

2021 大阪府ドラフティング講習会開催の報告

- ・主催者：大阪府トライアスロン協会
- ・実施場所：淀川河川敷
- ・日時：2021/6/27(日)10:00～12:00
- ・指導者：石橋健志、日体協公認トライアスロンコーチ
- ・アシスタント：太口雅之、安神久子、
- ・管理責任者名：渡守俊子

<指導者報告>

ドラフティングゾーンやドラフティングレースでの自転車の規定等のルールの確認を行った。その後にバイクの基本的なテクニックとして 8 の字走行、スラローム走行、U ターンの練習、急制動の練習を行った。集団での走り方を確認してから実践として集団でのローテーションを実施。今回男性 8 名、女性 8 名だったので男女に分かれて実走行を行った。速度を 25km/h で固定してローテーションや車間に慣れてもらい、その後に 30km/h～35km/h と徐々に速度を上げていった。最後に参加者からフィードバックを受けて終了。今回の参加者は国体を目指す社会人の方から学生やジュニアまで幅広い年齢層でした。

ドラフティングレースの経験は少ないものの、普段の練習でチームメイトと一緒に集団走行はしている選手が多く、集団走行の実技も綺麗に走っていました。ただ、普段の練習相手とは違う人とのローテーションで戸惑う部分もあったようで、コミュニケーションの大切さを実感できたようでした。実際のレースだと、知らない相手との走行が想定できます。

1 人 1 人が丁寧な走行を心掛けて、安全にレースや練習をしていてもらいたいです。

講習会風景：

