# サイクルトレーナー選び&ト



東京都台東区浅草5-63-9 菅野ビル1F TEL.03-6240-6290 営/11:00~20:00 休 / 木 (年末年齢) http://spirito-bike.com/

・6 わない駆動系直結式は、パイクをセットしたままの状態で保管するをセットしたままの状態で保管することができて、毎日、それで練習をするという方には、オススメです。 三本ローラータイプの場合、バランスの取り方が、実際の走行時とは違いますが、乗れるようになったった石の脚の踏むパランス、たうになった。 、インターバルを繰り、インターバルを繰ります。インターバルを繰ります。インターバル・トは最適なのは固定式タは最適なのは固定式ターが、どちらもかなり改め、というでは、マグネットが、というでは、マグネット れに、最近の製C を向上させるなので、

モチベーションアップが目標達成の秘訣!

室内で乗れて、短い時間で効果を得られるサイクルトレーナー。 浅草にあるバイクショップ・スピリートの店主・島田聡さんに 選び方と簡単に効果を得られるトレーニング方法を聞いた。

を取るタイプのメーターがバイたいのは、リアホイールからデら、メーター類は必要です。注ら、メーター類は必要です。注いのが練習の励みになるでしょれから、今日は何キロ乗った。 調整機能が付いている製品を機能が付いている製品を機能が付いている製品をあるが、人力ライムの練習をするない。負荷調整機能がいのなら、負荷調整機能が できないと、 サ というところで る製品

バイクショップ スピリート

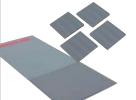
1ーラー

を提供している



# 「あると絶対便利なアイテムです!」

サイクルトレーナーを使った室内での練習には、 汗によるバイクの傷み、タイヤの消耗、騒音・振動対策などに対処するため、 いくつかの欠かせないアイテムがある。



専用タイヤを使って、

タイヤの消耗を軽減できる

「駆動系直結式以外の場合、普段

のタイヤのままでは消耗が3倍く

らい早いので サイクルトレーナ

一専用の練習タイヤを使うと良い

### 防音&振動防止マットを 活用しよう

「最近の固定式タイプは音は静か ですが、マンションに住んでいる 方は下の階の住民に迷惑が掛から ないように専用のマットやゴムパ ッドなどで振動対策が必要です」

### 汗対策をしてバイクの サビを防ごう

「汗がバイクや床にポタポタ と垂れるので、専用のカバー やタオルでハンドル周りから トップチューブを覆ったり 床に吸水マット(ペット用の 使い捨てなど)を敷きます。 を拭き取りましょう」



## たった30分を週3~5日乗れば 十分な効果が得られる!

「初級者の方なら、まず30分をアベレージで回すことですが、 その最初と最後の5分間はウォームアップとクールダウンに 当てて下さい。身体が温まったら、心拍計を見ながら一定の心 拍数で20分間漕ぎ続けて、最後にクールダウンを入れます。 これを週に5日または一日おきにすると効果的です」

### STEP 1



30min

# ウォーミングアップ

る際は、

屋外とは違い室内では身 体は直ぐに温まるので、 5分間で十分!

# 一定の心拍数で回す

この練習を週5日、でき なければ一日置きに、 の冬、続けるつもりで!



# クールダウン

最後の5分間は、疲労軽 ダウンを行なうこと!

STEP 2

STEP1の一定の心拍数で 回す時間を伸ばしていく

20分間が、あまりにもラ クになったら内容は変え ないで時間だけ伸ばす!

# 次にサイクルトレーナーの

# タイプを選ぼう!

「サイクルトレーナーには大きく分けると固定タイプのローラー台と三本ロー ラータイプのものがあります。固定タイプには、リアホイールを使用する自重 式、完全固定式とリアホイールを使用しない駆動系直結式があります。初級者 の方には、自重式の固定タイプをオススメします」

	タイプ	メリット	デメリット
固定タイプ	自重式	● コツはなく誰でも セッティングが できる ● 誰でも安全に 乗れる ● ヒルクライムボジ ションで乗れる	●タイヤが減る ●スプリント練習 ができない。 ●メーターによっ
	完全固定式	<ul><li>誰でも安全に 乗れる</li><li>ヒルクライムボジ ションで乗れる</li></ul>	ではスピードと ケイデンスが計 測できない
	駆動系直結式	● タイヤが減らない ● ヒルクライムボジ ションで乗れる	●折りたたみでき ない
三本ローラータイプ		● スキルアップ練習 ができる	<ul><li>タイヤが減る</li><li>乗るためのコツが必要</li><li>騒音・振動が</li></ul>

ある

### 効率的に効果を得るための "アイテム"を考えよう!

「リアホイールまたはサイクルトレーナー本体 からしか、速度や距離などのデータが取れない ことを念頭に置いて、練習を習慣的に、効果的 に行えるアイテムを揃えるのが肝心です」



### 効率的に結果を出すための "心拍計"を使う

「最低限、心拍計は揃えないとダ メじゃないですかね。最近では初 級者の方でも心拍計は使いますし、 自分の頑張り具合がわかります。 ダイエット目的でも必要ですね」



### "サイクルコンピューター"や "スマートフォン"を利用する

「走行距離がわかるように、後輪 からデータをとるサイコンやAN T+やBLUF TOOTHを利用した サイコンやスマホのアプリを活用

### ANT+やBLUE TOOTHの送信セ ンサーが別途必要!

ANT+またはBLUE TOOTHを利用し たサイコンやスマホのアプリは、専 用の送信機や受信機を別途購入する



### "PC"と連動して画像に 合わせた負荷を踏む

-番モチベーションがあがる のは、PCに繋げるタイプの製 品です。コースをプログラムす ることができて、上りになると 負荷が上がったりしますから」

91 BICYCLE CLUB BICYCLE CLUB 90