

CS Ade Station

“速く美しく” 葛飾・自転車学校

●レーシングスクール



ヴィテス代表
市川雅敏

毎分90回転で走れるようになれば
レースもバイクライドも
いっそう楽しいものになる

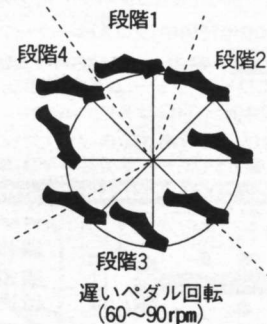
ポジションの出し方は、すでに何度も説明しているようにクランクを地面と平行にして、頸骨からおろした垂線をペダルシャフトの中心にするというオーソドックスな方法がある。これで70%程度、キミの足の関節などの動きを妨げることなくペダリングができるだろう。

けれど、完璧が好きな日本人の1人として、ポジションに興味をもっていた私は、アマチュア時代にベルナル・イノー(70年代後半から80年代前半まで活躍。ツール5勝etc、個人ITTのスペシャリスト)がルノー・ジャンチームの風洞実験などによって、昔から言われているオーソドックスな方法で出したサドル後退量よりもっとサドルを引くほうが効率がよいというデータを実験に生かしているという記事を海外のサイクル雑誌などで読んだ。

比較的なだらかな上り坂に行き、片足でペダルをよとみなく回せるかどうか? もしくは、回せるポジションを探そう。そうすれば、『木馬』と同じようなことを少し体験できると思う(ドクター村上もヴィテスも『木馬』を自分たちの物だけにしようなどとはいってない。興味のある人やショップにも販売を考えているので、いつでもご連絡ください)。

一度悪いペダリングが身につくと、これを矯正するのは容易でないし、せっかくの潜在能力を引き出すこともままならない。若い選手やビギナーは、スムーズなペダリングを行なうために、きちんとしたポジションと、バイクの上でしっかりと体を動かさずに踏めるギヤレシオでトレーニングするのがいいと思う。

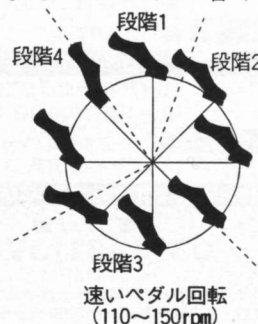
ペダル回転数による足の動作を図で



ペダルが上死点時にカカトが下がった踏み出しと、その直前のカカトの引き上げが特徴的なペダリング



360度の場所でもカカトの落ち込みや極端な引き上げもない模範的なペダリング



ペダルの下死点から足の回転を速くしたいために、カカトを立てたペダリング

