

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、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し続けているところです。

昨年度は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、ウエイトトレーニングの指導や乳酸カーブテスト、最大酸素摂取量等測定を通してOBLA強度でのペース走や90～100% VO₂max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。

そして、本年度は昨年度と同様の定期的な測定と、トレーニング状況の確認と修正をしていただきました。生徒たち自身も定期的な測定や指導を受けることで自身の課題を常に把握し、意欲的にトレーニングに取り組むようになってきました。また、互いに助言し、高め合う様子も見られ、チームの結束力も更に高まってきたように感じます。

さて、本年度の主な競技結果としては2名の生徒が全国優勝し、6名の生徒が全国入賞を果たしました。また、九州大会では初の総合優勝を果たし、個人だけでなく、チーム全体がレベルアップしていることを実感しております。こうした好記録を残すことができたことも、経験や感覚だけでトレーニングをするのではなく、トレセンでのさまざまな測定を通して具体的な課題を示し、その課題克服のためにトレーニングに活かせることを指導助言していただいたからだと思います。

しかし、好記録を残した反面、課題があるのも事実です。本年度の全国入賞種目の特徴として、他の選手と駆け引きをして競い合うレース系種目におい

ては好記録を残せるものの、個人の能力を問われるタイムトライアル系種目においては、全国入賞できていない事実があります。

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は、数年前よりギア比の制限が緩和され、ここ数年飛躍的にタイムトライアル系種目の記録が更新されてきています。本校においては、記録を少しずつ伸ばしているものの、全国入賞にはほど遠いのが現状です。このタイムトライアル系種目を強化していかなければ、総合力が問われる「高校日本一」には届きません。

タイムトライアル系種目の特徴は、レース中に自分自身を限界まで追い込み、ハイペースで我慢し続ける忍耐力が問われる種目であると思います。これらを改善するために、今年度のオフシーズンからは心拍計を活用してトレーニングを実施しております。これはトレセンでの各種測定の際、心拍数を計測していたことをヒントにしております。今までは測定の結果を基にトレーニング負荷（ワット数）を設定し、ペース走やインターバル走を実施してきました。しかし、心拍数を見ながらトレーニングを行うことで、適切と思っていた負荷が、心拍数と比較すると負荷が低めの生徒がいたことや、限界まで追い込むトレーニングにおいては、出力だけでなく心拍数も上げるために今まで以上に必死になって取り組む様子が見られています。

このように取り組み始めた現段階では、トレーニング負荷が昨年度と比べ、早い段階で上昇するようになってきました。この様子を見る限り、実走でのタイム向上も期待され、早ければ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、私自身楽しみにしております。

現2年生にとって次年度は集大成の1年となります。次年度こそ「高校日本一」の達成を目指し、生

金野

徒たちは必死になり取り組んでいます。また、今年度入学した1年生においても目指すべき目標と課題が明確になっており、上級生を追いつき追い越そうと取り組んでいるところです。このように必死にな

り取り組む生徒たちのためにも、次年度も引き続きトレセンでの定期的な測定を通して課題を明確にし、日々のトレーニングに活かしていきたいと考えております。

