

体験会の内容（自転車競技）

BMX

BMXレーサーに乗車し、自転車競技全ての種目で基本となる自転車操作技術を体験します。スタート、ストップは、もちろんのこと、自転車の中心に乗り、バランスよく効率良く、自転車を進めるための基礎トレーニングを体験します。

実際にBMXレーサーに乗車し、立ち乗りでのハンドリング、ブレーキやペダリング操作を初め、パンプトラック(コブの走路)を利用した体重移動だけで進めることにチャレンジします。

ロード

自転車競技で最も人気が高く競技者が多い種目です。

欧州では、F1のスピードとチェスの戦略、マラソンの持久力が一緒になった競技とされています。トレーニングの最初は、サイクリングの延長とって良いと思います。今回の体験では、実際に競技に使用するロードレーサー(20段変速)に乗車し、バーチャルコースを走行します。

バーチャルコースでは、画面に表示される地形に応じて、上り坂ではペダルに負荷が掛かり、下り坂ではペダル負荷が軽減されるという、実乗車に近い感覚を体験できます。

また、実走体験として、ロードバイクを使用し幅約10cmの走路を走行する「一本橋走行」にもチャレンジします。

脚力計測

トラック競技やロード競技における能力評価の対象である脚力の測定を行います。

自転車競技では、ペダリングで重いギアを沢山回転させることが、最高スピードに繋がりますので、特に短距離におけるスピード重視なトラック競技では、今回のような最大出力について計測を行っています。

専用の乗車測定器を使用し、実際に全開でペダリングして、6秒間の最大出力や最高回転数を測定します。

自らのベストにチャレンジするチャンスです。