ロードバイク初心者が30km/h巡航する方法

著者：ＭＰ

# 第1章: ロードバイクの基礎知識

## 1-1 ロードバイクの構造と各パーツの役割

（本文省略）

## 1-2 ロードバイクとママチャリの違い

（本文省略）

## 章まとめ

（本文省略）

# 第2章: 適切なバイクの選び方

## 2-1 フレームサイズとフィッティング

ロードバイクを選ぶ上で最も重要なのが...

## 2-2 初心者におすすめのバイクと装備

初心者が最初に選ぶバイクは...

## 第2章まとめ

バイク選びの基本は、自分の体に合ったサイズとフィットです。

# 第3章: 効率的なペダリング技術

## 3-1 正しいペダリング技術とは

ロードバイクのスピードと持久力を支える基礎技術が...

## 3-2 空気抵抗を減らすフォーム

スピードを維持するためには...

## 第3章まとめ

ペダリング技術とフォームの改善は...

# 第4章: 体力と持久力の向上

## 4-1 有酸素運動とインターバル練習

30km/hでの巡航は、単なる筋力だけでは...

## 4-2 週ごとの成長プラン

体力と持久力を無理なく伸ばしていくには...

## 第4章まとめ

スピードだけでなく、「持ち続ける力」が...

# 第5章: エアロダイナミクスの理解と応用

## 5-1 空気抵抗の原理

30km/hで安定して巡航するためには...

## 5-2 実走でのフォーム適用

理論だけではなく、実際に走行中に...

## 第5章まとめ

エアロダイナミクスは、30km/hという目標において...

# 第6章: ギアチェンジとスピードのコントロール

## 6-1 状況に応じた変速

ロードバイクの魅力の一つが...

## 6-2 ケイデンスと心拍の最適化

ギアチェンジの目的は、単にスピードを上げることではなく...

## 第6章まとめ

ギアチェンジは、脚力の代わりに“頭を使う技術”です。

# 第7章: 栄養管理とライディング前後の食事

## 7-1 エネルギー補給の基本

30km/hで巡航するには、単に体力や技術だけではなく...

## 7-2 回復を促す栄養戦略

ライド後の身体は、見えないダメージと疲労が...

## 第7章まとめ

速く走るための鍵は、実は「食べ方」にもあります。

# 第8章: 実践と記録

## 8-1 トレーニングの可視化

ここまでの知識と技術を活かすには...

## 8-2 モチベーションを保つ方法

どんなに知識や道具があっても...

## 第8章まとめ

走る・記録する・振り返る――この繰り返しこそが...

# おわりに

ロードバイクに出会い、風を切って走る喜びを知ったその日から...

# 参考文献

『ロードバイクの教科書』中村誠 ほか

# 著者プロフィール

ＭＰ（エムピー）：市民サイクリストであり本書が初の執筆作品。