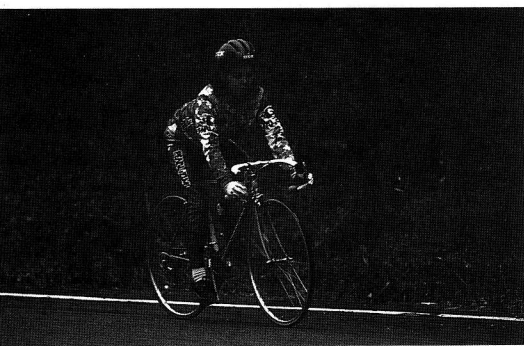


LET'S ENJOY TRAINING

10分間をできる限り速く走る。5日目は軽く20分のロードワークで身体を休ませる。6日目は1時間30分走り、途中で300m程度のスプリントを2本行う。7日目はレース当日。40分程度アップして、レースへ集中する。

上級者は1、2、3、4日目はそれぞれ1時間30分、2時間、2時間30分、3時間30分のロードワークを行う。4日目は山にでもでかけ、最大心拍数の60%以上90%以下で30分持続できるような登りを攻める。5日目は軽く30分のロードワークで身体をはぐし、レース前日は2時間走り、途中で5秒のスプリントを3本折り込ませる。7日目はレース当日、3時間前に食事を済ませ、レーススタートの格好で60分のアップにて、その後そのまま、スタートできる様にする。幸運を祈る。



室内トレーニング、ウェア

アスレチッククラブに入れば、インストラクターがウエートトレーニングの基本を一通り教えてくれるが、それはあくまでゼネラルな筋肉の付け方なので、バイクに乗るうえでは必要ない筋肉が多い場合がある。

私はある程度回数をこなしたウエートに慣れてきたら、反復回数3、4回で5、6セット行う。この時、インターバルは長めに取る。しかし、インターバルを短めにすれば筋肉は発達する、という説があり、その観点から見ればそうすべきだとは思うが、ロードマンとしては筋肉を肥大させ体重を重くするよりも、体重は軽いままパワーをつける方がいいと思う。

また、アスレチッククラブでは様々なウエートの種目があるが、私は押し出す方向の力を使う種目しか行わない。これは、日本人は引く力が強いなどと言われているからそうしているわけではなく、引く力が強いと、その力がレースの最終にかえって体を緊張させてしまう方向へ

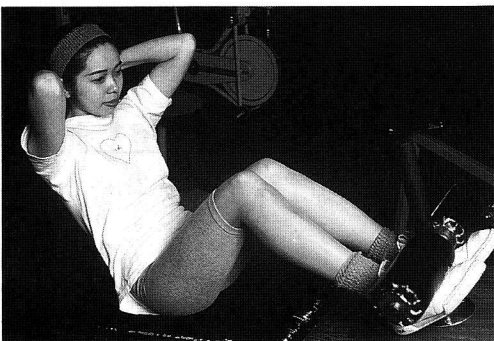
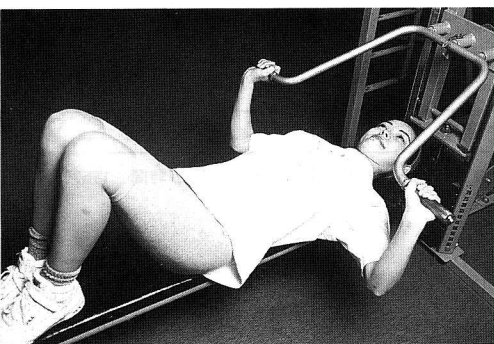
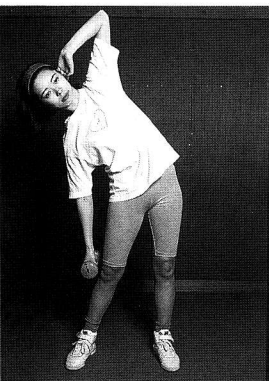
働くからだと考えているからである。ベンチプレスやハーフスクワットをメイン種目に考えているのもその為である。また、ウエートトレーニングで重要なのは自分の体重に押しどけだけのウエートを扱えるかという事で、体重相当のウエートを上げられなければ強いとは言えない。

その他にも私の考えの一つとしてベンチプレスはあまり腕を開かず、スクワットもあまり足を開かず行い、なるべくロードレーサーに乗るのに近いフォームで行なう、という物があり、その方が有効だと考えている。

ウェアについて。冬のトレーニングは気温も低いので、それなりのウェアを着なければならぬ。私は、レースの時には半袖もしくは長袖のアンダーの上にノースリーブのアンダーを、さらにエントラントの前掛けを着て長袖のジャージの2枚重ね着でスタートする。もしそれでも寒い時は、ポケットからウインドブレーカーを出して着る。冬のトレーニング

ではウインドブレーカーはいつも持っていていく事は常識である。今年のジロではこの一枚がなかった為に体温を守りきれず体をイヤという程消耗させた経験を痛い程味わった。暖かくて邪魔にならない物なのだからスタート時には是非持っていて欲しいものだと思う。

また、私はパールイズミのアドバイザーをしているので、勿論その多くはパールの製品を使っているが、お世辞抜きに誰にも勧められる良い物が揃っていると思う。水分を吸うことなく体を冷やしやすいロビロンアンダーやエントラントの前掛け、ウインターグロブなど、なかなかの物だとも思っている。



写真は上の2枚がサイドベントの例。これの大切なポイントは体を左右に曲げるときに、真横に曲げることだ。体を前かがみにしたり反らしたりしないように。3枚目の写真はベンチプレス。目の位置と手の握りの位置が一直線になるように。また、足は下に降ろしてやってもかまわない。4枚目の写真は仰向け腹筋。ポイントは首を起した状態で、天井を見ようがないように。また、手の位置は自由で良い。