2025.8.8 配信

月刊 サンエスウォッチング

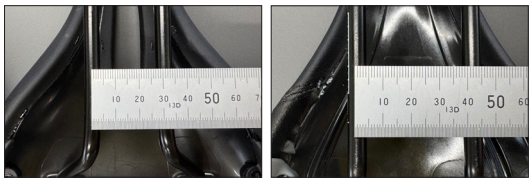
Vol.86

30mm と 100mm　～サドルにまつわる幅の話～

【30mm】

▶太もも内側は 1 時間で概ね 4000 回以上はサドル側面を擦っています。気になる人もいらっしゃると思います。特に腰幅座骨間が狭く更に大腿四頭筋の内側広筋が大きい人は顕著ではないでしょうか。近年のサドルは平たく薄くなっているので座面の太ももが通過する辺りではエッジに擦る場合が多いでしょう。

▶サドルレールの幅を一般的な 43mm より 13mm 狭い 30mm としたナロウサーティーシリーズは Vol.8 で紹介していますが、30mm の価値は太ももの擦れを軽減する役目を果たすもので、サドルベースの後ろから前方 130mm 辺りの擦れやすいサドル幅は、一般的なサドルより 20mm 程度狭く設計できます。先月センターホール＆ショートノーズのモデル「ナロウサーティー　ファストベント」が新たにラインナップされました。このモデルはペダルを何しろスムーズに早く回したいという目的が明確な高速ライダーに向けた製品で、前傾が取れ前乗り傾向のポジションに向いていると言えるでしょう。特に擦れやすいサイド面の曲線形状にこだわり作られています。



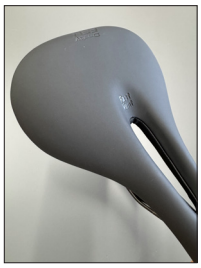
▲レールの幅が 13mm も狭いナロウサーティー 左が 30mm 右が 43mm

▲「ファストベント」の基となった「ワイドナロウ」からベースとフォームを多数作りました

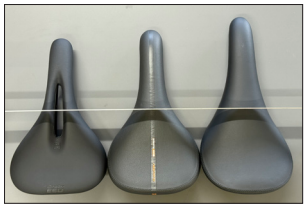
▲硬質クレイを何度もサンドペーパーで削りながら的確なサイド面を構築していきます

▲テストライドモデルを作りサイド面の形状や厚みを煮詰めていきます

▲概ね仕上がってきた状態



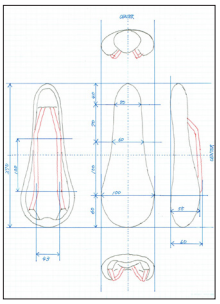
▲サイドの曲面は見た目ではわかりにくいですが覆うようなカーブがあり太ももの当たりを更に軽減します



◀左の「ファストベント」は真中の「ワイドナロウ」より幅が 130mm の位置で約 10mm 狭い 58mm を実現、ナロウサーティーシリーズ最狭となっています（右の通常 43mm レールだと幅は 80mm 以上）

【100mm】

▶スタンダードなレール幅 43mm でサドルボディーの最大幅を 100mm としたサドルが「グランジレンジ 100 ムーブサドル」と「ワンバイエス エストライサドル」です。10 年以上前に設計したまるで棒のようなサドル。まずオフロード走行での前後移動をスムーズにしたい考えから「100 ムーブ」が生まれ、その 3 年後にトライアスロンでも優位との実証実験から「エストライサドル」が生まれました。双方の違いはトップの生地と形状、フォームの硬度とレールの材質。100mm の幅はお尻を座らせるというよりお尻に収める感触。実はアリかもと思わせる個性があります。しかもサドルベース後ろから前方 130mm の位置で幅が約 65mm しかないのです。座面が 100mm 幅の効能で 30mm レールのナロウサーティーにも匹敵するスムーズな回転運動をもたらすのです。



▲構想の原画、上から見ると何の製品かわかりませんね

◀全体が細くても快適な座り心地を追求してモックアップを削って調整を重ねます

▲辻善光（Zenko）氏が CX やトライアスロンで 100 ムーブサドルのテストを重ね、エストライサドルが生まれました

◀右が 100 ムーブ、左がエストライ

▲意外？にも、シックリとくるサドルになっております

【サドル～クランク～ペダルにまつわる幅】

人が意識的に真っ直ぐに立った時に足の内幅は 140mm 以下となっている場合が多く、サドルの上で回転運動する行為はその幅に近い状態であることが良いとも考えられます。ディズナの「ラ・クランク」の狭小 Q ファクター（クランク間距離）139.8mm と軸の狭いペダルシリーズ「48 ペダル」（軸距離 48mm）を使用した場合、丁度足の内幅は 140mm に近い状態をキープできます。この組み合わせでの左右のペダル軸中心の左右間距離は 235.8mm。メジャーブランドでは 252mm 程度あります。その差 16mm 程度ですが、それをどう捉えるか・・・。そして、そもそもサドル自体の幅がどうであるか、サドル～クランク～ペダル・・気になる気にならないもライダー次第、とも言えますが、このような着眼ポイント（ある意味隙間）も人力で動く自転車の面白いところと言えます。

東京サンエス 体験ライド ＆ シクロクロスレッスン　～ 9 月 12-13-14 日は秋ヶ瀬公園と KURU へ～

OnebyESU・TESTACH・SOMA・RITCHEY の各種モデルの試乗とシクロクロスレッスンやグラベルライドミニツアー及びトークセッションを行います。
詳しくは、https://tsss.co.jp/web/?p=11930、または、東京サンエス Web サイトをご確認ください。

● 次回、月刊サンエスウォッチング Vol.87 は 2025 年 9 月 12 日（金）の配信予定です。