

2014/10/25OB報告会

31代パイロット発表資料

徳安 陽一



Bio

- 身長171.5cm体重57.8kg
→細い, 軽い!
- 中高時代クロスカントリースキーに没頭
→スタミナはある程度ある?
- 大学からはアルペンスキー
→1,2分での勝負・・・TTに近い



コンセプト

- 漕ぎながら操舵する感覚, 集中力
- 本番で緊張しない
…戦略を立てる, シミュレーション
などで自信をつける

- ペダリング技術ロードバイク
- 操舵…シミュレータ

- 目標400W3分
…3分あればトラブルがあっても十分か
- 旋回時に出力を上げる力
…安定した旋回へ

トレーニング

- ランニング
→ アップ, LSD等
- エアロバイク
→ LSD, インターバルトレーニング, 無酸素系
- 筋力(ウエイト)トレーニング
→ 大腿, 体幹
- ロードバイク
→ ペダリングも重視

トレーニング予定

基本は満遍なくトレーニングするが

- 11月～1月:筋トレ, インターバル中心
- 2月～4月:インターバル系中心
- 5月～7月:数分の実践的な無酸素トレーニング中心

トレーニング以外でやること

- フライトシム(HPASim等)
- 飛行ロボットの操縦
- フライト動画分析
- 本番を想定した戦略, イメトレ(風などで経路を考える)
- パイロット視点から製作, 設計へのフィードバック

秋TF

- 結果
第一回第二回ともに浮上に成功
2回合計18本のフライト実施



秋TF

～成果～

- 実機で漕ぐことや操舵ができた.
- 浮上する感覚が得られた.

～問題点～

- ジャンプのみしか実施せず, 30m以上飛ぶことができなかった.
- 飛行時に操舵して曲がることができなかった.
- コンディション調整が不十分(主に睡眠)



おわり

～欲しいもの～

- エアロバイク(エルゴライザー)
- 軽量な駆動系(ペダル, クランク, チェーンなど)

