©NSCA JAPAN
Volume16, Number 1, pages2-9

特集 feature

競輪選手のトレーニング
～トレーニングサポートを通して～

若吉浩二　びわこ成蹊スポーツ大学、NSCAジャパン編集委員会委員

はじめに

競輪選手とは、公営競技の競輪において賞金を獲得するプロの選手のことであり、日本のプロスポーツとしては最大規模となる3,500人程度(2006年12月末で3,598人、2008年２月現在で3,531人)の選手が存在する※。筆者は、自転車エルゴメータの一つ、パワーマックスⅦ(コンビウェルネス社製)を活用したトレーニング法の研究を行ったことがあり(1)、その関係から、競輪選手にトレーニングに関するアドバイスを行っている。

そのうちの一人に、千葉県在住の中村浩士選手(30歳)がいる**(写真１)**。中村選手は現在、Ｓ級１班に所属し、今年はＧ３という大きな記念大会でも完全優勝を果たすとともにバンクレコードをマークするなど、競輪界でも注目を浴びる選手の一人である(2)。筆者が中村選手のトレーニングのアドバイスをし始めて３年半になる。当初、すでに中村選手はＧ１という最もグレードの高いレースに参戦できるレベルになっていたが、競輪選手になって今年11年目を迎え、ますますレベルアップを図っている。

写真１　中村浩士選手(79期)：2006年10月、アメリカ・フラッグスタッフにて高所トレーニングを経験。

現在では、中村選手のこれまでのトレーニングに関する経験と、筆者との取り組みによる経験を踏まえて、彼自身が納得のいくトレーニングプログラムを作り上げることができた。そこで、本稿では、トレーニング計画や具体的なトレーニングの内容の紹介を行うとともに、本人とのインタビューを通じて、競輪選手に求められるトレーニングについて触れてみたいと思う。

１．トレーニング計画と内容

レースとトレーニング計画

競輪選手は、一般的に月に２～３回、全国で開催されるレースに出場しなければならない。１回の開催で３～４日間行われるので、毎月６～10レースに出場することになる。年間にすると、80～90レースにも達する。これらの合間を縫ってトレーニングする必要があるので、競輪選手においては、長期的・短期的な視点から捉えたトレーニング計画を常に綿密に立てておかなければならない。

ここで、競輪のレースについて触れておく。距離は約2,000mで、１周400mのバンクであれば、５周することになる。レース時間は約３分であるが、最初の約3.5周までは誘導員が先頭を走ることから、本格的な競争は、残りの約２周で行われ、時間にすると45秒前後になる。よって、ダッシュ力も持久力も求められることから、競輪選手のトレーニングは、技術面に加え、多面的に取り組まなければならない。

表１は、中村選手のある月のレース

※出典：フリー百科事典『ウィキペディア（Wikipedia)』

スケジュールとトレーニング計画である。この月は、レースが２開催あり、その間、約10日間の間隔が開いていることから、十分なトレーニングの時間を持つことができた。時には、３開催に３～４日を挟んで連続して出場しなければならないこともある。

表１を見ると、２日～４日と、18日～20日にレースに出場し、その前日には現地に移動する。基本的に、レース終了翌日はオフ日とする（ただし、開催が続く場合は、トレーニングを入れることになる）。

まず、選手がトレーニング目的や内容をイメージするために、『量的』『質的』『調整』の３段階に分けている。量的なトレーニングはその量が多く、質的なトレーニングは強度をより高めた内容で行い、そして、調整トレーニングはレースをイメージした部分練習をメインに行うことになっている。自転車を用いてのトレーニングは、ロード（街道）練習、バンクを使った練習、自転車ローラー（アラゴマスター、㈱小川製作　所、http://www.ogawa-seisakusyo.co.jp/arago.html）練習と、自転車エルゴメータ（パワーマックスⅦ、コンビウェルネス株式会社、http://www.combiwellness.co.jp/index.html）によるものがある。また、中村選手は、常圧低酸素室（有限会社ワイ・ケー・エス、http://www007.upp.so-net.ne.jp/yks/）を自宅に設置し、低酸素トレーニングも定期的に行っている。低酸素室では、ローラーと自転車エルゴメータを用いたトレーニングとなる。それぞれ具体的な内容は、以下に示す。

自転車以外のトレーニングとして、筋力トレーニング（レジスタンストレーニング）、初動負荷トレーニングを行っている。筋力トレーニングは１週間に２回を基本とするが、レース開催１週間前には行わない。また、初動負荷トレーニングも同様に、１週間に２回を基本とし、レース開始まで３日間は空けるようにしている。

トレーニングとオフの組み合わせは、２～３日トレーニングを行うと、１日のオフを挟む。また、３日間の午前午後の連続トレーニングは、疲労の蓄積が過度に達することがあり、３日目の午後は、オフとする場合が多い。

量的・質的・調整のトレーニングの組み合わせは、レース開催間隔が10日間あれば、**表１**のように、量的トレーニングが３日間、質的トレーニングが４日間、調整的トレーニングが２日間となる。

ただ、長期的な視点でトレーニングを考えると、**表１**のトレーニングメニューの中に、具体的な強化内容を組み込んでいかなければならない。例えば、中村選手は低速からの加速力が同カテゴリーの選手に比べ劣ることから、バンク練習、筋力トレーニング、自転車エルゴメータによるパワートレーニング等のメニューに工夫を凝らしている。

表１　中村選手の月間トレーニングスケジュール

Week	time	SUN	MON	TUE	WEN	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5	6	7
1	AM	移動	レース	レース	レース	オフ	＜量的＞	＜量的＞
							ロード	バンク
	PM					オフ	ローラー	低酸素
							筋トレ	初動負荷
2		8	9	10	11	12	13	14
	AM	＜量的＞	オフ	＜質的＞	＜質的＞	オフ	＜質的＞	＜質的＞
		バンク		バンク	バンク		バンク	バンク
	PM	ローラー	オフ	低酸素	筋トレ	オフ	初動負荷	オフ
				初動負荷				
3		15	16	17	18	19	20	21
	AM	＜調整的＞	＜調整的＞	移動	レース	レース	レース	オフ
		バンク	バンク					
	PM							オフ
4		22	23	24	25	26	27	28
	AM	＜量的＞	＜量的＞	＜量的＞	オフ	＜量的＞	＜量的＞	＜量的＞
		ロード	バンク	バンク		ロード	バンク	バンク
	PM	ローラー	低酸素	オフ	オフ	ローラー	低酸素	オフ
		筋トレ	初動負荷			筋トレ	初動負荷	
5		29	30	31	1	2	3	4
	AM	オフ	＜質的＞	＜質的＞	＜調整的＞	移動	レース	レース
			バンク	バンク	バンク			
	PM	オフ	初動負荷	オフ	オフ			

２．トレーニング内容

バンク練習

バンク練習は、基本的にバイク誘導で行う（千葉競輪場は500mバンク）。基本パターンを**表２**に示す。

周回練習は、30周を目標にバイク誘導にて行う。速度は、時速30kmから始め、最高速度の時速70kmまで、徐々に速度を上げる。**写真２**は、時速70km近くで走るバイクに、ぴったりと追走している中村選手である。練習目的としては、高速回転によるペダリングでの持久力トレーニングである。時速70kmにおいて、最後の３周はバイクを追走する。この練習では、バイクの後部を

走ることから、空気抵抗が少なく、高速でのペダリング練習が可能となる。

加速練習は、基本的に低速、中速、高速からの加速練習のパターンがある。時速35kmからの加速練習１では、バンクのホーム線からバイクを時速35kmから55kmに加速させ、そのバイクに追いつく練習である。ペダリングは上体を起こしたスタンディング状態（立ち漕ぎ）で行われ、約70～80mくらいでバイクに追いつくことができる。その後、誘導練習のようにバイクの後方につき、疲労回復させるためにイージー（動的休息）に入る。約１周半、イージーとなり、普通は連続して５本行う。

加速練習２は、中速からの加速練習で、バイクは時速55kmから65kmへと一気に加速させる。選手は、時速55kmの追走からできる限り早くバイクに追いつくようにする。イージーを加速練習１のように約１周半入れて、連続して５本行う。

また、加速練習３は、高速からの加速練習となる。この場合、バイクは一気に加速するのではなく、徐々に速度を時速60kmから70kmまで上げていく。そして選手は、バイクのすぐ後ろを追走するように加速させる。その後、１周半のイージーを挟んで、連続２～３本を目標に行う。

レースシミュレーションは、競輪競争をイメージしたバンク４周の総合練習である。３つの局面で構成されており、低速からの加速（局面１）、中速からの加速（局面２）、そして、高速からの加速（局面３）で構成されている。つまり、加速練習１～３は、それぞれの局面に対応した内容となっている。

トレーニング計画の量的、質的、調整への整合性であるが、基本的には量的と質的では本数の違い、調整はレースシミュレーションをメインに行うこととなっている。

写真２　バイク誘導による高速トレーニング（時速70kmにも達する）

表２　バンク練習の基本的メニュー
周回練習
内容：30周（時速30km～70km）
目的：持久力、技術系トレーニング（高速回転ペダリング）
加速練習１
内容：時速35km～55kmでの加速　　３～５本（１周半のイージーを含む）
目的：低速からの加速力向上（スタンディングの強化）
加速練習２
内容：時速55km～65kmでの加速　　３～５本（１周半のイージーを含む）
目的：中速からの加速力向上（シッティングによる加速練習）
加速練習３
内容：時速60km～70kmでの加速２～３本（１周半のイージーを含む）
目的：高速からの加速力向上。最高速を高める
レースシミュレーション
内容：１～２本（下記の局面１～３を続けて行う）
局面１：35km～55km加速＋（1/2周回ニュートラル）
局面２：55km～65km加速＋（１周回ニュートラル）
局面３：65km～70km加速（ゴール）
目的：レース展開に応じたパターン練習

初動負荷トレーニング

初動負荷トレーニング®は、小山裕史氏によって、発明･創案されたトレーニング法である。初動負荷トレーニングは、身体をリラックスさせた状態で、神経と筋肉の機能（反射）を向上させる画期的な方法であり、具体的な効果として、瞬発力の向上、加速度の向上、パワーの向上、関節可動域の拡大、故障の防止などが上げられている（http://bmlt-worldwing.com/index.html参照）。

中村選手は地元である千葉の「ワールドウィング市川（http://www.tlsbmlt.com/）」に２年前から通っている。中村選手自身、このトレーニングから得られた効果として、関節可動域の拡大を一番に上げており、それによって、ペダリング時のバランス能力が向上し、効率的なペダリング動作が可能になったことを指摘している。また、競輪レース中には、選手同士の接触が頻繁にあることから、バランス能力の向上は、転倒防止にも大いに役立つ。

初動負荷のトレーニングメニューは**表３**に示す。①から⑫は、２～３種目の組み合わされたメニューをそれぞれ15回を３セット行う。

多くのメニューは、股関節・骨盤周囲や肩関節・肩甲骨周囲の筋群へのトレーニングが中心となっている。**写真３（a～d）**からも、肩関節・肩甲骨周囲の可動域が大きいことがわかる。また、

写真３(e～h)の代表的な股関節周囲筋への初動負荷トレーニングであるが、ペダリング動作では外転・内転・屈曲での可動域が重要となる。特に、**写真３d**に注目したい。中村選手は、股関節や腰部・殿部の骨盤周囲の筋群の柔軟性が高いことがわかる。ペダリング動作では、股関節の屈曲運動が大きくなる上死点近傍において、これらの関節・筋群の柔軟性が高くなければ、より良いフォームを保つことができない。

興味のある方は、施設に問い合わせされることをお願いしたい。

パワーマックスVⅡ(PMV2)を用いたトレーニング

PMV2は汎用性が高く、低強度から高強度への設定が可能であり、競輪選手のような高いパフォーマンスを有するアスリートにもトレーニング機器として大変有効である。また、雨天時等でロードやバンク練習が実施できない場合、その代わりとしても大いに活用できる。

PMV2を用いたトレーニング法については、若吉ら(1)による研究成果に基づき、その処方を行っている。**表４**に、体重約80kgのS級レベルの選手を対象とした、ローパワー、ミドルパワー、そしてハイパワーのトレーニングメニューの代表例を示す。選手間に体力水準や身体的特性等の差もあるので、表に示す運動強度が決して適切とは言えない。ただし、それ以外の回転数、運動時間、休息時間、本数といったメニューパターンは、活用することができる。中村選手の場合、**表４**のメニューを基本にして、目的やコンディショニングに合わせて作成される。

ローパワートレーニングは、有酸素性運動能力の向上・維持が目的となる。**表４**内１．の①を説明する。2.6kpの負荷で100回転、50秒間運動を行う。そのときの運動強度は260ワットとなる。そして、10秒間の休息を挟み、10本行う。その後、同様に2.8kpで10本、3.0kpで10本行う。これらは連続して行うので30分間のトレーニングとなる。もし、最後までできれば、次回は0.1kpをプラスして行うとよい。

③と④は、２分間のイージーと３分間のハードを１本の中に組み合わせ、計５分の運動を３段階の負荷で２本ずつ行う。これも計30分の運動となる。③と④の違いは負荷と回転数である。回転数を変えて行うのもよい。

表３　初動負荷トレーニングメニュー

①デップス	⑦ワイドレッグプレス
チェスト	クロスレッグプレス
シーテッドチェスト	インナーサイ捻り
②ラットマシーン	⑧横向きレッグプレス
プルオーバー	リバースインナーサイ
③アイアンクロス	⑨垂直デッドリフト
横腹ストレッチ	前傾スクワット
④アウター	⑩ニューラットマシン
サイドベント	体重スクワット
⑤エコノミーレッグプレス	ハックスクワット
インナーサイ	⑪インクラインベンチ
⑥あぐらレッグプレス	胸椎伸展ストレッチ
膝しぼりレッグプレス	スタンディングディップス
インナーサイ捻り	⑫ニューディップス
	マシンスクワット

写真３a　ニューラットマシン

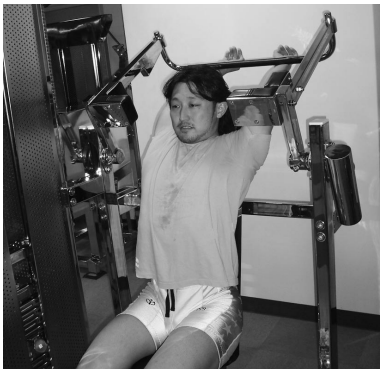

写真３b　プルオーバー

写真３c　ラットマシン

写真３d　胸椎伸展ストレッチ

写真３e　インナーサイ

写真３f　アウター

写真３g　ワイドレッグプレス

写真３h　ハックスクワット

ミドルパワーのトレーニングは、有酸素性と無酸素性のエネルギー供給の双方に刺激を与える。特に解糖系への刺激による乳酸産生とその除去（利用）能力を高めるためのトレーニングとなる。

表４中、２．の①における有酸素・無酸素ミックスインターバルトレーニングの運動強度は、ローパワーの①や③の最高強度の1.5倍を目安に設定する。こなすことができなければ、運動時間20秒は変えずに、運動強度を下げるもしくは休息時間を延長するとよい。

競輪選手がバンクで行うトレーニングに「バンク１周もがき」というのがある**（表４中、２．の②）**。運動時間にして20秒から25秒となり、有酸素性エネルギー供給も重要となる。その練習とほぼ同様な運動様式のメニューとなっている。このメニューでは、運動時間と回転数を変えずに、負荷値を変えて行うとよい。

表４　パワーマックスⅤⅡを用いたトレーニングメニュー（体重約80kgの選手を想定）
（w：ワット　kp：負荷　rpm：回転数　s：秒　min：分　E：運動　R：休息　t：本数　max：最高）

１．ローパワートレーニング
①３段階漸増負荷にて50秒運動10秒休息のインターバル30本
1）（260w（2.6kp @ 100rpm）×50sE＋10sR）×10t
2）（280w（2.8kp @ 100rpm）×50sE＋10sR）×10t
3）（300w（3.0kp @ 100rpm）×50sE＋10sR）×10t
②４段階漸増負荷にて１セット12分（３分×４本）を３セット
1)220w（2.2kp @ 100rpm）×３min
2)230w（2.3kp @ 100rpm）×３min
3)240w（2.4kp @ 100rpm）×３min
4)250w（2.5kp @ 100rpm）×３min　1)～4)を３セット
③３段階漸増負荷にて２分間動的休息＋３分間ハードを２本の計６本（80回転）
1)140w（3.6kp @ 40rpm）×２minE＋280w（3.6kp @ 80rpm）×３minE）×２t
2)145w（3.7kp @ 40rpm）×２minE＋290w（3.7kp @ 80rpm）×３minE）×２t
3)150w（3.8kp @ 40rpm）×２minE＋300w（3.8kp @ 80rpm）×３minE）×２t
④３段階漸増負荷にて２分間動的休息＋３分間ハードを２本の計６本（80回転）
1)140w（2.8kp @ 50rpm）×２minE＋280w（2.8kp @ 100rpm）×３minE）×２t
2)145w（2.9kp @ 50rpm）×２minE＋290w（2.9kp @ 100rpm）×３minE）×２t
3)150w（3.0kp @ 50rpm）×２minE＋300w（3.0kp @ 100rpm）×３minE）×２t
２．ミドルパワートレーニング
①有酸素・無酸素ミックスインターバルトレーニング
（450w（4.5kp @ 100rpm）×20sE＋20sR））×10t
②バンク１周もがきトレーニング
1)250w（2.5kp @ 100rpm）×10sE
2）（10kp @ max rpm）×５sE
3)950w（7.2kp @ 135rpm）×５sE
4)850w（6.4kp @ 135rpm）×５sE
5)750w（5.7kp @ 135rpm）×５sE
6)700w（5.3kp @ 135rpm）×５sE　1)～6)を３セット(セット間５分休息)
３．ハイパワートレーニング
①スタンディング
（10kp @ max rpm×７sE＋２minR）×３t
（11kp @ max rpm×７sE＋２minR）×３t
（12kp @ max rpm×７sE＋２minR）×３t
②シッティング
（７kp×max rpm×７sE＋２minR）×３t
（８kp×max rpm×７sE＋２minR）×３t
（９kp×max rpm×７sE＋２minR）×３t

３．のハイパワートレーニングは、①のスタンディングと、②のシッティングで行う。スタンディングは最高回転数が100～130回転を、シッティングは130～150回転を目標に行う。もし、それらよりも回転数が上がらない場合は、負荷値を下げて行う。本数も５～10本の範囲で、スタンディングとシッティングを組み合わせるとよい。

常圧低酸素トレーニング

中村選手は、常圧低酸素室において、酸素濃度を約15％に設定し、アラゴマスターのローラーもしくはPMV2を用いて、ローパワーのトレーニングを行っている**（写真４）**。酸素濃度15％については、体力水準の高いスポーツ選手を対象とした場合、トレーニング効果が得やすいことがわかっている(3)。ローラーを用いたトレーニングは、時速30～55kmまで時速５kmずつ漸増させ、各速度において４～５分の運動を行うので、計24～30分間となる。最後の時速55kmでは、ほぼ最高心拍数に達した状態でのトレーニングとなる。PMV2を用いたローパワートレーニングは、**表３**のメニューの約７割相当の負荷で行うことになる。これも同様に、最高心拍数をラストの数分間維持するように行う。また、低酸素トレーニングの中に、ハイパワーのトレーニングも行うようにしている。

例として下記にメニューを示す。

シッティング

（7kp@max rpm×6sE+ 1minR）×5t

スタンディング

（11kp@max rpm×6sE + 1minR）×5t

中村選手のコメントとして、上記のシッティングとスタンディングの計10本を連続して取り組むと、力を出し切れるイメージがあり、レースに求められる体力が向上するとのことであった。一般的に、低酸素トレーニングは**表１**のスケジュール表からもわかるように、１週間に２回まで、そしてレース開催１週間以内にはなるべく行わないようにしている。やはり、疲労が他のトレーニングよりも蓄積しやすい傾向にある。

現在、常圧低酸素室が多くの地域で作られており、登山愛好家やスポーツ選手に活用されつつある。ぜひ、競輪選手においても上記を参考にし、体力アップに生かされることを望む。

表５　筋力トレーニングメニュー	
１．体幹	
（ア）腹筋　ストレート	30回×２セット
（イ）腹筋　上体捻り	30回×２セット
（ウ）背筋　ストレート	30回×２セット
（エ）背筋　上体捻り	30回×２セット
２．ジャンプ（臀部を低く落として行うこと）	
（ア）ランジジャンプ	30秒連続ジャンプ（休息時間30秒）×８セット
（イ）サイドジャンプ	20回×３セット
３．下肢	
（ア）スクワット（パラレル）	
①体重70％ウェイト	15～20回×２セット
②体重100％ウェイト	７～10回×２セット
４．上肢	
（ア）ベンチプレス	
①体重70％ウェイト	15～20回×１セット
②体重100％ウェイト	７～10回×２セット
（イ）プルダウン	
①体重30～50％ウェイト	15～20回×１セット
②体重50～70％ウェイト	７～10回×２セット
５．下肢	
（ア）片足レッグエクステンション（右・左）：ゆっくりおろして、はやくあげる	
①体重30～50％ウェイト	15～20回×１セット
②体重50～70％ウェイト	７～10回×２セット
（イ）片足レッグカール（右・左）：ゆっくりおろして、はやくあげる	
①体重30～50％ウェイト	15～20回×１セット
②体重50～70％ウェイト	15～10回×２セット

写真４　自宅の常圧低酸素室にて。アラゴマスターを使ってのローパワートレーニング。酸素濃度は約15％

筋力トレーニング
（レジスタンストレーニング）

筋力トレーニングは、低酸素トレーニングと同様に、１週間に２回を基本とし、レース１週間前からは行わないようにしている。**表５**にメニューを示す。特に中村選手は初動負荷トレーニ

ングも行っていることから、筋力トレーニング（レジスタンストレーニング）としての頻度は多くない。また、レース間隔が１週間も空いていないときは、ジャンプ系のランジジャンプを通常時の1/2程度行うようにしている。基本的に、ウェイトを使ってのトレーニングの場合、回数とセットを優先し、負荷については、その日のコンディショニングにより、調整するようにしている。また、体重の相対値で負荷を設定しているが、目安として捉えてほしい。体脂肪率の高い選手や低い選手でも設定値は異なってくるし、選手の特徴からも判断しなければならない。中村選手のようにスピード系に優れた選手は、無理やり高負荷で行わないほうが望ましい。

３．中村選手へのインタビュー

初動負荷トレーニングについて

若吉：８月の松戸記念、優勝おめでとうございます。４日間開催での優勝は初めてだね。

中村：３日間開催よりも、４日間開催は難しいですし、４日とも１着を獲ることができました。

若吉：それもだけど、松戸競輪のバンクレコードはすごいね。

中村：はい、バンクレコードを持つというは競輪選手にとって一つのステータスかもしれません。

若吉：ではトレーニングのことについて質問しますね。まずは、初動負荷トレーニングのことについて質問します。いつから始めたの？

中村：もう３年目です。これが大変いいんです。

若吉：ぜひ、具体的に教えてください。

中村：始めの１年間は、全く効果を感じなかったんですね。それが２年目になると、てきめんに効果が現れて。

若吉：今から２年前だよね、二人でフォームについて、何となく理想系が見えてきたとき。

中村：そうなんです。自分でも理想とするフォームのイメージはあったのですが、なかなか自分のものにならない。

若吉：ときどき納得するフォームが取れたとしても続けることは難しい？

中村：日頃の練習でできても、レース中にそれが出てこないと納得できませんからね。

若吉：では、初動負荷とフォーム作りの関係は？

中村：ペダリングの動きの中での関節の使い方が器用になったし、力の入れ方と抜き方がわかりました。

若吉：関節可動域が大きくなり、なおかつ効率のよいペダリング動作ができるということですね。

中村：それと、ボディポジションがよいので、バランス力も大きくアップしました。

若吉：関節の中でも注目するところは？

中村：自転車に乗っていると、間違いなく肩甲骨の動き、骨盤の動きが大切です。ですから、そのあたりの関節可動域を大きくしておくことは重要です。

若吉：力が抜けるという表現があったけど、それと初動負荷との関係は？

中村：初動負荷では、筋肉の使い方、力の発揮の仕方と抜き方をマスターできます。

若吉：では、ペダリング中の力の入れ方と抜き方をイメージするコツは？

中村：自分の脚の重さをペダリングに活かすイメージを持つことです。

バンク練習について

若吉：なるほど。次に、バンクで取り組んでいるメニューについて質問します。私のほうから提案した加速練習ですが。

中村：今までは、選手らと周回練習とインターバル形式の先頭交代が中心でした。加速練習はレースで求められる部分練習なので、実践的です。

若吉：中村選手は高速での回転力は高いレベルにあるのだけど、低速から、一気に速度を上げる回転力は苦手だったよね。

中村：そうなんです。低速からガツンと速度を上げられると、前の選手と離れてしまう。こうなるとレース展開上、大変不利になります。

若吉：時速35 ～ 55kmへの加速練習に取り組んでから、レースではかなり安定感が出てきたのでは？

中村：この加速練習で苦手意識がなくなってきたので、レースでは余裕が出てきました。

若吉：レース展開が時速60km以上になると、得意だろうからね。

中村：高速からの加速は得意なので、最近では必ず上位に食い込む自信がありますね。

若吉：また、最近では時速60km以上での加速練習を取り入れています。

中村：時速65kmのバイクをいつでもまくれる（追い抜く）ようになっておけば、どんなレースでも通用するように思います。

低酸素トレーニングと筋力トレーニングについて

若吉：低酸素トレーニングも定期的に入れています。

中村：低酸素トレーニングでは、ローパワーとハイパワーを取り入れていますが。

若吉：どんな感じですか？

中村：ローパワートレーニングの苦し

さは他では味わえないですね。40分間のうち、後半の10分間は最高心拍数レベルに達します。

若吉：でも、取り入れてから約１年でしょうか。レース全体のスタミナは明らかにアップしてますよね。

中村：どんなレースでも脚にくる(疲れて脚が動かなくなる)ということはほとんどありません。

若吉：それは強いね。それとハイパワーは？

中村：低酸素室でやると、出し切れた感じがあります。ローパワーの疲れとは違います。本当にレースで力を出し切れるようになります。

若吉：低酸素室では、ローラーとPMV2を使っていますね。

中村：現在はローラーを使ってローパワー、PMV2を使ってハイパワーをやっています。

若吉：それと、筋力トレーニング、特にランジジャンプを私は勧めていますが、これについてはいかがですか。

中村：初動負荷で良いポジションがとれ、腰の位置がいいので、ランジジャンプをやると、本当にペダリングに必要な筋肉を鍛えられます。

若吉：そうですね。他の選手にやってもらっても、殿部の張り(骨盤の入り)が良くないことが多いです。

中村：また、初動負荷トレーニングと近いので、効果があると思います。

若吉：現在はインターバル形式でランジジャンプをやっていますが。

中村：始めは筋肉痛がひどかったのですが、最近はそれほどではありません。また、レース前に軽くランジジャンプをアップとしてやっています。

若吉：そうですね、大筋群を刺激できるので良いと思います。

トレーニング指導者について

若吉：私からトレーニングのアドバイスを受けて３年半になりますが、いかがですか？

中村：一番助かるのは、トレーニングの意味づけが理解できることです。苦しいトレーニングに取り組むのに、その意味がわかってないと、自分をとことん追い込めないですよ。

若吉：１ヵ月に１回会うか会わないかだけど、電話やメールでのやり取りで十分？

中村：十分ですよ。だって、自分でも大体、わかっているんです。でも、確認できるだけで助かります。

若吉：メニューもかなり進化してきたよね。

中村：先生に自分のトレーニングしたいイメージを伝えて、ディスカッションすれば、できてきますからね。

若吉：そう言ってくれると嬉しい限り。自分でもトレーニング(マスターズスイマー)しているからね。

中村：そうそう、先生は平気な顔して、とんでもないきついメニューを言ってくる。

若吉：でも、いつかできる？

中村：そうなんですね、やれば。他のスポーツの方の話はすごく刺激になります。

今後の目標

若吉：最後に、中村選手の来年の目標は？

中村：やっぱり、グランプリ出場、そして優勝です。

若吉：手ごたえとしては？

中村：賞金ランキングではまだまだですが、レース内容からしても、トップと遜色ないと思っています。チャンスがあれば、いつでも目標に到達できそうなイメージはもう、つかめています。

若吉：それは楽しみです。では最後の質問です。自分では何歳くらいが選手としてピークを迎えられそうですか？

中村：今30歳ですが、自分的には37、38歳が選手として最も高いパフォーマンスが発揮できそうな気がしています。心技体をあわせて。

若吉：そうですね、私もそう思います。ぜひ、日本一になってください。今日はありがとうございました。

中村：こちらこそ、ありがとうございました。

【インタビュー後の感想】

中村選手のトレーニングへの取り組みを見ていると、誰しも時間と情熱をかければ天才に限りなく近づくことができるのではないかと思えてくる。競輪学校時代、そしてデビューして数年間は、本当にパッとしない二流選手であったと聞いている。その彼が、最近自ら、「達人の域に近づいた」と口にした。それは、まぎれもない裏づけされたトレーニングの積み重ねがあるからに違いない。彼なら、間違いなく日本一になる日が来ると私は信じる。◆

中村浩士選手の公式サイト
http://hiroshi-nakamura.net/

参考文献

1）若吉浩二．自転車エルゴメータを用いたトレーニング・運動処方プログラムのソフト開発とIT活用．平成14-16年度科学研究費補助金(基盤研究C)研究報告書、2005

2）KEIRINマガジン、11月号．pp 86-87、2008

3）若吉浩二、立正伸．常圧低酸素環境における有酸素性作業能力の評価と低酸素トレーニングへの応用．第12回高所トレーニング国際シンポジウム2008東京．38、2008