



CHAPTER 1: WHY INDOOR CYCLING?

第 1 章

なぜインドアサイクリングなのか？

序 文

AFAA インドアサイクリング G.E.A.R. へようこそ！

この資格（プログラム）は、**G**oals（目標）、**E**nergy（エネルギー）、**A**ccountability（責任）、**R**esults（成果）に焦点を当てた、インドアサイクリングの認定資格です。

あなたが AFAA インドアサイクリング資格取得を目指すことで、キャリア形成への大きな一歩を踏み出されたことに、AFAA スタッフ一同、大きな拍手をお送りします。新しいことにチャレンジするにはガッツが必要です。あなたがそのチャレンジをすることに、私たちはワクワクしています。

アメリカ・アスレックス・フィットネス協会™（AFAA）は、35 年以上にわたり、最高の基準を維持してきました。私たちは、皆さんのインストラクター活動が、他の誰にも劣らないことを保証するために、あらゆる手段を講じてきました。

そのため、あなたの楽しみと成功のために開発された、インドアサイクリング指導に関する、最新かつ最先端の情報を学ぶことで、公認インドアサイクリングインストラクター（**CICI**: **C**ertified **I**ndoor **C**ycling **I**nstructor）になることが確実となります。

それでは、さっそく学習を始めましょう。インドアサイクリングの学習を楽しんでください！

目 次

第 1 章：なぜインドアサイクリングなのか？	1
Lesson 1 はじめに	4
Lesson 2 なぜインドアサイクリングなのか？	8
Lesson 3 参加者と一般的な設定	13
第 2 章：インドアサイクリングの基礎知識	19
Lesson 1 インドアバイクの種類	20
Lesson 2 バイクのセットアップ	26
Lesson 3 安全性	35
Lesson 4 ライディングポジション	41
Lesson 5 ペダルストローク	46
Lesson 6 強度の測定方法	50
第 3 章：ライドプロファイルの作成	58
Lesson 1 ライドプロファイルの作成とサイクルフォーマット ..	59
Lesson 2 クラス構成	73
第 4 章：サイクリング生理学	86
Lesson 1 エネルギーシステムの役割	87
Lesson 2 バイクでのフィットネスの適合	102
Lesson 3 パワーを使用するための基本事項	109
第 5 章：キューイングとコーチング	120
Lesson 1 明確で包括的なコミュニケーション	121
Lesson 2 簡潔な言葉	129
Lesson 3 参加者中心の指導	136
第 6 章：音楽の活用	145
Lesson 1 運動における音楽の重要性	146
Lesson 2 音楽の選択	151
Lesson 3 音楽の利用と応用	162

第 7 章：参加者との結びつき	176
Lesson 1 本物の指導と人間関係の構築	177
Lesson 2 ヴォーカルトーンとボディランゲージ	188
Lesson 3 室内を動き回る	195
第 8 章：G.E.A.R. を習得する	204
Lesson 1 目標 (Goals)：計画を立てる	205
Lesson 2 目標 (Goals)：計画を伝える	218
Lesson 3 エネルギー (Energy) と責任 (Accountability)	225
Lesson 4 成果 (Results)	230
資料：付録	253

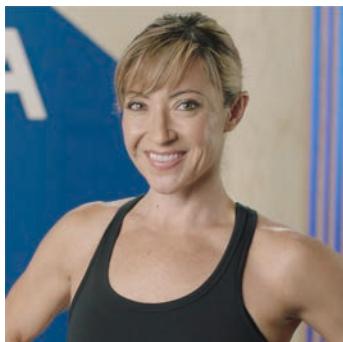
LESSON 1

はじめに

寄稿者

このコースは、インドアサイクリングとグループフィットネスの専門家が寄せた原稿に基づいて、バーチャル学習チームが設計したものです。その人々をご紹介します！

著者と校閲者



エミリー・ブース
(Emily Booth)

BA; AFAA-GFI; ACE-GFI;
NASM-CPT



シェリー・ドーソン
(Shelley Dawson)

AFAA-GFI; NASM-CPT; STOTT
Pilates; Yoga Alliance E-RYT
200; YACEP



ジュード・ギロリー
(J. Jude Guillory)

AFAA-GFI, PFT; NASM-CPT,
CES, GPTS; ACE-GFI; FMS L 1



エイミー・デイビス
(Amy Davis)

BS; AFAA-GFI; E-RYT; YACEP



クリステン・ソーケル
(Kristen Sokel)

BA; NASM-CPT; AFAA-GFI;
Spinning Cycle Instructor

商品開発チーム



ジェリ・ダウ
(Jeri Dow)

MS



リッチ・ファーミー
(Rich Fahmy)

MS; NASM-CPT, CES, PES;
NASM Master



スティーブ・マイヤーズ
(Steve Myers)

BS; NASM-CPT, CES, PES,
FNS, BCS; GFI

Welcom

▶ 第1章 Lesson 1 動画
「AFAA CICI へようこそ」で学習内容を
確認しましょう！

プログラム学習の目的

- ◆ インドアサイクリング中の有酸素運動と無酸素運動のトレーニングにおける生理学的・生体力学的な役割を理解すること
- ◆ インドアサイクリングのための様々なライドタイプと、サイクルワークアウトの構成要素について理解すること
- ◆ 安全で効果的で、楽しいインドアサイクリングクラスを提供するために、適切な指導技術を理解すること
- ◆ インドアサイクリングのクラスで、多様性とエンゲージメントのためのテクニックを理解すること
- ◆ 適切なコミュニケーションスキルとコーチングスキルを利用して、参加者のモチベーションを高めること

プログラムの特徴

このプログラムは、グループフィットネスとインドアサイクルの専門家が厳選して執筆したものであり、参加者に対して魅力的で効果的なクラスをデザインし、提供するために必要なツールを提供することができます。あなたは単に音楽について学ぶのではなく、コース計画を立て、聴衆を惹きつけることができるようになります！

そしてこのプログラムは、インドアサイクルインストラクターとして、あなたが活躍するために役立つ方法を提供するように設計されています。

また、あなたのチャレンジを応援し、キャリアアップの助けとなるよう願っています。

楽しくてワクワクするような内容になっていますので、ぜひご期待ください！

学習方法

**STEP
01**

各章で、インドアサイクリングインストラクターとしての知識、プログラムの特徴をマニュアルで学びましょう。

※動画の用意があるパートがあります。
サイトに動画を用意しています。そちらにて確認しましょう。

**STEP
02**

各パートの学習が終わりましたら「Quick Check Quiz」で、理解度を測りましょう。（第2章から）

**STEP
03**

各章の学習が終わりましたら、理解度を評価するクイズ「10 Quizzes」で、理解度を測りましょう。（第2章から）

**STEP
04**

CBT 試験会場にて、筆記試験の受検をしましょう。合格されると、認定が授与されます。

学習は、ご自身のペースで行えます。ただし、学習用マニュアルの閲覧、受検の期日に制限期間があります。各期間内に、学習、受検を行ってください。

※ 学習用マニュアルの閲覧期間は、購入月から1年間となっています。

※ 受検の期日は、購入月から6か月後の月末までとなります。この期間内に受検を行ってください。

各章を熟読し、重要な情報を理解、学習しましょう。それぞれのクイズは、あなたの学習経験を強化し、あなたが最もよく学べる方法を補完するために用意されています。理解、学習を深めるために、是非、活用してください。

資格を取得するには

AFAA の GEAR インドアサイクリング検定を取得するためには、最終テスト、CBT 試験会場にて、筆記試験を受検しましょう。

合格されると、認定が授与されます。

筆記試験テストの詳細・案内：

- ◆ 合格点 : 80% 以上
- ◆ 問題方式 : 100 個の選択肢から選択
- ◆ テスト制限時間 : 60 分間
- ◆ テスト受験期限 : 購入月から 6 ヶ月後の月末まで
- ◆ AFAA ポイント : 12

LESSON 2

なぜインドアサイクリングなのか？

学習の目的

- ◆インドアサイクリングの歴史を理解する
- ◆インドアサイクリングの利点について
- ◆インドアサイクリングクラスに参加する人々について
- ◆インドアサイクリングクラスの一般的な設定について

歴史

自転車は、1860年代に発明されて以来、運動、スポーツ、輸送、レクリエーションの手段として、世界中から熱い注目を獲得してきました。そして、運動、スポーツとしても普及するにつれ、天候、利便性、安全性などの理由から、サイクリングを屋内に持ち込む必要性がすぐに高まりました。

「ローラー」を利用したサイクリングや、原始的なエアロバイクで室内をペダリングする場合でも、インドアサイクリングの初期のバージョンを見るには、1800年代後半にさかのぼります。(Buck & Enlow, 2016)

1980年代後半、南アフリカのサイクリスト、ジョナサン ゴールドバーグ (通称「ジョニー G」) が、耐久自転車レースに出場するために、夜間トレーニングを行っている時、事故に巻き込まれました。このことがきっかけとなり、ジョニーはトレーニングのより安全な方法を模索し、屋内でバイクに乗ることを考え、年齢を問わず誰でもできる、商用のインドアサイクリングプログラムを作成するというアイデアを思いつきました。(Wolfe, 2012)



Hein Nouwens/Shutterstock.com

これにより、彼は「Spinning®」と名付けたインドアサイクリングの原則に基づいたプログラムを策定するようになりました。

1990年代初頭、ロードバイクをモデルにしたインドアサイクリングバイクのさまざまなバリエーションを設計した後、ジョニーと、パートナーのジョンボーフィン、フィットネスクラブ向けの最初のスピナーバイクの製造を開始しました。(Wolfe, 2012) その後すぐに、Reebok、Star Trac、Schwinn、Keizerなどの他の企業が独自のバイクを製造するだけでなく、インストラクター向けのインドアサイクリング教育プログラムの提供も始めました。

今日、インドアサイクリングは世界中のインドアサイクリングスタジオや、フィットネス施設で定番のプログラムとなっています。テクノロジーが進化し、方法論が多様化する一方で、インドアサイクリングは、グループフィットネスの最も人気があるプログラムのひとつであり、効果性があり、利用しやすい形式のひとつであり続けています。

利点

中程度の強度と激しい強度の両方で、定期的に有酸素運動を行うことは、身体的健康、精神的幸福、そして長寿にプラスの効果をもたらす可能性があります。(Agarwal, 2012) インドアサイクリングは、関節に大きな影響を与えることなく、特に心臓、肺、脚の主要な筋肉を対象としています。これにより、様々な参加者の心臓血管(血管)や、心肺の向上、改善することが期待できます。また、インドアサイクリングは、アクティビティの要素も持ち合わせています。特別なスキルを必要とせず、ライダーが抵抗をコントロールできるため、効果的なコーチングにより、さまざまな目標の基、心肺運動において、目標、効果を達成することができる利点を有しています。

インドアサイクリングの利点

- 心臓血管(血管)に対する危険因子(例えば、不健康な体組成、貧弱な血中脂質プロファイル、高血圧)を減らします
- 体重管理を支援します
- 有酸素運動の酷使による怪我のリスクが少ない
- 運動パフォーマンスの向上
- ストレス解消

表 インドアサイクリングの利点

心血管の危険因子を減らす

有酸素運動は、健康を改善し、肥満、高血圧、糖尿病などの血管の危険因子を減らすための最も効果的な方法の1つであることが証明されています。(Agarwal, 2012) これを実現する1つの方法は、**1回拍出量**としても知られる心臓のポンプ能力を高めることです。強い心臓は、少ない努力で多くの血液を送り出し、身体組織に多くの酸素を送ることができます。サイクリングを通じて、心臓はこの目標を達成するために筋力を獲得します。



MDGRPHCS/Shutterstock.com

心臓から血液を送り出されると、**LDL (低密度リポタンパク質)**を肝臓に輸送し、血流から排出する酵素を刺激します。これにより、血中脂質プロファイルが改善されます。さらに、一回拍出量が改善されると、動脈にかかる力が減少し、血圧が低下します。有酸素運動は、除脂肪体重を増やし、過剰な体脂肪を減らすことによって体組成を改善するための重要な要素でもあります。(Agarwal, 2012)

体重管理を支援する

体重管理のプロセスには、多くの複雑な変数が組み込まれていますが、定期的な有酸素運動は重要な要素として広く認識されています。(Agarwal, 2012) あらゆる形態の運動、活動(仕事)にはエネルギーが必要であり、有酸素運動(つまり仕事)を行うと、身体へのエネルギー需要が高まり、燃料が必要になります。

1回拍出量

収縮するたびに心臓から送り出される血液の量

低密度リポタンパク質 (LDL)

動脈にコレステロールが蓄積する可能性があり、「悪玉」コレステロールと見なされることが多いタンパク質分子

簡単に言えば、インドアサイクリングはカロリーを消費します。カロリーインとカロリーアウトは、体組成を変えたい人にとって重要な変数になる可能性があります。体重管理に寄与する他の多くの要因がありますが、インドアサイクリングを含む有酸素運動は、多くの人にとってその目標を達成するための、貴重（重要）な要素になる可能性があります。

技術・知識

身体の代謝過程は、食べた食物からのエネルギーを燃料（カロリー、kcal）に変換します。その燃料はすぐに使用されるか、グリコーゲンまたは脂肪組織（体脂肪）として体内に貯蔵されます。サイクリングクラスで、ペダルを抵抗に逆らって押すなどの作業を行うとき、身体はその蓄積されたエネルギーを利用して活動に供給します。行う作業が多いほど、実行にかかるエネルギーも多くなります。活動の期間と強度、および個人の代謝効率によって、グリコーゲンまたは脂肪の様々な割合から、どれだけのエネルギーが必要となるかが決まります。

影響の少ない運動オプションを提供する

サイクリングは、体重を支えることを主とする活動ではなく、他の運動、衝撃を代替としたクロストレーニングとなります。

これを例えるならば、ランニングを頻繁に行う人が、ランニングと同じ利点の多くを達成しながら、腰、膝、足首にかかるストレスを相殺する効果的な方法として、インドアサイクリングをプログラムに組み込むことができます。（Hadfield、2015）ランニングやその他の体重負荷活動とは異なり、インドアサイクリングでは、参加者がペダルに対する抵抗を、自己で選択して行うことができます。これにより、参加者が脚の大きな筋肉を使用して心肺トレーニングを行うことができながら、関節への影響の量を減らすことができます。また、運動負荷や身体への大きな影響が少なく、自己のペースで行えるため、インドアサイクリングは理想的な運動、エクササイズのひとつです。

運動パフォーマンスを上げる

屋内と屋外のライディングは技術的に異なりますが、インドアサイクリングは優れたトレーニングツールであり、運動パフォーマンスの向上を求めるインドアサイクリスト（自転車競技をしている人）に広く受け入れられています。

インドアサイクリングは、風、信号機、地形の変化などの要因を取り除き、サイクリストが、制御された環境でペダルストローク、ケイデンスレート、トレーニング目標などの特定のテクニックに取り組むことを可能にします。その結果、**機能的閾値心拍数 (FTHR)** や **機能的閾値 (FTP)** などの様々な身体機能の向上が期待できます。

多くの屋外ライダーは、屋外でのライディングが困難（不向き）な時にインドアサイクリングクラスに参加しますが、昨今、利便性、定められた時間（枠）、および特定の種類のトレーニングに集中するために、一年中、インドアサイクリングクラスに参加する人も増えています。

技術・知識

インドアサイクリングが、運動パフォーマンスを向上させようひとつの重要な要素は、 VO_2 として知られている「酸素」を身体内で多く取り入れることです。心肺トレーニングが有効に働くほど、 VO_{2max} が大幅に増加します。インドアサイクリングは、酸素を供給し、サイクリング中に使用される骨格筋の耐久性を改善するし、心肺機能の強化もします。

ストレス管理

最近の研究では、定期的な身体活動が、ストレス、不安、うつ病の予防または緩和に役立つことが示されています。(Blake, 2012 年) これは、身体のコルチゾールのレベルの低下が原因の一部です。**コルチゾール**は、身体の代謝のメカニズムの一部として副腎によって血流に放出されます。コルチゾールは血流に蓄積するため、身体の重要ないくつかの機能を狂わせる可能性があります。幸いなことに運動は、有害なストレスの影響に対して、強力な防御になり得ます。また運動は、コルチゾールのレベルを下げるだけでなく、**エンドルフィン**の生成を促進します。(Harvard Health Publishing, 2018)

研究によると、エアロバイクをわずか 15 分間行くと（15 分間ペダルで漕ぐと）、参加者のコルチゾールのレベルが低下し、正常に戻る可能性があることが示されています。(Andrews, 2015) インドアサイクリングは、心肺系への運動効果、ストレスを軽減する、そして、参加しやすい（参入障壁が低い）ことから、「ストレスを発散する」ための理想的な手段となっています。

機能的閾値心拍数 (FTHR)

通常 1 時間に維持できる平均心拍数。サイクリストが 1 時間維持できる平均心拍数

機能的体力閾値 (FTP)

サイクリストが 1 時間のタイム・トライアルで持続可能な最大平均ワット数

VO_{2max}

人が体内に取り込むことのできる酸素の 1 分間あたりの最大量です

コルチゾール

副腎によって生成されるステロイドホルモン。体のストレスホルモンとしても知られています。

エンドルフィン

脳から自然に放出される化学物質で、痛みを軽減し、大量に幸福感や落ち着きを生み出すことができます。「ランナーズハイ」の原因となるホルモン。

LESSON 3

参加者と一般的な設定

インドアサイクリングの参加者

インドアサイクリングは、最も多くの多種多様な人々が参加するグループフィットネスのひとつです。ほとんどの人が自転車の乗り方を知っています。そして、特定のスキルや難しい調整を必要としない。様々な人にとって、理想的なエクササイズの実践方法です。さらに、すべての人が個々で抵抗を制御できるため、初心者からエリートアスリート（サイクリスト / 自転車競技をしている人）まで、あらゆるフィットネスレベルに合わせて強度を簡単にカスタマイズできます。これらの理由により、参加者は幅広い年齢層から様々であり、あらゆる分野の人の参加が可能となります。



Monkey Business Images/Shutterstock.com

そして、おそらく最も重要な側面は、インドアサイクリングがシンプルであるということです。ステップやカーディオキックボクシングなどの他のグループフィットネスの形式とは異なり、協調運動や複雑な振り付けに依存しません。バイクに人が乗って、ペダルを漕ぐことができる限り、スキルやリズムによって制限されたり、違和感を感じたりすることなく参加することができます。また、参加者は常に自分自身で、強度のレベル、抵抗を管理、制御することができます。

またサイクリングは、他のタイプのグループフィットネスクラスにあまり興味がない人を引き付けることがよくあります。インドアサイクリングクラスに参加する可能性のある幅広いタイプの人々を認識することにより、インストラクターは、それぞれ固有の目標と能力に適応できる体験を提供するための準備が必要となります。

すべてを網羅しているわけではありませんが、一般的なインドアサイクリングクラスの参加者は、「初心者」、「フィットネス愛好家」、「アスリートサイクリスト」の3つのいずれかに分類することができます。

初心者(新しい参加者)

初心者は、インドアサイクリングにまったく慣れていない可能性があり、おそらく一般的にグループフィットネスに慣れていない可能性があります。もしかしたら、インドアサイクリングの話題を聞いて、「試してみよう!」と思い参加しているかもしれません。このような参加者は、最初は躊躇し、インストラクターとのコミュニケーションや、バイクの抵抗を調整することなどに不安を抱えているかもしれません。しかし、適切なコーチングとコミュニケーションがあれば、初心者の人は、すぐに熱心なファンになるでしょう。

インドアサイクリングは、複雑な振り付けを覚えたり、一定のペースを維持する必要がないため、初心者はそのクラスの目標、有酸素運動に集中することができます。そして、クラスの参加に際して、インドアサイクリングは難しいものではなく、「ペダルを踏んで呼吸する」ことだけであるということを伝えることで、不安を軽減するのに非常に効果的である可能性があります。

また、初めてのライディングは不快感があるかもしれないが、数回、クラスに参加することで慣れてくることを伝えることも有効です。そしてクラス中に、ベテランの参加者の人に体験談を伺い、それを聞いてもらうことも不安の解消に役立ちます。さらに、特別な機器は必要ありませんが、サイクリングシューズやサイクリング用のショーツ（パッド入りのショーツ）を紹介。それを使用することで、ライディングの不快感を最小限に抑えることができる可能性があります。



The Novice

インストラクターが、クラスの目標を立て、目標を達成するためインストラクターが誘導、コントロールしていることを伝えましょう。また、まだクラスに慣れてない（参加して間もない）うちで、クラスを通しての参加が難しい場合は、体調などに問題がないことをインストラクターに伝えて、クラスを早めに退席することができることも伝えてみましょう。

フィットネス愛好家

フィットネス愛好家は、サイクリスト（自転車競技をしている人）として識別されない場合がありますが、以前に他のグループフィットネスクラスを受講したことがあり、おそらく、インドアサイクリング経験があります。彼らはフォーマットに慣れているので、モチベーションを維持したり、フィットネスレベルを向上させたり、クロストレーニングとして参加したりすることがあります。これらの参加者は、優れた有酸素運動トレーニングを求めており、アスリートであろうかどうかに関係なく、インドアサイクリングの目標に最適です。

初心者ほどではありませんが、初めてのライディングで、不快感を感じる人がいるかもしれませんが、サイクリングシューズやサイクリング用のショーツ（パッド入りのショーツ）を使用することで、ライディングの不快感を最小限に抑えることができる可能性があります。

また、インドアサイクリングの動きはシンプルであるが、ペダリングの効率、スキルとそれに伴う筋力、持久力の向上が、時間（経験、回数）と共に向上することを伝えると良いでしょう。

例えば、初めてインドアサイクリングをしたフィットネス愛好家の人は、使用する脚の筋肉の動きが異なるため、予想以上に難しいと感じるかもしれません。フィットネス愛好家は、非常に優れた心肺システムを持っているかもしれませんが、脚については、経験豊富なライダーと同じ抵抗でライドをしたり、スムーズにペダルを踏むことができないかもしれません。しかし、フィットネス愛好家は基礎体力が高く、すぐに上達しますので、根気強く励ましてあげてください。



The Fitness Enthusiast

アスリート、サイクリスト

アスリート、サイクリスト（自転車競技をしている人）は、サイクリングイベントやトライアスロンのための屋外トレーニングを補うために、インドアサイクリングクラスに参加している可能性が高いことが考えられます。インドアサイクリングは、オフシーズンや悪天候時に、バイクでのトレーニングによって、パフォーマンスを維持する機会を提供しています。アスリート、サイクリスト（自転車競技をしている人）は、バイクのセットアップ、ペダリングテクニック、トレーニング戦術、サイクリング用語に精通していることが多いです。

アスリート、サイクリスト（自転車競技をしている人）は、基本的な説明や励ましを他の参加対象者と同じレベルで必要としないかもしれませんが、バイクに乗っているからといって、必ずしも「プロ」や「エキスパート」であるとは限りません。

インドアサイクリングインストラクターとしての経験が浅いインストラクターはアスリート、サイクリスト（自転車競技をしている人）がクラスに参加者した場合、プレッシャーを感じるかもしれません。

しかし、アスリート、サイクリスト（自転車競技をしている人）が優れたパフォーマンスを見せた際に、良い例として紹介、掲げることができます。そしてアスリート、サイクリスト（自転車競技をしている人）は、バイクを愛しているので、提供したプログラミングが彼らのニーズを満たすとき、きっと好感を持ってくれるでしょう。（協力的な参加者となるでしょう）

彼らは、実行されるドリル、クラス内容が、彼らの野外活動において、どのように利益、効果をもたらすかを知ること、高く評価をしてくれるでしょう。1年のうち、何度か欠席したとしても、悪天候時に必ず戻ってきます。



The Athlete Cyclist

インドアサイクリングクラスの一般的な設定



The Athlete Cyclist

インドアサイクリングとその熱心なファンの継続的な人気に伴い、起業家たちはインドアサイクリングを「ジム」から独立したサイクリング専門の施設、スタジオへと発展させました。この傾向が1990年代後半に初めて現れたとき、多くの

「複合型フィットネス施設」は、サイクリング専門の施設、スタジオに匹敵するインドアサイクリングスペースを整備して対応しました。この傾向は現在も続いており、巨大なインドアサイクリング市場のシェアを獲得するために競い合っています。

どちらも、シアタースタイルのセットアップ、スクリーン上のライダーメトリクス、印象的なデジタル照明、最新のテクノロジーを搭載したバイクなど、精巧なスタジオを頻繁に提供しています。

そして、ごく最近では、インドアサイクリングはストリーミングサービスによって、愛好家の家庭にまで浸透してきました。消費者は自分のインドアバイクを使用するか、モニター付きの専用ユニットを購入して、ライブストリーミングや録画済みのクラスに、いつでも参加することができるようになりました。これまでの「グループフィットネス」の概念を効果的に拡大し、世界中のユーザーが、自宅のリビングルームから様々なクラスに参加することができるようになりました。

✓ 知識チェック

インドアサイクリングは、商業フィットネス施設に導入された初期の頃から、はるかに長い道のりを歩んできました。当時はインドアサイクリングクラスを実施するための、指定されたスペースがなく、グループフィットネススタジオの奥の壁に沿って自転車が置かれていたり、ウェイトルームの真ん中に自転車が詰め込まれている様子でした。また、バイクは高価なうえ、供給量も限定されていました。インドアサイクリングは、スケジュール上、他のグループフィットネスクラスとスペースを共有していることが多く、そのため、提供される時間も限られていました。

インドアサイクリングの人気が高まるにつれ、フィットネス施設はこの新しいフィットネス現象を収容するための専用スペースを作り始めました。今ではこれらのスタジオには、インスピレーション溢れる壁画装飾から革新的な照明、ビデオスクリーンまで、さまざまな形や大きさのものがああります。要するに、サイクリングは隅から隅まで、スポットライトを浴びるようになったのです。

概要

これからもインドアサイクリングは進化し続けます。初期のシンプルなバイクと狭いスペースから始まり、現在の最先端のスタジオに設置されたハイテクマシンに至るまで、変わらないものがひとつあります。それは、自転車を漕ぐというシンプルさです。そしてそれが、爽快な体験をもたらしてくれるということです。

これからインドアサイクリングインストラクターになろうとしている方、または現在インドアサイクリングの指導をしている方。インストラクターとしての成功を目指し、新しいことに積極的にトライしてください。

参考文献

Agarwal, S. K. (2012). Cardiovascular benefits of exercise. *International Journal of General Medicine*, 5. doi:10.2147/IJGM.S30113

Andrews, L. (2015, May 26). Bicycling can sharpen your thinking and improve your mood [Web log post]. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/minding-the-body/201505/bicycling-can-sharpen-your-thinking-and-improve-your-mood>

Blake, H. (2012). Physical activity and exercise in the treatment of depression. *Frontiers in Psychiatry*, 3, p. 106. doi: 10.3389/fpsy.2012.00106

Buck, S. (2016, July 8). Spin cycle: How indoor cycling went from curiosity to cult [Web page]. Retrieved from <https://timeline.com/spin-cult-exercise-bikes-7bfdbc67c7a0>.

Hadfield, J. (2015, July). How to improve running performance with cycling. *Runner's World*. Retrieved from <https://www.runnersworld.com/training/a20812708/how-to-improve-running-performance-with-cycling/>.

Harvard Health Publishing. (2018, July). Exercising to relax (Updated from February 2011). *Harvard Men's Health Watch*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>

Wolfe, D. (2012, February 14). The history of spinning and indoor cycling [Web log post]. Retrieved from <https://www.rydeoncycling.com/the-history-of-spinning-and-indoor-cycling/>