

「生徒における普及」は「指導者における普及」が前提条件
埼玉の選手をみんなで育てる

立教新座中学校・高等学校 成塚章二

概観

登録選手数 全国1504人/225校・関東378人/51校・埼玉108人/13校

競技の特殊性

※技術レベルに差があると危険。

ロードレーサー …ブレーキ付きの自転車。公道での練習。CSCサーキットで試合。

トラックレーサー…固定ギア。ブレーキなし。バンク専用。公道ではブレーキを装着。

埼玉県内での練習場所の例

ロード 荒川河川敷サイクリングロード、街道練習(例):川島～鳩山～都幾川～東秩父

トラック 大宮双輪場

練習形態

学校内でローラー。タイヤ引き。街道練習(50-150km)。

キーワード

集団走行。ギアの選択。バイク、車でのペーサー練習。安全確保。声かけと合図。

トラブルへの対処→パンク、落車、交通事故(加害、被害)

自転車専門部での工夫

顧問同士の連携、情報交換、技術指導を含めた役割分担。必要な機材の確保。

練習の方法、考え方、自転車部運営についてのノウハウの共有。

他校の生徒でも気づいた先生が、必要な指導をする。

バンク練習:学校ごとのチームではなく、技術レベルに応じたチーム編成。

互いに気軽に相談し会えるような雰囲気。→メーリングリストの活用、年数回の会合。

事故やトラブルのときには、他校教員であってもチームとして動く。

複数校での合同合宿の実施。(関東大会前、インターハイ前、冬休み、春休み)

「普及」の問題点

選手経験のある指導者が不足している。(ルールに精通している教員の不足)

顧問の負担(知識、技術、拘束時間、責任)が大きい種目である。

顧問が頻繁に変わると、教員集団の運営技術(練習・試合)が定着しない。

※ジャッジ=ルール+極めて感覚的な領域

「変な動きをするな」の意味が分からない選手、指導者。

新しい試み

1. 指導者講習会:年間10万円の予算

(JCFルールブックを全校に配布、タイヤの貼り方、スポーク・ハブ調整、工具の使い方)

引退した教員(自転車連盟理事)による指導

2. 新任の先生への「3級審判」資格取得の推進

3. 関東大会実行委員会をきっかけとした競技、大会運営、ルールへの理解

本専門部として: 教員のチーム力を強化する

どの先生も生徒のために働きたい。→ うまく機能するように周囲がサポートする。

自分のできる仕事を見つけて積極的に参加する姿勢。

楽しく、一人ひとりの力で生徒と共に大会を作り上げていく、という感覚。

以上

トレーニング時に持参したい工具(例)

新年度を迎え、高校自転車部に入部された選手がトラック・ロード練習時に準備をした方が良いと思われる工具一覧を示しました。一例ですのでご参考ください。

(トラック)

①アーレンキーセット
(3~8ミリ)



※使用フレームによって異なります。

(ロード)





自転車競技専門部 資料
練習風景
大宮双輪場・秩父合宿