

サイクリングの服装

軽めのサイクリングなら、専用のサイクルウェアは必要ありませんが、安全・快適に走れるよう適した服装を選びましょう。

サングラス

日差しや風、走行中に飛び込んでくる虫などから目を守ります。

ヘルメット

万が一転倒したときのためにヘルメットは必ず着用しましょう。怪我から守るだけでなく、直射日光を防ぎ、車からの視認性が高まる効果があります。

グローブ

怪我や日差し、風から守るグローブがあればなお良し。

上半身の服装

動きやすい服装なら普段のカジュアルウェアで十分ですが、吸湿発汗性に優れたアンダーウェアと、寒暖差に備えて脱ぎ着しやすい、ウィンドブレーカーやパーカを準備。

シューズ

普通のスニーカーで大丈夫です。靴紐があるタイプはチェーンに巻き込まれないようにしっかり結びましょう。足首の自由がきくローカットタイプがおすすめ。

持ち物

小さめのリュックやサコッシュに必要最小限の荷物を入れましょう。

- 財布、スマホ、鍵
- タオル
- 飲料や携行食
- 日焼け止め、虫除け等

下半身の服装

ストレッチがきく素材のパンツがおすすめ。熱がこもりやすくゴワゴワするジーンズは避けましょう。裾が広がったパンツはチェーンに巻き込まれる可能性があり危険です。長距離ライドなら、お尻が痛くならないようパッド付きインナーパンツもおすすめ。

