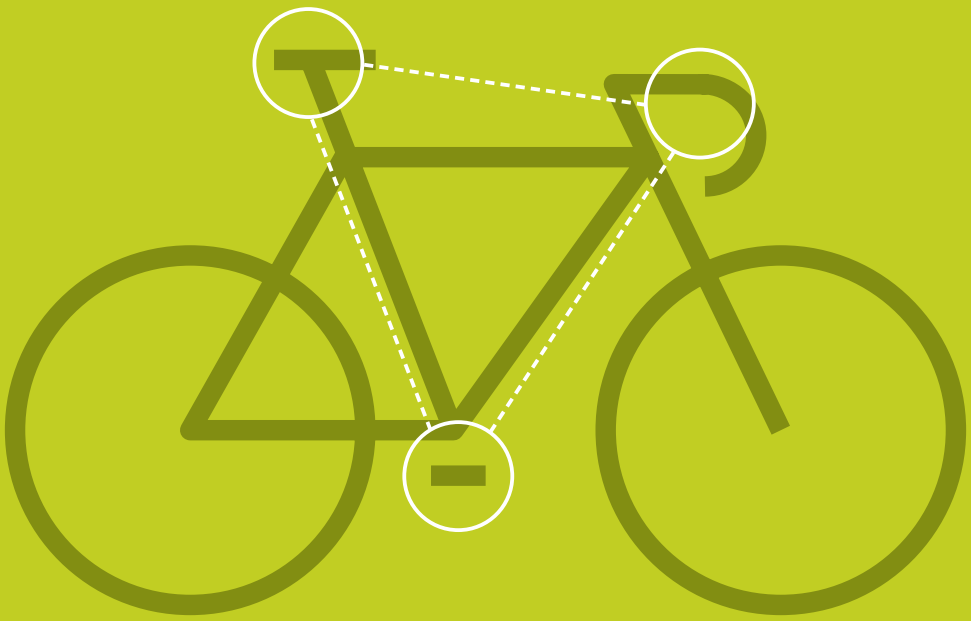
フィッティングボックスマニュアル

ロードバイク、グラベルバイク、
オールロードバイク、バイクパッキング用

より快適な乗り心地、効率的な走行、
そしてライディングの楽しさを最大限に
引き出す7つのステップ

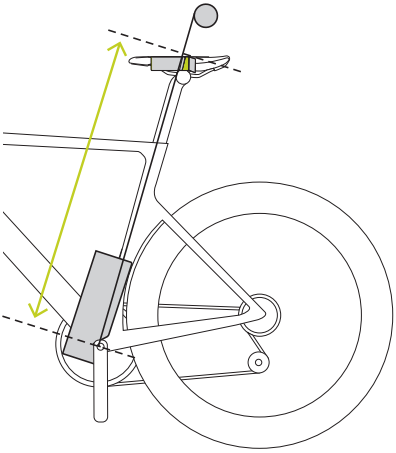
Made in Germany

E-Bike Ready



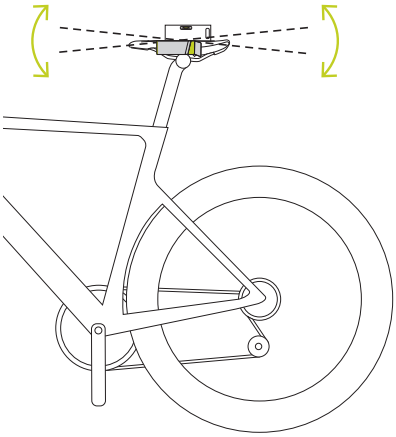
クイックガイド

1. サドル高の測定



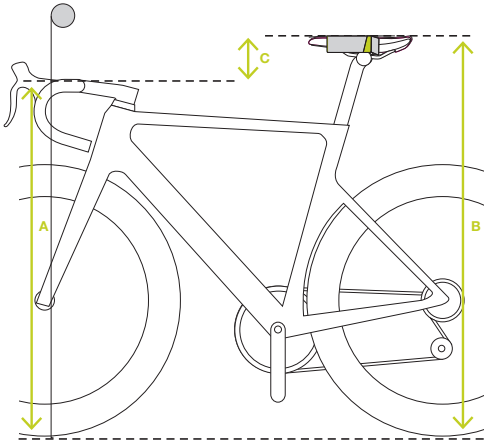
サドル用ガイド、長さ測定用ガイド、およびメジャーを
使用してください。詳細はP8～12をご覧ください。

2. サドル角度の測定



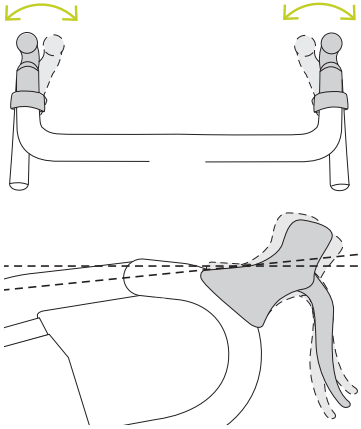
サドル用ガイドと水平器を使用してください。
詳細はP13～14をご覧ください。

5. ハンドルバー高の測定



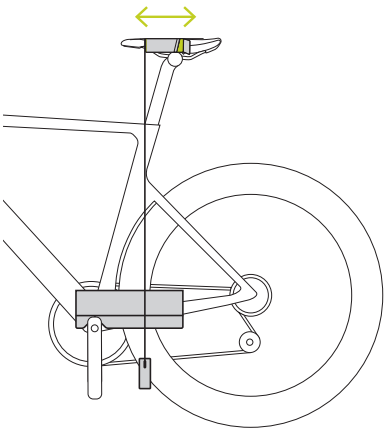
サドル用ガイドとメジャーを使用してください。
詳細はP23～26をご覧ください。

6. コックピットの調整



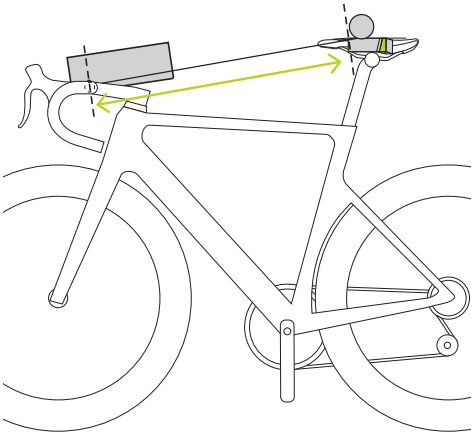
角度測定用ガイドと水平器を使用してください。
詳細はP27～30をご覧ください。

3. サドル前後位置の測定



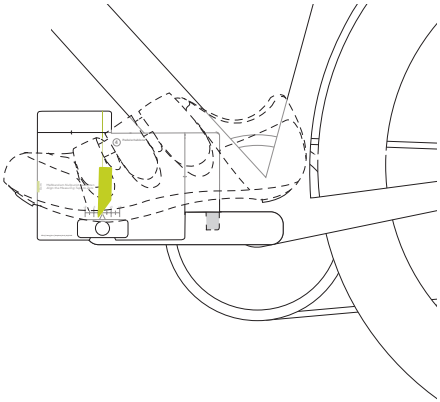
サドル用ガイド、長さ測定用ガイド、下げ振りを使用してください。詳細はP15～17をご覧ください。

4. ハンドルバーとサドル間の距離の測定



サドル用ガイド、長さ測定用ガイド、メジャーを使用してください。詳細はP18～22をご覧ください。

7. シューズポジションの調整



ペダル用ガイドとマーキングステッカーを使用してください。詳細はP31～33をご覧ください。

読みやすさと理解しやすさを考慮し、各項目でジェンダーの記載をしておりませんが、特定のジェンダーを差別・排除したりする意図はございません。

目次

クイックガイド ..... 2〜3
パッケージ内容 5
はじめに 6
事前準備 7

ステップ 1：サドル高の測定 ..... 8〜12
ステップ 2：サドル角度の測定 ..... 13〜14
ステップ 3：サドル前後位置の測定 ..... 15〜17
ステップ 4：ハンドルバーとサドル間の距離の測定 ..... 18〜22
ステップ 5：ハンドルバー高の測定 ..... 23〜26
ステップ 6：コックピットの調整 ..... 27〜30
ステップ 7：シューズポジションの調整 ..... 31〜33

終わりに 34
サイズチャート 35

ご使用になる前に、本取扱説明書をよくお読みください。

本取扱説明書で使用する記号について:
調整を行う際は、以下の記号が付いた項目に特にご注意ください。

⚠ 警告: この記号は、安全に関わる重要な手順を示しています。この手順に従わない場合、ケガや健康上の問題、機材や部品の破損につながるおそれがあります。

ⓘ 重要: この記号は、調整を正しく行うための重要な補足情報を示しています。

これらの記号が付いている箇所では、起こり得る危険や影響について、必ずしもすべてを詳しく説明しているとは限りません。本取扱説明書を読む際は、各記号と注意事項を必ず確認してください。

⚠ 各部品の調整を行う際は、必ずトルクレンチを使用し、各部品メーカーが推奨する締め付けトルクを守ってください。不適切な組み立てや、調整に関する推奨事項に従わなかった場合、保証請求の対象とならない場合があります。

ⓘ 本取扱説明書に記載されている情報や数値は、十分に確認したうえで作成されていますが、すべてのライダーに最適とは限りません。調整を行った後は、ある程度の距離を実際に走行し、ご自分に合っているか確認してください。まだ最適ではないと感じる場合は、該当するステップを再確認しながら、各設定を一つずつ調整してください。

パッケージ内容

ロード／グラベル用 フィッティングボックスには、バイクの調整に必要になる道具一式が揃っています。
P2～3のクイックガイドでは、7つのステップを簡単に説明しています。

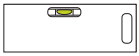
メジャー



錘付き糸（下げ振り）



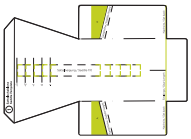
水平器



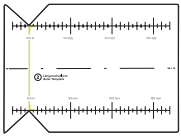
マーキングステッカー



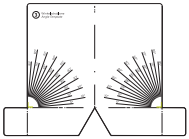
① サドル用ガイド



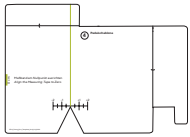
② 長さ測定用ガイド



③ 角度測定用ガイド



④ ペダル用ガイド



取扱説明書



追加で必要なもの（車種によって異なります）
- 調整用工具
- 六角レンチ
- トルクスレンチ
- トルクレンチ
- バイクスタンド 等

はじめに

「現在では、ロードバイクにおいて快適性とスピードは両立できるものになっています。

これはグラベルバイクでも同様です。

適切なライディングポジションは、快適性、効率性、そしてライディングを楽しむために欠かせません。」

-エルゴンCEO- フランツ・アーノルド

エルゴン フィッティング ボックス ロード／グラベルを使用することで、ライディングポジションを最適化できます。本取扱説明書では、バイクのパフォーマンスを最適化するための調整方法をわかりやすく説明しています。実績のある7ステップ方式により、、すばやく簡単に調整が行えます。フィッティング ボックスは、走行距離や経験の多少に関係なく、すべての方にご使用いただけます。初心者はもちろん、経験豊富なサイクリストにも役立つ総合的なバイクフィッティング システムです。バイク全体をバランスよく調整することでより良いフィッティング効果を得ることができます。

エルゴン フィッティング ボックス ロード／グラベルは、以下のタイプのバイクに適しています。

- ロードレース
- ロードエンデュランス
- オールロード
- グラベル
- バイクパッキング／ツーリング

上記と同様のタイプのバイクであれば、フィッティング ボックスを使って調整することができます。電動アシストの有無は問いません。

多くのサイクリストは、身体に合わないサドルによる不快感や、手・足の痛み、しびれといった問題を経験していることでしょう。適切なセッティングと人間工学に基づいたパーツを組み合わせることで、こうした不快感を軽減したり、場合によっては解消したりすることができます。なかでも、自分に合ったサドルを選ぶことは、快適なサイクリングの基本です。腰や背中に不安がある場合には、エルゴン コアサドルやEエルゴン CF フレックス シートポストが特に適しています。また、エルゴン製品の多くは、AGR品質認定マーク（AGR e.V.（www.agr.de））の認証を取得しています。

エルゴン フィッティング ボックスは、エルゴン製品と組み合わせることで、より効果的に使用できます。これは、各コンポーネントが相互に適合するよう設計されているためです。バイクフィッターであり、エルゴンの製品開発にも携わるキム・トファウテ博士が、その適合性を監修しています。

クイックガイドでは、フィッティングプロセスの概要をわかりやすく説明しています。クイックガイドを確認した後は、本取扱説明書をじゅんを追って読み進めながら、各ステップごとの手順に従い、丁寧に調整を進めてください。調整を行う際は、エルゴン フィッティング ボックスに付属する独自のガイドとツールを使用することで、より正確なセッティングが可能です。調整後の数値は、本取扱説明書の巻末にある測定表（35ページ）へ記入しておきましょう。

調整が完了したら、実際に何度か走行して設定を確認してください。必要に応じて、さらに微調整を行います。その際は、本取扱説明書に記載されている追加のアドバイスも参考にしてください。すべての設定が自分に合っており、快適に走れることが確認できたら、より高い強度でのライドやレースにも安心して取り組むことができます。

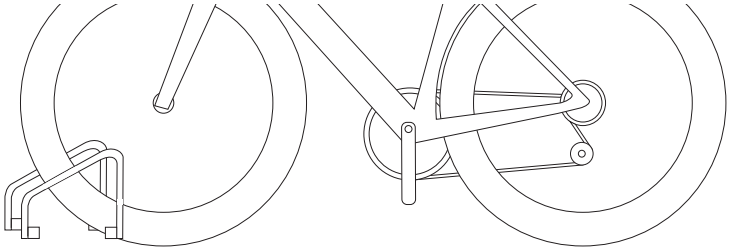
適切なバイクのセッティングで、快適なライディングをお楽しみください!

エルゴン チームより

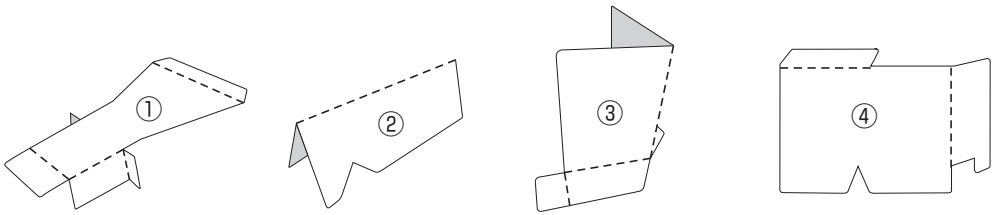
人間工学とエルゴン製品に関する
詳細はこちらから
https://ergon-bike.jp/

準備

バイクフィッティングは、できるだけ水平な場所で行ってください。図のように、バイクを横から見ても正面から見てもまっすぐ立てられるスタンドを使用するのがおすすめです。必要に応じて、段ボールなどをバイクとスタンドの間に挟み込んで、横方向の傾きを調整してください。スタンドがない場合は、バイクを壁に慎重に立てかけても構いません。その際は、バイクが安定しており、倒れるおそれがないことを必ず確認してください。



下図を参考に、①～④のガイドを点線に沿って折り曲げてください。各ガイドの準備ができたら、フィッティングを始めましょう。サドル用ガイドは、さまざまな幅や長さのサドルに対応しています。特にエルゴン サドルとの適合性が最も高く、正確なフィッティング効果が得られます。



① サドル用ガイド　② 長さ測定用ガイド　③ 角度測定用ガイド　④ ペダル用ガイド

ステップ1.サドル高の測定

多くのサイクリストは、これまでに一度はサドル高を調整した経験があるでしょう。しかし、実際には理想的なサドルポジションになっていないケースも少なくありません。サドル高が合っていないと、座り心地やバイク上での姿勢に違和感が出やすくなります。サドル高を適切に調整することで、ペダルへのパワー伝達効率を大幅に向上させます。また、関節への負担も軽減され、膝や股関節のトラブル予防にもつながります。さらに、骨盤を適切な位置に保つことで、腰や背中への負担も軽減されます。

サドル高を決めるうえで、基本となるのが脚の長さです。ご自身の股下長を正確に測定するため、フィッティング ボックスに付属の測定ツールをご使用ください。

股下長の測定：梱包箱、④ペダル用ガイド、水平器、メジャーを使用します。

シューズのソール厚や使用するペダルシステムによって測定結果が変わる可能性があるため、シューズを脱いだ状態で股下長を測定してください。測定にはフィッティング ボックスの梱包箱をツールとして使用します。側面部分をミシン目に沿って慎重に内側へ押し込み、箱の内部へ折り込みます。次に、水平器を梱包箱に差し込み、固定します（図1-1）。

粘着テープを使用し、メジャーをペダル用ガイドの裏側に貼り付けます。その際、メジャーの「0」の位置が、ガイドの「0cmライン」に正確に揃っていることを確認してください（図1-2）。

ペダル用ガイドとメジャーを床に置きます。メジャーの「0」の位置が床面の「0cmライン」に正確に揃っていることを再度確認してください。

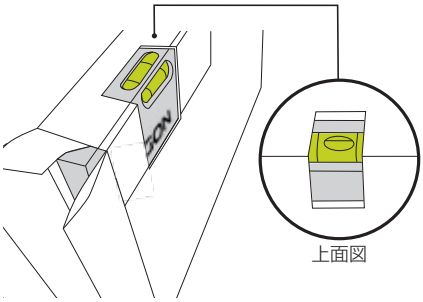


図1-1：水平器の位置

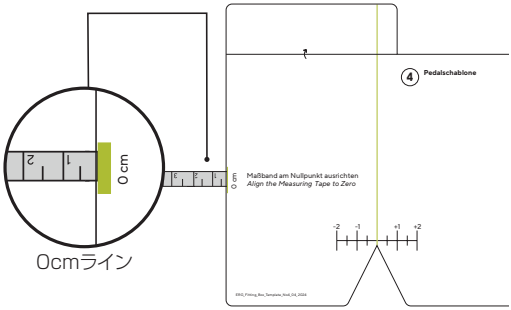


図1-2：メジャーをペダル用ガイドの0cmラインに貼り付け

ステップ1. サドル高の測定

股下長の測定:

1. 片足をペダル用ガイドの上に置き、両足を約10～15cm開きます(図1-3)。

2. 水平器を差し込んだ梱包箱を両足で挟み、股間に圧迫感(サドル着座時のような圧迫感)を感じるまで上に引き上げます(図1-4)。

3. 水平器を使って、ボックスを水平に調整します。

4. 床から梱包箱の上端までの長さを、メジャーで測定します。

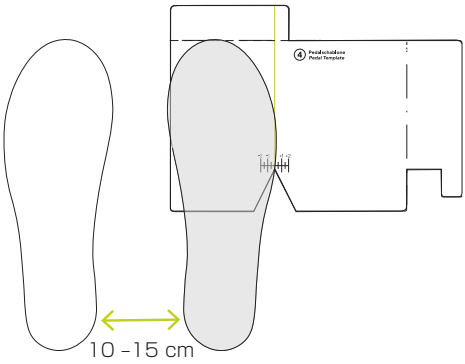


図1-3：足の位置

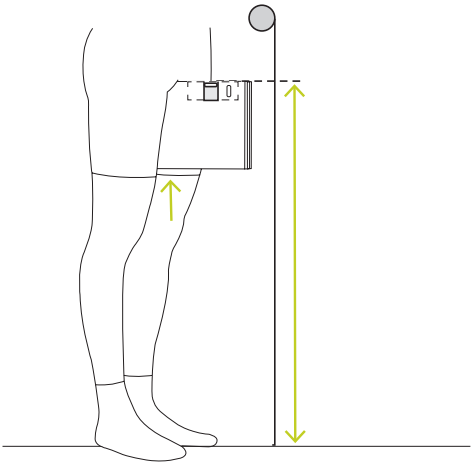


図1-4：股下長の測定

股下長を記入してください。	cm

測定のコツ：

・測定をサポートしてもらえる方がいると、よりスムーズに作業がおこなえます。

・測定値が実際より小さく出る事があります。その場合は、梱包箱をしっかりと上方向に引き上げ、もう一度測定をやり直してください。

・サドルの高さを適切に設定するには、股下を正確に測定することが非常に重要です。
測定の際は、パッドの入っていない、体にフィットするパンツを着用することを推奨します。

サドル高の調整：①サドル用ガイド、②長さ測定用ガイド、メジャーを使用します。

サドル用ガイドを使用することでサドルの高さをより正確に調整できます。その際、ご自身の股下長に対応するサドルの高さを、11ページの表から確認してください。

1. サドル用ガイドをサドル上に置き、側面のストッパーがサドルに当たる位置まで後方へスライドさせます(図1-5)。
   （エルゴン製サドルの場合は、BMRラインに相当します）
2. 長さ測定用ガイドを使用して、ボトムブラケットの中心位置を割り出します(図1-6)。
   （長さ測定用ガイドをシートチューブと平行にし、ボトムブラケットの中心軸に合わせて置いてください）
3. サドル用ガイド側面に表記された「Saddle Height」の点線にメジャーを当て、あらかじめ確認しておいた数値に合わせてサドル高を正確に調整します(図1-6)。

測定時は以下の点に注意してください
・ドロッパーシートポストを装着していますか?
➡高さが最大まで伸びた状態にしてください。

・サドル用ガイドはまっすぐに置かれていますか?
➡左右が同じ高さになるように置いてください。

・サドル上面が大きく湾曲していますか?
➡サドル用ガイドをサドル座面に押し当てて、測定してください。

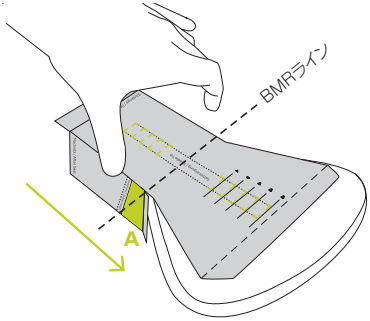


図1-5：サドルにサドル用ガイドをスライドさせて固定

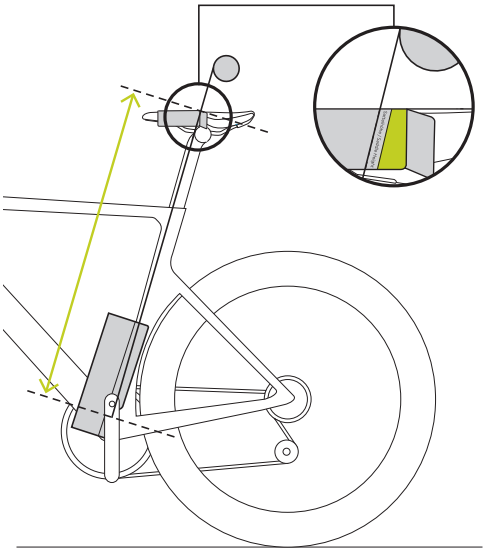


図1-6：ボトムブラケットに長さ測定用ガイドを固定

測定のコツ：

・ガイド両側のストッパーが、真下を向くように正確に合わせてください。必要に応じて、水平器を使って確認してください。次の手順で扱いやすくするため、ガイドを粘着テープで固定してください。
・サドル用ガイドの緑色部分(A)でしっかりとガイドを固定してください。
・シートポストが動かせる程度までシートクランプを緩めてください。ただし、シートポストが自重でフレーム内に落ち込まないよう、緩めすぎないでください。調整中は、シートポストをしっかり支えてください。

表1-1：サドルの高さ

股下長 (cm)	サドル高 (cm)	
	ロード	グラベル
70	62,0	61,7
71	62,8	62,6
72	63,7	63,4
73	64,6	64,3
74	65,5	65,2
75	66,4	66,1
76	67,3	67,0
77	68,1	67,8
78	69,0	68,7
79	69,9	69,6
80	70,8	70,5
81	71,7	71,4
82	72,6	72,2
83	73,5	73,1
84	74,3	74,0
85	75,2	74,9
86	76,1	75,8
87	77,0	76,6
88	77,9	77,5
89	78,8	78,4
90	79,7	79,3
91	80,5	80,2
92	81,4	81,1
93	82,3	81,9
94	83,2	82,8
95	84,1	83,7
96	85,0	84,6
97	85,8	85,5
98	86,7	86,3
99	87,6	87,2
100	88,5	88,1

サドル高を記入してください。 cm

サドル高に影響を与える可能性がある要因
・シャモアパッドの厚み
・サドルの形状および柔軟性
・シューズのサイズとクリートの位置

足のサイズが大きく、かつクリート位置が前寄りになっている場合は、サドルを数mm（2～3mm）高く調整してください。逆に、クリート位置が後ろ寄りの場合は、サドルを数mm（低く調整してください。ただし、大きめのシューズで、クリート位置が後ろ寄りである場合、サドル高は標準的な高さに設定してください。

普段設定しているサドル高に慣れていると、本製品を使用して設定した推奨サドル高に違和感を覚えることがあります。その場合は、一度に大きく変えず、少しずつ調整してください。サドル高の変更は、1回につき最大5mm程度を目安にすることをおすすめします。数週間、何度かテスト走行を重ね、新しい高さに体が慣れてきた段階で、必要に応じてさらに微調整を行ってください。

ⓘ サドル: 次ページ以降のステップ2および3でサドルの傾き（前後角度）を調整した後、サドル高を再度確認してください。これらのステップで大幅な調整を行うと、サドルの高さに影響が及ぶ可能性があるためです。サドルガイド（BMR75対応）を使用すれば、サドルの形状やサイズが自動的に考慮されます。

ⓘ BMR: Bio Mechanical Referenceライン（BMR75）は、サドル幅が75mmとなる位置を示す基準線です。これにより、異なるサドル同士の比較が可能になります。サドルの形状も考慮に入れられます。BMRラインは、サドル用ガイドを使用することで確認できます。

ⓘ クランク長: 11ページの表に記載のサドル高は、クランク長170mmを基準としています。これ以外の長さのクランクを使用する場合は、サドルの高さを調整してください。クランクが170mmより長い場合はその差分だけサドルを下げ、短い場合はその差分だけサドルを上げます。クランク長は、一般的にクランクアームの内側に刻印されています。

計算例：170mm（標準クランク長）－165mm（実際のクランク長）➡サドルの高さを5mm上げる

グラベル ライド：グラベルライドやバイクパッキングでは、より高度なバイクコントロールが求められる場面が多くあります。そのため、サドルは低めに設定される傾向にあります。非常にテクニカルな地形でのバイクハンドリングをさらに向上させたい場合は、11ページの表に記載の数値を基準として、サドルを数mm（2～3mm）下げてみてください。ドロッパーポスト（レバーを操作して高さの調整が可能なシートポスト）を導入するのも一つの選択肢です。

専門家による見解（キム･トファウテ博士）
多くの女性は、脚の長さに比べて足のサイズが男性よりも小さい傾向にあります。そのため、脚から足、そしてクリートに至るまでの全長が短くなり、膝が伸びすぎてしまうことになるため、サドルを数mm下げることを推奨します。

ステップ2. サドル角度の測定

①サドル用ガイド、水平器を使用します。

サドル角度は、座り心地に大きな影響を与えます。これは、サドルから受ける圧力だけでなく、会陰部や局部のしびれといった問題にも関わります。また、手や首の不快感やトラブルも、サドル角度が適切でないことが原因である場合があります。

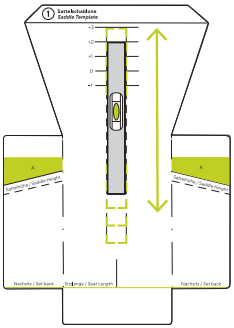


図2-1：サドル用ガイド上の水平器

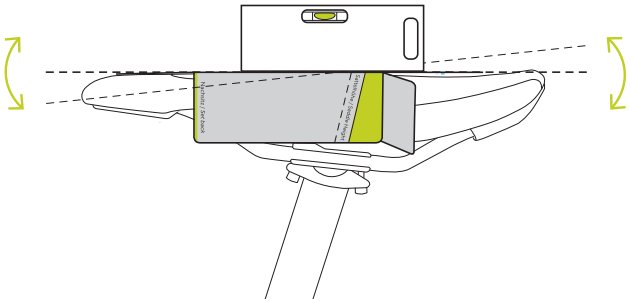


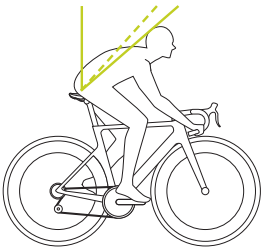
図2-2：サドルの角度調整

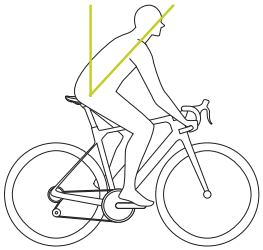
まずは、サドルを水平な基本位置にセットします。サドルの角度を確認するには、サドル用ガイドと水平器を使用します。サドル用ガイドをサドルの上に平行に置き、ステップ1の手順通りに位置を合わせます。サドルの種類や形状に応じて、水平器の配置を工夫することで、より正確に確認できるようになります。また、バイクの種類や乗車姿勢も考慮してください。水平器を適切な位置にスライドさせます。前傾姿勢を強めたい場合は水平器をより前方に、上体を起こした姿勢にしたい場合は水平器を後方にスライドさせます。以下の表を参考にしてください。

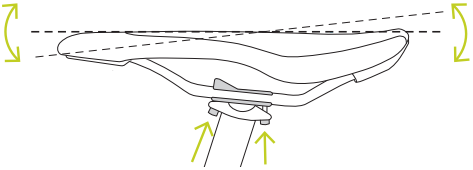
表 2-1: サドル用ガイドおよび水平器の配置

バイクの種類	ロード	グラベル
着座位置	深めの前傾姿勢(45°以上)	前傾姿勢(45°未満)
基準値	0 から -1	0から+2

図2-3：
サドルの角度と
バイクの種類／
乗車姿勢







シートポストの固定方法は、メーカーによって異なります。ボルトを締め付ける際は、メーカー規定のトルク値に従ってください。詳しくは、メーカーの取扱説明書をご確認ください。

図2-4：サドルクランプ

あなたのサドルタイプ			
	☐ 水平	☐ サドル先端が下向き	☐ サドル先端が大きく下向き

サドルの最適な角度を決めるための要素は他にもあり、サドルのタイプや、乗車時の姿勢（上半身の傾き具合）などが含まれます。前傾姿勢がそれほど深くない場合（45度未満：グラベルやエンデュランスなど）、サドルは水平にするか、先端をわずかに下げる程度にします。これにより、走行中に体が意図せず前へずれるのを防ぐことができます。一方、深めの前傾姿勢の場合（45度以上：ロードバイクでの走行やレースなど）、骨盤もそれに応じて前傾するため、サドルの先端をより低く設定することが可能です。これにより、会陰部や局部周辺への圧迫をより効果的に軽減できます。さらに、骨盤をより前傾させやすくなり、上半身をより低くした乗車姿勢を取りやすくなります。サドル用ガイドには、こうしたタイプ別の傾きを考慮されて設計されています。13ページの表 2-1を参照してください。

圧迫を軽減するもう一つの方法は、身長、乗車姿勢、性別を考慮し、人間工学に基づき設計されたサドルを使用することです。また、自分自身が快適と感じるかどうかも大切です。もし会陰部や局部周辺に圧迫感を感じたり、腰に張りや緊張を感じたりする場合は、サドルの先端を数mm下げてみてください。快適と感じるサドル角度の範囲は、サドルによって異なります。会陰部や局部周辺への圧迫を軽減する機能に優れたサドルであれば、それほど大きく傾ける必要はありません。走行中に意図せず体が前方にずれてしまう場合は、サドルの先端を少し上げてください。多くの場合、数mm程度調整するだけで十分です。それでも安定して座れなかったり、不快な圧迫感を感じたりする場合は、改めてサドル角度を調整してください。

専門家による見解（キム･トファウテ博士）
サドルの角度調整は、シートポストの複雑な調整機構によって妨げられてしまうことがよくあります。円形のシートポストであれば、一般的に交換は容易です。シンプルで、無段階に角度を調整できるタイプのシートポストを選ぶようにしましょう。アップグレードの際には、人間工学に基づいて最適化されたエルゴンサドルに交換することも検討してみてください。こうしたサドルは、より安定した乗車姿勢を可能にし、デリケートな部位への負担を軽減して快適性を高めてくれます。サドルが完璧にフィットするよう、適切な幅のものを選ぶことも重要です。また、男性用と女性用にはそれぞれの身体の形状に合わせた専用のサドルが用意されており、適切な方を選ぶことで最適なフィット感が得られます。

左記QRコード／以下のウェブサイトより あなたにぴったりのエルゴンサドルを見つけることができます。
https://www.ergonbike.com/en/saddle-selector.html

ステップ3. サドル前後位置の測定

①サドル用ガイド、錘付き糸 (下げ振り)、②長さ測定用ガイドを使用します。

サドルの前後位置(水平方向の調整)とは、バイクの進行方向に対するサドルの位置を指します。サドルは進行方向に対して前後へ動かすことができ、これによってハンドルまでの距離も変化します。

適切なサドル位置に調整することで、手のしびれや首·背中の痛みといった多くの問題を軽減、あるいは解消できる可能性があります。また、サドルの前後位置は、乗車姿勢、ペダルへのパワー伝達、そして各接触点(サドル、ハンドル、ペダル)への荷重配分にも影響を与えます。

例えば、手に過度な荷重がかかっている場合は、サドルを後方に下げ、適切な着座位置を確保するようにします。一方、上り坂が多くスポーティな走り方をする場合や、空気力学的な安定性を重視する場合には、サドルを前方に配置するのが有効です。これにより、パワー伝達が向上し、バイクの操作性も高まります。

サドルの前後位置を正確に調整するには、サドルの上に「サドル用ガイド」を設置してください(「サドルの高さ」、10ページ、図1-5を参照)。その際、左右のストッパーが完全に垂直になっていることを確認してください。

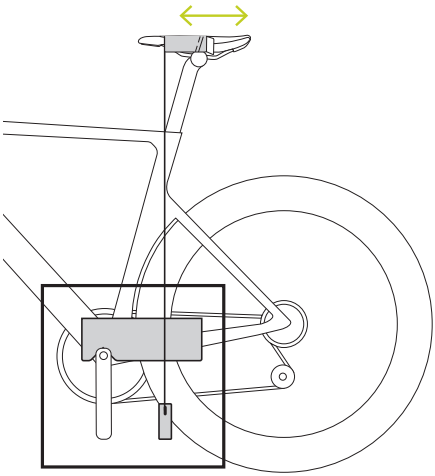


図3-1：サドル前後位置の調整

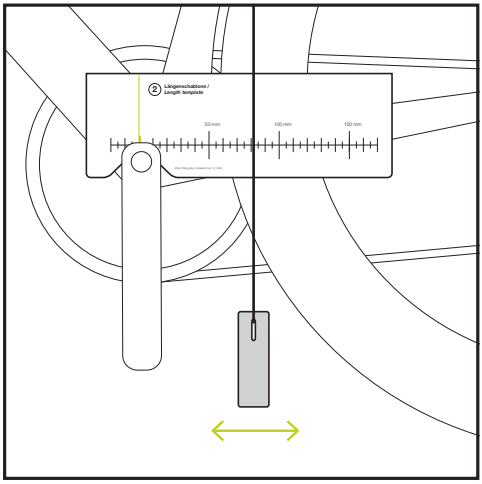


図3-2：サドル前後位置の調整(拡大図)

前後位置は、サドル高によって決まります。調整は以下の手順で行ってください。
1.サドル用ガイド上の「Set back」のラインに沿って下げ振りを垂らし、揺れが収まるまで待ちます（図3-1）。
2.フレームを傷つけないよう、下げ振りは慎重に扱ってください。
3.ボトムブラケットに固定した長さ測定用ガイドで、数値を読み取ります（図3-2）。
　長さ測定用ガイドは、左側のボトムブラケットに固定することができます。
4.測定した数値を下の表の推奨値と比較し、必要に応じてサドルの位置を調整してください。
5.調整の際は、シートポストのサドル固定用ネジを緩めます。その際、サドルの角度が変わらないように注意してください。

サドル高 (mm)	ロード (mm)	グラベル (mm)
600	60	70
610	63	73
620	66	76
630	69	79
640	72	82
650	75	85
660	78	88
670	81	91
680	84	94
690	87	97
700	90	100
710	93	103
720	96	106
730	99	109
740	102	112
750	105	115
760	109	119
770	113	123
780	117	127
790	121	131
800	125	135
810	129	139
820	133	143
830	137	147
840	141	151
850	145	155
860	149	159
870	153	163
880	157	167
890	161	171
900	165	175

表3-1：サドル前後位置

サドルは、必ず指定されたクランプ範囲内に取り付けてください。範囲指定の目盛りがない場合は、以下の情報を目安にしてください。クランプパーツは、サドルレールの直線部分にのみ取り付けてください。曲線部までの距離は5mm以上確保する必要があります。曲線部に取り付けると、破損する恐れがあります。破損した場合、転倒や重大な怪我につながる恐れがあります。

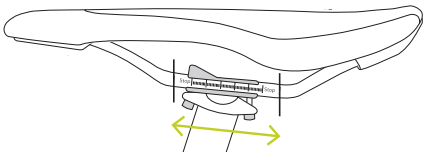


図3-3：サドルのクランプ範囲

サドル位置を前後に調整すると、ハンドルバーまでの距離が変わります。その結果、サドルからハンドルバーまでの距離が最適ではなくなる可能性があります。その場合は、ハンドルバーの前後位置を調整してください。

次のステップ４では、サドルとハンドルバー間の理想的な距離をどのように決め、調整するかについて説明します。

サドル前後位置の数値を記入してください。 mm

グラベル ライド：グラベルバイクの用途によっては、ロードバイクに近いセッティングにすることが可能です。これは、非常にスポーティなライディングスタイルを好む場合におすすめです。ツーリングやバイクパッキングを行う際は、サドルを少し後方に下げることも可能です。その際は、ハンドルバーとサドルの距離を調整し、必要に応じて短く設定するようにしてください。（ステップ4を参照）

サドルの仕様によって、前後位置は異なります。また、サドルをどの程度前後に配置するかによって、サドル高にも影響が及ぶ場合があります。そのため、サドルの前後位置を調整した後は、サドルの高さを改めて確認してください。

レース：一部のスポーツ連盟では、前後位置の調整量が制限されています。各連盟やレース主催者に規定を確認してください。

専門家による見解（キム･トファウテ博士）
サドル上で不快感を感じたり、慣れない前傾の深いレーシングポジションをとる際、早期解決策としてサドルを前方に動かすことがよくあります。これにより着座姿勢はコンパクトになりますが、快適さが向上するのは一時的なものに過ぎません。しばらくすると、手や腕に過度な荷重がかかっていることに気づくはずです。また、体を支えるために余計な力が必要となることで、首が緊張してしまうこともあります。サドルの位置を後方へずらすことで、体を支えるために必要な力は大幅に軽減されます。常にサドルの前後位置が適切であることを、確認するようにしてください。

ステップ4. ハンドルバーとサドル間の距離の測定

①サドル用ガイド、②長さ測定用ガイド、メジャーを使用します。

ハンドルバーとサドル間の距離（シッティング長）は、上半身の姿勢に影響を与える重要な要素の一つです。腕の位置や肩の角度もこの距離によって決まります。ハンドルバーとサドル間の距離が短いと、より楽な姿勢で座ることができ、特に背中、首、腕への負担が軽減されます。一方、距離が長い場合、特にサドルの前傾角度が大きいときは、より低い姿勢で、空気抵抗を抑えた状態でバイクに乗ることができます。

サドル用ガイドの基準点からハンドルバーの中心までの距離を測定してください。ハンドルバーの正確な中心位置を特定するには、専用の長さ測定用ガイドを使用します（図4-1）。

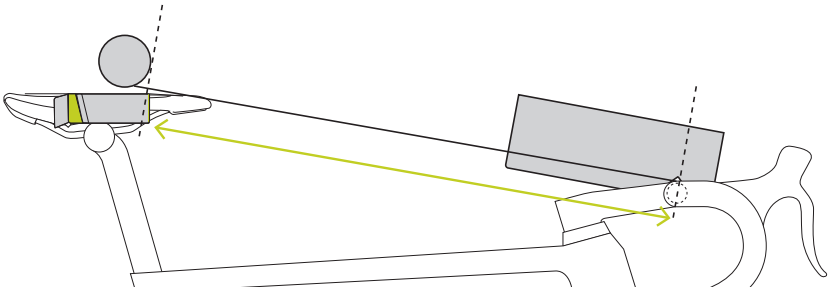


図4-1：ハンドルバーとサドルの距離の測定

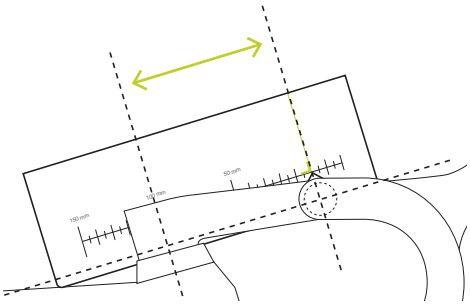


図4-2：ステム長の測定

シッティング長が表の数値と一致しない場合は、ハンドルバーの位置を調整するか、必要に応じてステムを交換して、シッティング長を調整してください。シッティング長が表の規定値を超える場合は、ステムの長さを短くしてください。シッティング長が規定値より短い場合は、ステムの長さを長くしてください。

測定例：グラベルバイク
身長 = 170 cm
現在のステム長 = 10 cm
現在のシッティング長 = 55 cm
目標とするシッティング長 = 53 cm
新しいステム長の目標値 = 8 cm

最適なシッティング長を実現するためのステム長算出式
新しいステム長 =
目標シッティング長 –
現在のシッティング長 +
現在のステム長
左の例：53 – 55 + 10 = 8 (cm)

必要なシッティング長は、主に身長によって決まります。下の表から、該当する数値を確認してください。

身長 (cm)	ロード (cm)	グラベル (cm)
150	48,0	46,0
152	48,7	46,7
154	49,4	47,4
156	50,1	48,1
158	50,8	48,8
160	51,5	49,5
162	52,2	50,2
164	52,9	50,9
166	53,6	51,6
168	54,3	52,3
170	55,0	53,0
172	55,7	53,7
174	56,4	54,4
176	57,1	55,1
178	57,8	55,8
180	58,5	56,5
182	59,1	57,1
184	59,7	57,7
186	60,3	58,3
188	60,9	58,9
190	61,5	59,5
192	62,1	60,1
194	62,7	60,7
196	63,3	61,3
198	63,9	61,9
200	64,5	62,5

表4-1：ハンドルバーとサドル間の距離(シッティング長)

ステムの長さを調整することで、乗車時のシッティング長を調整できます。これを行うには、長さ測定用ガイドをハンドルバーに当てて、ステムの長さを測定してください。幅の広いエアロハンドルバーの場合は、ガイドのV字型の切り込み部分がハンドルバー上部の中央にできるだけ来るように配置します。その状態で、フォークコラムの中心までの距離の数値を測定してください(図4-3)。

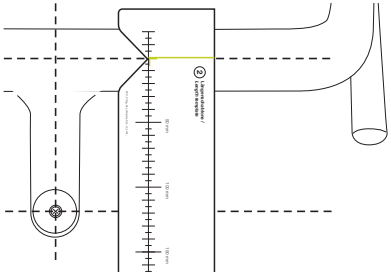


図4-3：エアロハンドルバーのステム長の測定

多くのバイクでは、ハンドルバーからサドル間の距離(シッティング長)を調整するために、ステムを交換する必要があります。フィッティングに関してご不明な点がある場合は、コンポーネントの製造元や自転車整備資格を持つ整備士·専門店に相談してください。ステムの長さは主に50mmから130mmまでが標準です。もし一体型ハンドルバー(ステムとハンドルクランプが一体になっているもの)が装着されている場合は、ハンドルバー全体を交換する必要があります。スペーサーを使用してハンドルバーの高さを調整する場合、ハンドルバーからサドル間の距離が変わる可能性があります。ステムを交換する時は、角度にも注意してください。角度は、ハンドルバーからサドル間の距離だけでなく、ハンドルバーの高さにも影響を与えます。

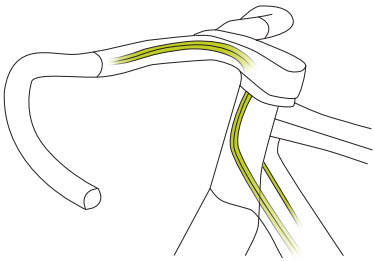


図4-4：ステム一体型ハンドルバー(ケーブル内装式)

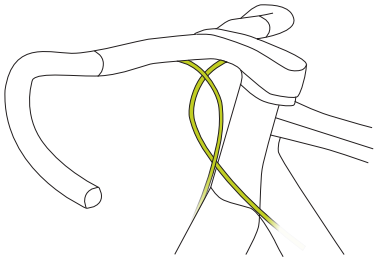


図4-5：ステム一体型ハンドルバー(ケーブル外装式)

ハンドルバー: シフトケーブルやブレーキケーブルが完全内装式の場合、乗車時のリーチ(ハンドルバーまでの距離)を調整することが難しい場合があります。こうしたケースでは、より複雑な作業が必要となることが多いため、自転車整備資格を持つ整備士·専門店に相談してください。

身体のプロポーションも、適切な「シッティング長(ハンドルバーからサドル間の距離)」に影響を与えます。腕や胴が長い場合は、この距離を長くすることをおすすめします。逆に、腕や上半身が短い場合は、それに応じて距離を短くするとよいでしょう。個人の好みも考慮に入れた上で、調整を行ってください。調整幅は、身長にもよりますが、通常10～30mm程度です。ステム長を変更する場合も、この範囲内に収めるのが適切です。

多くの人の身体のプロポーションは、平均的なものとは異なります。自分の服のサイズなどを通じて、手足が長いか短いかを知っている人は多いでしょう。脚が長ければ胴は短くなり、その逆もまた然りです。もし一般的なプロポーションから大きく外れている場合は、専門店に相談することをお勧めします。

シッティングポジション: 適切な「シッティング長」は、胴や腕の長さだけでなく、背中や肩の姿勢にも左右されます。例えば、背中が大きく曲がっている場合は、着座時の長さが短すぎる可能性があります。また、肩が極端に前へ出ている場合は、シッティング長、またはステムが長すぎるサインかもしれません。ハンドルバーを握るさまざまな位置において、シッティング長を確認してみてください。

乗車時に前傾姿勢がきついと感じる場合や、より快適な姿勢で座りたい場合は、ハンドルバーからサドル間の距離（シッティング長）やステムの長さを10〜20mm短くしてみてください。距離を短くすることで、ハンドルバーにかかる荷重を軽減できます。一方、よりダイナミックかつ空気抵抗の少ない姿勢で乗りたい場合は、ハンドルバーからサドル間の距離を長くしてください。

ステムの長さは、最大でも30mm（短くする、あるいは長くする方向で）の範囲内で調整するようにしてください。それ以上の変更が必要な場合は、フレームのサイズが適していない可能性があります。その際は、専門家(自転車店やバイクフィッター)に相談してください。

シート長を記入してください。 mm

ステム長を記入してください。 mm

ハンドルバーのボルトは、メーカーが指定するトルク値で締め付けてください。推奨トルク値はハンドルバー本体の記載を確認するか、記載がない場合はメーカーに問い合わせて確認してください。不適切な組み立ては重大な事故につながる恐れがありますので、十分ご注意ください。

グラベル ライド：路面が荒れている場所を頻繁に走る場合は、衝撃をよりうまく吸収できるよう、腕をより深く曲げられるようにしておく必要があります。そのためには、ハンドルバーからサドル間の距離（シッティング長）を短く設定してください。それにより、バイクパッキングやツーリングの際も、より快適に走行できます。

サドル: サドル用ガイドは、長さや幅の異なるサドルにも自動的にフィットします。また、エルゴン製のサドル全てに適合します。お使いのサドルが適合しない場合は、専門店にご相談ください。

専門家による見解(キム·トファウテ博士)
フレームは、ジオメトリー(形状·寸法)によって、最適なシッティング長(および高さ)の最大値を決定づけます。フレーム寸法の定義の仕方によって、この長さは変わります。異なるフレームのジオメトリーを比較する際には、「リーチ」という数値が用いられます。これは、ボトムブラケット軸中心の垂直線上から、ヘッドチューブ上端中心までの水平距離を測定した値になります(図4-6)。

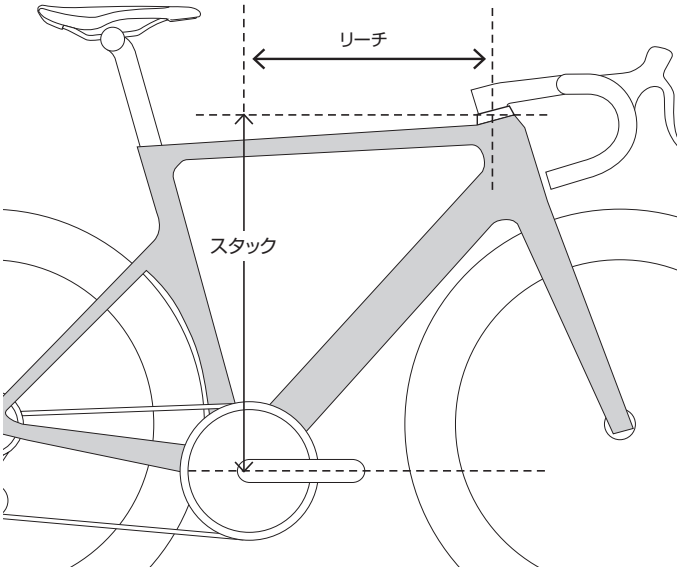


図4-6：ハンドルバーからサドルまでの距離に影響する「リーチ」

ステップ5. ハンドルバー高の測定

①サドル用ガイド、④ペダル用ガイド、メジャーを使用します。

ハンドルバーとサドル間の距離に加え、ハンドルバーの高さも、走行時の上半身の前傾角度や腕にかかる負担を左右します。空気抵抗を抑えた前傾姿勢で走りたい場合は、ハンドルバーを低めに設定します。ただし、低すぎると首や手に不快感や負担が生じることがあります。一方、ハンドルバーが高すぎる場合も、荷重バランスやバイクの操作性に悪影響を及ぼすことがあります。肩が持ち上がった姿勢になりやすく、首や肩まわりの緊張につながることもあります。また、走行安定性、空力性能、ステアリング特性にも悪影響を与える場合があります。

ハンドルバーの高さは、サドルの高さとハンドルバーの高さの差を測定して確認します。測定の際は、バイクとハンドルバーが水平、またはまっすぐな状態になっていることを確認してください。

1. 地面からハンドルバー上端までの高さ(A)を測定します。
2. メジャーをペダル用ガイド(8ページ、図1-2を参照)に取り付け、メジャーの「0」の位置が、テンプレートの基準位置と正確に一致していることを確認してください。
3. 地面からサドル用ガイドの上端までの高さ(B)を測定します。
4. ハンドルバーの高さからサドルの高さを引きます。 A − B = C(単位:mm)
5. 算出した数値を、次ページの表に記載されている推奨値と比較します。
6. 必要に応じて、ハンドルバーの高さを調整します。

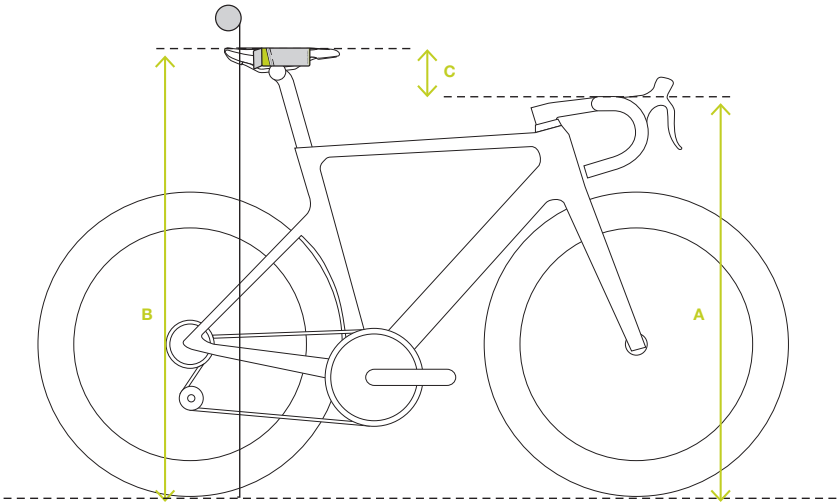


図5-1：サドルとハンドルバーの高低差の測定

サドルとハンドルバーの高さの差を記入して下さい。	mm

表5-1：サドルとハンドルバーの高さの差(推奨値)

身長 (cm)	ロード (mm)	グラベル(mm)
150	50	20
152	52	22
154	54	24
156	56	26
158	58	28
160	60	30
162	62	32
164	64	34
166	66	36
168	68	38
170	70	40
172	72	42
174	74	44
176	76	46
178	78	48
180	81	51
182	84	54
184	87	57
186	90	60
188	93	63
190	96	66
192	99	69
194	102	72
196	105	75
198	108	78
200	111	81

測定値同士の差を算出します。
計算式:A - B = C(単位:mm)

参考例：ロードバイク
身長 =180 cm
サドルの高さ (B) =100 cm
ハンドルバーの高さ (A) = 95 cm
サドルとハンドルバーの高さの差 (C)(測定値)= −50mm(=サドルの方が50mm高い)
サドルとハンドルバーの高さの差(推奨値)= −81mm(=サドルの方が81mm高い)
ハンドルの高さを31mm下げてください。

ステップ5. ハンドルバー高の測定

ハンドルバーの高さは、いくつかの方法で調整できます。
（バイクの仕様によっては、以下の調整方法が適さないこともあります。ご自身で判断が付かない場合は、自転車整備資格を持つ整備士・専門店にご相談ください。）

- スペーサーを使用してステムの高さを調整する（ステムの下にスペーサーリングを追加、または取り外す）(図5-2)
- ステムの角度を変更する（ステムを上下反転させる、あるいは異なる角度のステムに交換する、など）(図5-3)
- ハンドルバーの形状を変更する（ライズ、フレア、コンパクト、バックスウィープなどの形状を変更）
- ハンドルバーのセッティングを変更する（「ステップ6.コックピットのセッティング」を参照）

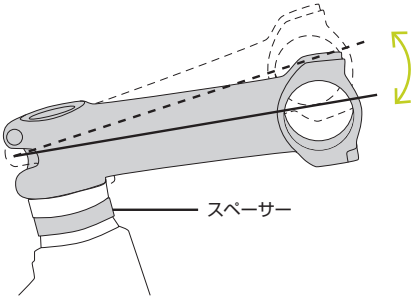


図5-2：ステムアングル／スペーサー

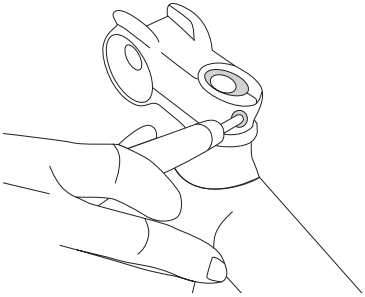


図5-3：ステムの取り付け

調整の際には自身の体格や好み、使用目的も考慮してください。空力性能を重視する場合や、腕が長い場合は、ハンドルバーを最大30mm低く設定することができます。一方、快適性や操作性を重視するのであれば、ハンドルバーを最大30mm高く設定することもできます。

グラベル ライド：快適性を重視する場合や、ツーリングやバイクパッキングに使用する場合は、ハンドルバーをサドルよりも高く設定することもできます。その場合、角度の大きいステムや、ライズ付きハンドルバーなど、新しいパーツの交換が必要になることがあります。

ハンドルバーの交換や変更は、作業の難易度が高くなる場合があります。特に、シフトケーブルやブレーキホースが内装式の場合や、ステム一体型ハンドルバーを使用している場合は、作業がより複雑になります。このような場合、大がかりな交換作業が必要になることもあるため、自転車整備資格を持つ整備士・専門店にご相談ください。ハンドルバーを変更する際は、必ずヘッドセットの状態を確認し、必要に応じて調整を行う必要があります。

一部の自転車では、スペーサーを使用してハンドルバーの高さを調整できます。スペーサーを変更する際は、いくつか注意が必要です。まず、ステムは、必ずフォークコラムに対して十分な長さでしっかりと固定されていなければなりません。また、ステム上端がフォークコラム上端より数mm以上突き出さないようにしなければなりません。もしもフォークコラムがステム上端よりわずかに高くなる場合は、ステムの上にスペーサーを追加して調整します。

専門家による見解(キム·トファウテ博士)
ハンドルバー高は、フレームのジオメトリー(形状)によって制限を受けることがよくあります。フレームやバイクの種類によって、フレーム寸法の定義は異なります。異なるフレームのジオメトリーを比較する際には、「スタック」という値が用いられます。これは、ボトムブラケット軸の中心からヘッドチューブ上端の水平線上までの垂直距離を測定した値になります(図5-4)。

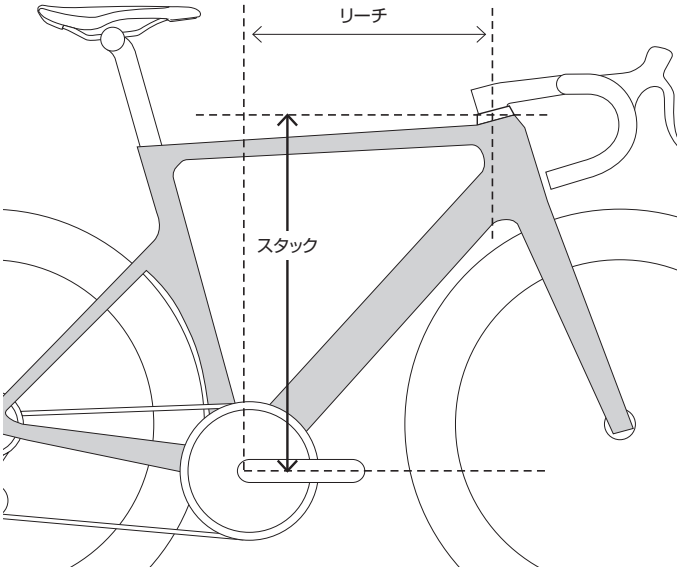


図5-4: ハンドルバー高に影響する「スタック」

⚠ 不適切な組み立ては重大な事故につながる恐れがありますので、十分ご注意ください。ハンドルバーのボルトは、メーカーが指定するトルク値で締め付けてください。推奨トルク値はハンドルバー本体の記載を確認するか、記載がない場合はメーカーに問い合わせて確認してください。

ステップ6. コックピットの調整

③角度測定用ガイド、水平器を使用します。

バイクのコックピットは、ハンドルバーだけでなく、ブレーキ／シフトレバー、バーテープ、その他の操作部品で構成されています。ベルやサイクルコンピューターなども含まれます。これらは、必ずしもライダー一人ひとりに合った位置に取付・調整されているとは限りません。位置が合っていないと操作しづらいだけでなく、特にブレーキレバーの位置が適切でない場合は、安全性にも影響します。コックピットを正確に調整することで、手や指のしびれ・違和感を軽減し、走行中の操作もしやすくなります。

ハンドルバーの角度調整:
多くのステム別体式ハンドルバーは、ステムに対する取り付け角度を調整することができます。これにより、握り位置での操作性や手首の角度が変わります。まず、ハンドルバーの下部（ドロップポジション）が地面に対して水平になるように合わせます。空力性能を重視する場合は、ハンドルバーを前方に、かつ上向きに回転させます。これにより、ハンドルバーの下部を握ったときのリーチが長くなります。また、ハンドルバー下端の角度が水平に対して5〜10°になり、より自然な手首の角度にすることができます。

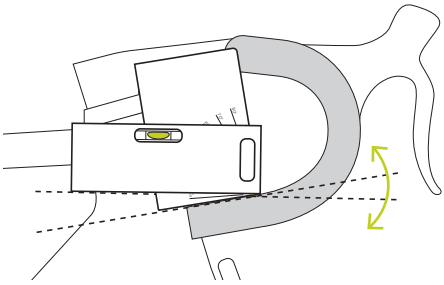


図6-1: ハンドルバーの角度調整

角度を測定するには、ハンドルバーエンドの直線部に角度測定用ガイドを当て、角度測定用ガイド前部のピボットポイントに水平器を置き、角度を読み取ります。

ドロップ角度を記入してください。 °

上面が平らな形状のエアロハンドルバーを使用する場合、上面が水平か、あるいは手前側がわずかに下がっている角度になっている状態が望ましいです(図6-3)。特にグラベルバイクにおいて推奨されています。

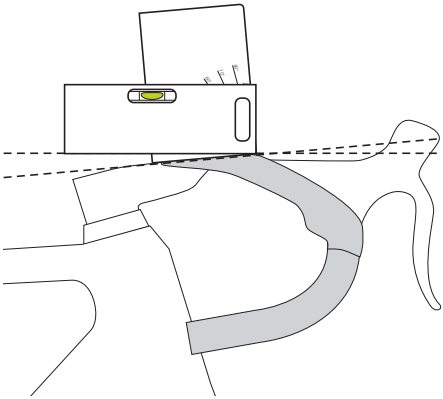


図6-3: エアロハンドルバーの角度調整

ⓘ ハンドルバー：ロードバイクやグラベルバイクのハンドルバーは、幅だけでなく、ブラケット部分の形状や曲線半径も製品によって異なります。幅は、おおよそ肩幅に合わせるのが基本です。空力性能を重視する場合は、肩幅よりもワンサイズ狭いもの(例:42cmの場合は40cm)を選ぶとよいでしょう。一方、快適性やバイクの操作性を重視するなら、ワンサイズ広いものを選ぶのがおすすめです。ハンドルバーを交換する際は、その形状も考慮に入れるとよいでしょう。最寄りの販売店で、さまざまな形状やサイズのハンドルバーを実際に試してみてください。

ハンドルバーの調整は、ブレーキレバー／シフトレバーの配置、そして手や腕の位置にも左右されます。手首が過度に曲がらないようにし、腕がリラックスした状態で、かつ軽く前傾姿勢でハンドルバーやブレーキレバー／シフトレバーを保持できるように調整してください。さまざまな走行状況や長時間のライドを通じて、最適な位置を試してみましょう。

ブレーキレバーの調整：
ブレーキレバー／シフトレバー(およびブラケットカバー)は、取り付け高さだけでなく、左右の角度も調整可能です(図6-4)。ブラケットカバーとはレバーのゴムで覆われた部分のことで、基本の位置は前方を向いています。これを少し内側に向けることで、手首をより真っ直ぐな状態に保つことができ、不快感や痛みの予防につながります。空気抵抗を減らすために、ブラケットカバーをさらに内側に向けることも可能です。ただし、過度に内側へ向けすぎると、ブレーキやシフトの操作に支障をきたす恐れがあるため注意が必要です。

ⓘ レースに参加する際は、ハンドル幅やブラケットの取り付け角度に制限が設けられている場合があることに注意してください。具体的なルールについては、レース主催者に確認してください。

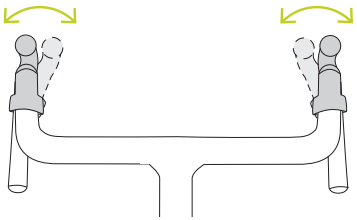


図6-4: レバー(ブラケット)の角度調整

ブラケットの取り付け位置を調整する前に、固定ボルトを緩めます。ただし、ボルトは完全に緩めず、ブラケットが動かせる程度まで、約1回転だけ緩めてください。ブラケットカバーを慎重にめくるか、前方からカバーの下へ工具を差し込み、固定ボルトにアクセスします。適切な位置が決まったら、指定された締め付けトルクでボルトを締め付けてください。

ブラケットの取り付け位置を変えることで、よりリラックスした姿勢、またはより前傾したスポーティーな姿勢に調整できます。ブラケット位置を高めにすると、上体を起こした姿勢になります。反対に低めにすると、ブラケットポジションでより空力的な姿勢を取りやすくなり、ハンドルバーの下部からもブレーキレバーへ手が届きやすくなります。ブラケットの左右方向の角度は、角度測定用ガイドと水平器を使用して確認することができます。

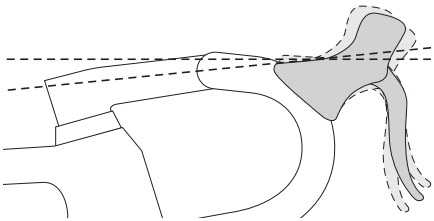


図6-5: ブレーキレバー／シフトレバーの高さ調整

ⓘ バーテープ：人間工学に基づいたバーテープは、あらゆる状況下で高いグリップ性能を発揮し、振動吸収性にも優れています。グローブの有無にかかわらず快適な握り心地が得られ、厚みのバリエーションも豊富です。また、巻き方によって厚みや振動吸収性を調整することも可能です。グラベルライドには、厚めのバーテープを推奨します。

人間工学に基づいたバーテープの詳細はこちらから
https://ergon-bike.jp/products/bartapes-pads

バーテープをハンドルバーから慎重に剥がしていきます。テープが強力に接着されている場合は、剥がす際に破れてしまう可能性があるため、新品に交換することをおすすめします。また、ブラケット位置を調整するタイミングで、新しいバーテープに交換することをおすすめします。
固定しているボルトを緩め、レバー本体をお好みの位置にスライドさせて調整します。その際、ブレーキケーブルやシフトケーブルの調整が必要になる場合もあります。また、28ページで説明したように、取り付け角度にも注意してください。

ブレーキレバーの引きしろ調整:
指の先でしっかりとレバーを握り、引ける状態にしておく必要があります。ブレーキレバーの種類によっては、ハンドルバーからレバーまでの距離(リーチ)を調整できるものもあります。特に手が小さい方の場合は、レバーをハンドルバーに近づけておくと操作しやすくなります。リーチ調整の方法はレバーのタイプによって異なりますが、一般的にはブラケットカバーをめくった内側に、小さな調整ボルトが設けられています。調整箇所や具体的な調整方法については、自転車本体の取扱説明書、またはブレーキメーカーの取扱説明書を確認してください。ただし、ハンドルバーまでの距離を短くすると、ブレーキをかけた際にレバーを引く距離(ストローク)も短くなります。ブレーキレバーを引いたときにハンドルバーに接触しないように注意してください。接触してしまう場合は、リーチを広げるか、ブレーキの再調整を行ってください。

ブレーキレバー／シフトレバーは、ブラケットポジションからでも下ハンドルポジションからでも、容易に操作できる必要があります。実際に試乗して操作性を確認してください(図6-6)。

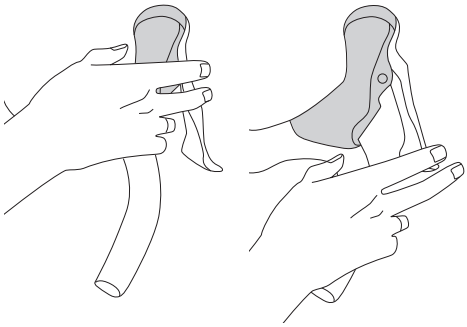


図6-6: ブラケットポジションおよび
下ハンドルポジションにおける手の位置

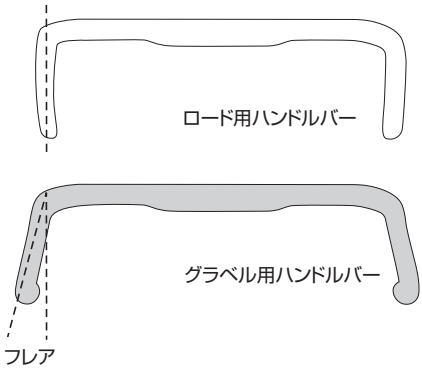


図6-7: グラベル用ハンドルバーのフレア（正面図）

ⓘ ハンドルバーの交換や変更は、作業の難易度が高くなる場合があります。特に、シフトケーブルやブレーキホースが内装式の場合や、ステム一体型ハンドルバーを使用している場合は、作業がより複雑になります。このような場合、大がかりな交換作業が必要になることもあるため、自転車整備資格を持つ整備士·専門店にご相談ください。ハンドルバーを変更する際は、必ずヘッドセットの状態を確認し、必要に応じて調整を行う必要があります。

専門家による見解（キム·トファウテ博士）
一部のハンドルバーには「フレア」と呼ばれる形状が採用されており、これはハンドルバーの曲線部分が外側に向かって角度がついていることを指します(図6-7)。こうした形状は、特にグラベルバイクやエアロ形状のドロップハンドルによく見られます。フレア形状は、空力性能、操作性、そして快適性を向上させる効果があります。さらに、振動吸収性に優れたバーテープを使用することで、快適性をより一層高めることが可能です。

ステップ7. シューズポジションの調整

④ペダル用ガイド、マーキングステッカーを使用します。

ペダルは、サイクリストと自転車をつなぐ重要な接点のひとつです。電動アシストの有無にかかわらず、ペダリング時の力や体重によって足には大きな負担がかかります。そのため、足のしびれやつま先の違和感などが生じることがあります。また、足の位置は膝、脚、股関節への負担にも大きく影響します。

シューズの位置を調整する際は、足の母趾球（ぼしきゅう）付近がペダルの中心にくるように調整してください。これにより、ペダルへ効率よく力を伝えやすくなります。足の位置はクランクにできるだけ近づけつつ、接触しない程度の位置にします。前後方向については、足の「パワーライン」がペダル軸の真上にくるように位置を調整します。この「パワーライン」とは、親指の付け根にある関節と、小指の付け根にある関節を結んだラインです（図7-1）。このラインを確認するには、まず、シューズを履いていない状態で、親指と小指の付け根の関節位置を確認してください。つま先を上に反らすと、関節の位置がわかりやすくなります。これらの関節は、前足部の最も幅が広い部分の内側と外側にあります。次に、シューズを履いた状態でも同じ位置を確認し、付属のマーキングステッカーを使って、シューズの内側と外側にそれぞれ印を付けてください（図7-2）。

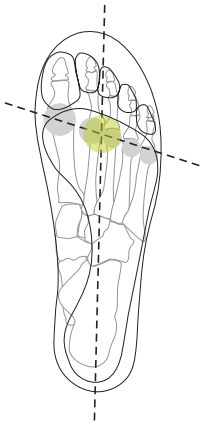
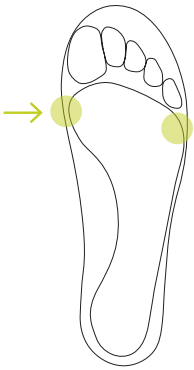


図7-1：親指の付け根の関節と
小指の付け根の関節を結ぶ「パワーライン」



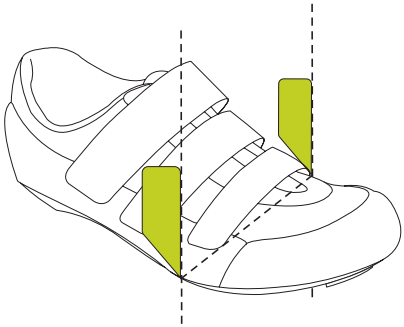


図7-2：「パワーライン」を確認、マーキングステッカーを貼り付け

足の最適な位置を決めるためには、まず、ペダル用ガイドの三角形の切り欠き部分を左ペダルの軸にセットし、フックが付いているガイドの右部分を左クランクに固定します。このとき、クランクは水平で前方に向いている状態にしてください。フックを後方に折り込むとガイドを固定しやすくなります(図7-3)。次に、シューズをペダルに乗せて足の位置を確認します。シューズ上のマーキングステッカーが、ペダル用ガイドの垂直基準線と重なるか、あるいはその基準線よりわずかに前方にくるようにします(図7-4)。この位置に合わせて、ペダルのクリートを調整してください。

反対側も同様の手順で行います。その際、ペダル用ガイドは逆方向に曲げてください。もう一方の足についても、同様の基準で位置を合わせます。その後、実際に走行してクリートの位置を確認し、必要に応じて調整を行ってください。

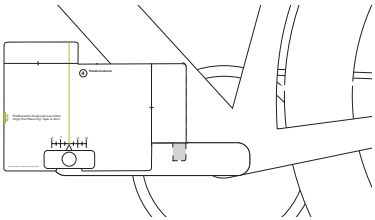


図7-3: ペダルガイドの取り付け

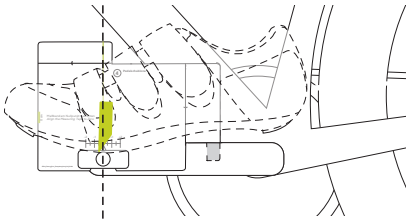


図7-4: ペダル上のシューズの位置

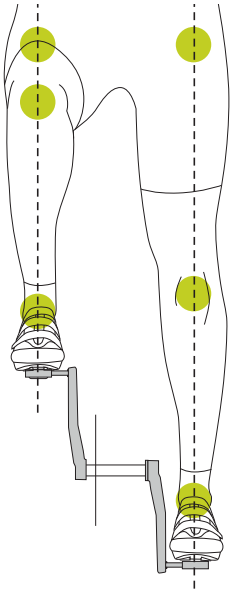


図7-5: 股関節、膝、足の位置

また、足先が内側や外側を向きすぎないようにし、左右の足ができるだけ前方に対して平行になるように調整してください。これにより、膝をフレームに近い位置で動かしやすくなり、足·膝·股関節のラインを揃えやすくなります。正面から見たとき、膝が足の真上を通るようにし、できるだけ内側や外側へぶれない状態が理想的です(図7-5)。これにより膝への負担を抑え、ペダリング時のパワー伝達効率も向上します。ペダルのクリートは、無理のない自然な動きの中で、脚の動きの軸に沿ってペダリングできる位置に調整してください。

インソール：サイクリング用に人間工学に基づいて設計されたインソールは、土踏まずをサポートし、足のしびれや感覚がなくなる（足が「寝てしまう」）といった不快感を防ぎます。さらに、インソール独自の特性により、膝が安定し、負荷や痛みが軽減されます。

クリート調整：エルゴンの「クリートツール」を使用すれば、クリートをあらゆる方向に、正確かつ簡単に調整できます。お使いのペダルシステムに適合するクリートツールをお選びください。

エルゴンクリートツールについて
詳細はこちらから
https://ergon-bike.jp/products/tools

専門家による見解（キム・トファウテ博士）
足の配置は、関節や身体の各部位にかかる負荷に大きな影響を与えます。適切な足の位置を確保することで、関節、筋肉、靭帯、腱に負荷が均等にかかるようになります。ペダルの軸に対して足の母球趾（足の指の付け根）をどこに置くかによって、下半身の動作範囲全体が変わってきます。ステップ.7が完了したら、サドルの高さを再度確認してください。ペダルの中央寄りに足を置く傾向がある場合はサドルを少し下げ、つま先寄りでペダルを漕ぐ傾向がある場合はサドルを上げてください。

終わりに

フィッティングが完了したバイクで、楽しい時間をお過ごしください!

効率よく、そして身体に負担の少ないポジションでバイクに乗ることは、決して難しいことではありません。フィッティング ボックスを使ってセッティングを最適化することで、より快適に、そしてより楽しくサイクリングを楽しめるようになります。適切なフィッティングは、長期的な痛みや不快感の予防につながり、快適性を高め、サイクリングを最大限に満喫できるようになります。

調整後の数回の走行では、新しいセッティングがどのように感じられるかを意識してください。身体が変化に慣れるまでには、ある程度の時間が必要な場合があります。多くの場合、その効果はすぐに感じられますが、数回走ってもまだしっくりこない部分がある場合は、該当するセクションをもう一度確認し、必要に応じて再調整してください。走る回数を重ねるほど、自分の身体とバイクがどのように連動しているのかを、より感覚的に理解できるようになります。

バイクパッキングを行う際のアドバイス:バッグ類はしっかりと固定し、ペダリングや身体の動き、ライディングフォームを妨げない位置に取り付けてください。

フィッティングを最適化しても、身体に触れる部分のパーツが自分に合っておらず、快適であると感じられない場合があります。その場合は、サドルの交換やペダルのクリート位置などの再調整を検討してください。人間工学に基づいたエルゴノミックパーツのラインナップや詳しい情報については、エルゴン公式ウェブサイト(ergon-bike.jp)をご覧ください。

それでは、快適なサイクリングがもたらす素晴らしい冒険を、心からお楽しみください。

- キム·アレクサンダー·トファウテ博士

サイズチャート

以下の表に測定した数値を入力しておくと便利です。
必要に応じて数値を微調整したり、別のバイクとデータを参照、比較したりする際に役立ちます。

	バイク1	バイク2	バイク3
サドル高 (P8〜12)	cm	cm	cm
サドル角度 (P13〜14)	□ 水平 □ サドル先端が下向き □ サドル先端が大きく下向き	□ 水平 □ サドル先端が下向き □ サドル先端が大きく下向き	□ 水平 □ サドル先端が下向き □ サドル先端が大きく下向き
サドル前後位置 (P15〜17)	mm	mm	mm
ハンドルバーとサドル間の距離 (P18〜22)	cm	cm	cm
ステム高 (P23〜26)	mm	mm	mm
ハンドルバー高 (P23〜26)	mm	mm	mm
ハンドルバー角度 (P27〜30)	°	°	°

保 証 期 間:
ご購入日から2年間：製造上の欠陥による機械部品の不良が対象です。
保証を受けるには、ご購入日の日付の入った領収書が必要です。領収書なしで保証を受ける場合の保証期間は製造年月日から起算させていただきます。お客様の事故などによる外的要因、誤使用、改造、およびこの取扱説明書に従わない本来の用途以外のご使用による故障は保証を受けられません。故障した製品は故障状況を明記して、お買上げの販売店へお持ちください。お送りになる場合の送料はお客様にてご負担をお願いします。

〒658-0024 神戸市東灘区魚崎浜町27-1　エルゴン 総輸入発売元　株式会社 マルイ