

自転車競技【第3回ジャンプアッププログラム】活動報告

1 日時

2021年4月11日（日） 14時から17時まで

2 会場

各務野自然遺産の森（岐阜県）

3 コーチ等（敬称略）

日本自転車競技連盟 小笠原崇裕、佐藤 寿美

愛知県自転車競技連盟 白石 角也、長村 達也、大原 満、森 俊文、中川 有吾

4 活動内容

本日は、日本自転車競技連盟（NF）の小笠原崇裕コーチによる指導でトレーニングを行いました。

トレーニングは、フィジカルトレーニングから始まり、山中の起伏を利用し、坂道を登ったり、下ったりしながら自転車の扱い方や安全に速く進むための技術を教えてもらいました。

練習の最後には、本日の指導内容を意識しながらMTBコースのCコース（初心者）を走行し、楽しんでいました。

NFのコーチの指導は、感覚の指導ではなく、何がよくて何がいけないのかを明確に言葉で伝えていました。アカデミー生はもちろん、愛知県自転車競技連盟（PF）コーチや保護者からもわかりやすかったという感想が多くありました。



小笠原コーチ



坂道登り



自転車の扱い方指導



MTBコース試走