



競輪の補助事業

この事業は競輪の補助を受けています。
<https://jka-cycle.jp>



アジェンダ

- **理事長挨拶**
- **コーチ自己紹介**
- **スタッフ紹介**
- **選手自己紹介**
- **カリキュラムについて**
- **合宿・座学について**
- **ユース世代トレーニングの心構え**



コーチ紹介

ヘッドコーチ

サブヘッドコーチ

品川 真寛

鈴木 祐司

鈴木 謙一

石井 駿平



スタッフ紹介

理事長
マネージャー
選手強化担当
担当理事
事務局長
事務局
顧問

松村 正之
木庭 翔吾
森 正和
小林 基裕
野寺 信朋
野寺 祐子
松村 友子



参加者

安藤 誠一郎

長田 匠生

長田 師門

渡井 健太

吉田 直人

宮本 遥琉

カリキュラム



インストラクション

- 挨拶、本日の課題説明（5分）
- ミーティング：前回から行った自主練内容、気が付いたこと（5分）
- ウォームアップ：身体の温め、体操、ダイナミックストレッチ（10分）
- バイクチェック（5分）



メンテナンストレーニング

- 2時間以内
- スキルトレーニング
 - 操作スキル
 - 一本橋・八の字走行・ボトル取りなど
 - メンテナンススキル
 - 自転車メンテナンス作業・パンク修理
 - 走行スキル
 - 1列走行・2列集団走行・ペダリングの仕方・レースの走り方など

操作スキルトレーニング

1	思ったところに止まる	高速であるところまで走り一定の場所に止まることを体感する。	自転車は急に止まれないを体感する。
2	一本橋を走行する	まっすぐ走る練習。	実際にはまっすぐ走っていないことを体感する。
3	スラローム走行	スラロームの練習	バランスのとり方を体感する。
4	一本橋をゆっくり走行する。	極力、ゆっくり走ることでのバランス感覚を体感する。	バランス
5	8の字走行	8の字に自転車を操作する。	連続して行う。
6	地面の上のボトル取り	無理な姿勢でのバランス感覚左右	バランス

メンテナンススキルトレーニング

8	ロードバイク メンテナンス	安全チェック・組み立てが出来るようにする	自転車乗りの基本
9	パンク修理	パンク修理を出来るようにする	自転車乗りの基本

走行スキルトレーニング（1）

7	1列走行	1列での集団走行	バランス ペダリング
8	2人平列走行	肩が触れるか触れないか位の位置で走行する。	バランス ペダリング
9	2列集団走行	2列での集団走行	バランス ペダリング
10	3人平列走行	2人平行走行の3人版	バランス ペダリング
11	3列集団走行	3列での集団走行	バランス ペダリング
12	1列集団走行先頭交代の仕方	先頭交代の仕方を覚える	無駄のない先頭交代
13	2列集団走行先頭交代の仕方	先頭交代の仕方を覚える、2列になったときのテクニック	無駄のない先頭交代



走行スキルトレーニング（2）

14 シットティングでの走り方

15 ダンシングの走り方

16 登りのペダリング

17 下りの走り方

18 ラインの取り方

19 レースにおける走り方

20 ローラー台での練習方法

21 レースにおける準備



クールダウン

- バイク or ラン、体操、ストレッチ（10分）
 - 一言感想とフィードバック、質疑応答（10分）
- 

合宿・座学



合宿・座学

- ▶ 3月に合宿を計画中
- ▶ スキルトレーニングだけでなくフィジカルトレーニングも行う
- ▶ アンチドーピング講習
- ▶ 競技規則講習
- ▶ 栄養指導
- ▶ ストレッチ指導

ユース世代トレーニングの心構え



初心者

- サイクリングに真剣に取り組み始めて3年未満の人は、年齢に関係なく初心者といえます
 - 大事なものは成功するために必要なものが何かを学ぶことです
- 

強化方針

- ▶ レースでも安全に走行でき、そして強くなるための考え方を学ぶ講習です
- ▶ 月2回の講習会だけでは強くなれません。本人のやる気が大切です。
- ▶ エリート世代になったときでも、自転車やレース、トレーニングに情熱を持ち続けられるように
- ▶ 練習中に一緒に走ってくれるコーチが必要です
- ▶ 父親はコーチとしては最悪な存在になることがあります
- ▶ ユース期のレース成績は気にしないようにしましょう
- ▶ 経験豊富な選手と一緒に走ることで学ぶことができます
- ▶ 重要なのは機材ではなく、体力、自転車レースの知識、スキルです
- ▶ できるだけ頻繁に仲間と走りましょう

トレーニング

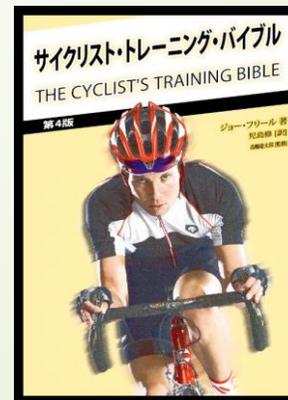
- ユース、ジュニア期の選手は、サイクリングに熱中するあまり、健全な成長の妨げになるほどのハードな練習をしようとする傾向にあります。大きな視野を持って練習に取り組みましょう
- この年代の選手はサイクリストとしては未完成です。向上の余地は多く、能力を最大限に高めていくには、着実な成長が不可欠です
- トレーニングの重点を、操作スキル、筋力、持久力、スピード・スキルの基礎能力に置きましょう
- 他のスポーツにも平行して取り組むと効果的です
- 最初の2年間は、すべてのスポーツの練習時間の合計が200~350時間としましょう
- 年間のトレーニング計画を立てましょう

忍耐力

- ▶ 長いスパンで取り組もうとしていることを忘れないようにしましょう
- ▶ 自分よりたくさん練習しているライバルが気になり練習量を増やしたくなるかもしれませんが、しかし、オーバートレーニングやけがを起こさないように、計画を変更する際はコーチに相談しましょう
- ▶ グレッグ・レモン（86年,89年,90年のツールドフランス個人総合優勝者）は、15歳の時、友人の練習量が2倍だったことを知り、練習量を増やしたくてたまらなかったと述べています。しかし、彼は冷静に自分の気持ちを抑えました。その友人はサイクリングをやめてしまいましたが、レモンは粘り強く競技を続け、ついには米国最高のサイクリストになったのです

楽しく走ろう

- 「何のために走るのか」その理由を忘れないようにしましょう
- お金や名声のためにサイクリングをしているのではないはずです
- 自分の限界に挑むことや、最高の体力を身につけるため、そして何よりも走ることが楽しいからではないでしょうか
- 勝っても浮かれず、負けても胸を張りましょう
- 負けた言い訳はせず、失敗から学びましょう



出典元