**ロードバイク初心者が  
30km/h巡航する方法** *著者：MP*

# まえがき

ロードバイクに乗り始めた頃、誰もが憧れる数字「30km/h」。

でも実際に維持するのは難しい。

本書では、その壁を超えるための知識・技術・心構えを、

初心者目線で解説しています。

# 第1章：バイクの選び方

## 1-1 フレームサイズとフィッティング

サイズが合わないと巡航どころか疲労がたまる。

## 1-2 初心者向け装備の選び方

最初は軽量より快適性重視で選ぶのが正解。

# 第2章：体力と技術の基礎

## 2-1 心拍ゾーンとトレーニング

Z2ゾーンで60分走る体力が巡航の鍵。

## 2-2 ケイデンスとフォーム

90rpmを意識。脱力フォームとペダリング精度。

# あとがき

30km/hは“目標”ではなく“通過点”。あなたもきっと超えられる。

# 著者プロフィール

MP（エムピー）：市民サイクリスト。本書が初出版。

# 奥付

発行日：2025-06-11

著者：MP

出版社：MP

©2025 MP. All rights reserved.