

## <H26年度第2回「自転車セミナー」>報告書

日 時：平成26年7月31日（木）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：高村精一氏（プロショップタカムラ製作所 代表）

テ ー マ：「自転車の乗り方の基本を創る」

人 数：49名

今回のテーマは、「高村式フレーム論及びトレーニング論について」ということで、高村精一氏（プロショップタカムラ製作所）にご講演いただきました。

高村氏は、1943年東京都生まれ。中学生の頃サイクリングの魅力にとりつかれ、独協高校入学と同時に競技活動を開始。1961年日本大学に入学後、全日本学生選手権、国体など優勝多数。1974年にタカムラサイクル（東京都練馬区）開業後、サイクリングと選手としての経験を生かし、ラバネロブランドで自転車のフレーム製作を開始。近年は健康のためのサイクリング、世界戦・オリンピックでメダル獲得のための若手選手育成に力を入れている。

本日の講演内容は、以下の3点です。

- ・高村式フレーム論
- ・高村式トレーニング
- ・その他の要件

### <要 旨>

#### ●高村式フレーム論

自身の経験からの寸法理論として、フレームを自作し、各種の寸法を作り、乗ってみることで適切な寸法が導きだせる。また、寸法は絶えず進化している。

材質として、カーボンは、安くできるが、クロモリは、手間がかかる。

#### [質疑]

・クロモリからアルミに素材を変えて、ロジックの変更は？  
アルミは、作り方が簡単で寸法が大事

・寸法の進化で、新しい発見は？

人間の体型は変化しているので、ライディングフォームが大事となる

## ●高村式トレーニング

以下の3本柱が、ある

### ①トレーニングメニュー（心拍トレーニング）

長く、ゆっくりする運動で、1990年に、ドイツ・アメリカで論文を発表した学者がいる。毛細血管を増やし、パワートレーニングに耐えられる体作りを行う。

[質疑]

- ・心拍数は、加齢すると下がるが、最大心拍数が上がることに問題は？  
特に、問題なし

### ②筋トレ

インナーマッスルを鍛える筋トレ→腿の力だけでなく、腸腰筋を鍛える

高村式スクワット

天井かかと上げ腹筋

### ③ライディングフォーム

- ・サドルについて

前後位置は、膝頭から1cmくらいと、ペダルの軸位置で垂直にする。

上下位置は、足を伸ばして、ぎりぎり足裏がペダルに着くくらい

- ・ハンドルについて

背中→伸びてる方が良い

腕・肩→腕がリラックスしている状態

腕・脇→脇がしまっている状態

ペダリング→足首の角度が固定され、足裏全体で踏み出す

脚・膝→膝が真直ぐ、靴の裏側が見える状態

- ・ハンドルの握り方

上の部分→掌で握る

下の部分→手首を少し内側にする

[質疑]

- ・クランクの長さの決め方は？

長くても問題なく、いろいろな物を使用した方が良い

- ・自分の最適なポジションを知るには？

他人のを見て、効率の良い乗り方を知ればよい

●その他の要件

- ・洗車→洗車により、壊れた部分を発見できる
- ・ブレーキ→定期的にチェックをする
- ・チェーン→4000～5000km 走行毎に交換
- ・タイヤ→罫や亀裂を発見したら交換
- ・クイックリリース→定期的に注油をする
- ・インソール→正しく使用する→土踏まずが浮いている人などに推奨
- ・自転車を買う時→店主とゆっくり会話をして納得した製品を購入  
また、アフターサービスとメンテナンスが万全の店を選択

●生活と食事、休息について

- ・練習時間帯→朝練がベスト
- ・食事内容→内容（和・洋・中）に拘らないが、腹 7 分目がベスト
- ・夕食の時間と睡眠→夕食に炭水化物は不要で就寝 3 時間前までに済ませないと一晩中、消化のために血管が作用してしまうので睡眠の妨げになる
- ・お酒→適度にし、飲み過ぎは、肝臓に負担が生じ、体によくない
- ・体の負担を補うための方策→サプリメントを有効活用する  
例) 胃弱には、エビオス錠、活性酸素の除去には、アスタ  
ゲンサンチン、膝には、グルコサンを飲用

[質疑]

- ・プロテインは、あえて飲用しない方が良いか?  
基本、運動後 30 分以内に飲用で、運動せず飲用するのは望ましくない

以上

