

<H26年度第1回「自転車セミナー」>報告書

日 時：平成26年6月24日（火）18：00～20：00

場 所：自転車総合ビル6階601会議室
（東京都品川区上大崎3-3-1）

講 師：堂城 賢 氏（自転車ティーチングプロ）

テ ー マ：「自転車の乗り方の基本を創る」

人 数：70名

<要旨>

◎実際に自転車を使用し、会場の方とふれあいながらセミナーを行いました。

◆自転車の乗り方について(なぜ登りが嫌いなのか？下りが怖いのか？)

一般の方は自転車に乗る際に、ペダルを下方方向に踏む、踏むという意識が強い。
バラバラな自転車の乗り方について、ポジションだけではなく、フォーム、体の使い方によって楽な乗り方、進み方というのが変わってくる。(他のスポーツにも役立つ)

◆車輪の大きさは関係ない

足の位置(特に足首)、柔軟を使った乗り方

◆何輪駆動？

後輪の一輪のみだと思われがちだが、2輪駆動である。
ハンドルを斜めにきることで、それだけで前に進む。

◆軸とは(軸を定義する)

(荷重移動を定義する)(軸は両足である(柔道や空手などで例えて、軸がふれては蹴りだせない))

◆脱力で行った動作には力がある

(力み過ぎると余計な力がかかり、実力を出しきれない)

◆筋トレとは、表の筋肉だけではなく、裏側の筋肉もいたわる必要がある

◆一般的に伸ばすだけとされているストレッチだが、伸ばして縮めるということが需要である。

◆なぜ身体を倒すと前足に荷重がかかるのか？(荷重移動の定義)

人間の中で一番頭が重い。従って、身体を倒すと頭の重さで前へ前へと身体がいく。

◆自転車は究極の荷重移動である。(支点、力点、作用点)

(1時、3時、7時ペダルを踏むとそれぞれかかっている負荷が違う。)

・屈伸をした際、足の三点(親指、拇指球、かかと)と意識して行ってみる。

- 結果
- ・前側はすばやく動ける。
 - ・拇指球、少し動きづらい。
 - ・かかと、動きづらい。

荷重のかかる場所を意識するだけで、体の動き(動きやすさ)は変わる。

◆現状では東京のような場所が限られるところでは、自転車道などの整備を進めるのは厳しい。

そこで堂城氏が考える、自転車の利用環境をよくするためには??

・輸送バックをもって地方へ自転車を乗りに行く。

↓

・その土地にお金を落とす。

↓

・観光客が増えれば、整備しようという動きになる。

↓

・自転車の利用環境が良くなる。

◆落車事故等発生を予防するために

一般のサイクリストは初めて一緒に練習する人の後ろでも、ぴったりと付いて走る人が多い。

また、手信号等も出してはいるものの出すのがぎりぎりであるため、後ろの方が認識しているか確認出来ていないのが現状である。

車でも、早めにウィンカー(合図)を出して曲がっているのと同じで、自転車も早めの手信号(合図)を出して曲がる。後ろの人は「はい!」など走っているときのコミュニケーションをしっかりと取ることによって落車等の事故発生を抑えることができる。

講演時間終了後も、たくさんの方が熱心に堂城氏に質疑していました。

<セミナーの様子>

