

セッティングの基本条件はスムーズなペダリングを長時間持続できる乗車フォームになっているかがポイントです。首、肩、ひざ、股関節に違和感がでるようならセッティングは変えなければだめです。腕は突っ張らない。肘を張らない。脇を締める。肩甲骨は広げる(首から見て肩関節が下がるように)。骨盤は立てるように意識する。背中は、極力丸めるが、首は時には起こす。喉は気道確保の姿勢になる。

次にクリートのセッティングです。シューズを履いて拇指球の位置を確認し拇指球位置がペダル回転軸の2～7mm程度後ろに来るようにクリートの前後位置を決めます。このときも足裏水平を保ちます。

クリートの向き、つま先が内を向くか、外を向くかについては、シューズの中心線が自転車の進行方向線と平行にセットするのを原則としています。最終的にクリートの位置が決まったらクリートを軽く締め、ペダルにシューズを入れつま先方向を決定して下さい。間違えたクリートセッティングだと膝、足首をいためます。慎重にセッティングを決めてください。

#### トレーニング

学校、仕事が終り休日、又は夕方トレーニングをされている選手のレース準備期間は2ヶ月から3ヶ月位が必要です。最初の2週目から4週目は持久力系。40キロ～150キロ。地足、体力にまだ自信がない時はさらに二週間。(全身持久系有酸素運動を持続的に行う事が目的なので、負荷は低くて良いので長い距離をじっくり乗り込んでください) 地脚、体力がついたらダッシュ系のトレーニングをロードトレーニングの間に取り入れます。50m～100メートルのモガキを2kmのインターバルで繰り返します。道路状況により安全を確認して行ってください。ロード中のダッシュ系トレーニングはインターバルトレーニングの要素があるので心拍数180位です。内容によっては200以上あがる事もあります。インターバルトレはスタミナ養成です。

レースまで3週間を切るとロードトレーニングの距離を60キロ以内にし、瞬発力+スピード持久力のモガキをレペーショントレーニング(完全休息をする)でおこないます。安全な場所をさがしてください。100mから300m位の反復トレーニングです。たとえば100mもがき6本やる場合、ロードレーサーでよいので1本目50×19から始めます。2本目50×18、段々と上げて6本目は50×14でもがきます。300mまで工夫して行ってください。スタミナがついていればレペーショントレが効果的にでき、成果がタイムに現れて選手自身のコンディションも上がり、ベストな状態で大会に臨めますので前半に書いたスタミナ養成をしっかり行ってください。