

テーマ

「選手目線からの、パワーメーターを利用したトレーニングのマクロな管理方法」

近年では完成車にもパワーメーターが付属する時代になりました。日々のトレーニングの際に区間を切って平均値などをみることでモチベーションにしている方も多いと思います。これを一步推し進めると、パワーメーターで積算した値は目標レースに向かって体調を管理し、どの程度身体にストレスを与えるべきかなどの尺度にも使えます。まだ論文等で科学的に明らかになっていない面もありますが、2017年の演者の実データなどを通して、これらの値をどう利用しているかについて実感したところをお話します。

Nishizono Ryouta

講師： **西園 良太 氏**

＜元プロロードレース選手／スポーツデータアナリスト＞



<Profile>

1987年鹿児島県生まれ。東京大学自転車部で学生ロード二冠を達成。2011年、東大初のプロロードレース選手として話題になる。全日本選手権タイムトライアルを3回優勝、富士あざみライン日本人記録保持者。2017年シーズン終了とともに引退。「世界最高のサイクリストたちのロードバイク・トレーニング」監訳、Podcast「Side by Side Radio」主宰

日 時：2018年 **11**月 **28**日(水) 18:00～19:30 (開場 17:30)

会 場：自転車総合ビル6階601会議室 (東京都品川区上大崎3-3-1)

参加費：セミナーのみ 1,000円 / セミナー & 懇親会 2,000円 (懇親会は 19:40～開催)

*当日、受付にてお支払いください。

申込み：ホームページよりお申し込みください。

定 員： **60**名 (先着順)

主 催：一般財団法人日本自転車普及協会

*問合せ先 03-4334-7952(月～金 9:00～17:00)

会場アクセス：東京メトロ南北線・都営三田線

東急目黒線・JR山手線

『目黒』駅下車徒歩3分

◎自転車でお越しの方は、駐輪スペース(以下、事前申込制)をご利用ください。

ただし、盗難等が発生した場合でも主催者では責任を負いかねますので、予めご了承ください。

◎自動車・オートバイ駐車場はございません。

