



## どうやってサイクルトレーナーを選んでいますか？

この上の表題少し前に見たことがあるかと思いますが、昨年11月のミノウラ通信vol.31の最初の表題です。そちらを読んでいない方は先にこちらを読んでみてください。

以前取り上げた通り、サイクルトレーナーを選ぶときに大切なのが、「何を鍛えたいのか？」です。三本ローラーの場合は効率の良いペダリングの強化や、道をまっすぐ走行するのに役立つといった利点があります。

では負荷がかけられるローラーはどのような利点があるのでしょうか？その利点やトレーニング法について紹介します。

## 負荷を管理したトレーニング

近年はパワーメーターを使用して運動強度を管理したトレーニングが主流になっていますが、これは心拍数でも管理することができます。各トレーニングは運動強度ごとに分類されており、それぞれ効果が違います。管理する目標の心拍数はカルボーネン法という計算式で求める事ができます。

$$(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度}(\%) + \text{安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$$

例:30歳で安静時心拍数が60bpmでSSTを行う場合

$$(220 - 30 - 60) \times 85(\%) + 60 = 170.5\text{bpm}$$

が目標の心拍数になります。

目標の心拍数に届いてない場合は強度を上げて、目標の心拍数を上回りすぎたら強度を下げましょう。

## ・SST・メディオ(運動強度80~85%)週1~2回

SSTとは「スイートスポットトレーニング」の略で、トレーニングをするのに身体への負担が少なく、トレーニング効果が高いので「一番おいしい」トレーニングと言えます。基本はLSDやテンポ走で得られる効果と同じですが、効果が大きくきつい強度でも維持できる時間が長くなるのがSSTトレーニングの特長です。SSTは1時間のインターバルトレーニングになります。

- ①ウォーミングアップ 10分
- ②SSTの運動強度(80~85%) 20分
- ③レスト 5分
- ④SSTの運動強度(80~85%) 20分
- ⑤クールダウン 10分

## ・VO2max・ソリア(運動強度90%)週1~2回

VO2max・ソリアは「5分間で全力を出し切る」強度なので非常にキツイです。VO2maxとは体内に取り込める「最大酸素摂取量」を指すので、この数値が高いほど心肺機能が高くなります。この強度のトレーニングをすることでVO2maxが向上することはもちろん脚力も上がるので、アタック力が向上します。

- ①ウォーミングアップ 10分
- ②VO2maxの運動強度(90%) 3分
- ③レスト 3分
- ④上記②③を3セット繰り返し
- ⑤クールダウン 10分

### 運動強度別 トレーニング一覧

#### LSD(Long Slow Distance)

運動強度:60%  
目安:会話ができる程度  
効果:持久力、心肺機能の向上  
実施法:目標心拍数で2~3時間  
走り続ける

#### テンポ走

運動強度:75%  
目安:一言会話ができる程度  
主な効果:回復力向上  
実施法:目標心拍数で1時間  
走り続ける

#### SST・メディオ

運動強度:80~85%  
目安:会話できない程度  
主な効果:高強度の維持時間の向上

#### VO2max・ソリア

運動強度:80~85%  
目安:呼吸がキツくほぼ全力  
主な効果:最大酸素摂取量の向上

この他低い強度のLSDやテンポ走というトレーニングがあります。60~75%程度の心拍で1~2時間程度回し続けるトレーニングです。このトレーニングは高い負荷を受け止める基礎体力の獲得にもつながります。LSDやテンポ走がこなせるようになった後に上の2種類の負荷が高いトレーニングをすることをオススメします。

## 高負荷トレーニングは固定式ローラーで!

負荷がかけられる、「ハイブリットタイプ」、「ダイレクトドライブタイプ」、「後輪固定タイプ」のローラー台の利点の一つが、「周りを気にせずペダルを回す事だけ」に集中できることです。公道だと他の通行者や信号、風や勾配など常に環境が移り変わり、交通事故の危険もある為、限界値まで出し切ったり、サイクルコンピューターとにらめっこしながら心拍数やパワーを常に管理するといったトレーニングはお勧めできません。

反面室内のローラー台は一定の環境の下で負荷を与えつつ自分自身の成長を感覚ではなく数字で管理しやすいです。室内でペダルを回すので限界まで出し切ってフラフラになっても交通事故の危険もないのでオススメです。

### 高負荷トレーニング オススメのローラー

#### MagTurbo DirectDrive **MD640**

MD640の最大の特長は静粛性です。音や振動が発生する箇所の排除と、発生した振動を床に伝えないための免振ゴムで出来た脚を用いる事で、徹底的に静粛性を求めました。

負荷は7段階で調整でき、低負荷の高ケイデンス練習からトルクをかけたトレーニングにおいても幅広く対応できます。

#### HYBRID ROLLER **LiveRide FG550A**

FG550Aも最大限静粛性を求めた製品です。製品名の末尾の「A」は「Absorb(減衰)」を表しており後輪を載せるローラーユニットがゴムダンパーにより、フレームから独立しておりローラーとタイヤの間で発生した振動をカットしています。

また後輪が自由に左右に動くので乗り味が自然に近いです。

負荷は5段階調整できるので幅広いトレーニングに対応できます。



## パワーが全てを解決するとは限らない

今回は高負荷トレーニングについてとことん掘り下げましたが、パワーや心拍はあくまでも一つの指標にすぎません。実際のレースやサイクリングをするときには筋力だけでは解決できないテクニックが沢山あります。例えばシクロクロスではいくら力任せにペダルを踏んでも、グリップせずに空転を起こしスピードに変換することができません。クリテリウムでもパワーを出すためだけのトレーニングばかりしているとふらついて落車の原因になるかもしれません。そのような事態を避ける為に、パワートレーニング一辺倒ではなく、三本ローラーで身体のバランスを養う練習、安全第一の公道での練習、レースの講習会に参加するなど、バランスよくトレーニングを積んで総合的に強くなっていきましょう。

# MINOURN

〒503-2312 岐阜県安八郡神戸町下宮134-1  
TEL (0584)27-3131 / FAX (0584)27-7505  
www.minoura.jp / infodesk@minoura.jp