

## 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

鹿児島県立南大隅高等学校

本年度より、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きました。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、測定等を通して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を検討することになりました。

5年前より、高校生が出場するジュニアカテゴリーのレースにおいてギア比の制限が緩和され、多くの指導者が試行錯誤をしてきました。本校においても昨年度までの研究協力校の取り組みにおいて、ご助言を頂きながら指導法を模索してきました。回転力強化のためのトレーニングや、高いギアに対するためのウエイトトレーニング。そして必要な回転数を計算し、その回転数を維持させるためにメトロノームを活用するという取り組みにきました。その結果、複数種目での全国優勝や日本代表選手の輩出、国際大会でのメダル獲得に繋げることが

できました。これらの結果から昨年度までの取り組み方には効果があるということが考えられました。

しかし、今年度も同様の方法でトレーニングをしてきたものの、インターハイ、国体等では上位入賞が精一杯という状況で、タイム系種目においては、本校は他県のチームに差を上げられた形となってしまいました。また、近年ではこのタイム系の記録が飛躍的に伸びてきており、このままでは他県のチームに遅れをとるだけでなく、上位入賞も危ういということを感じさせられた一年となりました。

この現状を打破すべく山本先生ご協力の下、JISSにて自転車競技選手の測定や助言を行っている石井康光氏を招聘していただき、シーズンオフとなった12月からウエイトトレーニングの指導、乳酸カーブテストや最大酸素摂取量等の測定を通してトレーニング内容や年間計画を検討、改善していただきました。

測定の結果、LT、OBLaの強化を優先しても、最



大酸素摂取量の向上とした練習にしてもどちらも効果を上げていけるのではないかと助言をいただきました。そして具体的なトレーニング方法として、OBLA強度でのペース走や90～100%  $\dot{V}O_2\text{max}$ で行なう3分間のインターバル走等を提案していただきました。その他にも個人個人での課題や、ウエイトトレーニングの注意点等もあげていただいております。

ご助言いただいた方法でのトレーニングには今現在取り組んでいるところです。また、指導者側から一方通行の指導になることを防ぎ、トレーニングの意義を高めるために、1ヶ月ごとの練習予定表にトレーニング目的を示すことにしました。これはチームで練習に取り組むにあたって足りていなかった「意識性の原則」に基づくものです。測定を通して生徒たちが自身に何が足りておらず、なぜこのトレーニングを行うのかを深く理解するきっかけとなりました。現在この方法で取り組み始めて2ヶ月ほどですが、意欲的に取り組む生徒が増えてきているのを実感しております。

これらの取り組みの成果は、3月末に開催される全国高校選抜大会で見られるのではないかと思います。そして出場できなかった生徒達についても大会後に前回と同様の測定をすることになっており、全生徒がどの程度成長できたか、そして今後の課題がより明確になってくることが考えられます。ここでの結果や数値を基にして次年度のシーズン中のトレーニングに活用していき「高校日本一」達成に向けて取り組んでいくことを計画しているところです。