

## <H25年度第3回「自転車セミナー」>報告書

日 時：平成25年10月24日（木）18:00～19:30

場 所：日本自転車会館3号館11階（一財）日本自転車普及協会会議室  
（東京都港区赤坂1-9-3）

講 師：堂城 賢 氏（自転車ティーチングプロ）

テ ー マ：「自転車の乗り方の基本を創る」

<要旨> 長野県安曇野市で年間約700名の生徒が受講するライディングスクール「やまめの学校」において、29er（車輪の大きさが29インチのMTB）を極めた事で得た独自の理論に基づく、重心の軸・荷重移動は多くの雑誌で特集されております。誰でも楽に速く走れる、わかりやすい指導には定評があり、スクールや多くのイベントを通じて、多くのサイクリストに走る楽しさを伝えております。

自転車の正しい乗り方とは、いったいどのような乗り方なのか？これまで自転車の乗り方は、人によって言う事も教える事もバラバラで、何を信じればよいのか？何が基本なのか？基準になるものがありません。堂城氏が教えている自転車に正しく乗る方法は、実際に講義を受講することにより「基準」となるものである事は理解して頂けるのではないのでしょうか。誰もやって来なかった「自転車の乗り方の基本」を創ることを、やまめの学校で取り組んでいます。

今回は、本セミナーにおいて、「やまめの学校@赤坂」を開講いたしました。

通常、本会が主催している「自転車セミナー」とは違い、会場の皆様に体を動かしていただきながら、参加型のご講演を行いました。

### ■やまめの学校で教えていること

バラバラな自転車の乗り方について、ポジションではなく、フォーム・体の動かした方法による。（他のスポーツにも役立つ）

### ■車輪の大きさ関係ない

足の位置による、柔の乗り方

### ■自転車は何輪駆動

後輪の1輪のみと思いがちですが、2輪駆動である。

その証拠に、ハンドルだけ斜めに切ると、それだけで前に進む。

上記内容について、実際に自転車を使用して、身振り手振りを交えて講演を行いました。  
ポイントをまとめると、以下のとおりです。

日本から自転車の基本を発信したい！！

◎軸とは（軸を定義する）  
（荷重移動を定義する）

○脱力には“力”がある。…正しいストレッチ  
柔と剛                      …脳

○自転車は生涯スポーツなのか？  
怪我をしないために

○痛みの原因を知る 1時 7時  
他のスポーツと一緒に

やまめの学校で教えているのはポジションではない  
自転車とは“究極の荷重移動”である

最後に、堂城さんが考える、自転車の利用環境を良くするためには？

- 輸行袋を持って地方へ自転車を乗りに行く
- ↓
- その土地でお金を使う
- ↓
- 観光客（自転車利用者）が増加することにより環境整備をしようとする動きになる
- ↓
- 自転車の利用環境が良くなる

以上をもってご講演を終了し、質疑応答を行った。

Q：ツール・ド・フランスなどを見ていると、選手の背中が丸まっているが？

A→バランスを取ったり、速く走るため、今回教えている柔の乗り方ではなく、剛の乗り方となっている。

今日をスタートラインとし、柔の乗り方を身につけて欲しい。結果として、筋力が衰えてきても無理なく乗れるし、速く走ることもできる。

Q：立ちこぎの時に、うまくバランスが取れない。

A→今日教えた乗り方で解決できる。(手を回すイメージ)

講演時間内のみならず、懇親会時にも、皆さん熱心に堂城さんに質疑を行っていました。

<セミナーの様子>

