

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