

競技及び自転車を愛する皆様へ

2011年12月  
北海道自転車競技連盟  
強化委員会

強化委員会からのおしらせで

自分の力でペダルを回し風をきる 登りで苦労した後には下りの爽快感がまっています  
目的地に着いた達成感は頑張った人 全員が味わえるご褒美です  
自転車を楽しみたい方、大会に出場して自分の実力を試したい方、本格的に自転車選手を目指  
そうとするかたへ いろいろな情報を発信していきますので 是非ご覧ください。

- セッティング      ピストレーサーとロードレーサーは別々です  
                         サドルの高さ、シューズをはきサドルにまたがりペダルを一番したにし骨盤を水平  
                         にした状態でペダルにカガトをのせる、膝が楽に伸びた位置で高さをきめる。  
                         ハンドルの幅、肩幅
- フォーム            ベストなセッティングにより長時間の乗車にも耐えられる。  
                         効率的なペダリングが出来る  
                         競技種目により変わってきます  
                         空気抵抗の低減 胸で風を受けないよう向かい風で自分のフォームを見つける。
- ペダリング        ペダルをコグではなく回す 円運動していますが1回転中の力配分  
                         が大切です、踏み込み、引き上げておしだす。
- トレーニング方法      ピスト競技では短距離と中距離(50m 100m 200m 400m 600m 1000m 2000m  
                         3000m)もがき練習 ピストでのロードワーク  
                         ロード ピストとも登りはギヤを重くしてトルクをあげる練習 下りはギヤをかるくし  
                         回転練習