

<坂バカ>式知識ゼロからのロードバイク入門

日向涼子 著 新書判 価格：800円+税 5月7日発売

「美しすぎる坂バカ」モデルの 日向涼子初著書!

愛好者が増え続けるロードバイクの世界でいま最も輝いており、『弱虫ペダル』とともに“群を抜く知名度”を誇る、モデルにしてヒルクライマーの日向涼子。

そんなそこの自転車好きのお姉さんではなく、“坂バカ”と呼ばれるほど真剣にヒルクライムにとり組み、レースでは男性ライダーを凌ぐ結果を残す。

【目次】

- プロローグ 私は「坂バカ」
- Part1 毎夜の飲みから毎朝のライドへ
- Part2 どこまでも女子ひとり旅
- Part3 ロングライドへの道
- Part4 坂バカへの道
- Part5 3度目の正直で富士ヒル90分切り達成!
- Part6 ローラー台トレーニングでパワーアップする方法
- Part7 ツール・ド・フランスのコースを走破
- Part8 坂バカ式 体が若返る生活習慣
- エピローグ ロードバイクあるある
- <コースガイド> 日向涼子のおすすめイベント&コース



【著者略歴】 日向 涼子(ひなた りょうこ)

1976年新潟県生まれ。企業広告を中心に活動するモデル。2012年、知人に誘われて参加したヒルクライムレース「ツール・ド・ハケ岳」で初参加ながら入賞したことを皮切りに登坂に目覚め、その後もヒルクライムレースを中心に数多くの大会に参加し、優勝(入賞)を果たしている。現在は多くの大会にゲストライダーとして招かれるほか、各地のサイクリングイベントでのトークショーも行っている。自身のブログは自転車カテゴリでアクセス数トップの常連(現在は日向涼子オフィシャルブログとして移転)。2015年7月には世界最高峰の自転車レース「ツール・ド・フランス」の一般参加大会「エタップ・デュ・ツール」を完走。「美人すぎる坂バカ」として産経スポーツ紙の1面を飾った。