

## 初心者向け4週間スタートプログラム

### 第1週:基本操作習得期 - まずは自転車と友達になろう

日程	練習内容	時間	場所	チェックポイント
1日目	基本操作練習	30分	公園駐車場	ブレーキ、変速、バランス
3日目	直進・カーブ練習	40分	サイクリングロード	スムーズな操作
5日目	信号対応練習	45分	交通量少ない道路	安全な停止・発進

最初の1週間は「慣れる」ことが目標。速く走る必要はありません。

ブレーキの効き具合を確認し、ギアチェンジのタイミングを体で覚えます。特に大切なのは、安全な停止方法。片足をペダルから外し、確実に地面に着く練習を繰り返しましょう。

### 第2週:近距離走行期 - 少しずつ距離を伸ばそう

日程	練習内容	距離	時間	注意点
1日目	平坦路走行	5km	45分	一定ペース維持
3日目	軽い坂道含む	7km	50分	ギア選択練習
5日目	市街地走行	10km	60分	交通ルール徹底

5kmから10kmへ。着実に距離を伸ばしていきます。

このとき大切なのは、速度より継続時間。ゆっくりでも、止まらずに走り続けることで、基礎体力が向上します。

### 第3週:距離延長期 - 本格的なサイクリングへ

日程	練習内容	距離	時間	強化ポイント
1日目	河川敷ロング	15km	75分	持久力向上
3日目	起伏のあるコース	12km	70分	登坂技術
5日目	グループライド体験	18km	80分	集団走行マナー

15km走れば、もう立派なサイクリストです。

河川敷の景色を楽しみながら、自分のペースを見つけましょう。坂道では、無理に速く登ろうとせず、軽いギアでクルクル回すことを意識します。

### 第4週:応用走行期 - あなただけの楽しみ方を見つけよう

日程	練習内容	距離	時間	習得技術
1日目	ロングライド	25km	90分	ペース配分

3日目	観光地巡り	20km	85分	楽しみながら走行
6日目	総合練習	30km	100分	全技術の統合

## 60代の心拍数ゾーン設定

強度レベル	心拍数範囲(65歳の例)	体感レベル	効果	実施目安
ゾーン1(回復)	93-109bpm	非常に楽	回復促進	20-40分
ゾーン2(有酸素ベース)	109-124bpm	楽～やや楽	脂肪燃焼・基礎体力	30-90分
ゾーン3(有酸素強化)	124-140bpm	やや楽～ややきつい	心肺機能向上	10-40分
ゾーン4(無酸素域値)	140-147bpm	きつい	乳酸処理能力向上	3-15分
ゾーン5(無酸素)	147-155bpm	非常にきつい	最大パワー向上	30秒-3分

### 60代にお勧めの配分

- ゾーン1-2: 全体の80%(のんびり楽しむ時間を大切に)
- ゾーン3: 全体の15%(月に2-3回、体調の良い日に)
- ゾーン4-5: 全体の5%(医師の許可を得た上で、月1-2回程度)