

自転車競技・短距離種目において競技開始1年半で全国入賞した男子大学生の
取り組み事例の分析：
自転車競技・短距離種目の導入・初期発達段階における技術・戦術的トレーニングの
ポイントを探る

山口大貴¹⁾, 黒川剛²⁾, 荒木就平³⁾, 金高宏文²⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院

²⁾鹿屋体育大学スポーツ・武道実践科学系

³⁾鹿児島県立南大隅高等学校

キーワード： 未熟練者, 問題解決サイクル, ペダリング, スタート技術, ペース配分

【要 旨】

本研究は, 大学 3 年次直前から陸上競技・跳躍種目から自転車競技・短距離へ種目転向し, 約 1 年半で 1 km TT のタイムを 1 分 38 秒 4(手動)から 1 分 06 秒 221 へ更新し, 大学競技選手権で全国入賞した大学自転車競技者の過程を報告した. 特に, 自転車競技・短距離種目の転向における技術・戦術的トレーニングのポイントについて検討した. ペダリング技術やスタート技術の習得では, 股関節の伸展動作を意識させる補助練習を積極的に実施することにより, 「臀部使用のペダリング技術」「股関節伸展を意識したスタート技術」「1 km TT におけるペース配分」を習得したことが短期間の競技力向上を果たしたと考えられた.

スポーツパフォーマンス研究, 7, 300-319, 2015 年, 受付日:2014 年 6 月 17 日, 受理日:2015 年 11 月 19 日

責任著者:山口大貴 鹿屋体育大学 891-2311 鹿屋市白水町1番地学生宿舎 E-411

m146016@sky.nifs-k.ac.jp

* * * * *

**Analysis of the efforts of a male university cyclist who won a prize
in an all-Japan bicycle short distance event one and a half years
after starting cycling:
Technical and tactical points in the initial and early development stages
of his participating in short-distance cycling events**

Daiki Yamaguchi¹⁾, Go Kurokawa²⁾, Shuhei Araki³⁾, Hirofumi Kintaka¹⁾

1) Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

2) National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

3) Kagoshima Prefectural Minami Osumi High School

Key Words: unskilled cyclist, problem solving cycle, pedaling, starting
technique, pace distribution

[Abstract]

The present study reports the training of a university cyclist who, after participating in track and field jumping events for several years, changed to short-distance bicycle racing just before his senior year at university, and who improved his record in 1-km time trials from 1 minute 38.4 seconds to 1 minute 6.221 seconds in one and a half years, and eventually won a prize in an all-Japan university competition. The present report describes points of technical and tactical training after he started short-distance bicycle events. Active supplemental exercises for the stretching motion of the hip joint are thought to be useful for cyclists for achieving competitive power quickly, and for acquiring a pedaling technique that uses their hip, a starting technique in which they feel the extension of their hip joint, and pacing in 1-km time trials.