

マトリックスパワータグ ロードレース講習会

モータースポーツとマラソンの魅力的な部分を、美味しいところ取りしたようなスポーツが自転車競技だと思います。

モータースポーツ的な部分では、機材のチョイスからセッティング、メンテナンス。そしてなんととってもスピード感やスリルが味わえること。

マラソンの部分ではトレーニングを積み重ねた結果、好タイムが出た喜びや、目標を達成した時の満足感があると思います。更に、誰もが簡単にレースに参加出来るのも自転車競技の魅力です。(モータースポーツでは簡単にレースに参加出来ませんよね)しかし、その手軽さが時には危険を招きます。今回の講習は楽しい自転車ライフ、そしてレースを安全かつ全力で走って貰えるように自転車競技の基本的な部分を説明したいと思います。

講習の内容

1. 自転車のメンテナンス

- ・ 日常のメンテナンス (洗車、注油、消耗品の交換)
- ・ レース当日までに行うチェックポイント (タイヤ、変速、ブレーキなど)
- ・ レースのスタート前に行うチェックポイント (変速、クイックなど)
 - ※トラブルの定番、パンクを想定してチューブ交換をやってみましょう。
 - 女性は苦手な方が多いのでは?? コツさえつかめば簡単!!

2. トレーニング

- ・ 仕事と家族サービスの合間で出来る効率の良いトレーニングとは
- ・ 補助トレーニングの紹介

3. 食事と体調管理

- ・ プロ選手の食事とは (レース前やレース中)
- ・ 体調管理 (レース前のコンディショニング)

4. レースについて

ロードレースやエンデューロ、その他の競技について説明します。

競技の特性が分かれば、トレーニングの行い方が見えてきます。

- ・ トラック競技 (中距離種目: ポイントレース、短距離種目: スプリント、競輪)
- ・ マウンテンバイク (クロスカンントリー、ダウンヒルなど)
- ・ BMX

5. 心得とマナー

- ・レースを走るにあたっての、注意ポイント（体調管理、心構え）
- ・ロードレースとエンデューロの走り方の違い
- ・レース中、やってはいけない事（無理な割り込み、コーナーでの無理な追い越しなど）
- ・自転車競技はジェントルマンなスポーツ（ルールブックには載っていない暗黙のルール）

6. 集団走行

安全に集団走行を行う 3原則

- ・前を見る
- ・周りとの協調性
- ・声かけを行う

7. 質問コーナー

時間があれば質問コーナーを行います。

質問を考えて来てください。

マトリックスなスタイルで面白おかしく進めて行きます。

ご参加お待ちしております。



講師：向川 尚樹 (NAOKI MUKAIGAWA)

チームマトリックスパワータグ所属。
プレイングコーチ。