Special Olympics Nippon

Cycling Coaches Clinic

自転車競技コーチクリニック

コーチクリニック
【自転車競技】
第Ⅰ部　競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
自転車競技 部会

2021年3月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

アスリートにとっての利点

Special Olympics Nippon

達成感

Special Olympics Nippon

交通の手段

Special Olympics Nippon

自信

Special Olympics Nippon

新しい出会

Special Olympics Nippon

なんてったってカッコイイ！！

Special Olympics Nippon

アスリートが自転車に乗る段階まで来ているか

Special Olympics Nippon

集中して説明を聞くことができる

Special Olympics Nippon

恐れずに新しいことにチャレンジする

Special Olympics Nippon

困難なことに何度でもチャレンジする

自転車を知る

- 自転車の種類

ロード:

軽く、空気抵抗が
少ない

マウンテン:

乗り心地が良い
登りに適したギア

ハイブリッド:

Ａ ＋ Ｂ ÷ ２ ＝

- アスリートに適しているのはどれ？

自転車のパーツ

素材提供元：サイクルパラダイス（スポーツ自転車ショップ）

コーチ/プログラムに必要なもの

- 自分の自転車の知識
- アスリートが理解できるコミュニケーションのスキル
- サポートスタッフ（ライディング・スキルと SO 経験のある人）
- 練習に適している場所/サイクリングコース
  - 練習場所/コースの安全であることと、アスリートが自力で走ることができるのかを確認する

プログラムで使うツール（道具）

- ストップウォッチ
- クリップボード/ペン
- ホイッスル
- コースマーカー（カラーコーンやテープ等）
- 聴覚障害のあるアスリートのための旗

自転車の工具

- モンキーレンチかペダルレンチ
- マルチツールか６角レンチ
- チェーンツール
- プラスドライバー
- 自転車用オイル/使い古しのタオル・ウエスなど
- スポーク/ニップルレンチ
- タイヤレバー 、スペアーのチューブ、ポンプなどのパンク修理道具

Special Olympics Nippon

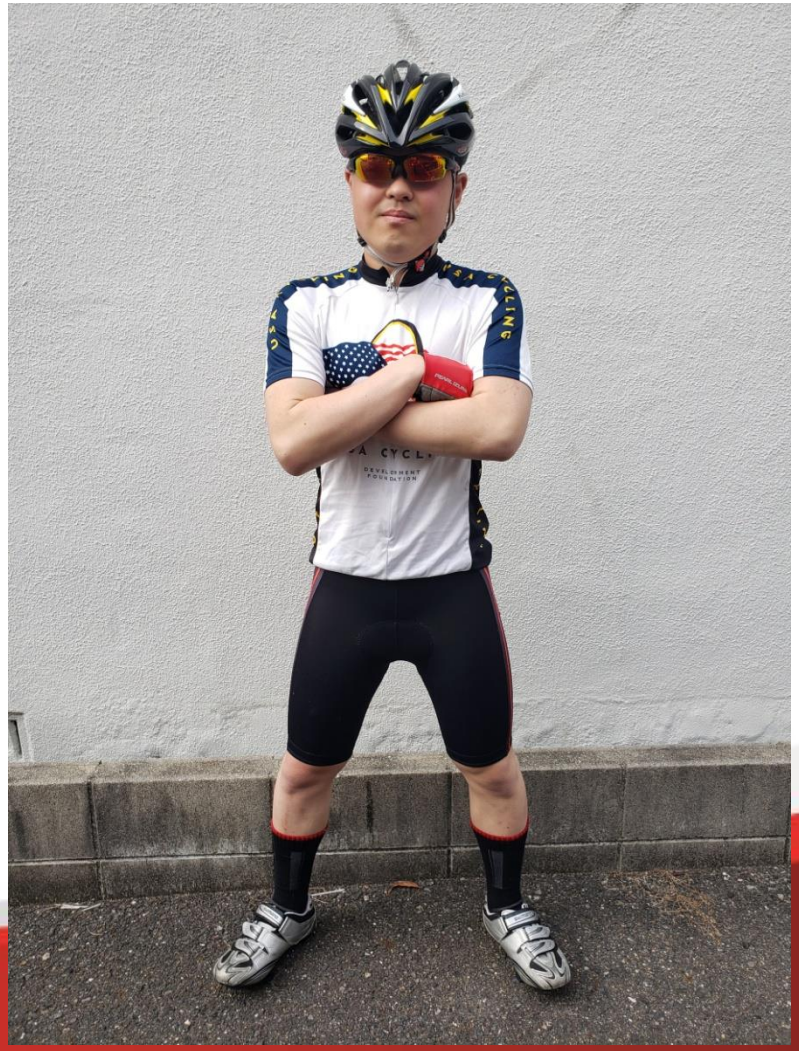
バイクフィット

自転車ウエアー

- ヘルメット
- 自転車用/サイクルショーツ（パッド付）
- サイクルジャージ
- サイクルグローブ
- サングラスなど目を保護するもの
- サイクルシューズ（上級者用）

Special Olympics Nippon

自転車ウエアー



ヘルメットフィット

- ヘルメットはその国の競技連盟公認である
- ライダーに正しくフィットしている
- ストラップとあごの間に指２本入るくらいがちょうどよい
- ヘルメットを後ろ気味にかぶらない

Special Olympics Nippon

ヘルメット

ヘルメット

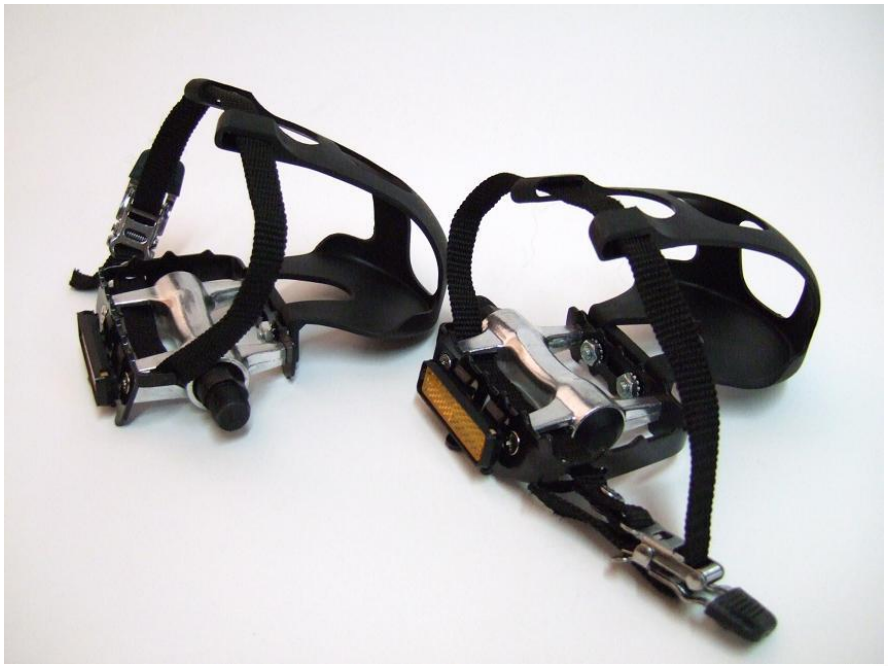
ペダルの種類

- <u>フラットペダル</u>:

  初心者にやさしい。特別な靴は必要ない。

- トークリップ:

クリップとストラップでペダルにる固定できる。靴の出し入れが少し難しい。出し入れの際、片手でストラップの調整をする必要がある。より合理的なペダリングが可能。のぼりやTTのスタートでパワーが出せる。



- <u>ビンディングペダル</u>:
- 靴 / クリート / ペダルが一体となったシステム 。
- 乗りこなすのに練習が必要。ペダルへの力の伝わりが良い。もっとも合理的なペダルシステム

Special Olympics Nippon

自転車競技のルール

（ルールブックの用意）

コーチクリニック
【自転車競技】
第Ⅱ部　プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
自転車競技 部会

2021年3月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

初心者に自転車の乗り方を教える

- アスリートに自転車の説明と今後使用する自転車用語を説明する。
- サドルを下げて両足が地面にとどくようにする。
- ペダルを取り外す。
- 平坦な場所で練習を始めます。
- 必ずヘルメットをかぶること。

Special Olympics Nippon

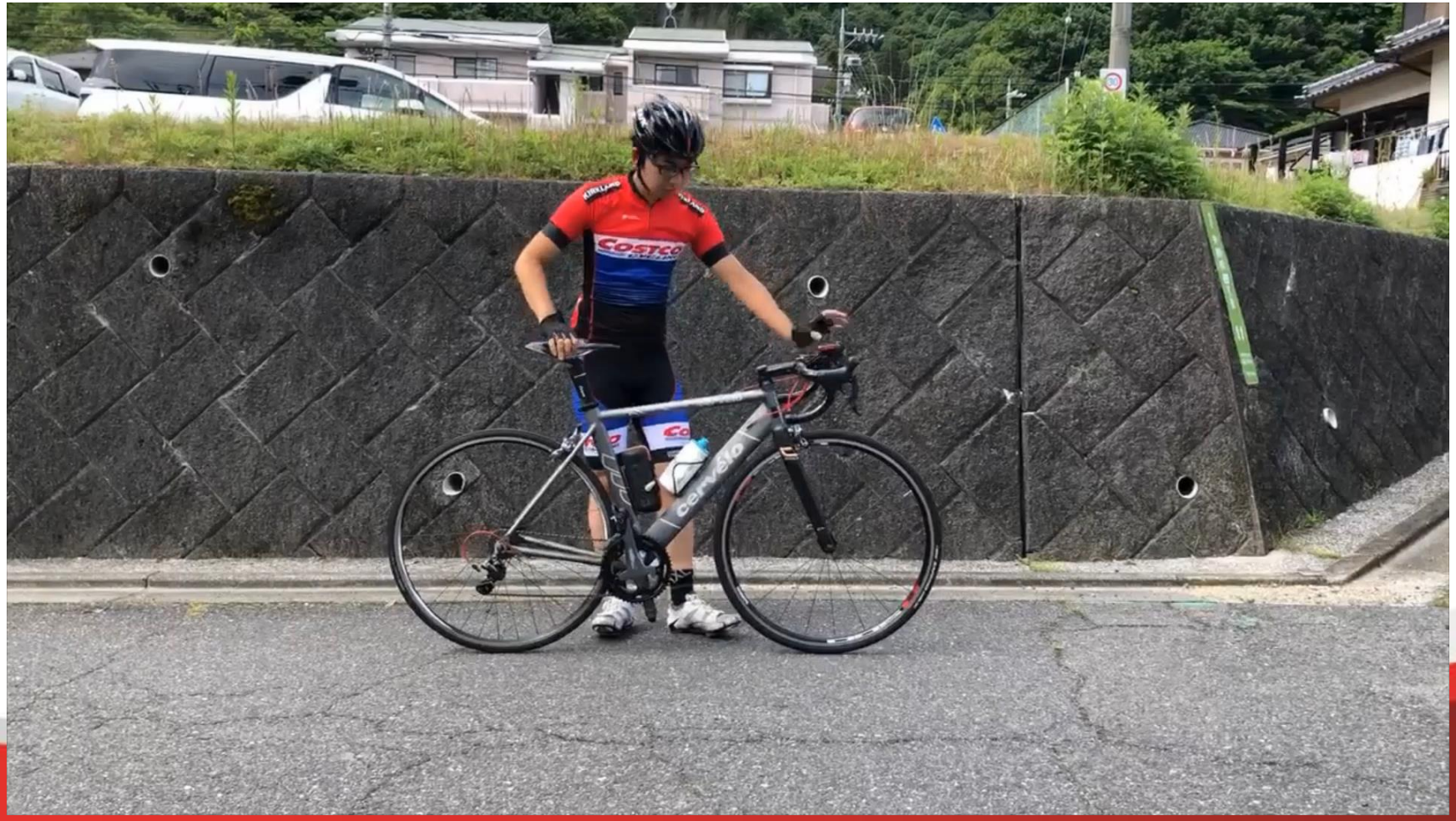
ここからは基本的な
自転車のスキルと
練習方法をいくつか説明します。

片足を地面に付けてのスタート

- 通常の練習は片足を地面に付けてスタートします。
- 利き足を2時のポジションでペダルに置き、もう片方の足は地面に付ける。
- 自転車は少し地面に付いた足側に傾ける。
- ペダルを踏み込むことで自転車は動き出す。
- 左右にふらふらせずまっすぐ進むことが大切。
- 地面に付いていたペダルに足を乗せたらすぐにペダリングを始める。
- アスリートにウォーミングアップなどで片足でのペダリングをすると良いでしょう。スタートの練習になるうえ、ペダリングの練習にもなります。

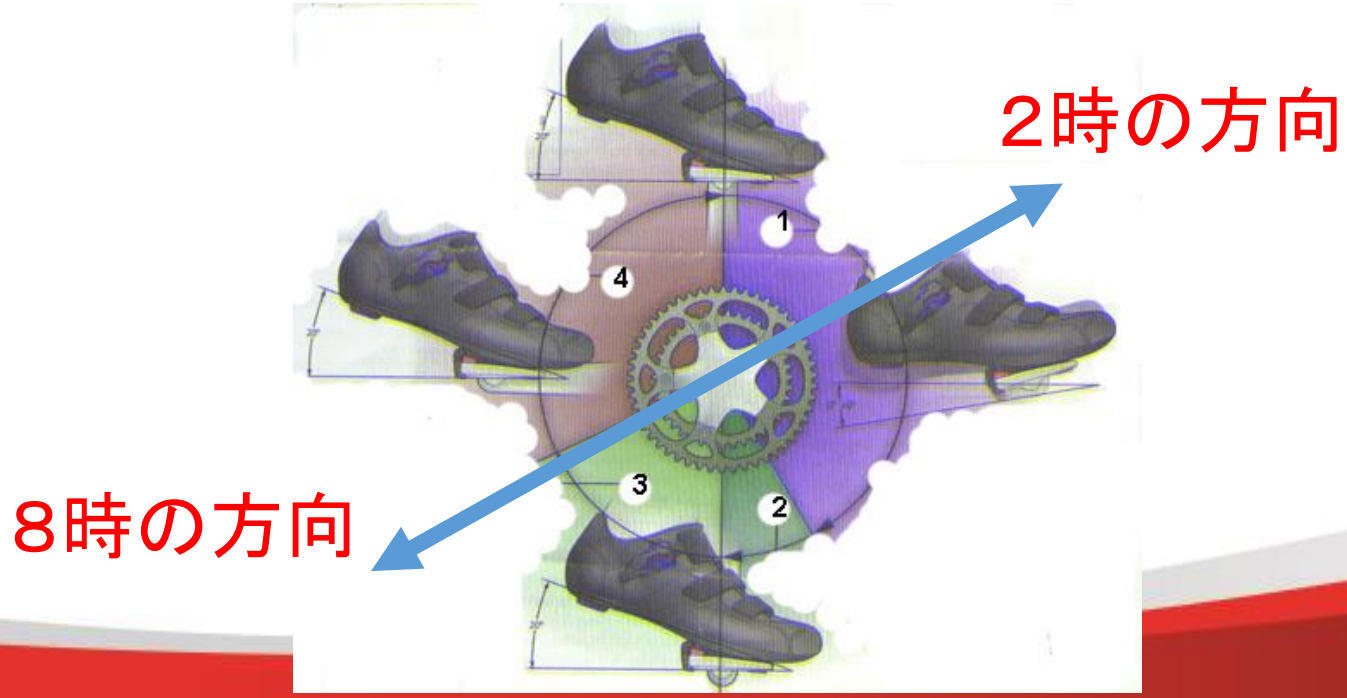
Special Olympics Nippon

自転車に乗って走り出す



ペダリング

円を描くようにペダリングをするよう教えます。
一定した力で歩くようにペダルを回転させます。



ブレーキング
（ブレーキをかける）

- ハンドブレーキ（ブレーキレバー）
- 急ブレーキをかけないように徐々に止まる。
- 一定した握力を加える。
- 体重を移動させる。

ブレーキング
（ブレーキをかける）

Special Olympics Nippon

止まって、自転車から降りる

Special Olympics Nippon

止まって、自転車から降りる

まっすぐ走る

方向転換
（ステアリングとターニング）

- “ターニング”とは実際にハンドルを左右に操作し自転車の方向を変えること。
- “ステアリング”とは体重移動をすることによって自転車を行きたい方向に誘導する。
- 2つの方法のうち、ステアリングのほうが自転車をより安全に、より正確に方向転換させることができる。

方向転換
（8の字やスラロームなど）

スキャニング
（周囲の確認）

- 視野をフルに使う。
- まっすぐ走りながら振り返る。
- 先を見る練習、予測する。
- 前を走っている自転車のタイヤを見つめない。
- 前方にある道路のへこみ、石などの障害物を見ない。じっと見ているとその方向に向かう。

スキャニング
（周囲の確認）

ハンドルから手の位置を変える

- まずは普通にハンドルを握る。
- 次に指先だけをハンドルに乗せ、１本ずつハンドルに乗せている指を離す。

※手放しは危険なので基本的に禁止！！

- ハンドルの手の位置を変える練習をする。
- アスリートはブレーキをかける時、手で合図や走りながらボトルから飲むときにこのスキルが必要になります。

※両手で練習しましょう。

ハンドルから手の位置を変える

ハンドルから手の位置を変える

ボトルから水を飲む

ペースライン（ドラフティング）

- ペースラインというのは集団で１列（もしくは２列）で先頭交代をしながら長い距離を走る方法です。
- 自転車は風の抵抗を受けて走るので、人の後ろで走ることで大きく空気抵抗を抑えることができます。
- このスキルを身に着けるのは難しいですが、アスリートと公道を走るのならば先頭交代は必要ないですがまっすぐ1列で走るというのは必要なスキルです。
- 1列になって同じペースで走る練習をしましょう。

ペースライン（ドラフティング）
（初心者向け）

タイムトライアルのスタート

- タイムトライアルは時間との勝負。
- 距離はアスリートの能力に合わせること。
- 時間差スタートする。
- アスリートは両足をペダルに乗せてスタートする。できない場合は、片足を地面につけてスタートしても良い。

スタートテクニック

- 短距離レースのウォーミングアップはスタート直前にする。
- スタートラインに来る前にギアを変速しておく。
- 自転車をまたぎ、サドルに座ってペダルに足を置く。
- 足は2時と8時の位置。
- ハンドルはドロップの中（深すぎないように）
- カウントダウン：　5. 4. 3. 2. 1　GO!
- ２ で出来るだけ高くサドルの上で立つ。
- １で背中を丸め、腕を伸ばす。
- シューズが固定されている場合はGOで両腕と後ろ足を上に引く。固定されていない場合は前足を踏み込む。

Special Olympics Nippon

スタートテクニック

Special Olympics Nippon

早速やってみましょう！

Special Olympics Nippon

タイムトライアルのスタート

スタート後

- 固定シューズの場合はスタート後もハンドルを上に引っ張りながらペダルを引き上げる。固定されていない場合はペダルを漕ぐ。
- スタート直後は、腕を伸ばしたままで数回転ペダルるを漕ぐ。
- 徐々に腕を曲げながら胸をステムに近づける。
- 徐々にすべるようにしてサドルに座る。
- サドルにドスンと座らない。
- 体をエアロダイナミックにしギアチェンジする。

Special Olympics Nippon

スタートとスタート後

“ホルダー”の役割

- ホルダーはコーチかアシスタントコーチであるべき。
- アスリートが違和感を感じずに正しくホールドできるよう練習をする。
- アスリートが早すぎるタイミングでスタートをしようとしてもそれを抑えたりスタートラインから押し出してはいけない。

“ホルダー”の役割（悪い例）

“ホルダー”の役割（良い例）

普段使うスキル

- 基本的な交通ルールを教える。
- 交差点では周りを確認するよう教える。
- 1人でも安全、だれかと一緒なら安全、走ってはいけない道路をアスリートと確認する。
- 困ったときの連絡手段を確認する。
- 目だけではなく、耳も使って車や信号・遮断機の音を聞く。
- マナー良く自転車に乗る。ほかの人をどなったり怒りをぶつけないよう教える。

コーチクリニック
【自転車競技】
第Ⅲ部　プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本
自転車競技 部会

2021年3月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます

シーズン前に準備すること

- CCやCAに参加して自分のコーチとしてのレベルを上げる。
- 安全な練習場所を見つけておく。
- 協力してくれるコーチやファミリーを探しお願いする。
- 参加予定のアスリートが健康だということを確認する。
- ワンクール（８回）のトレーニングプランとゴールを決める。
- ９回目には練習の結果が確認できるように記録会を行う。
- できるだけ年間を通じて毎月複数回の練習を行う。
  （練習回数が少ないと前回習ったことを忘れてしまう為）

プログラムの１日の流れ
（練習は約2時間）

- ウォームアップ。
- すでに習っているスキル。
- 新しいスキル。
- レースに向けての練習/特別練習。
- クールダウン。
- アスリートやコーチへのフィードバック/次回の予定など。

毎回注意すること

- アスリートの安全性が確保されているか。
  （アスリートの体調、自転車のコンディション、練習会場のチェック）
- 説明がアスリートに聞こえているか。
- 説明がアスリートに見えているか。
- アスリートが平等に練習できる。
- アスリートが平等にコーチに指導してもらえる。

プログラムは安全第一

- ルールを決めてアスリートが守るように指導する。
  （コーチの指示を聞く、会場を離れるときはコーチに伝える、等）
- 悪天候の場合の的確な判断。（会場の変更や中止）
- アスリートに水分補給を促す（ボトルの減り具合を確認）
- 救急箱を用意する。（中身は定期的に確認）
- 救急箱の中身が使えるように練習をする。
- コーチやアスリートの緊急連絡先を把握。
- あらかじめコーチ全員が緊急管理体制を把握しておく。
  （近くの病院や救急車両の呼び方などを確認）

プログラムは安全第一

- 公道での練習の場合はあらかじめ下見をすること。
- 毎回正しいウォームアップとストレッチをする。
- 基本的なスキルのないアスリートを公道で走らせない。
- 公道ではコーチの数を増やす。
- 交通ルールは常に守り、アスリートに説明する。
  （左側を走る、道路標識を見て守る、等）

Special Olympics Nippon

皆さん長い間
お疲れさまでした！
自転車ライフを
Enjoyしましょう！