

GROWTAC GT-Roller M1.1 使用レポート

株式会社ウォークライド
自転車コーチ 須田 晋太郎

ローラーに求める機能はその用途、目的によって異なるが、私の求めるローラーには 2 つポイントがある。

1 つはトレーニング目的での使用において、不要な負荷が身体にかからないこと。

一般的な固定ローラーの場合、ローラー本体が動かない事により、実際の走行時とは異なる筋肉の使い方となる。特に効率的なペダリングを考えた場合、本来であれば全身の筋肉を連動させてバランスをとりながらペダリング行う必要があるが、固定ローラーの場合、バランスをとる必要が無い為に正しく全身を連動させてペダリングを行う動きが身につき難い。

また、高強度のトレーニングを行う場合、実走行と異なる固定ローラーのフィーリングが余計なストレスとなり、行うべきトレーニングメニューの刺激以外のストレスが、トレーニングの継続を阻害すると考えられる。

ローラーに乗る事自体がストレスにならない事が、トレーニングにおいて重要なポイントである。

その点において、GT-Roller M1.1 はシンプルかつ、適度なスイング機構を持ち、ペダリング時にバイクに自然な振れが発生し、極めて実走行に近いフィーリングである。これにより、室内トレーニングでも実走行に近い動きで集中したトレーニングが可能であり、不要な身体へのストレスが軽減される。これはトレーニングにおいて、重要なポイントと考えます。

また、バイクが振れる事により、フレームに過度なストレスが掛からず、近年の超軽量バイクでも、比較的安心してローラーによるトレーニングが継続出来るでしょう。

もう 1 つはローラーの負荷調整が可能である事。行いたいトレーニング毎にローラーの負荷を変える事により、より目的に合った漕ぎ方が身に付く。軽いギアでローラーの負荷を高くした場合と、重いギアでローラーの負荷を低くした場合、同じ位のパワーでペダリングを行なってもフィーリングが異なります。



須田 晋太郎

ホビーレースから実業団へ進み、国内トップカテゴリーでロード選手活動を行い、競技引退後はカイロプラクター、バイクフィッターとして国内ツアーに帯同しプロ選手のコンディショニング、フィッティングに関わる。

現在はプロのコーチとして、身体作りからライディングまで幅広く指導を行う。

バイオニアペダリングモニターアドバイザー

(財) 日本スポーツ協会自転車競技上級コーチ

IMBA (国際マウンテンバイク協会) ICP LV2

MTBインストラクター

JAM (日本マウンテンバイク協会) 公認マウンテンバイクインストラクター

バイクフィット社公認プロバイクフィッター

カイロプラクティック師

国民体育大会神奈川県代表監督

元湘南ベルマーレコーチ

ローラーに乗る事自体がストレスにならない事が、トレーニングにおいて重要なポイントである。

レースにおいて、高いパワーを発揮出来る事は重要ですが、どの様なシチュエーションでもスムーズにペダリングを行う為に、トレーニングメニューに応じてローラーの負荷を調整出来る事は重要と考えます。

GT-Roller M1.1 はマグネット式の負荷を 2 本の大径ローラーにかける事で、様々なトレーニングメニューに対応する事が可能です。またローラーの径が大きく、ライダーの体重によってタイヤを押し付ける為、ローラーやタイヤの過度な発熱を抑え、タイヤの寿命が長くなる点もポイントです。

<PTZ (Pedaling Test Zone) について>

GT-Roller M1.1 には PTZ という負荷モードが搭載されています。負荷を PTZ にセットし、比較的低速で漕ぐ事でペダリング技術に作用する負荷が発生します。

効率的なペダリングにはスムーズかつ、比較的一定の入力が求められますが、多くの場合ペダリングは一定では無く、踏み込みが強くなりがちです。それを実走行では体感し難いため、ペダリング技術を意識したトレーニングを行わないと、技術向上が難しいです。

この PTZ では、ただ踏み込むペダリングを行うとスムーズに回りません。PTZ では独特な負荷の掛り方をしますので、意識的にスムーズにペダリングを行う事が求められます。

スポーツにおける技術は正しい動き、イメージを繰り返し行う事で身につくものです。頭で理解しその通りに身体で感じる事が重要です。

バイクが効率良く前進する為のペダリングには多くのポイントがあります。その一つが上死点付近からペダルに踏力をかけ始める事です。上死点付近から強い踏力を発生する事で、一踏みの中で長い時間推進力を発生することが可能となります。

その為には上死点の位置を脚で感じ、加速が必要な時には正しいタイミングで踏み始めることが重要となりますが、この踏み始めの位置を正しく感じる事が難しく踏み遅れる傾向にあります。

PTZ でトレーニングを行う事で、より早いタイミングで踏み始める感覚を感じることができるようになるでしょう。踏み遅れに悩む人には効果的です。また、重いギアで踏みつける様なペダリングを行う人は、スムーズに加速が出来ない為に加速で遅れがちです。PTZ でこの様なペダリングを行うとペダルがスムーズに回らない為、違和感を覚えます。PTZ で引っかかる事なく、スムーズに回る動きが加速時に必要となるペダリング技術の一つです。重いギアに頼って加速で苦しくなる人にも効果があると考えます。

上記は効果の一例ですが、PTZ はペダリングの基本である**”回す動き”**を体感させ、身に付けるサポートをしてくれるでしょう。

このように PTZ では今まで体感し難かった、踏み方による差を体感させてくれる面白い仕組みと言えます。その為、ウォームアップ時やスキルアップドリルとして PTZ を使う事で、スムーズに回すペダリングを強く意識出来るでしょう。

このようにトレーニング機器とし様々なメリット、特徴を備えた GT-Roller M1.1 は優秀なトレーニングパートナーであり、折りたたむと非常にコンパクト、軽量の本体は運搬が必要なレースのウォーム



GT-Roller M1.1 の負荷調整部分。
負荷 3 にすると、30km/h 以下の低速回転時には PTZ(Pedaling Test Zone)となり、ペダリングスキルを体感できる。

アップにも活躍してくれます。

私は多くのローラーを所有し、トレーニング目的に応じて、最適なローラーを選ぶ様にしています。

各種ローラーにより、様々な特徴がありますので1台で全ての用途をカバーする事は難しいのですが、GT-Roller M1.1 は用途のカバー率が高く、その名の通りマルチに活躍してくれるオールラウンダーなローラーと言えるでしょう。

※感覚は人によって変わるため、効果の出方は人それぞれ違う可能性がございます