



COMORE PRESENTS
STAMINA SENSOR

HILL CLIMB TRAINING GUIDE

ヒルクライム
トレーニングガイド

Mt.富士ヒルクライム編

COMORE
STAMINA SENSOR

最適なトレーニングのために

1

過去のデータと比べることで強くなっているかを比較しましょう

2

同じメニューをした後にトレーニング効果が下がっていれば、それは強くなっている証拠
トレーニングの強度を上げることを検討しましょう

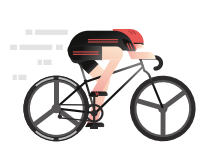
3

心拍の上り・下がりが鈍いときは疲労の証拠
オーバートレーニングを防ぐためにもトレーニングの見直しをしましょう



日々のトレーニングにGoMoreを使用することで、
行ったトレーニングの量や強度・効果を確認。
今のトレーニングプランが有効かを確認することができます。





gomore ヒルクライムトレーニング
STAMINA SENSOR

トレーニングメニューの考え方

今回は富士ヒルクライムのターゲットタイム別にトレーニングメニューを作成しました。初心者・中級者・上級者。それぞれのレベルに応じたトレーニング内容です。ご自身のパフォーマンスの変化に合わせてメニューを選択してください。



初心者向けメニュー

初心者はまず高強度での走行に慣れる事からスタート。まずは追い込める体を作らなければなりません。



中級者向けメニュー

中級者は初心者よりも高い強度での走行への耐性作り。高い心拍数を維持できる体を作ります。



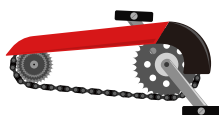
上級者向けメニュー

上級者はレベルアップのための高強度トレーニング。パワーメーターを所有している方もいることを想定して、パワーゾーンの目安も設定しました。

パフォーマンス測定

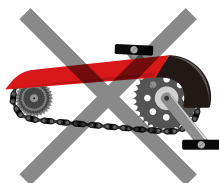
PERFORMANCE MEASUREMENT

トレーニング開始前に、まずは現状の自分のパフォーマンスを確認することが大切です。
下記の2つの方法どちらかを用いて、現状のパフォーマンスを測定しましょう。



○ パワーメーターを持っている場合

FTP計測を行います。計測時はGoMoreを使用して、可能な限りスタミナ0まで追い込む。



× パワーメーターを持っていない場合

20分走を行います。走行距離と平均心拍を記録。FTP値の向上、走行できた距離が伸びる
or 距離は同じで心拍数が下がった場合は実力が向上している。以降3週間ごとに現状の
パフォーマンスを測定。

POWER METER

パワーメーターの
導入について

パワーメーターは、今や自転車トレーニングにおいて必要不可欠なものになりつつあります。スピード&ケイデンス+心拍+パワーこの3つのデータを計測することで、トレーニングがより濃密なものになるのです。また、GoMoreはBluetooth対応のパワーメーターを連動させることで、より正確なスタミナレベルの測定が可能になります。スタミナレベルがより正確になることでスタミナの推移がより正確になり、データの信憑性が向上します。また、FTP計測時のスタミナ減少値も精度が上がるので、きっちり最後で出し切った「本当のFTP値」が計測可能になります。



初心者向けメニュー



目標 | ブロンズタイム/1時間30分



目的 | 中強度(心拍ゾーン3~4)への耐性をつける

1 MENU メニュー

1
STEP

アップ10分/心拍ゾーン1
スタミナ減少値は10%以内



2
STEP

テンポ走10分/心拍ゾーン3



3
STEP

休息
無酸素スタミナが②終了時点から
5%回復するまで



4
STEP

テンポ走5分/心拍ゾーン4



5
STEP

休息
無酸素スタミナが終了時点から
10%回復するまで

④~⑤を4セット

6
STEP

ダウン10分

2 MENU メニュー

1
STEP

アップ10分/心拍ゾーン1
スタミナ減少値は10%以内



2
STEP

テンポ走10分/心拍ゾーン3



3
STEP

休息
無酸素スタミナが②終了時点から
5%回復するまで



4
STEP

テンポ走2分30秒/心拍ゾーン4



5
STEP

休息
無酸素スタミナが終了時点から
5%回復するまで

④~⑤を8セット

6
STEP

ダウン10分

3 MENU メニュー

1
STEP

アップ10分/心拍ゾーン1
スタミナ減少値は10%以内



2
STEP

テンポ走30分/心拍ゾーン3



3
STEP

休息
無酸素スタミナが②終了時点から
10%回復するまで



4
STEP

テンポ走30分/心拍ゾーン4



5
STEP

ダウン10分



中級者向けメニュー



目標 | シルバータイム/1時間15分



目的 | 高強度(心拍ゾーン4)への耐性をつける

1 MENU ×メニュー

1
STEP

アップ10分/心拍ゾーン1
スタミナ減少値は10%以内



2
STEP

テンポ走10分/心拍ゾーン3



3
STEP

休息
無酸素スタミナが②終了時点から
5%回復するまで



4
STEP

テンポ走10分/心拍ゾーン4



5
STEP

休息
無酸素スタミナが終了時点から
10%回復するまで

④～⑤を4セット

6
STEP

ダウン10分

2 MENU ×メニュー

1
STEP

アップ10分/心拍ゾーン1
スタミナ減少値は10%以内



2
STEP

テンポ走10分/心拍ゾーン3



3
STEP

休息
無酸素スタミナが②終了時点から
5%回復するまで



4
STEP

テンポ走5分/心拍ゾーン4



5
STEP

休息
無酸素スタミナが終了時点から
5%回復するまで

④～⑤を8セット

6
STEP

ダウン10分

3 MENU ×メニュー

1
STEP

アップ10分/心拍ゾーン1
スタミナ減少値は10%以内



2
STEP

テンポ走20分/心拍ゾーン3～4



3
STEP

休息
無酸素スタミナが②終了時点から
10%回復するまで



4
STEP

ダウン10分



上級者向けメニュー



目標 | ゴールドタイム/1時間05分



目的 | FTP値向上



1 MENU メニュー

1
STEP

アップ10分/心拍ゾーン1
スタミナ減少値は10%以内



2
STEP

テンポ走10分/心拍ゾーン3
FTP70%



3
STEP

休息
無酸素スタミナが②終了時点から
5%回復するまで



4
STEP

一定ペース走5分/心拍ゾーン4~5
FTP110%以上



5
STEP

休息
無酸素スタミナが終了時点から
10%回復するまで

④~⑤を4セット

6
STEP

ダウン10分

2 MENU メニュー

1
STEP

アップ10分/心拍ゾーン1
スタミナ減少値は10%以内



2
STEP

テンポ走10分/心拍ゾーン3
FTP70%



3
STEP

休息
無酸素スタミナが②終了時点から
5%回復するまで



4
STEP

高強度走3分/心拍ゾーン4~5
FTP120%以上



5
STEP

休息
無酸素スタミナが終了時点から
10%回復するまで

④~⑤を6セット

6
STEP

ダウン10分

3 MENU メニュー

1
STEP

アップ10分/心拍ゾーン1
スタミナ減少値は10%以内



2
STEP

テンポ走10分/心拍ゾーン3
FTP70%



3
STEP

休息
無酸素スタミナが②終了時点から
5%回復するまで



4
STEP

全力走1分/心拍ゾーン5
FTP150%以上



5
STEP

休息
無酸素スタミナが終了時点から
10%回復するまで

④~⑤を10セット

6
STEP

ダウン10分

comore
STAMINA SENSOR

DOSE AND RESPONSE

一人一人に最適な強度・量のトレーニングを

×ニュー作成協力



蠣崎 藍道 かきざき
らんどう

順天堂大学スポーツ健康科学部
スポーツ科学科卒

現在はシクロクロスを中心にロード、トラックの競技活動をしながら、週末サイクリストから全日本代表など、様々なレベルのサイクリストへのトレーニング指導やフィッティングレクチャーなどを実施。MTBレースへの本格参戦も予定。

国民体育大会 自転車競技トラック種目
少年男子ポイントレース 3位

JOC ジュニアオリンピックカップ
ポイントレース 入賞

全日本学生選手権トラック スクラッチ 入賞

全日本学生選手権チームタイムトライアル 入賞

全日本学生ロードカップシリーズ(RCS) 入賞

多数

×ニュー作成協力



小渡 健悟 こわたり
けんご

シエルヴォ奈良MIYATA-MERIDA
レーシングチーム 選手兼任監督

チームとしての活動およびGoMoreを活用した若手選手の育成を担当。また児童向けの自転車教室の開催など自転車文化の発展に向けた活動も継続して行なっている。

全日本選手権個人タイムトライアル 13位

JPROTOUR 舞洲クリテリウム 4位

JPROTOUR 白浜クリテリウム 6位

舞洲クリテリウム 優勝

ベックオンカップ 優勝

GoMore
STAMINA SENSOR

<http://www.gomore.jp>

GoMore 

 facebook.com/GoMore.jp

 [@GoMore_JP](https://twitter.com/GoMore_JP)



販売・サポート:株式会社ジークス

 info@gomore.jp

  iOS・Android 無料アプリ