



H27年7月10日

ベルナールグランパ自転車学校：相沢 康司 校長

加須タイムトライアル 自己ベストを出すために

■個人タイムトライアルを走る目的

□展開に左右されるロードレースとは違い、個人の純粋な走力を測り、現状と成長を把握することができる。

□肉体の悲鳴を集中力で押し殺す

体幹で負荷を受け止める。

最後までタレずに、最大限の出力を維持する。

□風向きの変化に応じた適切なギア選び

向かい風はせつせと回す。追い風はゆったり回す。

★参考回転数 心拍数

【序盤・中盤～終盤】

- ・スタート直後 1分間 105回転 心拍は上げすぎない
- ・中盤～終盤 90～100回転 心拍数を上げていく
- ・ゴールラインめがけて、もがききる。

※心拍計・出力計はつけないほうがいいと思います。

体調を探り、自分の感覚を頼りにした方がいいと思います。

【風に応じた回転数】

- ・向かい風 95～105rpm
- ・追い風 85～95rpm

★特に序盤の向かい風区間で、頑張ろうと「重め」のギアを選択すると、前腿に乳酸がたまり、後半ぱったりくる。

まずは、ハンドルを軽〜く、呼吸、バロメーターにする。

【アベレージスピードに応じた回転数】

- ・時速 25 キロ 80～90rpm
- ・時速 30 キロ 85～95rpm
- ・時速 40 キロ 95～105rpm

※自分の走カレベルに応じた最適な回転数を感じる。出力レベルが高いほど、ペダリングのスキル上がり、高回転ペダリングが可能だ。トッププロ選手のTTの回転数は100前後を終始キープしている。

※兄【福島晋一氏】の康司への成長し続ける競技人生のアドバイス。

重いギア（たとえば53×12）を80回転で回すトレーニングをどれだけ重ねていても、それをいつか105回転で回し続けるようにはならない。なぜなら、踏み込みペダリングで、ふくらはぎと前腿を酷使し、神経系の回転力がつかないからだ。

しかし、現状の（体力・体幹バランス・ペダリングスキル）で、例え53×18しか85～100回転で回



せなくても、それを毎日続けていけば、一年経てば53×17 2年後53×16 3年後53×15 10年後53×11 と、次第に重めのギアを回せるようになる。

【トレーニングメニュー】

■前日

- ・乗れない人は食事は普段の3分の1に減らす。
- ・今週コンスタントに強い強度のトレーニングできている人は軽めの調整、普段の食事。
- ・今週乗れていない人は、タイムトライアルの負荷を想定し、平坦コースでインターバルトレーニング
15分 ウォーミングアップ
5分（最大心拍の80パーセント） 15分リカバリーを3セット 回転数95~105
15分 ダウン

できればこれを、朝晩と計2回 6セット行う。

※乗れていない時には、心拍は特に最初の数時間は10から20も高めに反応するので、自身の身体の感覚で負荷を調節しよう。

登りは重力に逆らうので負荷が高く、心拍が上げやすい。平坦（特に追い風）は、ペダリング効率が低いと、高い心拍を維持することが大変。

だからあえて、平坦での心拍トレーニングが、エキップアサダのもっとも苦しい基本トレーニングだった。

■当日

★食事は消化のいい糖質中心で普段の3分の1。

コーヒーは飲まない。

10キロ全力で走るのには、おにぎり一つで十分。

- ・今週乗れている人、前日乗れた人
気持ちよく短めのウォーミングアップ、最大心拍の80パーセントに上げる。
- ・今週乗れていない人、前日乗れなかった人
しっかりと汗をかき、スタート前に心臓を目覚めさせる。できれば前日の5分15分のインターバルを2から3本、最大心拍の90パーセントまで、最後は上げきる。

【タイムトライアル準備の豆知識】

・前日準備

ウォーミングアップ用のウェア、時計を合わせる。

全てのメカ調整を済ませる。

・当日

駐車場からスタート地点を下見、距離の把握

試走時間、自分の前走者をリストで覚える、時間のチェック ゴール後は、しっかりクールダウン。

【余談 成長に合わせクランクを長く】

僕は5年かけて、クランクを2.5ミリづつ5ミリのばした。

ロードバイクをはじめ170を5年 172.5を2年 プロになってから、175に伸ばした。

そして、体幹が強化に応じて、ダイナミックな股関節の動きが生まれた結果、2.5ミリ長いクランクを回せる。

最終的に出力を向上させることができる。



一般社団法人 埼玉県自転車競技連盟

個人の能力に応じ、成長させる【機材と身体の調和】すなわちフィッティングをアドバイスすることは、選手よりもシニアになるほど難しい。

若い選手は身体を機材に合わせられる身体的な余力を持つからだ。

日本人向けの機材が、シニア世代の酷使してきた身体を尊重し、積極的に乗り手との対話をひき出す。今は週末のタイムトライアルに向けてだから、ポジションには深くふれずにいこう。

とにかく、重いギアをグイグイより、まずは回すことが大切だ。