

KINAN Racing Team MIE Junior の活動について

KINAN Racing Team MIE Junior では、月 3 回程度の実走トレーニングとパワーデータを軸に、選手一人ひとりの成長段階や目標に合わせたコーチングを行っています。

実走練習、パワーデータの管理、個別フィードバックを組み合わせながら、ジュニア年代から自分で考えてトレーニングに取り組める選手の育成を目指しています。

1. 実走練習の流れ

月 3 回程度の実走では、主に三重県内のトレーニングコースを活用しています。

四日市市周辺アップダウンの周回トレーニングでは、グループ走行やペース変化への対応、レースを想定した走りを確認します。山岳地帯の上りコースでは、一定時間の登坂を使って持久力や登坂力を高めます。また、通称「伊賀イチ」と呼ばれる伊賀まで足を延ばす長距離走行を行い、体力の土台づくりとともに、途中で立ち寄りスポットを訪れるなど、自転車に乗る楽しさを感じてもらうことも大切にしています。

トレーニング内容は、季節や目標レースに合わせて変化させています。3 か月ほどのスパンで一つのターゲットを迎えられるように計画し、全日本自転車競技選手権大会ロードレースや全国ジュニア自転車競技大会を大きな目標としてトレーニングに励みます。

実走の日は、集合後にその日の目的やルート、安全面を確認し、コーチと一緒に走りながら指導します。補給食を摂るタイミング、風の受け方、走行中の位置取りなど、競技で必要となる実践的な判断力も身につけていきます。

2. 選手の成長とデータ管理

KINAN Racing Team MIE Junior では、パワートレーニングを重要な育成要素として取り入れています。

ジュニアやさらに下のカテゴリーの年代からパワーデータに触れることで、自分の状態や課題を客観的に理解する力が身につきます。伸び悩みやつまずきがあった時にも、データをもとに考え、トレーニングを立て直せる下地を作ることができます。

クラブでは、パワー、心拍、走行距離、練習時間などを確認しながら、選手一人ひとりの特徴や課題を把握しています。そのうえで、年齢や走力、目標に応じたトレーニングメソッドをコーチが提案し、無理なく実力を伸ばせるようサポートしています。

また、データだけでなく、コーチが実走で一緒に走ることも大切にしています。数値上の強さをレースで発揮するために、補給、位置取り、風の受け方、集団内での判断など、実走でしか学びにくい要素も丁寧に伝えています。

こうした取り組みにより、2025 年は全国ジュニア自転車競技大会・男子ジュニアカテゴリーでの優勝をはじめ、全日本実業団自転車競技連盟（JBCF）が主催する競技大会でも所属選手が多くの結果を残しました。

3. 入会希望者に向けて

KINAN Racing Team MIE Junior は、自転車競技に挑戦したいという気持ちがある子であれば、どんな子にも参加してほしいと考えています。

入会時点で高い走力や豊富なレース経験が必ず必要というわけではありません。個々の走力に合わせてトレーニングを設定できるため、ロードバイクを始めたばかりの子や、これからレースに挑戦したい子でも参加できます。

また、メカニックも帯同していることから、機材面での不安もサポートできます。小学期～高校期のスポーツ活動としてだけでなく、その先の進学やプロ選手としてのキャリア選択まで見据えた「アスリート育成パスウェイ」が用意されていることも、KINAN Racing Team MIE Junior の特徴です。

子どもたちの「挑戦したい」という気持ちを、クラブ全体で後押ししています。

4. 保護者さまに向けて

保護者の皆さまに向けて特にお伝えしたいのは、安全面への取り組みと、子どもたちが安心して成長できる環境づくりです。

実走練習では、一列走行、一時停止、グループ走行での注意点、車間距離、声かけ、ハンドサインなど、自転車で安全に走るための基本を徹底しています。ただルールを伝えるだけでなく、車から自転車がどのように見えているのかまで説明することを心がけています。

自転車競技は、平日の自主練習も多く行うスポーツです。だからこそ、実地練習を通じ、交通の中での見られ方を覚え、一人で練習する時にも安全に走れる力を身につけてもらいます。

また、クラブでは選手本人、保護者、コーチによる三者面談も実施しています。練習内容や成長の状況、今後の課題や目標を共有しながら、家庭とも連携して選手をサポートしています。

競技力の向上だけでなく、練習や大会を通じて仲間との関わりや社会性を育む場としても、KINAN Racing Team MIE Junior は子どもたちの成長を支えています。

KINAN Racing Team MIE Junior に関するお問い合わせ・入会希望はこちらまで

<https://kinan.racing/contact/>

