

お客様に最適化したセッティングには徹底的にこだわりたい。  
楽しく安全に、快適に走るために。

#### 代表・戸津井俊介プロフィール

1998年アジア大陸マウンテンバイク (MTB) 選手権大会クロスカントリー種目チャンピオン。

17歳でレースを始めて、5年後にはMTBのクロスカントリー種目でアジア大陸チャンピオン。2008年バイクーズサポートOver-do 開店。

#### Over-doって?

ある一つのツールを乗り手に最適化し、そのポテンシャルを引き出そうとすると、どうしてもセッティングに時間がかかります。時に、コストオーバーすることもあります。それでもやっぱり、お客様に最適なセッティングには、徹底的にこだわりたい。「Overdo (やりすぎ)」と言われることが、秘かな誇りなのです。

#### MTBをはじめたきっかけ

始めたのは高校生の時。高校までの通学距離が片道約12kmあり、ママチャリで通っていましたが、楽しく走りたいと1年生の時にアルバイトでお金を貯めて、当時流行していたMTBを買いました。

山岳競技の部活に所属していて、その傍らMTBの大会にも出場しました。募集していた大会に参加したところ、入賞することができました。その後、多くの方々の支援もあり、競技の道へ進むことができました。

#### 楽しく、楽しく

楽しく走るためには、コース選びや、その人に合った自転車のフィッティング、季節に合った服装選びなどが大切です。継続することが大事だと思います。

続けることが、より走れるようになるペースになります。とにかくエンジョ



イできる気持ちを持ってほしいと思っています。

#### ひとりでも。仲間と一緒にでも

当店の常連のお客様主催で走行会を行っています。名栗や日高・毛呂山方面に出かけることが多いです。楽しいですよ。

「当店は、私、戸津井俊介のお店です。お買い上げいただきますと必然的に私と長いお付き合いが付いて来ちゃいます。お買い物とは、そういう事だと思っております」



Over-do Bikers Support  
埼玉県川越市新宿町6-3-7  
TEL049-293-3643

営業時間: 12:00~19:30  
定休日: 火曜&水曜、ほか (HPに掲載)  
WEB: <http://www.over-do.tv>

# over-do

**Bikers Support**  
オーバー・ドゥ バイクーズサポート

かぜ  
「薫風に乗って  
走ってみませんか」





# そして健康的に タフなスポーツにも、街乗りにも

## はじめよう。サイクルライフ

風を感じたのはいつだろう？ 鳥の声や花の香、木漏れ日の輝き。自然を感じたのはいつだろう？ 自分のペースで無理なく風を感じたいなら自転車がいちばん！ カメラをもった単独行、家族や仲間と一緒にサイクリング。歩くよりも広範囲を移動できるのも魅力。安全に、快適に。そしてファッションナブルに。あなたにぴったりのサイクルライフをバイカーズサポートOver-doは提案します。



### Over-doの顔

代表は戸津井俊介です。1998年アジア大陸マウンテンバイク選手権大会クロスカントリー種目チャンピオン。お客様お一人おひとりの体格や体力にマシンを最適化すると、今まで乗っていたものとは全く別の乗り物であることに驚かれると思います。初めての方のための自転車も、もちろん先端素材で武装したアスリートのためのギアも。最適な一台に仕上げます。おまかせください。

## ツーリングにでかけよう

有酸素運動といえば、自転車、ウォーキング・ランニングを思い浮かべる方が多いと思います。病院などでも運動療法として行われている有酸素運動は、体内のたまった糖質や脂肪を燃焼してエネルギーに変えます。健康づくりに欠かせないものです。

### ●脂肪燃焼・ダイエットに

自転車は、体重1kgを1km運ぶのに必要なエネルギーが、ランニングの約3分の1。体力がない人でも長時間運動ができます。また、ランニングのような着地に伴う衝撃がなく、足腰に大きな負担をかけずに、同じエネルギー消

費でランニングの3倍もの距離を走ることができるのです。

- 中性脂肪の血中濃度を低下させ、体質改善に
- 動脈硬化の進行を遅らせる
- 糖尿病予防に役立つ
- 免疫機能アップ、睡眠の質の向上等

有酸素運動の効果は数知れず。

### ●筋力アップ・心肺機能向上に

- 筋力、特に下半身の筋力アップ
- 有酸素運動によって呼吸器機能が高められ循環器が鍛えられる
- スタミナアップ

### ●ストレス解消に

風を切って走れば日頃のストレスは吹っ飛んでいきます。天気の良い日にはでかけよう！

### サイクリングでどのくらいのエネルギーを消費する？

下記の計算式で、およそのエネルギー消費量を算出できます。

ママチャリの場合：0.33kcal/kg/km × 体重kg × 走行距離km

ロード用自転車の場合：0.38kcal/kg/km × 体重kg × 走行距離km

## 自転車選びのポイント

### ●目的を考える

通勤・通学で使うのか、普段の運動やダイエット目的で使うかなど、目的によってその人に適した自転車は違ってきます。

「通勤距離は短めで、休みの日には山を走る」、「通勤距離が長く、通勤以外では殆ど乗らない」という人もいます。その方のライフスタイルによって最適な自転車を選ぶ必要があります。

### ●体格・体力を考慮する

同身長でも足の長さは人によって違います。女性の場合は男性よりも握力が弱い方が多いので、安全性を考慮してブレーキの握りやすいものを選びます。

お客様の体格・体力に合わせた最適化・カスタマイズが重要になります。

### ●ママチャリはNG?

シティサイクル（通称ママチャリ）は上体を立てて乗るので、前傾姿勢で走るロードバイクと違って空気抵抗が大きく、運動量に比して走行距離がのびません。また、下り坂では走りが不安定になりやすいため、アップダウンの多い丘陵での走行や長時間走行には向いていません。

自転車の自重も関係します。一般的なシティサイクルの場合、20kg近くあります。それに対してクロスバイクの場合は10kg以下。走破性は全く異なります。

## お薦めバイク

### ▶ドロップハンドル 〈グラベルロードバイク〉

握る位置を変えることで様々なポジションが取りやすいドロップハンドルに、細めのタイヤを装着した、舗装路をもっとも軽快に走ることのできる自転車。ツール・ド・フランスなどのロードレースに使用されるレース用に加えて、グラベルロードと呼ばれるオールラウンドモデルが増えてきました。ロードバイクの軽快さとMTBゆずりのブレーキやタイヤを備えた高い走破性が魅力。



cannondale  
TOPSTONE SORA  
¥90,000~

グラベルライディングをしてみたい！  
そんなあなたにピッタリの1台。エアボリュウムたっぷりのタイヤ、安定感のあるライダーポジション、スポーティなハンドリングでどんな状況にも対応。

### ▶フラットハンドル 〈クロスバイク/フラットバーロード〉

ロードバイクにMTBのようなフラットバーハンドルを装着した街乗りモデル。ロードバイクのような深い前傾姿勢にならず、上体が起きたリラックスポジションで乗りやすい。買物など日々の近距離移動手段に使い、しかも自転車通勤やツーリングもこなす万能バイク。



SPECIALIZED  
VITA  
¥55,000~

高品質アルミ合金製フレームと信頼性の高いコンポーネントパッケージを持つ女性用モデル。フレームは女性用設計で作られ、長距離のライドも快適。

## 走ってみようサイクルロード

### 荒川サイクリングロード（さいたま武蔵丘陵森林公園自転車道線）

45.9kmの自転車歩行者専用道路。起伏が少ないので、初心者でも走りやすく、春には菜の花、秋には彼岸花を愛でながら走行できます。川幅日本一ポイントや、さくら堤公園などの見所があります。

### 入間川サイクリングロード（川越狭山自転車道線）

22.6kmの自転車歩行者専用道路です。沿線に公園やスポーツグラウンドが多く、休憩所、トイレも整備されており、安心して走れます。清流には野鳥も多く早朝にはカワセミのホバリングが見られるかも。

ほかにも利根川自転車道（48.9km）、比企自転車道（12.0km）、芝川自転車道（12.8km）、江戸川自転車道（37.3km）などが埼玉県内に整備されています。



荒川サイクリングロード



入間川サイクリングロード