

週間練習メニュー

月	バイク登り(桃沢)
火	バイク平地(千本浜)
水	スイム(夏季)、自主練習
木	バイク登り(桃沢)
金	ラン
土	半日練習(愛鷹・三島アップダウンコース、大瀬崎など)
日	オフ or ロングライド(不定期)

バイク練習メニュー

新入部員の練習(4月)

○走行前の点検方法

- ①タイヤに金属片などが刺さっていないか、空気圧は適切かを確認。
- ②空気の適切な入れ方と、適切な空気圧の確認方法を習得。
- ③チェーンは掛かっているか確認。外れたチェーンの戻し方の練習。
- ④リムの振れはないか、ブレーキシューに当たらないか、確認。
- ⑤シフトチェンジは適切に行えるか、ディレラーの動作の確認。
- ⑥ハンドルやステム、サドルのボルトの緩みはないか、確認。
- ⑦パンク修理の練習。

○ロードバイクの安全な乗り方、降り方

- ①乗るときと降りるときはロードバイクの左側に立つ。
- ②右足を右ペダルに乗せる。
- ③右足で漕ぎ始めたら左足を左ペダルに乗せて走る。
- ④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。
- ⑤停止時には左足で体を支えるようにする。

○シフトチェンジやブレーキ操作

- ①フロント・リアのシフトチェンジ操作の練習。
- ②フロント・リアのブレーキ操作の練習。

○8の字走行

部室前または車の来ない安全な場所で行う。

○高専近辺を安全な速度で走行し、公道でのロードバイク走行に慣れる。

注意点

- 交差点では、車両の信号に従う。なお、危険を伴う時は、自転車を降り、歩行者用の信号に従って、自転車を押しながら歩いて渡る。
- 走行している車線が渋滞している際は、交差点や店舗などへ、対向車線から右折する車に注意し、速度を落として走行する。
- 交差点を左折する際は、歩道を走行する自転車に注意する。
- 交差点の信号が青になっても、残存歩行者などがいないことを確認して渡る。特に複数車線のある道路で、追い越し車線にトラックやバスなど、大型車が停止している場合は、残存歩行者が見えないので注意する。
- 左折・右折、減速、停止、前方注意、落下物注意などの、手信号を覚える。
- 原則、公道での練習は日中のみとし、暗くなった後は練習しない。
- ボトルケージを自転車に装着し、ボトルによる水分補給の練習をする。

基本練習メニュー

○桃沢ヒルクライム(月・木曜)

- ①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。
- ②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。その際に、安全に下る技術の練習をする。
- ③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。
- ・道路に砂利などがある場合は、滑る危険性があるので、無理せず自転車を降りて押す。

○集団走行に慣れる練習(火曜)

- ①千本浜公園まで全員で行く。
- ②1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。
- ③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。
- ④高専まで全員で帰る。

注意点

- ・公道を走る際、交通ルールの確認と車両との並走でのリスク管理に注意する。

- ・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。

○愛鷹・三島アップダウンコース(土曜)

休憩ポイントを設け、早く着いて余裕のある人は遅い人を迎えに行く。

注意点

- ・車通りは少ないが、地元の軽トラなどがたまに通るためキープレフトを意識。
- ・チューブおよびポンプは必ず携帯する。

○大瀬崎平地練(土曜)

口野放水路の信号までは全員で行き、そこから大瀬崎までは各自のペースで走行する。帰りも同様に、口野放水路の信号まで各自のペースで走行後、全員で帰る。

○ローラー(雨)

- ・タバタ式インターバル

高強度の運動を 20 秒、10 秒のインターバルでワンセット。これを 6～8 セット行う。

運動強度の目安としては、最大心拍数（220-年齢）の 90%を毎分の心拍数の目標とする。

○CSC5km サーキットでの練習

- ①1年生には上級生が付き添って一周コースの試走を行う。
- ②自分の自転車かつ扱いに慣れている者のみ一周タイム計測を行う。
- ③タイムに基づいて2人ペアを作って耐久レース形式で練習する。

注意点

- ・行き・帰りのルートは事前に確認し、トラブル等の対処のために必ずルートを守る。
- ・他のお客さんも走行しているので、追い越す場合は安全な速度を守る。
- ・走行時は必ず、ヘルメット、グローブ、サイクルコンピュータを装着する。

○ロングライド

- ①事前に走行ルートや注意点などを参加するメンバーに伝える。
- ②当日部室前に集合後、走力別にグループ分けをして目的地を目指す。

注意点

- ・グループには上級生または走行に慣れた者を必ず一人は入れ、基本的に最後尾を走行。
- ・目的地を目指し走ることを楽しむのが目的のため、むやみにペースを上げず、安全に走行する。
- ・パンク修理道具や携帯工具、携帯電話を全員が持つ。

○大会

- ・ヒルクライムやタイムトライアルなどを除いて集団で走るレースには十分に走行に慣れた者のみが参加する(40時間以上練習した者)。
- ・特にクリテリウムは落車リスクが高いため、初心者はヒルクライムやエンデューロへの参加を推奨する。
- ・1年生の大会参加の目的は、大会に慣れ、翌年度以降に活躍できるための準備とし、タイムや順位は意識しない。

スイム練習メニュー(夏季の水曜)

○750m 泳げない人

初心者はまず、スプリントディスタンスの距離 **750m** を続けて泳げるようになることを目指す。以下のメニューを **25m** ごとに止まってもいいので行う。

① ウォーミングアップ

- ・100m なんでも OK。ゆっくり泳ぐ

② キック

- ・200m ビート板を使用

※ひざを伸ばす

③ プル

- ・300m

※大きなフォームを心がける

④ 可能なだけ続けて泳ぐ

※練習ごとに距離を伸ばすことを目標にする。

⑤ クールダウン

- ・100m×1本 なんでも OK。ゆっくり泳ぐ

○750m 泳げる人

以下のメニューが例である。個人の実力によってタイムは変える。

①ウォーミングアップ（所要時間：5分）

- ・100m×1本 なんでも OK。ゆっくり泳ぐ

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

※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ぐ

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る

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る

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する

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する

⑦クールダウン（所要時間：5分）

- ・100m×1本 なんでも OK。ゆっくり泳ぐ

ラン練習メニュー(金曜)

- ①ストレッチなどの準備体操
- ②アップとして門池を一周する。
- ③門池を三周個々のペースで走り、一周ごとのタイムを計測する。
- ④クールダウン
- ⑤月に一回外周 5周 5km(スプリントトライアスロンと同じ距離)のタイム計測を行う。