# ミーティングリポート

今回は競輪選手のコンディショニング・トレーニングについてお話しました。
また後半は選手への動画を使ったフィードバックに関してディスカッションを行いました。

## ― 前 回 の 主 な 内 容 ―

### ＜競輪選手のコンディショニング・トレーニング＞

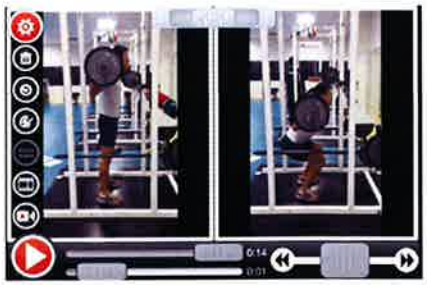
プロ競輪選手になる為には競輪学校に入学し約 1 年間プロ競輪選手になる為のトレーニング・講義・生活を学び卒業してプロとしてレースにデビューします。
プロ競輪ではブレーキがない自転車を使用します。レース中の最大速度は６５～７０km/h と言われています。その速度の中で身体と身体がぶつかり合い駆け引きをしながらレースを行っています。
競輪選手と言えばトレーニングを積み重ねて太ももが太いイメージがある方が多いかと思います。その太もも（大腿部）の筋出力を支えているのが体幹部分です。腹筋・背筋を含めた体幹のトレーニングも重要にしてトレーニングを行っています。

いかに自分の持っている力をペダルにロスなく伝えることが出来るかが重要になってきます。その為には股関節、膝関節、足関節の柔軟性が必要になってきます。また股関節を屈曲した深い位置からの力の出力やペダルを踏んだ後に足を引き付けてくる動きをしておりそれを左右スムーズに踏みかえることが重要になってきます。
コンディショニング・トレーニングで重要にしていることは体幹部分を固定（固定点・軸づくり）しながら四肢（股関節・膝・足関節・上肢）が動き力の伝達・連動がスムーズにいけるようにすることです。
実際には体幹部分の固定点づくりエクササイズや下肢と体幹をつなげるトレーニングを紹介しました。

気をつけの姿勢（アライメント）で下腹部の固定点への意識とお尻が締まる股関節のポジションが出来ることをポイントとしてコンディショニングを取り組んでいます。
加えて、腹斜筋へのアプローチを入れています。
このように、体幹部分へのコンディショニング・トレーニングをアプローチしていくことで四肢の筋出力がロス無くペダルに伝わるように取り組んでいます。

### ＜フィードバックの方法＞

近年ではデジタルカメラや携帯電話の動画撮影技術の進歩によりプレイしている様子やトレーニングしている様子を撮影して、写真や動画を用いて選手にフィードバックする方法をとることが多くなっています。今回は動画を用いてフィードバックすることのメリット、デメリットについてグループディスカッションを行いました。
メリットとしては、自分の動きを客観視できる、撮影後すぐに見ることができる、気づきを与えることができる、評価に使える、スタッフ間で情報を共有できるといった意見が出ました。
それに対してデメリットとして、道具が必要となる、評価時間がかかる、自身と他者を比較してしまう、動画に依存してしまう可能性がある、個人情報にもなる為データの管理が難しいなどといった意見が出ました。



選手達からすると客観的に自分の動きをすぐに見ることができるのは、早い段階で動きに気づいて修正することができるため、パフォーマンスを向上する為には有効な手段だと思います。実際に参加された方々でも動画をフィードバックの方法として使われていました。今は動画を加工してスロー再生やラインを入れることのできるアプリもあるため、使いやすいものを探して試していくとより指導の幅が広がると思います。

**参加者：中学野球指導者１名、理学療法士７名、地域運動指導者３名　トレーナー1名、合計１２名**

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

## 次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成２５年４月１日　「トレーニング　～フットワーク～　」