

頭脳とパワーを鍛えて 頂点を目指す競輪の魅力に迫る!

ガールズ競輪 絶対女王

名選手を輩出する師匠

児玉碧衣 選手

藤田剣次 選手



B RAIN

同じ競技でも男女で異なるレース展開をするのが競輪。男子はレース序盤、2〜3人のラインを形成してチーム戦を展開し、レース終盤に一転して個の闘いを繰り広げる。反して女子は最初から個と個のぶつかり合い。持久戦が得意な選手もいれば、スプリント力に長けた選手もいる。序盤から勝負をかけるタイプもいれば、終盤一気にまくってくるタイプもいる。脚力やパワーだけでなく、経験値や頭脳プレーも必要で、最後まで勝負が見えないワクワク感が味わえるのが魅力。

可愛らしい笑顔を見せるガールズ選手が最大時速60kmで真っ向勝負する格闘技ばりの迫力やスピード感も競輪ならでは!

競輪は意地をかけた熱き闘い。

フライド

とくに、ガールズ競輪は自転車もカラフルで華やか。それぞれカラーボンやアルミなど素材も違うし、体型や能力に合わせて細かく調整して少しでも最速スピードが出せるよう工夫している。規定タイヤは外径675mm、太さ22mmとコンパクトで、総重量もわずか5〜6kg。そんな自転車でも最大25〜35度の傾斜があるバンクをトップスピードで疾走する。そんなところも知ってもらおうと応援も一層ヒートアップすると思う。

何より応援した選手が勝つことも応援したくなるように、私たち選手も声援をもっと欲しくてより上を目指したくなる。ファンも選手も闘志を共に燃やせるところが競輪最大の面白さじゃないかな!



PROFILE (福岡・108期)

児玉碧衣 AOI KODAMA

藤田選手が師匠。2020年6月に女子4人目となる通算300勝を達成。25歳、365走目での達成は最速&最少年記録。最高峰レース「ガールズグランプリ」では、史上初の3連覇を達成。

競輪の魅力はなんといってもその「奥深さ」。選手の脚質を見極めて予想しても、選手の戦法や経験、精神力やコンディションによってレース展開が変わってくる。体力もメンタルも鍛え上げて挑む選手が持つストーリーは膨大で、そのバックボーンを知ると一層、面白さが増してくるはず。

どんなトップ選手でも「勝って当たり前」のレースはない。全身全霊をかけてペダルを踏む「人」が勝負するからこそ、駆け引きがあって、番狂わせがあってと最後までハラハラ、ドキドキするようなドラマチックな展開がある。競輪は知れば知るほど、楽しみ方が奥深くなっていく競技だと思おう。



T ECHNIC

さらにはいえば、選手との「一体感」をこれほど感じられる競技はないんじゃないかな。選手もファンも「勝ち」を狙って一走り一走りハンパない熱量をかける。1日1本、わずか2分ほどのレースに勝負をかけ、その歓喜や落胆を選手とファンが同じように味わえるところは、競輪ならでは。

身近な乗り物である「自転車」を極めたプロがトップを目指し白熱の勝負を繰り広げるのが競輪。一見シンプルな競技だけど、最高速度60〜70kmのスピードで走る迫力や自転車が風を切る音、タイヤがバンクをこする摩擦音を間近にした躍動感、競輪場だけが味わえない唯一無二のもの!

PROFILE (福岡・85期)

藤田剣次 KENJI FUJITA

現役選手であり、児玉碧衣選手をはじめ数々のスター選手を育て上げた「最強の指導者」。常に選手の意志を尊重し、フラットな目線で向き合うトレーニング指導に多くの選手が厚い信頼を寄せている。



B RAIN

レース展開を左右する
ラインでの駆け引き



競輪はタイムではなく、誰が一番最初にゴールするかを競う。そのため風圧での体力とスピードの消耗を避け隊列(ライン)を組んで走る。先行ラインほど1着になる確率が高まるため、レース序盤のライン戦こそ展開するかが勝利には重要となってくる。

K NEE

爆発的スピードを
生み出す強靱な筋肉



競輪選手の体で最も目引くのが太ももの筋肉。瞬発的にトップスピードを出し、最速を維持するには単に太いだけでなく、しなやかな強さが必要。そのため最も時間と負荷をかけるのが太もものトレーニング。選手の高い脚質は過酷な練習の積み重ねの証。

T ECHNIC

自転車はスピード追求の
フルカスタム



レーサーと呼ばれる競技用自転車は全パーツ、選手に合わせてチューニングされている。タイヤが止まるまでペダルが回転し続ける特性があり、選手が足の力でスピードをコントロールする。軽量化のためブレーキすら搭載していない。

競輪トップ選手に聞く

強さの秘訣と驚きのトレーニング法

最高のパフォーマンスと圧倒的なスピードでレースを制する競輪トップ選手。誰よりも速く、強くあるために極限まで鍛え上げられた身体に迫る！



絶対に負けたくないから
圧倒的な筋力と自信を磨く！

強さの鍵はしなやかな筋肉と
熱い闘争心にあり！

競輪界を牽引する両選手、
強さの秘訣は？

児玉 私の強みは走りながらレース展開を考えられること。それは経験を重ねたこと。どんな状況にも冷静に判断できる「引き出し」が豊富な私にしかできない戦術でもある。自然体でも強さを維持できるのは、練習やトレーニングで戦いの準備が万全にできているところも大きいと思います。

藤田 いろんな選手を育ててきて思うのは、レース実績を含めどんな状況も受け入れ、言い訳をしないことこそが強くなるために必要な要素だと感じます。

競輪選手は
相当なトレーニングが
必要ですよ？

児玉 女子選手の太ももでも一般女性のウエストサイズほどだから、選手の体の大きさはインパクトがありますよね(笑)でも実は競輪の強さって筋肉の太さや大きさではなく、「柔らかさ」が大事なんです。

藤田 レースで瞬間的にトップスピードを出すには、いかに足を回転させるか、その回転を持続させるか。重くて硬い筋肉だとペダルを漕ぐのにパワーを消耗してしまうから、自転車を漕ぐ上で必要な筋肉をピンポイントで鍛えられるのが大切なんです。

児玉 筋肉疲労をせずに、筋力アップするためには毎日の練習が必須。結果がすべてだからこそ、過酷な追い込みで体を作っていく。最近では年齢と共に体力も筋力も変化しているのを実感しています。以前はウォーミングアップ直後のレースでも自信を持ってたけど今は1時間前に体を温めて準備するようになりました。

藤田 短時間にグッと集中したトレーニングをして、レースで最大限の精神力や瞬発力を発揮できるタイプもいれば、反復して吸収できる選手もいる。指導する時は、それぞれ最適なトレーニングを見出してやることを心がけています。

重要なのは必要な筋肉を
どれだけ鍛えたか



児玉 私の場合、実際に体を動かす以外に、パナソニックの「ひざトレーナー」を使っての「ながらトレーニング」も取り入れています。体をしっかり休めながら筋力アップできるし、バンクで日焼けしたり、強い風圧を受けたりで傷む肌やヘアケアに時間を取りたいし、何より大好きなゲームを楽しみながら筋トレできるのが良い(笑)

藤田 パナソニックと久留米大学が共同開発した「ひざトレーナー」ね。ケガをして練習を避けるのにも重宝したよ。競輪選手にとっても太ももまわりの筋肉はいわばアクセルとブレーキの役割を持つ要。絶対に衰えさせたくない筋肉だから。

児玉 「ひざトレーナー」は久留米大学やパナソニックなど、産学の連携で開発された足の筋力アップに特化した機器だからこそ、競輪に欠かせない「速さ」や「強さ」を突き詰めるトレーニングには最適！鍛えたい筋肉にピンポイントで負荷がかけられるから、効果的に脚力アップができて、ダッシュ力の強化にもつながっていると実感できます。

藤田 私は今全タイトル制覇とグランプリ4連覇を目指して、ガンガン首位を獲ります！選手にとってファンの方皆さんの声援は何よりも大きなパワーになるので、ぜひ競輪場でたくさん声をかけてください！



久留米市など産学官が協働する筋力アップ支援事業連携締結式で「ひざトレーナー」を装着する児玉選手

TOPICS

選手愛用!筋力アップに最適な「ひざトレーナー」



久留米競輪所属選手の筋力アップ支援に関わる橋田竜騎先生によると、「ひざトレーナーは動作に合わせて電気刺激を与え、筋肉を効率的に鍛えるだけでなく、ひざ周りの筋肉を安定させ、無理のない歩行を可能にする機器。ウォーキングやスポーツを楽しむ方、運動不足を懸念している方の脚力アップにも役立つと思います」とのこと。一般向けに商品化されているので気になる方はぜひチェック！



久留米大学
公益社団法人日本整形外科学会認定
整形外科専門医
リハビリテーション学会専門医
橋田 竜騎 先生



パナソニック
ひざトレーナー

品番: EU-JLM52S
メーカー希望小売価格
140,800円(税込)

