

運動会自転車部競技班

UTokyo Bicycle Racing Team



未経験者が強くなる理由

部員は皆大学から自転車競技を始めた。高校時代までは運動部所属ではなかった人も多い。経験も、時間も足りない東大の選手がなぜ強くなるのか。その理由は「練習の目的を理解すること」だ。全ての練習に意味があり、それを深く理解する。これが東大自転車部のトレーニングだ。

○1 週間の練習イメージ

日	月	火・水	木	金	土
全体練 奥多摩方面で 長距離練 (6~8h)	休息	自主練 ローラーや 筋トレなど (1~1.5h)	自主練 部員数名と 実走 (3~4h)	休息	全体練 多摩川周辺で 高強度 インターバル (4~5h)

“強さ” と “結果” を繋げる

東大の練習をきちんと行えば、あるレベル帯まではすんなりと成長する。そこから結果を出す、ということが選手の悩みだ。強くなったからといって、すぐに結果が出るほど甘い世界ではない。

そこでスタッフの仕事が活きてくる。試合への入念な準備、レース中の的確な補給。また広報活動を行うことによって、スポンサーからより良い機材提供を受けることなども、ここで成果として現れる。結果には練習以外でも近づくことができる。



限界無き世界へ

自転車と自分の身一つで戦うこと。
80 km/h の高速ダウンヒル。
4000m 以上登るサバイバルレース。
できそうなことだけをやるのは終わった。
限界無き世界へ飛び込め。
ここでしか見えない景色が待っている。

the University of Tokyo
Bicycle Racing Team



CONTACT: 2年教養学部 千葉将太
✉ utbr.shinkan2017@gmail.com



@utbikeracing