

ドラフティング講習会報告書（広島）

広島県トライアスロン協会 強化・普及部
ジュニア担当 長崎隼太

開催日：2013年6月29日（土）年6月29日（土）

場 所：（受付・講義）広島県広島市西区 大芝1丁目6-2 「鉄人処 Tri Smile」

（実技）太田川河川敷自転車道路

講 師：梶谷真一（広島県協会副理事兼強化部長、初級指導者）

長崎隼太（初級指導者・鉄人処 Tri Smile 代表）

管理責任者：長崎隼太

参加費 1500 円（保険代含む）

参加者：下記4名

- ・庭田 花綾 ニワタ カアヤ 誕生日：2000年1月13日 年齢(2013年12月31日現在)：13歳
学校名：広島市立東原中学校 学年：2学年 日本U15選手権の参加有無：参加
- ・高橋 爽 タカハシ サヤ 誕生日：1999年10月25日 年齢(2013年12月31日現在)14歳
学校名：広島市立五日市中学校 学年：2学年 日本U15選手権の参加有無：参加
- ・岩本黎志 イワモトレイジ 誕生日：1999年6月2日 年齢(2013年12月31日現在) 14歳
学校名：広島市立龜山中学校 学年：2学年 日本U15選手権の参加有無：参加
- ・代島 慧 ダイシマケイ 誕生日：1998年5月23日 年齢(2013年12月31日現在)15歳
学校名：広島市立戸坂中学校 学年：3学年 日本U15選手権の参加有無：参加

先ず参加者に今回の講習会の目的を伝え、続いてドラフティング走行の注意点を説明した。



そしてバイクの点検後、3本ローラーを使用して基本中の基本である真っ直ぐ走る練習を行った。



4名中3名が3本ローラーの経験がなかったが、上半身のリラックス・目線・ハンドルではなく腰とペダリングでバランスをとるなどのポイントを押さえて行うことで、15分程で全員が補助なしで走れるようになった。

続いてマットの上での転倒の練習

女の子二人は怖がっていたが、とにかく頭を守る・手をついたりしないという点だけは覚えて貰った。

その後屋外に移動し、まずはブレーキング・コーナリング・8の字走行などのスキル練習を行った。



これらは春の中国ブロックジュニア春季キャンプでも全員が行っていたので問題ないかと思っただが、まだまだ改善の余地があった。やはり継続して練習していないとスキルアップは難しい。

けれど皆飲み込みは早く、繰り返して行ううちに短時間でも上達が見られた。

そして最後にドラフティング走行をしながらローテーションの練習を行った。

真っ直ぐ走る、急な動きの変化をしない、合図・声を出すなど、集団で安全に走る為の基本を走りながら繰り返し伝えた。これも短時間で上達が見られたが、完全に身についたわけではないので普段の練習から各自意識しながら走るようにと伝えた。



最後に参加した選手から感想を聞いたところ、「初めて知った事が多く勉強になった」や「今回習った事をレースに活かしたい」という意見が出た。

“知っている”だけで違うことも多いので、完全に身についたかは別にして講習会は選手達にとって有意義なものだったと思います。

そして今後このような基礎的な事を教える講習会や練習会を、県協会でもっと定期的を開催することが必要だと感じました。