

令和2年度 研究協力活動報告

高校生自転車競技選手を対象とした効果的なトレーニングの検討

金野 亮太¹⁾

¹⁾鹿児島県立南大隅高等学校

昨年度より、トレセンの研究協力者として、測定を始め、多岐にわたって鹿屋体育大学にご協力をいただいております。南大隅高校自転車競技部の目標である「高校日本一」達成を目的とし、科学的な測定等を通して多くの助言をいただきながら、これまでのトレーニング方法を見直すことや、課題を明確にして今後の取り組み方の再検討を繰り返しているところです。

さて、本年度は新型コロナウイルスの影響により、これまで当たり前できていたことが何もなくなくなってしまった試行錯誤の一年となりました。例年であれば年度が始まってすぐに科学的な測定等を実施し、オフトレーニングの成果と今シーズンの課題を明確にしていたものの、緊急事態宣言による臨時休業で測定の前定を立てることができませんでした。また、部活動の活動も著しく制限され、チームでのトレーニングができなくなり、臨時休業期間中は完全に自主トレーニングのみとなり、各自で強度を保ったトレーニングをすることになりました。生徒たちは過去の研究協力校の取り組みで教えていただいた、サーキットトレーニングやOBLA強度程度のペース走等に各自で考えて取り組み、なんとか強度を保ったトレーニングを維持していたようで

す。

自転車競技ではインターハイの代替え大会として『2020JCSPAジュニアサイクルスポーツ大会 全国大会 令和2年度 全国高等学校総合体育大会 自転車競技大会中止に伴う全国大会』が9月に実施されました。この大会には3年生が出場し、4km チーム・パーシュートで3位（県高校新記録）、スクラッチで2位に入賞し、集大成の大会で素晴らしい成果を得ることができました。

また、3年生以外にも他の大会に出場した下級生も活躍しています。『2020 全日本ジュニアトラック選手権大会』ではスプリントで2位になったほか、『全九州高等学校自転車競技新人大会』においては8種目中7種目で優勝と過去にない実績を1・2年生が残しています。

自主トレーニング中心となっていたにも関わらず、例年と遜色ない素晴らしい成果を得られているのは、これまでの研究協力校の取り組みの





徒の競技力向上はもちろんのこと、人間力の向上にも繋げていきたいと思えます。そして、来年度こそ多くの大会が通常通り実施されることを願い、本校自転車競技部の目標である「高校日本一」を目指していきます。また、延期となった「鹿児島国体優勝」へも繋げていきたいと思えます。



成果だと確信しています。生徒たち自身が各自で必要なトレーニングを考えることができたのは、これまでの科学的な測定を通して弱点を把握していただくだけでなく、具体的な弱点克服のトレーニング方法を定期的に助言していただいたからです。だからこそ、強度を保ったトレーニングが自主トレーニングにおいてもできたのだと思えます。

また、本年度は科学的な測定を通して弱点を的確に把握し、適切なトレーニング方法を示すことができれば、生徒たちは我々の指示がなくても、自ら考え行動できるようになるのだと強く実感する1年間となりました。生徒たちにとっては今年度はとても不安な1年間だったかもしれませんが、自身で考えながら得た実績なので、例年以上に得るものが多かった1年間になったのではないかと感じています。

今後も今年度のように自ら考え行動させ、自らの行動に自信を持たせるためにも、定期的な測定は必要だと感じます。まだまだ新型コロナウイルスの影響が続き、今まで通りの測定は難しいかもしれませんが、可能な限り定期的な測定を実施していき、生