

プロ歴20年以上のトライアスリートも大絶賛！

あの新城幸也選手も受けていたコーチング

あなたにとってベストのポジショニングと
ペダリング効率**3倍UP**の秘密を知ること
労力を最小限に抑えて
スピード、アベレージは驚異的にUP！
更に痛みや疲労を大幅に解消できる
本物のペダリングをマスターして
みませんか…



知っていましたか？実はプロの世界でもペダリング効率50%以上に到達している人は稀だと言われています！

このまだまだ未開発な部分が多いと言えるペダリング効率を最大60%まで引き上げる事は十分可能です。

胴体からペダリング出来るようになる事でより少ない労力でケイデンスが自然にUPします。

また『腹圧』の正しい掛け方を覚える事で、自転車乗りを悩ます数々の痛み、腰痛、手のしびれ、肩こりなどの症状を大幅に解消します。

つまり、今までよりも疲労や痛みを大幅に削減して、最小の労力で驚くほどスピード、アベレージをUPさせることが可能な、現役のレーサーをも絶賛させたスキルをマスターする方法がここにあります！

今回、この方法がある理由から余す事無く全て公開したいと思います！

正しい基礎が出来ていないトレーニングは逆効果です！

あなたは、コーチの元でしっかりとした指導を受けていますか？

それともどこかのチームに所属して効率的に学んでいますか？

現実にはそのように直接コーチに指導を受けたり、チームに入ったり出来るような資金的余裕も、恵まれた環境もなかなか無いのではと思います。

日々、我流でコツコツと努力しているのではないのでしょうか。

その場合、その練習法が本当に正しいのか確信を持ってない状態のまま、

早くなるためには激しいトレーニングで下半身をいじめ抜かなければならない…

とにかくひたすらロングライドして体力をつけるしか無い…

そんな風に思いながら漠然と練習に打ち込んでいませんか？

実は、そのような根性論などそれほど必要ではありません。

それどころかやり方によっては逆効果になる恐れさえあるのです。

それよりも、
しっかりとした最先端の、いや、むしろ最も

基礎的で本質的とも言える部分を 効率よく学べる環境があれば 最短で、最小の労力で**速く走れる**ように なる事が十分可能なのです！

また、あなたも記憶にあるのではないかと思います、
子供の頃、自転車に乗れるようになるまではすごく苦労したけど、
1度乗れるようになると次々と色々なテクニックを応用出来るように
なれるのと同じで、それ以後はまるでドミノを倒すかのように
スイスイとスキルアップしていく事ができるでしょう。

その自転車乗りにとって最も基礎的で最も重要なスキルを最も効率よく
最短で習得できる方法を今回、完全公開したいと思っております。

「…とは言われても、にわかには信じられない」と感じましたか？

そう感じるのが普通だと思いますので事例をお話しさせていただきます。
これは私が以前から交流のある現役のプロのトライアスリートの声です。

推薦の声

株式会社トライアーティスト代表取締役、

トライアスロンチームあすたま代表

竹内 鉄平

トライアスロン世界選手権元日本代表、 日本トライアスロン選手権 17 回出場・完走

あなたはには、自転車のコーチがいますか？プロ選手でない限り、多くの場合、先輩から教えてもらったり、自分で本を読んで勉強された方がほとんどだと思います。

それが本当に正しいのか？実際に教えてもらったことができているのか？なかなかわからないと思います。

元競泳選手であった自分もトライアスロンを始めてから、いろいろな方に少しずつ自転車に関するポジション・ペダリング等の指導を受けてきましたが、自転車の専門コーチに系統立てて、基礎から学ぶ機会には恵まれませんでした。

そのため自転車の本質ともいうべき技術・感覚を、ひと通り理解・習得するレベルに到達するのに、20年近い年月を要しました。

フランキーたけさんの「自転車の奥義」を観た時、自分が20年かけて習得してきたものの答えが、4時間30分(?)の動画の中に、ほぼすべて網羅されており、その答えが正しいということが、理論的にも、直感的に理解できました。

また、そこには自分が気づいていなかった部分も含まれていたのです。

20年掛けて到達したと思っていた境地在、実は「入口」でしかなかったことに気付かされました。

数学であれば、四則演算(基礎)を学ばずして、方程式(応用)は解けません。

「自転車の奥義」は、自転車に関する「基礎」を様々な角度から動画でわかりやすく解説してくれています。

また一番大切な、学んだことを定着させるための手段、個々のケーススタディーも収録されており、繰り返し観直すことで、新しい発見が得られるでしょう。

これから競技として自転車を始めようという初心者の方はもちろん、パフォーマンスの伸び悩みを感じており、競技力向上のヒントを少しでも得たいという中・上級者の方、また自分のように指導者(コーチ)として、自転車に携わっている

方にとっても、非常に役立つことは間違いありません。

ぜひ「自転車の奥義」を手に入れて、今までの自分を越えていきましょう

このようなありがたいお声をたくさん頂いております。
その他の「実感の声」もこの手紙の中で順次掲載させていただきます。

ではここで、

自己紹介をさせていただきます。

申し遅れました、
フランキーたけ(本名 長谷川毅彦)と申します。

私は20代の頃はずっとプロの競輪選手をしていました。

引退後個人的な理由でしばらく自転車から離れていましたが
再び携わることになり、現在は主にロードレーサーのコーチ
をしています。



そして、その中で100人以上の人たちを指導してきました。

これから始めようとする初心者から、伸び悩んでいる競技者思考の方、
更には既にプロで活躍している方などなど、

あらゆるレベルの方の様々な問題を聞き、解決して伸ばしていくことに
お力添えしてきた実績があります。

その経験の中で感じた事は、突き詰めていくと

どのレベルの方も例外無くある共通の問題

があり、それは自転車競技において最も基礎的であり、
また、最も大切な要素でもあるということです。

例え一定以上のレベルに達しているプロの方でも、これが原因で

それ以上、伸び悩んでいるという例が意外なほどあるのです。

勘のいいあなたなら既にお気づきだと思いますが、それはペダリングです。

例えば私が指導してきた生徒にはこのような悩みや問題がありました。

- ✓ペダルがギツコンバタンする…
- ✓「ペダルが引っかからない」状態を克服できない…
- ✓高速域に入るとお尻が跳ねてしまう…
- ✓ペダリング時にふくらはぎがしんどい…
- ✓アンクリング(踵が上下する)してしまう…
- ✓腰痛、肩こり、手のしびれなどが辛い…
- ✓頭で理解しているつもりでも、思うように実践出来ない…

あなたにもこの中にいくつか共通のお悩みがありませんか？

また、これから始めようと考えているのならいつかは必ず直面するであろう壁です。

今まで同じようなお悩みを抱えた方をたくさん見てきたのでそのお気持ち痛いほど分かっているつもりです。

そして、その

問題を全て最短で解決して、 その後、驚異的にスキルアップする方法

を私は知っています。

あなたに尽きる事の無い向上心があるのならこの先もこの手紙を読む事を強くお勧めします。

このペダリングの技術は高齢の方でも女性の方でも、運動が苦手な方でも実践していけば自分の想像以上の結果を出せることが可能ですので
ぜひ、最後まで集中して読んで頂ければ幸いです。

このプログラムであなたが手に入れられる スキルの一部を紹介すると…

- ・ その後のスキルアップを大きく左右する正しいベンディング
- ・ 最小の労力で最大のトルクを発揮するペダリング
- ・ 少ない労力でケイデンスをあげる胴体の有効活用
- ・ 疲労や痛みを解消する『腹圧』の正しい掛け方
- ・ 最短で成果を実感できるトレーニング法各種
- ・ 自分で気付き、解決できる一流の『自己管理能力』
- ・ 勝者に必須なメンタリティ

などです。

先ほども申しましたが、ペダリングは実に奥が深くプロでさえ、ペダリング効率50%に満たない人が多いまだまだ未開発な領域です。

国内では、理論的にしっかり教えてくれる環境がまだまだ数えるほどしかありません。

そのため、高額で専属コーチを雇っているトップアスリート以外は、数十年、必死に向き合ってきてようやく無意識にモノに出来た…、という人がほとんどなのです。

多くの方は、それが本当に正しいのか確信を持たないまま、自己流で学び、ある一定のレベルまでいくとそこで成長がストップしてしまう…、というパターンにはまってしまう。

また無理やり体を苛め抜くような根性論に傾倒して、無駄に体を酷使しすぎてその結果、体と壊してしまうという方も決して少なくありません。

最小の労力でペダリング効率 最大3倍 UP の秘密…

そこで今回、ロードレーサーにとって最も重要でここをしっかりとマスターしなければ、その先のスキルアップに大きな差が出てくるペダリングについてあらゆる角度から徹底的に解説していきます。

これにより、最小の労力でペダリング効率が最大3倍までUPさせることが可能です。

そして『腹圧』の正しい掛け方を覚える事で腰痛や、手のしびれ、肩こりなど自転車乗りを悩ます数々の疲労や痛みも大幅に解消されます。

私自身も若い現役時代の頃は体力に任せてやっていたせいか腰痛に悩まされた口ですので後に知った『腹圧』による痛みの解消をものすごく実感しています。

正直、現役時代に知っていれば楽にトップクラスになれたのではないかと本気で思っているくらいです。

女性や高齢の方など体力の無い方でも驚くほどの結果が得られる方法なのでどうぞ期待して下さい。

『意識』して『腑』に落ちる練習法！

また、日本は決められた事を決められた通りにきちんとなしていき事が賢いという、型にはめられた教育を幼少から教え込まれてきたせいで、「失敗は悪」というイメージが強く植え付けられています。

そのため、自らトライ&エラーを繰り返して、自分で気づき、自分でイメージして、自分で解決していくという『自己管理能力』がなかなか育たないという難点があります。

これではどんなに優秀なコーチの指導を受けても、

「頭では理解できているつもりでも、やってみると腑に落ちない…」

という状況が遅かれ早かれ訪れると思います。

しかし、そこもご安心下さい。

私はこうしなさい、ああしなさいという押しつけの指導は一切しません。

これはペダリングと同じくらいこのプログラムの中では大切な事だと思っていて、強くあなたに伝えていきたい事の1つなのですが、それは常に「意識する」ということです。

「誰かの分析ではなく自身の気づきこそが、最高の教科書。いつでも答えは自分自身の中にある」のです。

行き詰まったら、安易に外に答えを求める（依存症）という人が多い中、あなたは常に意識して実践しながら、自分で気づき、効果を身を以て実感し自分のものにしていける**一流の『自己管理能力』**が育つようにあなたが納得するまで“ヒント”を与えていきたいと思います。

つまりあなたは、

本物のペダリングのスキルと**一流の『自己管理能力』**、を身に付ける事で効率よく最短で進化し続ける事ができます。

あなたは常に今自分が克服しなければ行けない問題が明確に分かり、その問題を効率よく最短で解決できるようになれるのです。

効率よく最短で進化を実感できれば、やっつけて楽しいと思いますし、なによりあなたが今まで漠然と想像することしか出来なかった夢も十分現実的な目標として捉える事ができるのではないのでしょうか！

実際、そのような生徒さんが私の元からたくさん出ています。

決して才能やセンスではなく、正しい基礎や効率的なトレーニング法を知っているか知らなかったか、ただそれだけなのです。

もちろん、あなたも例外ではありません。

明確な高い目標を持って最短で本物のスキルを身につけて
そして、実践でフルに活用してみませんか。

きっとあなたが思っている以上に結果として表れるでしょう。

でもその前に少々、時間を頂けませんか？

あなたにより信用して頂くため、私のこれまでの経歴を簡単にお話したい
と思いますので少しかお時間を頂けたら幸いです。

プロ時代の苦い思いで…

冒頭でも触れましたが、私は20代の頃はプロの競輪選手をしていました。

いつかトップクラスになるという目標があり、実際自信もありました。

しかし父親の借金、両親の離婚、競輪で稼いだお金は全て父親の作った借金で
消えていき、とても競輪に打ち込めるような環境ではなく性も根も尽き果て
不完全燃焼のまま30歳で早々に引退しました。

父親が私の師匠から自分に無断で借金していた事を知ったときは本当に
悲しかったものです。

全てを捨てて0からの再出発

その後、自転車のことは忘れて、新しい地で0から人生をやり直そうと石垣島へ
引っ越し、会社勤めをしながらなんとか生計を立てていました。

そうして石垣島での生活がすっかり慣れた頃、ひよんなきっかけから12年ぶりに地元に戻り、競技時代の師匠を訪ねることになりました。

すると師匠は

「もう引退するから、このロードレーサーお前にやるよ。」

と実際に練習で使っている自転車を譲り受ける事になりました。

その頃私は、運動不足が気になっていたので良いきっかけだと思い再び自転車に乗る事にしました。

再び自転車に乗り始めると共に 人生が大きく好転していく…

その当時住んでいた自宅から勤め先まで4キロ、往復8キロあったのですが、師匠から譲り受けた自転車で通勤する事にしました。

久しぶりに自転車を楽しめると思うと年甲斐も無く胸が踊ったのを今でもはっきりと覚えています。

しかし競輪学校時代を含めると11年のキャリアがあったのですが、何せ12年間ものブランクがあったせいか体はすっかり素人に戻っていました。

いざ乗ってみるとたかが片道4キロほどの距離で全身が悲鳴を上げるほどきつくしんどいものでした。

現役時代、ペダリングに関しては真摯に向き合ってきたつもりでしたので、その記憶だけを頼りに最初は乗っていましたが、

「まだまだ自分の知らない事があるのではないか…」

とそう感じた瞬間、止めどなく探究心が湧いてきました。

気付いたら専門家を論破できるほどの 自転車オタクに！

その日以来、何種類ものサイクルスポーツの雑誌や書籍を片端から読み漁り、中には図書館に向いて分厚い自転車の教本のようなものまで読んだ事もありました。

競技時代でさえ、こんなに勉強した事が無いというくらい人格が変わったかのように貪るように来る日も来る日も学び続けました。

競技時代はどちらかと言うと、プロフェッショナルとしてストイックに打ち込んできたという感じでしたが、この頃は、とにかく新しい気づきや発見が楽しくて夢中でのめり込んでいるという感じで体がしんどいながらも気持ちはとても充実していました。

始めのうちは現役時代の記憶だけを頼りに乗っていましたが、体は着いていかず下りも上りも今までに経験した事の無いハンドルのぐらつきがあったりで恐く体はあちこち痛くなったりで慣れるまでに半年くらいかかりました。

その半年間は情けない事に元プロの競輪選手もすっかり形無しで自転車に乗せられているという感じでした、、、。

教え子が見る見る上達していく

そして、ようやくまともに乗れるようになった頃、教え子が2人出来たので私自身が自分の学んだ物を通勤時の往復8キロの中で自ら人体実験し、手応えのあったものを毎週末、教え子に試してもらおうという事を続けていました。

そうした中で教え子たちが見る見る上達していくのを目の当たりにしました。

実感の声

50代男性 KK氏

ロードバイクの楽しさに始まり自転車にまつわるさまざまなご指導、とりわけペダリング技術を教わったこと。

少々きつくとも楽しかった練習の日々が懐かしく思い出されます。

長谷川さんの指導される正しいペダリングが初心者を一躍的に上達させることは、私が実証例の一人だと思っています。

わたしは長谷川さんと知り合いになってはじめてロードレーサーに乗るようになりました。

師匠のご指導の下、かなり熱心に練習もし、そのほぼ2年後には2006 ツールド沖縄の市民レース 50kmで、ゴールスプリントに残るほどの上達をしめたのですから。

正しいペダリングを意識することで、たとえ始めはサドルからお尻がはねたとしても、ある日あるとき何気なく踏んでいて、ペダルがスムーズに回っていることに気付いた瞬間がありました。

長谷川さんが言っておられたのはこれだったのか、と。

教わろうという気持ちに、教えようという熱意と力量をそなえておられる長谷川さんが答えて下さった。

それが自分でもびっくりするような好結果を生んだんだなあ、今にして思うことです。

60歳女性

私が自転車(ロードバイク)に 乗り出した時、一緒に走って頂いたのが長谷川さんです。

始めの頃 長谷川さんに言われ 今だに身に付いてるのは、「最初の1年は、アウトターにしないでいい。

高回転でお尻が 跳ねないような ペダリングを追及しなさい」

今年60歳になった私が、今でも 自転車を楽しめるのは、
重いギアを踏むのではなく、長時間 軽く踏むのが、体に染み込んだお陰と
思っています。

おかげさまでツールド沖縄も何回も完走しています。

手ごたえを感じるまでの期間ですが、第一段階はそれを気にした時には
はっきりと変化を感じます、つまり直ぐです。

そのあとは人によりますが1ヶ月ぐらいしっかりやっていると次の段階になり、
今度は安定します。

そしてそれははっきりとしたステップなので、戻ることはありません。

ペダリングの習得と限定するならば、そして毎日ならば10分でも
十分身に付いてきます。

ただ体力もつけないといけないので、週に4回以上一度の練習は
60分以上でしょうか。

ただその中で、ウォーミングアップ時の5分とクールダウン時の
5分をペダリング練習と割り切れれば、それでかなりいけると思います。

この最先端の知識体系を もっと多くの自転車乗りに伝えていきたい…

この時は自分がやってきた事は正しかったのだと心底実感でき指導者としての
自信が芽生えてきました。

その後プロで活躍している方も含め100人以上の方を直接指導しながらも
もっとより多くのサイクルスポーツに興味のある方、又は、真剣に競技者を
目指している方に最短でしっかり上達して頂こうと思い私の知識の集大成として
プログラムを作成する事にしました。

そして今までの指導経験を元に何度も検証して、初心者でも体力の無い女性や高齢の方でも、運動が苦手な方でも、もちろん経験者でもやれば、自分の想像以上の結果を出せる知識体系に練り上げることに成功しました。

このプログラムは日本で最先端の技術を最速で習得できるものだと我ながら自信を持っております。

そして次はこの手紙を読んでいるあなたが驚異的な“進化”を体感する番です！

私と一緒に高い目標を持って頑張ってみませんか！

進化し続けるトレーニング法とは？

それではここでこのプログラムの内容を簡単にお話していきたいと思います。

この『**自転車の奥義**』は動画収録時間5時間強と補足PDF27ページというボリュームで構成されています。

『自転車の奥義』の詳しい内容

- | | | | |
|----|----------|----------|-----------|
| 1. | 始めに | 動画 × 1 | PDF × 2 |
| 2. | 奥義編 | 動画 × 1 4 | PDF × 1 4 |
| 3. | 極意編 | 動画 × 3 | PDF × 3 |
| 4. | 定着編 | 動画 × 7 | PDF × 7 |
| 5. | ケーススタディー | 動画 × 3 6 | |
| 6. | 応用編 | 動画 × 1 | PDF × 1 |
| 7. | 特典 | 動画 × 2 | |

基本的には動画もPDFも内容は同じですので、まず動画を見てから大丈夫だとは思いますがもし、聞き取りにくい言葉などがありましたらPDFで確認すれば良いかと思えます。

このプログラムではまずはペダリングの基礎を徹底的に教えていきます。

この基礎を正しい知識でしっかりと習得することで、その後の成長の速度が格段に変わってきますのでここはじっくり取り組む事をお勧めします。

更に正しい胴体の使い方や『腹圧』の掛け方を覚える事で最小の労力で驚異的にスピードアップし、疲労や痛みも大幅に解消されることが可能です。

きっと今まであなたが取り組んできたトレーニングに比べるとかなり体の負担もなくなり、効率よくスキルアップしていく事ができるので、より高いモチベーションでより楽しくトレーニングに臨む事が出来て、当然、目覚ましく上達し続けることができるでしょう。

それではここでは更に詳しくプログラムの内容に触れていきたいと思えます。

ぜひ、一字一句逃さずに読んでみて下さい。
あなたの求めている答えがここにあると思います。

はじめに

実は最重要でありながら見逃しがちなベストなビンディングのセッティングとは？

ほとんどの人はショップで仮にセットしてもらった状態で練習に臨んでいます。あなたはどうか？しかし、ここを怠るとどんなに正しい基礎的な知識や理論をお伝えしたところで中々身に付きません。ですので、今回動画内で実際にレーサーシューズと図解を使って分かりやすく説明していきます。これであなたは自分にとってベストなビンディングがミリ単位で分かりスムーズに基礎をマスターしていただけます。

脚への負担を激減させる拇指球とペダル軸の微妙な位置関係とは？

ほとんどの教本などでは拇指球の下にペダル軸が来るようにと教えていますが、しかしそんな単純なものではなく、その人個人の特徴やまた、種目にもよって「深め」か「浅め」かが微妙に変わってきます。あなたの特徴や目指している種目に合ったあなたにとってベストなセッティング法をお教えします。

奥義編

※新城幸也選手に指導した中心的な部分

サイクルスポーツにおける技術はペダリングに尽きます。プロでも中々気付いていないペダリングの効率化について事細かく説明していきます。

ペダリングについてここまで詳細に教えてくれるところはおそらく他にはないでしょう。

そしてどんなスポーツをするにしても胴体の使い方が大切になってきます。

その胴体をいかにロードサイクルに有効活用できるかについても詳しくお教えします。

正にサイクルスポーツの『奥義』と言える内容なのでご期待ください！

最小の労力で最大のトルクがかかるペダリング効率最大化の法則とは？

あなたも速度が上がってくるとお尻が跳ねるという現象を体験した事ありませんか？それはペダリング時に無駄な力が入っている事が原因です。力を「入れる」べき時、「抜く」べき時、また、切り替える場所とポイントになる部分を詳しく解説していきます。ここを理解することで最小の労力で最大のトルクをかけられるペダリングを最短で身につけられます。

ペダリング効率を良くするための足の各位置での角度とは？

踏み込む時に力が逃げない、俗に言う「ペダルがひっかからない」状態にならないように、確実に最大のトルクをかけられる足の角度をお教えします。

ペダリングはあなたの競技力を格段にUPし、進化し続けるための鍵なのです！

私が見た限りペダリング効率が100だとすると、プロでも50にも達してる人はほとんどいません。プロの世界でさえ、ほとんどの方が未開発といえるペダリングの精度を意識的に伸ばしていく事であなたの競技力は格段にレベルアップします。

ペダリング効率3倍UP！たたんで開いて止まってチェック法！

入力方向を分解しながら意識的にチェック？することで**あなたのペダリング効率は最大3倍UPします。**ここは少々根気はいりますが、これさえ習得できれば自分に合ったサドルやハンドルの位置がミリ単位で分かり自分にとって最もフィットするセッティングが出来るようになります。そしてその後はドミノが倒れるようにスイスイ上達していきます。がんばりましょう！

いつでもどこでも自転車が無くては気軽にでき体の連動が理解できるエアペダリング法！

自転車に乗っていない時でも空いている時間を見つけて取り組んでみて下さい。これを意識して行う事で胴体と下肢の連動が認識でき、より少ない労力でケイデンスが上がる効率のいいペダリングを体にしみ込ませる事が出来ます。

正しい入力のタイミングを下肢に伝えるために意識すべき体の部分とは？

必要な筋肉だけを効率よく使い下肢に正しいタイミングで入力をするためには体のある部分を強く意識しなければいけません。この発想でペダリングに取り組めば結果的に下肢が自然と正しい動きをしてくれ、上達を加速させます。その部分の正しい位置と使い方を伝授します。

上半身と下半身の連動を体に植え付けるために役立つクネクネ体操とは？

この体操を何度も意識しながらする事で胴体と下肢の連動を自然と体に植え付ける事が出来ます。ぜひ、エアペダリングと共に意識しながらやってみてください。

自転車乗りを悩ます痛みの数々を解消する「腹圧」の掛け方とは？

「腹圧」ってご存知でしょうか？インナーマッスルと言うとピンと来るかかも知れませんが、この「腹圧」をしっかりと掛けられるようになると腰痛、肩こり、手のしびれなどあらゆる痛みや疲労から驚くほど解消されます。そのコツをお教えします。

極意編

私が競輪選手時代、意識してペダリングを習得するのにおよそ1ヶ月かかりました。

その経験を生かしつつ今回私が手取り足取りお教えする事であなたが初心者であっても現役の頃の自分よりも遥かに早く習得できるようになります。

ただし常に「意識」する事だけは忘れないで下さい。「意識」し続けるだけであなたは最先端のスキルを最速で身に付ける事が可能です。

あなたの全身の神経を鋭くさせて、自分にとって最適なセッティングを感覚的に分かたり、体の異変に気付いたらすぐに微調整して対処できるようになる超感覚が身に付く方法を伝授します。これであなたはどんな時でも臨機応変に対応できる「自己管理能力」が身に付きます。

あなたの目標が実現できる”勘違い”アプローチ法！

感情と逆算を上手く利用する事であなたは例え途中でつまずいたとしても、それを

成長の種として確実に前進し、いずれ目標を達成できます。これはよくある自己啓発本に書かれているものとは違い実体験から感じとった再現性のあるアプローチ法であり、私が一番あなたに伝えたい『**極意**』です。
サイクルスポーツだけではなく人生のいかなる場面でもあなたを良き方向へ導く方法なので毎日実践して下さい！

定着編

この定着編では、奥義編や極意編でお教えしてきた事を自転車に乗っている時によりスキルが身に付きやすくなる方法、あるいは乗っていないであろう1日の中のほとんどの時間の中でも補助できる動作などをお教えしていきます。

また何気ない日常の中でもあなたの可能性をどんどん広げていけるヒントもお話して行こうと思います。

※**新城幸也選手も指導に導入した練習方法**

実走しながら安定したペダリングを定着させるためのある両極端な2つの方法とは？

この1つ目の方法を実践すると、ペダリングがギタンバコンして安定しない人でも続けることで意識しなくてもペダリングの矯正になり自然と安定していきます。2つ目の方法は細部までしっかり意識しながら定着させていく事が出来ます。この2つを練習に取れ入れることで、意識して実感しながら安定したペダリングを身につけて行く事が出来ます。

効率の良いペダリングの1つに力を入れるべき時と抜くべき時が適切なタイミングで行われているという事が言えます。この方法を実践する事でどこで踏んでどこで勢いがついてどこから惰性が働くのかを実感しながら練習出来るのでより早く上達できます。また左右の力のばらつきも整えることが出来てよりバランスが良くなります。

お尻が跳ねなくなり、ケイデンスが自然に上がるようになる”お尻歩き”とは？

胴体からペダリングできるようになると、お尻が跳ねなくなるのでケイデンスが自然に上がります。そうなることで重いギアに頼らなくてよくなり、結果脚を残す事が出来ます。その胴体の有効活用が出来るようになるためのちょっと変わった方法をお教えします。

ロードサイクルをするならこれだけは持っておいた方が良いと言う練習器具を紹介！

3本ローラーはもちろんお勧めですが、自転車に乗っていない場合でも体幹トレーニングとして競輪選手がとても重宝しているある変わったアイテムがあります。こ

れはかなりはっきりと効果が認識できるのでぜひ、活用して下さい。
あなたにとってのベストなフォームを見出し、あなたにしかない個性を伸ばしていくためのヒントをお伝えします！

例えば陸上の短距離走のトップアスリートでもフォームは人それぞれです。それは人それぞれ体の特徴が違いその自分の個性を最大限に生かすためのフォームを突き詰めた結果なのです。あなたにもあなたの個性を最大限に生かすあなたにとってベストなフォームを見つけるためのヒントとしてとても役立つ書籍があるので紹介します。また、あなたが覚えた知識をより深く意識下に落とし込み定着させるための方法や、あなたが進化し続けるために有効な練習法や意識の持ち方などもお話していきます。

ケーススタディ編

私が今までセミナーの中で直接指導してきたものの中から参考になりそうなものを幾つか抜粋しました。

人それぞれ個性やクセがあるので一通りご覧になって頂き、あなたにとってお役に立ちそうなものがあればぜひ、参考にして下さい。

応用方法編

いよいよ最後のステップです。

これまで基礎を徹底的にお教えしてきましたが、ここまで基礎的な事をしっかりと教えてくれる教材は私が見てきた限りおそらく他にありません。

しかし、しっかりとした基礎が身に付いていなければ必ずある一定のレベルまでは到達できたとしても、そこから上には行けませんし、いつまでたっても技術が安定しません。

それこそ田んぼの中に基礎の無いビルを立てるようなものです。

でも、あなたはこのプログラムを実践する事で、しっかりとした基礎を最短で身につけることが可能です。

そして、ここでしっかりと基礎を身につけたあなたは、この先どんな高度な

レベルの壁にぶつかったとしても、自分で気付いて乗り越えていける技量が自然と身に付いています。

一緒にがんばりましょう！

いかがでしょうか？

これはプログラムの中のごく1部です。
もしかしたらメニューのボリュームに驚かれてしまうかも知れませんが、そこはご安心下さい。

初歩的な事から段階的に1つ1つ丁寧にお伝えしていきます。

あなたのペースに合わせてじっくり進めていって下さい。

その中で、あなたが既に知っているものがあれば飛ばして頂いても結構です。

ただ、「知ったつもり」になっているだけの場合もあると思いますので、1度実践してみることをお勧めします。

「やってみたら思わぬ新しい気づきがあった！」

という事が結構あったりするものです。

このプログラムを1つ1つクリアしていけば、常にあなたが今克服しなければならぬテーマが明確に分かるのでなかなか上達できずに行き詰まったり、悩んで立ち止まったりすることなく、しっかりとスキルアップを実感しながらスムーズに進めていけます。

常にスキルアップを実感しながらトレーニングに取り組めるって本当に気持ち充実するし、楽しいですね！

私は、このプログラムを完成するまでに情熱と時間を惜しみなく注いできました。

現役時代に培った経験や引退後に初心に帰って徹底的に基礎から学び、

自らの人体実験を繰り返しながら会得してきた揺るぎない知識だと思って
おります。

更にその知識をどんな初心者の方でも、
女性や高齢の方、体力に自身の無い方でも

やれば驚くほどの手応えを実感できる トレーニング法

私が指導してきた生徒にも実際に試してもらい感想をもとに練り上げてきた
プログラムです。

あなたが中々前に進めずに苦しんでいた悩みを克服していただき、
更に上のレベルへと進化し続ける事ができるトレーニング法と
マインドセットを余す事無く全てお伝えしようと思っております。

そしてあなたはこのプログラムを実践してみて、

あなたが思っているほどの

過酷なトレーニングをする必要はない

という事に気づき、より効率的に最短でスキルアップし続ける事ができ、
サイクルスポーツの楽しさ、素晴らしさを今まで以上に実感できると
思います。

参加費について

私は直接指導する場合、内容によって10~20万円頂いております。
決して安い金額ではありません。

しかし、私の指導を受けて頂いた方は皆、想像以上のスキルアップが
出来て大変満足して頂いております。

その私の心血を注いだ集大成を惜しむ事無くこのプログラムの中で全て伝えております。

もちろん、このプログラム用に一人での練習法も詳しく触れています。あなたが一人でトレーニングする場合でもしっかりとスキルアップ出来る作りになっていると自信をもって言える内容です。

そして、私がこのプログラムを作成するにあたって考えていた事はしっかりと学べる環境や資金的な余裕がない…、

という方でも基礎からしっかりと本物のスキルを学べて、確実にしかも最短でスキルアップして頂きたい、そしてそのスキルをあなたと同様に悩んでいる人たちにも伝えていって欲しい、ということです。

ですので、参加費が高すぎてとても参加は無理だと思われては本末転倒です。

そこで思い切って今回特別に **39,700 円** で提供させて頂く事にしました。

更に今回、参加してくれたあなたにより効率よく最短で進化し続けて頂くために3つの特典をご用意しました！

ロードレーサーのスキルアップに役立つものから、ちょっとしたリラックス法など3つの特典をご用意致しました。

用途に合わせてご利用下さい。

更にスキルアップを加速させる4つの特典



メールコンサル(期間 90 日、回数無制限)

どのようにトレーニングを進めていくのかは動画をご覧頂ければ分かると思いますが、あなたのキャリアや体力、クセや痛み、疲労が溜まりやすい部分などの適切な対処法などをより詳しくアドバイスして、あなたに合った、あなたにとって最も効率的なトレーニング法を提案させて頂きます。

つまりあなたの専属コーチだと思って頂ければ結構です。



予約制スカイプコンサル

(期間 90 日、回数無制限、1 回 30 分以内)

メールのやり取りだけでは中々伝わりにくい事ってあると思います。そういう場合を想定してスカイプ通話で直接あなたにアドバイスさせて頂くサポートもご用意致しました。

技術的なことからメンタル的なことまで自転車に関するどんなお悩みでもどうぞ遠慮しないでご相談下さい。どんな事でも遠慮なくご連絡下さい、お待ちしております！

安全な落車の仕方（動画）

ロードサイクルをしているとどうしても落車は避けられません。

そこで安全な落車の仕方のコツをお話します。

競輪学校以外では教えてくれない結構有効な技術ですが以前メルマガ内で少し触れた内容を読者さまが実践して大変好評だったのでより分かりやすいように動画に収めました。

いざという時、大事に至らないように身につけておく事をオススメします。

リラックスできる照明の選択方法(動画)

これは自転車とは直接関係ありませんが、知人に教えてもらい個人的にかなり気に入って、ぜひお勧めしたいと思ったので特典にすることにしました。

ヒーリング効果があり、とても精神がリラックスして、想像力が湧いてくるのでもし宜しかったら試してみてください。

完全返金保証付き

この教材の内容をしっかりと実践していただいたにもかかわらず、全く効果を実感できなかった場合は、

1年以内であれば39700円全額を返金いたします。
返金のご依頼はこちらのメールアドレスへお願いします。
f.take.h.vanilla2@gmail.com
確認後30日以内にご指定の口座へ振り込ませていただきます。

参加方法はとても簡単です

以下に記載されている『今すぐ参加』というボタンをクリックして下さい。

[今すぐ参加](#)

【ダウンロード版】『自転車の奥義』完全版
動画収録時間5時間強、補足PDF60ページ
決済確定後購入者マイページから、本編ダウンロード方法などが記載された案内をダウンロードして、その案内に従いダウンロードしてください。

特商法に関する事項はこちらのリンク先をご確認ください。
<http://frankie-take.daa.jp/j-t-o-letter/j-o-kan-tokusho.pdf>

追伸

繰り返しますが、『自転車の奥義』の参加費は39,700円となります。
39,700円であなたはプロが雇っている専属コーチと同等の知識とスキルを手に入れる事が出来ます。

追伸 2

既にご存知かと思いますが尚、予約制スカイプコンサルですが、私の出来る限り多くの方をサポートしていきたいと思っておりますが、この身1つですので限界があります。
一回のサポートは30分までとさせていただきます。

また、『自転車の奥義』は**1年間の完全返金保証**が付いています。
真面目に実践したにもかかわらず、何の変化も感じられないという方は、
返金を下記のアドレスへ要求して下さい。

f.take.h.vanilla2@gmail.com

よくある質問にお答えします

Q

これからロードバイクを始めようと考えているのですが？

A

もちろん、大丈夫です。

その後のスキルアップに大きく影響する最も基礎的な部分から丁寧に
お教えします。

一度、変なクセが着いてしまうとそれが原因で伸び悩むということが
よくあります。

ですので、これから始めようと考えている方にはこのプログラムでしっかり
基礎を学んで頂ければ、その後もスムーズに上達していけると思います。

Q

最短に習得できるとは具体的にどれくらいの期間ですか？

A

個人差もありますが、ペダリングの初期段階に関しては意識した瞬間
すぐに明らかな違いを実感できます。

その後、1ヶ月も続けていけば手応えを実感できると思います。

Q

私は女性で体力には余り自身がありませんが？

A

心配ございません。

このプログラムの目玉の1つでもある正しい胴体の使い方と『腹圧』の正しい掛け方をマスターすれば最小の労力で高いパフォーマンスを出す事が可能です。

実際、トップアスリートの中でも一見華奢な体型にも関わらず、好成績を残す人もいます。

それは、この2つのスキルをマスターしているから他なりません。

焦らずじっくりと取組んでいけば誰でも習得出来る、むしろ女性や高齢の方にお勧めのスキルですので、出来るだけ長く競技を続けるためにもぜひ、マスターして下さい。

Q

いずれはプロとしてやっていきたいと思っているのですが…

A

それは断言できかねますが、ただ初心者から上級者まですぐに変化を実感できその後の上達を加速させることが出来る他にはない本物の知識体系だと自負しております。

実際、プロで活躍している方からも絶賛の声を頂いています。

既にご購入された方の中にはプロトライアスリートが複数名おられます。

あなたが本気でプロを目指すのなら、これ以上無いプログラムだと自信を持ってお勧め出来ます。

Q

忙しくて時間がないのですが、大丈夫でしょうか？

A

1日最低10分でも良いので続けて下さい。

出来る限り毎日実践して頂いた方が、当然上達は早いと思います。

週末だけ数時間みっちりトレーニングするよりも、1日10分でも良いので毎日続けた方が脳は早く確実に認識してくれます。

1日10分、いや5分でもいいので続けて頂きたいと思います。

Q

自己流で3年ほどやっていますが基礎が出来てないせいか伸び悩んでいます…

A

多分、変なクセがついてしまってそれが原因で伸び悩んでいるのだと思います。

1度この動画を見て、基礎から確認してみる事をお勧めします。

結果的にそれが今以上にスキルアップするには一番の近道だと思います。

まず正しい基礎を身につけないとあなたにしかない個性を伸ばしていくことも難しいのです。

Q

プログラムはいつ送られてくるのですか？

A

決済完了後インフォトップのユーザーページから、教材のアドレスとパスワードが書かれた案内書をダウンロードして、その内容に従いダウンロードしてください。

体験者からのお声

トライアスロン歴6年

Fさん(50代女性)

バイクが遅く、どうしたら速くなるのか、解らなくて、いろんな本を読んだり、色んな練習会に出てみたりしていましたが、全然だめで好きな、スイムとランの練習ばかりしていました。

私のコーチ竹内鉄平氏の勧めもあり、フランキーたけ先生の動画、自転車の奥義のペダリング、それを見て、やっと解りました。

すぐ、ローラー台に乗り、股関節で上死点、足首で下死点、いい感じ！

いつもは、120回転でおしりがはねてたのに、130回転までいけました。

それから、おしり歩き。バイクに乗ると何となく体の使い方が変わってきました。

即、自転車の奥義、を購入。

アベレージ 19K だったのに、今は 22.5K まで頑張れます。

何より、乗るのが楽しくなりました。

これからも、奥義。極意。何度もみて、がんばります。

バイク好きになり、楽しい毎日です。

追伸

2014 年 長良川国際トライアスロン大会 年代別 優勝できました、ありがとうございました。

石垣島在住

トライアスリート T さん

「どこにもないものが、ここにあります！」

自転車に乗り始めて2年間

自転車に関する本を何冊か読みましたが、
ここまで詳しく解説している物は見たことがありません！

自転車の基礎部分であるペダリング…

自分がいかに適当にこいでいるか
ペダリングを甘く見ていたかが、よくわかりました(笑)

円を描くようにこぐとか、引き足を意識するとか書いてありますが、
これを見ればすべて解決して、身に着けることができます。

他の教材では見たことも聞いたこともないものが、たくさんありました！
少しでも迷ったのなら、買うしかないとおもいます！

石垣島「足裏リフレクソロジー専門店」
代表 當間さん

健康に携わる仕事をしているものです。。。

まず、お礼を言いたいと思います！
『本当にありがとうございました！』

今回、この「フランキーたけ」さんの教材に出会い、
本当に感謝しております。

私は、トライアスロンを昨年からはめることになり、
どうしても自転車の技術を上げることが出来ませんでした。。。
っというよりも自転車のことを全く分からずにスタートした
ど素人であります。

そんな、私は身体のあちこちで悲鳴を上げるようになり、
色々と有名な教材を薦められましたが殆んどが「難しい」内容に
全く浸透しませんでした。。。

ど素人の初心者でとにかく、自転車を乗りこなしたい…
身体が悲鳴を上げないような乗り方を手に入れたい一心で
フランキーたけさんの教材に出会いました。。。

この「自転車の奥義」の良いところは、私ど素人にもなんと！
「腑」に落ちるほど、丁寧に解かりやすく説明されていて、
そして実際にステップアップしている自分に驚きました。。。

そう！ この教材で私は自転車を乗りこなせる自分に出会える！
そんな衝撃を覚えております。。。

教材の中に出てくる言葉などは…自転車のことだけでなく、
私のこれからの人生ライフにも使えることばかりです！

私はこの教材で「成長」「進化」させてもらいますッ！

みなさんも、一度手にしてみたらこの良さが体感できますッ！

私もみなさんと同じように悩みましたが…今ではこの教材のお蔭で愉しく自転車と向き合っております！

そんな教材です。。。

みなさんは自転車、好きですか？

どんな形で自転車と向き合う人生にしますか？
みなさんと共感出来ることを願います。。。

初トライアスロン歴 1年2ヶ月 川原千賀子さん

フランキーさんの教えは、分かりやすく、簡単に深く学べます。
凄いでーす。

たった3回のレッスンで～。まずペダリングを学び。
H 26*3*15 久米島チャプルトライアスロンプレ大会。
バイク 1*41 から3ヶ月後。

あやはしトライアスロン大会。
バイク 1*28。13分速く走れました～♪

簡単に深く学べる事で自分にも出来ると感じたのです。
フランキーさんの感情で枠を越えるとは…これかもひとつかも、知れない。

これから形のない感情！そして腹圧を考え行きたいと思います。
腹圧は凄いでーす。

スイム、バイク、ランだけでなく、生きる全てに、かかわる事です。

今回大会総合記録 20分速くゴールしました。
これから私は腹圧を更に学んで行きます。

この凄い腹圧は語りたいのですが、まだ語りきれません。

だからフランキーさんに、聞いて下さい。

深く大切な事を簡単に教え、やる気にさせ、結果が出ます。

さあ参加される方は下のボタンを今すぐクリックしましょう！

[今すぐ参加](#)

【ダウンロード版】『自転車の奥義』完全版

動画収録時間 5 時間強、補足 PDF60 ページ

決済確定後購入者マイページから、本編ダウンロード方法などが記載された案内をダウンロードして、その案内に従いダウンロードしてください。

充実したサポート体制であなたのスキルアップをサポート！

特商法に関する事項はこちらのリンク先をご確認ください。

<http://frankie-take.daa.jp/j-t-o-letter/j-o-kan-tokusho.pdf>