

バイク練習メニュー

1. 準備運動

2. ロードバイクに慣れていない人

- ・ロードバイクの安全な乗り方、降り方

目的 公道走行において、乗り降りの際の事故を防ぐため

乗るときと降りるときはロードバイクの左側に立つ。

次に右足を右ペダルに乗せる。

そして右足で漕ぎ始めたら左足を左ペダルに乗せて走ります。

止まるときには左足を地面に降ろしつつ、お尻をサドルの前に移動させる。右足はペダルに乗せたまま。

停止時には左足で体を支えるようにする。

- ・8の字走行

目的 コーナリング技術を安全に養う

部室前または車の来ない安全な場所で行う。

3. 基本練習例

桃沢ヒルクライム

目的 ヒルクライムやペース走の能力を高める。

愛鷹方面にヒルクライムに行く。

スタート地点とゴール地点を決め、スタート地点まではアップを兼ねて全員で走る。

スタート地点からは各自のペースで登りゴール地点に全員がそろったらゆっくりと下る。

帰りも行きと同様に全員で帰る。

注意点

- ・下りでスピードを出しすぎない。

千本浜集団走行練習

目的 集団走行に慣れ、レースを安全に走る能力を養う。

千本浜公園まで全員で行く。

1列または2列に並んで堤防を走行し、ローテーションを行う。

田子の浦に着いたら、帰りは個々のペースで走り、千本浜公園で集合。

高専まで全員で帰る。

注意点

- ・堤防には何か所か障害物があるため減速して通過する。
- ・沼津側では歩行者に注意。

ローラー台練習

目的 雨の日など外を走れない日にも練習し、基礎脚力を付ける。

ローラー台に自転車をセットしそれぞれ自分のメニューを行う。

注意点

- ・かなり汗をかくため水分補給を欠かせない。

スイム練習例

①ウォーミングアップ（所要時間：5分）

- ・100m×1本 なんでもOK。ゆっくり泳ぎましょう。

②キックスイム（所要時間：6分）

- ・50m×4本 キックスイム／25m 1分30秒サイクル

※前半25mがバタ足で後半25mがスイムです

※バタ足は「けのび」の姿勢で。潜水でも水面でもどちらでもOK

※疲れすぎないように丁寧にゆっくり泳ぎましょう

③プル（所要時間：13分）

- ・100m×5本 同じペースで 2分30秒サイクル

※理想は2分20秒で泳いで、10秒休憩のペース

※大きなフォームを心がけましょう

④プル（所要時間：7分）

- ・100m×3本 速いスピードで 2分10秒サイクル

※1本でもたくさん回れるように頑張りましょう

⑤レスト（所要時間：5分）

- ・100m×1本 ゆっくり

※泳がずに歩くでもOK

※しっかり水分補給をしましょう

⑥スイム（所要時間：20分）

- ・50m×16本 同じペースで 1分15秒サイクル

※理想は1分10秒で泳いで、5秒休憩のペース

※もしサイクルに間に合わなくなったら少し休んでから再開しましょう

⑦クールダウン（所要時間：5分）

- ・100m×1本 なんでもOK。ゆっくり泳ぎましょう。

ペースは個々の実力に合わせて設定する。

ラン

門池を一周全員で走ったあとに、個々のペースで3周